ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSC.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

Саидов Азамат Исмоилович

ОИЛАДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТЎҒРИСИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Тошкент – 2022

УЎК: 304.3:159.922.4:17(575.1)

Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора психологических наук (DSc)

Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Psychological Sciences (DSc)

Саидов Азамат Исмоилович
Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари 3

Саидов Азамат Исмоилович
Социально-психологические особенности формирования представлений молодёжи о здоровом образе жизни в семье 35

Saidov Azamat Ismoilovich
Socio-psychological features of the formation of young peoele's ideas about a healthy lifestyle in the family 65

Эълон қилинган ишлар рўйхати
Список опубликованных работ
List of published works 70

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSC.03/30.01.2020.P.26.02 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

САИДОВ АЗАМАТ ИСМОИЛОВИЧ

ОИЛАДА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТЎҒРИСИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

19.00.05 – Ижтимоий психология. Этнопсихология

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Тошкент – 2022

Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2021.2.DS/P34 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Тошкент давлат педагогика университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) тилда Илмий кенгаш веб-саҳифасида (www.tdpu.uz) ҳамда «ZiyoNet» ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:	**Умаров Бахриддин Менгбоевич,** психология фанлари доктори, профессор
Расмий оппонентлар:	**Абдуллаева Шоира Хамидовна,** психология фанлари доктори, профессор
	Самаров Рустамжон Садриддинович, фалсафа фанлари доктори, профессор
	Муминова Лола Рахимовна, педагогика фанлари доктори, профессор
Етакчи ташкилот:	**Жиззах давлат педагогика институти**

Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги DSc.03/30.01.2020.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил «__» _____ соат ____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (99871) 255-80-86; факс: (99871) 256-76-51, e-mail: tdpu kengash@edu.uz Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Маъмурий биноси, 2-қават, 4 анжуманлар зали.)

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. (___ рақам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27-уй. ТДПУ Маъмурий биноси, 2-қават, 4-хона. Тел.: (99871) 255-80-86; факс: (99871) 256-76-51.

Диссертация автореферати 2022 йил «____»_____да тарқатилди.
(2022 йил «____» _____ даги ____ рақамли реестр баённомаси).

Ғ.Б.Шоумаров
Илмий даражалар берувчи илмий Кенгаш раиси,
психология фанлари доктори, профессор
Х.А.Қодирова
Илмий даражалар берувчи илмий Кенгаш котиби,
психология фанлари номзоди, доцент
В.М.Каримова
Илмий даражалар берувчи илмий
Кенгаш ҳузуридаги Илмий семинар раиси,
психология фанлари доктори, профессор

КИРИШ (докторлик диссертацияси аннотацияси)

Тадқиқот мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда аҳолининг психологик соғлиғи, жисмоний саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражасини ошириш, зарарли одатлардан воз кечиш, соғлом турмуш тарзини аҳолининг кундалик ҳаёт тарзига айлантириш технологиялари амалиётга татбиқ этилмоқда. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва унинг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар амалга оширилаётганига қарамай, ёшлар ўртасида носоғлом турмуш тарзини кечириш, жумладан, тамаки чекиш, спиртли ичимликларга берилиш иллатларининг ортиб бораётганлиги оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шакллантириш заруриятини вужудга келтирмоқда. Соғлом турмуш тарзини барқарор қадрият сифатида шакллантириш, ёш авлоднинг саломатликка онгли муносабатини таркиб топтириш, тиббиёт, педагогика ҳамда психология соҳасидаги йирик лойиҳаларни татбиқ этиш бўйича тизимли ишлар амалга оширилмоқда.

Жаҳонда шаҳар аҳолиси, айниқса мегаполислар аҳолиси соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг янги моделларини яратиш, ёшларни турли тиббий ва ижтимоий таҳдидлар, зарарли иллатлар, хусусан, наркомания, токсикомания, алкоголизм, ОИВ, ОИТС касалликларидан ҳимоя қилиш, ёшларнинг тиббий-маънавий саводхонлигини ошириш, санитария ва гигиена қоидаларига тўлиқ риоя қилиш, жамиятда маънавий қадриятларни тиклашга доир илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, аҳоли, айниқса ёшлар онгида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввур ва тушунчаларни оилада шакллантиришнинг ижтимоий-психологик механизмларини такомиллаштириш имкониятларини кенгайтириш бўйича илмий тадқиқотларга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш, уларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари асосида шакллантиришнинг психологик механизмларини фалсафий, психологик, педагогик, ижтимоий ёндашув асосида такомиллаштириш тизимини ишлаб чиқиш, баркамол авлодни тарбиялашда таълим муассасалари ва фуқаролик жамияти институтларининг роли ва аҳамиятини эътиборга олган ҳолда, оилада ёшларнинг соғлом психологик турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шакллантиришда маҳалла, таълим муассасалари ва фуқаролик жамияти институтлари ҳамкорлигини янада кучайтириш психология фани олдидаги долзарб масалалардан бири сифатида қаралиб, бу борадаги илмий-тадқиқот ишлари олиб боришнинг меъёрий асослари яратилмоқда. “Республикамизда 5 ёшгача болалар, туғиш ёшидаги ва ҳомиладор аёллар, ногиронлиги бўлганлар, қон-томир, онкологик, эндокрин каби касалликларга мойиллиги бўлган фуқаролар билан ишлашнинг алоҳида тизимини жорий этиш”[1]

[1] Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида.

устувор вазифалар этиб белгиланган. Бу борада оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик мезон ва кўрсаткичларини аниқлаштириш, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик, ҳудудий, этнопсихологик омилларини ўрганиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли онгида соғлом турмуш тарзига оид ижтимоий-психологик тасаввур ва установкаларни шакллантириш механизмларини ишлаб чиқиш, уларни оилада жорий қилишнинг психологик имкониятлари кенгайтирилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида", 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида", 2021 йил 3 февралдаги ПФ-6155-сон "2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини "Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили"да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида"ги фармонлари, 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикасини, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида" қарори ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот иши республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. "Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари" устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи[2] Оилада ёшларнинг соғлом ҳаёт кечириш фалсафаси, методологик ва услубий асосларини такомиллаштириш, уни объектив баҳолаш мезон ва даражаларини ишлаб чиқиш бўйича тадқиқотлар Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA (Жанубий Корея), JOICFP, JSHEP (Япония); School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical

---

ПФ-6155-сон. 2021 йил 3 февраль. https://lex.uz/docs/5260791

[2] Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC; Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH (Буюк Британия) ва Федерал соғликни сақлаш маркази, Гигиена тадқиқотлари ва амалиёти маркази, SDU (Россия) материаллари асосида амалга оширилди Мавзу бўйича хорижий илмий тадқиқотлар Халқаро психология академияси (МАПН) (http://rusacademedu.ru); Сеул миллий университети Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA (Жанубий Корея), JOICFP,JSHEP (Япония); School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health, (XXP); SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global.

College and School of Public Health, (XXP); SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC; Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH (Буюк Британия) ва Федератив саломатлик маркази, Гигиена илмий-амалий маркази СДУ (Россия) каби етакчи олий таълим муассасалари ва илмий тадқиқот марказларида олиб борилмоқда.

Кейинги йилларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни ривожлантириш муаммоси бўйича, жумладан, қуйидаги илмий натижалар олинди: ёшлар ўртасида суициднинг олдини олиш, руҳий саломатлик ҳақидаги билимлардан хабардорлигини ошириш мақсадида ёшлар соғлигини сақлаш дастури ишлаб чиқилган (Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA, KASP); соғлом турмуш тарзига оид илмий ва методик материаллар яратилган, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шаклланитириш бўйича саломатлик рейтинглари асослари аниқланган (JOICFP, JSHEP); соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида анъанавий тиббиёт билан замонавий Европа тиббиёти ютуқлари ўзаро мувофиқлаштирилган, миллий спорт ва жисмоний тарбиянинг ҳар бир шахсда ўз саломатлигига муносабатини ўзгартириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, оилада соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги қадриятларни қайта тиклаш ва такомиллаштириш кабиларнинг илмий асослари тарғиб этилган (School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health); соғлом турмуш тарзи (Healthy Lifestyle), инсон саломатлиги муҳофазаси ва саломатликни мустаҳкамлаш (Health Promotion) ва саломатлик психологияси (Health Education) бўйича стандартлар яратилган ҳамда уларнинг психологик мазмуни такомиллаштирилган (SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC); ёшлар саломатлигини муҳофаза қилиш, фаровонлигини таъминлаш, ўзгаришларни таҳлил қилиш дастури ишлаб чиқилган (Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH); болалар ва ўсмирларнинг ижтимоийлашуви жиҳатидан соғлом турмуш тарзига оид тасаввурлар шаклланишининг ижтимоий-биологик, ижтимоий-психологик ва психологик-педагогик асослари ишлаб чиқилган (Федерал саломатлик маркази, Гигиена илмий-амалий маркази).

Дунёда ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тассаввурларини оилада шакллантиришнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари бўйича қуйидаги устувор йўналишларда тадқиқотлар олиб борилмоқда: оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг психологик компонентларини такомиллаштириш, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишига имконият яратувчи психологик муҳитни яратиш, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида ота-оналарнинг фарзандларга ибрат ва намуна сифатидаги таъсири, оиладаги шахслараро муносабатлар барқарорлиги ва оилада

ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида миллий қадриятларнинг ўрни, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишнинг маънавий-маърифий жиҳатлари, этнопсихологик омилларини такомиллаштириш.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўзбек халқининг буюк мутафаккирлари изланишлари ва кашфиётларида инсонларни одобли, меҳнатсевар, ватанпарвар, соғлом, бақувват қилиб тарбиялаш йўл-йўриқларини кўрсатиб ўтилган. Мусо ал-Хоразмий (783-850), Аҳмад ал-Фарғоний, (797-865), Мирзо Улуғбек (1394-1449), файласуф ва ҳуқуқшунослар Абу Наср Форобий (873-950), Имом ал-Бухорий (810-870), Абу Исо Муҳаммад ат-Термизий (824-892), Бурхониддин ал-Марғиноний (1123-1197), қомусий олимлар Абу Райҳон Беруний (973-1048), ибн Сино (980-1037), тарихчи ва шоирлар Маҳмуд Қошғарий (XI аср) Юсуб хос Ҳожиб (XI аср), Маҳмуд аз-Замахшарий (1075-1144), Алишер Навоий (1441-1501), Заҳириддин Муҳаммад Бобур (1483-1530) ва бошқаларнинг ёшлар хушахлоқлилиги, одоби, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги бизга қолдирган бой меросларі фикримизга асос бўлади. Фарзанд тарбияси, ёшлар хулқ-атворидаги гўзал фазилатлар муаммоси азалдан маърифатпарвар аждодларимиз маънавий меросининг мазмунини ташкил этган. Жумладан, Юсуб Хос Хожибнинг “Қутадуғу билиг”, Аҳмад Югнакийнинг “Ҳиббатул - ҳақойиқ”, Кайковуснинг “Қобуснома”, Алишер Навоийнинг “Маҳбубул қулуб” ва “Назмул жавоҳир”, Саъдийнинг “Гулистон” каби қимматли асарларида ёш авлод тарбияси, уларнинг турмуш тарзи, маънавий-ахлоқий қиёфаси тўғрисида фикр-мулоҳазалар юритилади.

Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи психологияси ва соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш муаммолари мамлакатимиз олимлари томонидан кенг ўрганилган. Психолог олимлардан: М.Давлетшин, Э.Ғозиев, Ғ.Шоумаров В.Каримова, З.Нишонова, Н.Сафаев, А.Жабборов, Б.Умаров, М.Карамян, У.Қодиров, Н.Камилова, Н.Соғинов, О.Авлаев, С.Мирзаевалар ёшларда соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишида таьлим-тарбиянинг ўрни, унинг психологик хусусиятлари, ёшлар тарбиясига ижтимоий муҳит ва жамоатчилик таъсирининг психологик жиҳатлари[3]; Т.Абдуллаева, И.Жабборов, Қ.Назаров, Д.Рахимбоева, М.Хайруллаев, М.Холматова, П.Худойбергенова, Х.Шайхова, Э.Юсупов, Н.Ўринбоев, З.Қодирова ва бошқалар соғлом турмуш тарзи маданияти, шахс маънавияти, маданияти, унинг ижтимоий фаоллигини оширишда маънавий маданиятнинг роли, соғлом тафаккур тарзи билан соғлом тарбия тизимини такомиллаштириб бориш ғоялари, ёшлар камолотида соғлом турмуш тарзининг ўрни, соғлом

[3] Давлетшин М.Г., Шоумаров Г.Б. Замонавий ўзбек оиласининг психологик хусусиятлари. - Тошкент, 1993; Каримова В.М. Ўзбек ёшларида оила тўғрисидаги ижтимоий тасаввурлар: Автореф. дис. ... психол. фан. номз. 1994; Согинов Н.А.Ёшларни оилавий хаётга тайёрлаш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омилларидан биридир. -Тошкент, 1996.- 168 б.; Ғозиев Э. Психология (Ёш даврлар психологияси). - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 224 б.; Карамян М.Х. Шахснинг саломатликка қадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (dsc) диссертацияси. Т.:2019 йил.

турмуш тарзи ва унинг фалсафий жиҳатларини; Р.Джураев, Х.Ибрагимов, Г.Ибрагимова, З.Исмоилова, С.Йўлдошева, У.Махкамов, А.Мунавваров, О.Мусурмонова, С.Нишонова, Ш.Шарипов, Д.Шарипова, Н.Эгамбердиева кабилар шахснинг соғлом турмуш тарзини маънавий маданиятнинг таркибий қисми сифатида илмий-педагогик тадқиқ этган[4].

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги олимлари А.Ф.Георгиевский, П.Л.Дрибинский, А.Д.Дубачай, Т.В.Каменская, А.Д.Карабашева, Е.А.Меньш, Г.П.Новикова, Е.А.Пипко, Г.М.Популо, О.А.Пласкина ва бошқалар томонидан ёшларнинг соғлом турмуш тарзига оид тасаввурлари шаклланиши муаммоси илмий, педагогик-психологик жиҳатдан ўрганилган[5].

Хориж тадқиқотчиларидан Келли Макгонигал, Рэй Курцвейл, Терри Гроссман, Ш.Стивенсон, Richard Tillett, M. Fishbein, H.Triandis, F.Kanfer, J.Fries, D.Harris, S.Guten, S.Maddi, S.Kobasa кабилар соғлом турмуш тарзи психологияси, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва ижтимоий муҳитнинг ўрни, зарарли одатларга берилиш психологияси, соғлиқни

---

[4] Абдуллаева Т.У. Национальное и интернациональное в сфере быта. - Тошкент: Фан, 1991.; Жабборов И.Ўзбек халқи этнографияси. - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 320 б.; Назаров К.Н. Қадриятлар тизими барқарорлик ва ўзгарувчанлик диалектикаси: акмеологиянинг ижтимоий-фалсафий муаммолари. Дис....фал. фан. д-ри. - Тошкент, 1995. - 311 б.; Рахимбоева Д.А. Семейно-бытовые традиции в формировании национального самосмознания молодёжи (на материалах Республики Узбекистан): Автореф. дис. канд. филос. наук. - Тошкент, 1993. -154 с.; Хайруллаев М.М. Ўзбекистонда ижтимоий-фалсафий фикрлар тарихидан лавҳалар. - Тошкент: Узбекистан, 1995. - 240 б.; Холматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. - Тошкент: Ўзбекистон, 2000; Худойбергенова П.Т. Миллий турмуш тарзи, унинг мустакиллик йилларида тараккиёт хусусиятлари: Дис....фал.фан. номз. - Тошкент, 2005.- 169 б.; Шайхова Х. Соглом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. - Тошкент: Фалсафа ва хукук института нашриёти, 2008. - 60 б.; Юсупов Э. Инсон камолотининг маънавий асослари. - Тошкент: Университет, 1998. - 184 б.; Уринбоев Н.У. Барқарор тараққиётни таьминлашда соғлом турмуш тарзининг ўрни. Автореф. дис. ... фал. фан. номз. - Т., 2005. - 23 б.; Кадырова З. Проблемы повышения социальной активности молодёжи Узбекистана в условиях всестороннего реформирования общества. Дис. ... д-ра. филос. наук. -Тошкент, 2001; Жамолиддинова О. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари амал қилишининг педагогик механизмларини такомиллаштириш. Автореф. дис. ...пед. фан. доктори. - Т., 2015. - 78 б.; Иномова М. Оилада болаларни маънавий- ахлокий тарбиялашда миллий кадриятлардан фойдаланишнинг педагогик асослари: Дис. ...пед. фан. д-ри. - Т., 1998. - 316 б.; Йулдошева С. Ўзбекистонда соғлом авлодни маънавий тарбиялашнинг ижтимоий-педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. номз. - Тошкент, 2001.-119 б.; Махкамов У. Юқори синф укувчиларида ахлокий маданиятни ривожлантиришнинг педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. д-ри. -Тошкент, 1998. - 286 б.; Мунавваров А. Оила педагогикаси. - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 112 б.; Мусурмонова О. Юқори синф ўқувчилари маънавий маданиятини ривожлантиришнинг педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. д-ри. - Тошкент, 1993. - 364 б.; Рискулова К. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда нодавлат ташкилотларнинг хамкорлиги: Автореф. дис. ... пед. фан. номз.- Тошкент, 2011. - 21 б.; Турсунов С. Ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасаларида “соғломлаштириш мактаби” педагогик тизимини ривожлантириш: Дис. ... пед. фан. д-ри. - Тошкент, 2011. - 343 б.; Шарипова Д. Научные основы гигиенического воспитания обучающихся: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -Тошкент, 1990;

[5] Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: Дис. ... канд. пед. наук. - М.: 2009. -143 с.; Дрибинский П.Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста. - Смоленск, 2009. - 241 с.; Каменская Т.В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста: Дис. ... канд. пед. наук. - С-Петербург, 2007. - 276 с.; Карабашева А.Д. Формирование здоровьесберегающих компетенций у старшеклассников общеобразовательной школы: Дис.... канд. пед. наук. - Карач.: 2009. - 188 с.; Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровьюсредствами межкультурной коммуникации: дис. ... канд. пед. наук. - Тюмень, 2010. - 246 с.; Популо Г. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: Дис. ... канд. пед. наук. - Самара, 2006. - 173 с.; Плаксина О. А. Формирование ценностного отношения к здорового образа жизни у студентов педагогических специальностей университета: Дис ... канд. пед. наук: - Рязань, 2008. - 298 с.

сақлашда ироданинг ўрни, соғлом турмуш тарзига муносабат психологиясининг ўзига хос жиҳатларини тадқиқ қилган.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Мазкур тадқиқот иши “Маҳалла ва оила” илмий-тадқиқот институтининг ИТД-1. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” мавзусидаги лойиҳаси доирасида бажарилган (2016-2020 йй.).

Тадқиқотнинг мақсади оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятларини очиб беришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик ва этнопсихологик омиллари: оилада соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг мотивацион асослари, соғлом турмуш тарзига психологик муносабатнинг намоён бўлиши, ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида намуна ва ўрнак тарзидаги таъсирини аниқлаш;

шахс руҳий саломатлигининг оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишидаги ўрнини аниқлаш;

шахснинг ўз саломатлиги ва ота-она ҳамда бола муносабатларининг ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсирини ўрганиш;

ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг маънавий-маърифий ва тиббий-психологик омилларини таҳлил қилиш;

ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тассаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари белгиланиб, тажриба-синовда Самарқанд, Навоий, Сурхондарё вилоятларидан 80 нафар 11-12 ёшдаги илк ўсмирлик ёшидаги, 240 нафар 13-15 ёшдаги ўсмир, 130 нафар ўспирин ва 120 нафар ота-она қатнашди.

Тадқиқотнинг предметини оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тассаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари, ҳудудий ва этнопсихологик омиллари ташкил этади.

Тадқиқот методлари. Дерябо ва Ясвинларнинг “Саломатликка бўлган муносабат индекси” методикаси, С. Ф.Батршинанинг “Соғлом турмуш тарзи” методикаси, Р.А.Березовскаянинг “Саломатликка муносабат” сўровномаси, Матейчик ва Ржичаннинг “Ота-оналар хулқ-атвори ўсмирлар назарида” тести ва диссертант томонидан ишлаб чиқилган “Руҳий саломатлик ва соғлом турмуш тарзи”, “Ёшларда соғлом тумуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг оилавий тарбияга боғлиқ омиллари”, “Оилада

фарзандларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида ота-оналарнинг таъсири”, “Ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишида этнопсихологик омилларнинг ўрни”, “Ота-оналарнинг фарзандларни тиббий кўрикдан ўтказишга оид қарашлари”ни ўрганиш бўйича ижтимоий-психологик сўровномалардан фойдаланилди. Шунингдек, математик-статистик методлар (фоизли таҳлил, фактор таҳлили, Стьюдентнинг t-мезони, К.Пирсоннинг rp-корреляция коэффициентини ҳисоблаш методлари) ёрдамида тадқиқотда қўлга киритилган миқдорий кўрсаткичлар қайта ишланди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиши ўз саломатлигига тизимли ёндашадиган шахснинг бошқаларда ҳам шундай хусусиятлар камол топишига ўзи англамаган ҳолда ҳайриҳоҳ бўлиши туфайли унинг саломатликни таъминлаш тарғиботчиси сифатидаги ролининг ортиб боришига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган;

носоғлом ижтимоий муҳит ёшларда меъёрларга тўғри келмайдиган ғайриинсоний вазифаларни бажаришга ундаши натижасида улар хулқида аста-секин деформациялашувнинг пайдо бўлиши, бу эса шахс онгида соғлом турмуш тарзига нисбатан салбий муносабатларни келтириб чиқариши асосланган;

оилада ота-оналарнинг фарзандларига меъёридан ортиқ меҳр қўйиши, уларни асраб авайлашлари, эъзозлашлари, истаган нарсаларини муҳайё қилишга интилишлари болаларда манманлик, бировларни менсимаслик, тайёрга-айёрлик, меҳнатнинг қадрига етмаслик, сабр-тоқатсизлик каби салбий ҳислатларнинг шаклланишига олиб келиши аниқланиб, бундай руҳда тарбияланган болалар муаммоли вазиятларда мустақил фикр юритиш, муайян қарорларга келиш ва соғлом турмуш тарзига риоя қилиш борасида қийинчиликларга учраши исботланган;

уч авлод вакилларининг бир жойда яшайдиган оилада истиқомат қилувчи ёшларда авлоддан-авлодга ўтиб келаётган саломатликка миллий қадрият сифатида қарашнинг юқори бўлиши сабабли уларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги этнопсихологик тасаввурларнинг эрта шаклланиши аниқланган;

оилада ёшларнинг ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, соғлом турмуш тарзига ўзини иродавий жиҳатдан йўналтира олиш, соғлом турмуш тарзининг аҳамиятига қатъий ишонч, руҳий саломатлик, ҳаёт ва унинг хурсандчиликлари мазмуни ҳақидаги шахснинг тафаккури, мақсад сари интилиш каби ижтимоий-психологик омилларга ўз менини ишонтира олиш орқали уларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига эришиш мумкинлиги асосланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

тадқиқотдан олинган натижалар ва илгари сурилган ғоялар ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг ижтимоий-психологик, ҳудудий ва этнопсихологик омилларини ўрганиш ва

ёшларнинг зарарли одатларга берилишининг олдини олиш бўйича муайян ёндашувларни яратишга муносиб ҳисса бўлиб қўшилади;

олинган илмий хулоса ва амалий тавсиялардан оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида ота-оналарнинг тарбиявий фаолиятларида, ота-оналар университети, маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги мутахассислари фаолиятларида фойдаланиш мумкин;

натижалар ва амалий тавсиялардан оммавий ахборот воситаларида ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиши муаммоси бўйича махсус кўрсатувлар ва рукнлар ташкил этишга ва уларнинг таъсирчанлик даражасининг ошишига хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишда тадқиқот вазифаларини ечишга хизмат қиладиган тадқиқот методикаларининг қўллангани, ишончли ва самарадор замонавий математик статистика усулларидан фойдаланилгани, хулоса ва тавсияларнинг амалиётга жорий этилгани, олинган натижаларнинг ваколатли органлар ва тузилмалар томонидан тасдиқлангани билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг психологик компонентлари, ижтимоий-психологик ва этнопсихологик омиллари аниқлаштирилгани, оила ва оилавий муҳитнинг ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиши ўзига хос таъсири асослангани, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятларини ўрганиш бўйича сўровномалар ишлаб чиқилгани билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, олинган натижалар, ишлаб чиқилган сўровнома ва хулосалардан бўлажак психологларни тайёрлаш, амалий психологларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишда маърузалар ўқиш, ўқув адабиётларини яратишда фойдаланиш мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятларини ўрганиш юзасидан амалга оширилган илмий тадқиқот иши асосида:

оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг психологик компонентлари (соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиши бўйича шахснинг онги ва англанган фаолияти, алоҳида шахснинг соғлом турмуш тарзига муносабати, шахснинг ўзини ўзи соғлом турмуш тарзи сари мотивациялаши, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида шахснинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш, шахснинг соғлом турмуш тарзи бўйича тушунча ва тасаввурлари), ижтимоий-психологик (оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишига имконият яратувчи психологик муҳитни яратиш, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар

шаклланишида ота-оналарнинг фарзандларга ибрат ва намуна сифатидаги таъсири, оиладаги шахслараро муносабатлар барқарорлиги) ва этнопсихологик (оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида миллий қадриятларнинг ўрни, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишнинг маънавий-маърифий жиҳатлари) омилларини ўрганиш бўйича олинган илмий хулосалар Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг П-М-9-сон буйруғи асосида “Ижтимоий психология” модули мазмунига киритилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 19 августдаги П-М-9Б-сон маълумотномаси). Натижада, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланиши ва шакллантириш бўйича кўрсатиладиган психологик хизмат имкониятларини такомиллаштиришга эришилган;

оила ва оилавий муҳит – ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига ўзига хос таъсир кўрсатиш мумкинлигидан келиб чиқиб, ишлаб чиқилган амалий тавсиялар Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг П-М-9 буйруғи билан “Оила психологияси” модулини ишлаб чиқишда фойдаланилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 19 августдаги П-М-9Б-сон маълумотномаси). Натижада, амалиётчи психологларни оилавий муҳитнинг ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиши бўйича касбий компетенцияларини ошириш самарадорлигини оширишга эришилган;

оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишига миллий қадриятлар, маънавий-маърифий баркамоллик ва этнопсихологик хусусиятларнинг таъсирини ўрганиш бўйича олинган натижалар “Этнопсихология ва дин психологияси” модули мазмунига киритилган (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2020 йил 19 августдаги П-М-9Б-сон маълумотномаси). Натижада, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида миллий қадриятлар, маънавий-маърифий баркамоллик, этнопсихологик хусусиятларнинг ўрнига оид назарий қарашлар ва амалий тавсиялар билан “Этнопсихология ва дин психологияси” ўқув фани мавзулари такомиллаштирилган;

оилада ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда ёшларнинг носоғлом хулқ-атвори, зарарли одатларга берилишларининг олдини олиш ва уларнинг руҳий барқарорлигини таъминлаш бўйича ишлаб чиқилган психологик тавсиялар “Девиантология асослари” модулига татбиқ этилган (“Маҳалла ва оила” илмий-тадқиқот институтининг 2020 йил 5 декабрдаги 01-09/57-сон маълумотномаси). Натижада, оилада ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида ёшларнинг носоғлом хулқ-атворини ва зарарли одатларга берилишларининг олдини олиш бўйича амалий психологик

тавсиялар “Девиантология асослари” ўқув фанининг мазмунини тўлдирилишига ва такомиллашишига эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 7 та халқаро ва 16 та республика миқёсида ўтказилган илмий-амалий анжуманда муҳокама этилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилиниши. Диссертация мавзуси бўйича жами 47 та илмий-услубий иш, жумладан 1 монография, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертацияси асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этган илмий нашрларда 14 та мақола (11 таси республика, 3 таси хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация кириш, тўрт боб, ўн тўрт параграф, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан ташкил топган. Диссертация тадқиқотининг ҳажми 260 бетдан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги асосланган, мавзу бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи, муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён қилинган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқот ишининг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, амалиётга жорий қилиниши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг “**Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланиши муаммоси ижтимоий психологик тадқиқот предмети сифатида”** деб номланган биринчи бобида оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланиши муаммосининг илмий-назарий асослари ва унинг ўрганилганлик ҳолати, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш – Ўзбекистонда давлат сиёсатининг устувор йўналиши сифатида, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг илмий-методологик асослари ва тадқиқотда қўлланилган методикалар тавсифи келтирилган.

Мазкур бобда ривожланган давлатларнинг етакчи олий таълим муассасалари ва илмий марказларида олиб борилаётган оилада ёшларнинг соғлом ҳаёт кечириш фалсафасининг методологик ва услубий асосларини такомиллаштириш, уни объектив баҳолаш мезони ҳамда даражаларини ишлаб чиқиш борасидаги тадқиқотлар таҳлил қилинган. Шуниндек, “сиҳат-саломатлик” тушунчасининг психологик компонентлари ва йўналишлари, шахс саломатлигига таъсир кўрсатувчи омилларни ўрганиш бўйича илмий-тадқиқот ишлари, адабиётлардаги талқини ва тадқиқот муаммосига оид

манбаларни таҳлил қилиш асосида “соғлом турмуш тарзи” тушунчасининг психологик талқини берилган.

Адабиётлар таҳлили кўрсатдики, мутахассислар томонидан “соғлом турмуш тарзи” тушунчасининг талқини борасида аниқ бир тўхтамга келинмаган. “Соғлом турмуш тарзи” кенг қамровли, мураккаб ва ғоят кенг тушунчадир. У кишиларнинг ҳаёт фаолияти, ишлаб чиқариш, ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий соҳадаги фаолиятининг барчасини, энг муҳими, уларнинг амалийлиги, маълум бир ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, фалсафий, тиббий ва биологик қадриятлар ва эҳтиёжларнинг реал ҳаётда акс этганлигини ўз ичига олади.

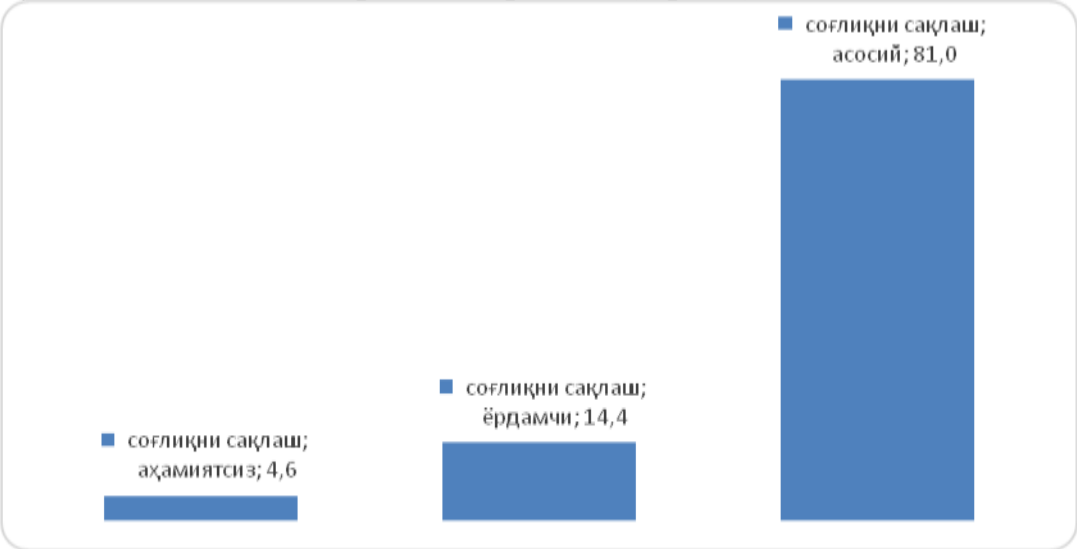
Республикамизда кейинги йилларда аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, уларнинг соғлигини таъминлаш, соғлиқни сақлаш тизимини модернизация қилиш бўйича кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Мазкур соҳага оид Президент фармон ва қарорлари, ҳукумат қарорлари ҳамда давлат дастурлари мазкур муаммо қамровини ўзида акс эттиради. Республикамизнинг қонун ва қонуности ҳужжатларида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланиши муҳим йўналишлардан ҳисобланиб, унинг илмий-назарий асослари психолог, педагог, файласуф, ҳуқуқшунос, биолог, физиолог, сиёсатшунос, тиббиётчи олимлар томонидан тадқиқ этишни тақазо қилади.

Диссертациянинг **“Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик омиллари”** номли иккинчи бобида оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг мотивацион жиҳатлари, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида шахс руҳий саломатлиги ўрнини ўрганиш натижалари, шахснинг ўз саломатлигига муносабатининг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсирини ўрганиш бўйича эмпирик натижалар таҳлили баён этилган.

Тадқиқотда ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига шахс руҳий саломатлигининг таъсирини ўрганиш мақсадида ўзимиз томонимиздан ишлаб чиқилган “Психологик саломатлик ва соғлом турмуш тарзи” деб, номланган ижтимоий-психологик сўровномадан фойдаландик. Тажриба объекти сифатида танлаб олинган Самарқанд, Навоий ва Сурхондарё вилоятларининг айрим ҳудудлари ёшлари ва ота-оналардан сўровномадаги руҳий саломатликнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсир этувчи 6 та омили ва бу омилларнинг ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига қай даражада таъсир этиши мумкинлигини белгилаш сўралди. Тажрибада 240 нафар 13-15 ёшли ўспирин, 130 нафар 16-18 ўсмир ва 120 нафар ота-она, жами 490 нафар респондент иштирок этди.

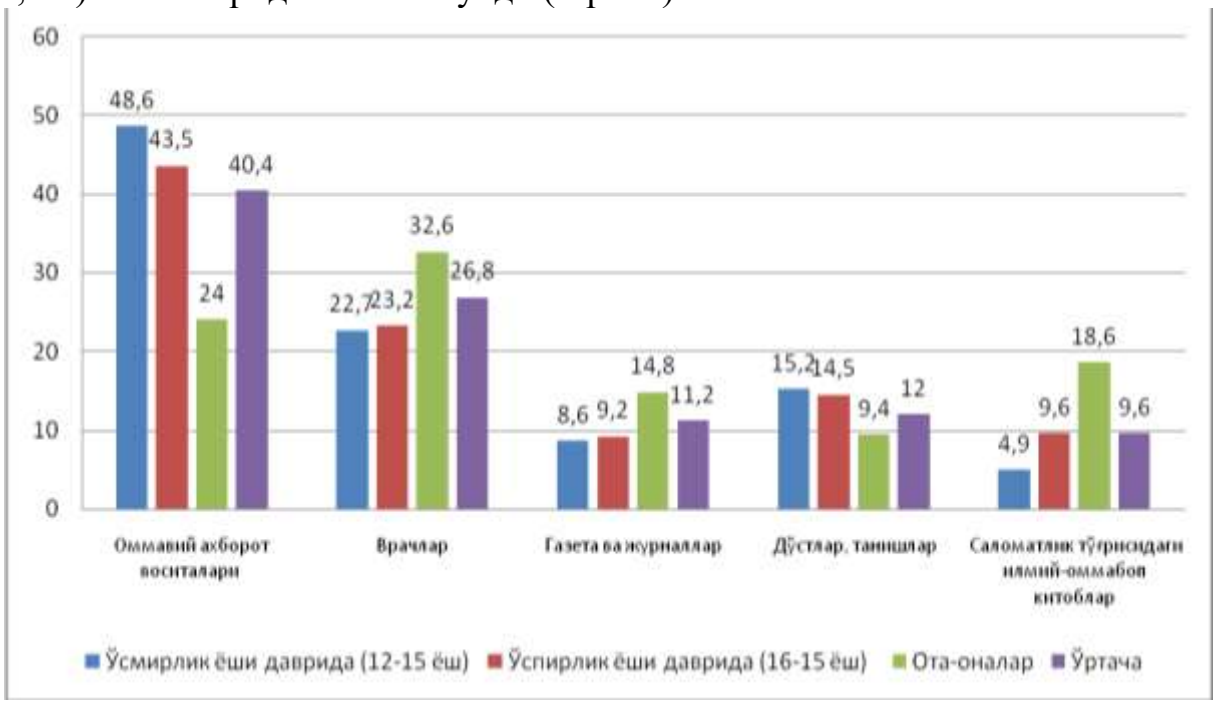
Тадқиқотда олинган натижаларга кўра, тажриба-синовда қатнашган респондентларнинг 81,0 % соғломликнинг руҳий саломатликка таъсири бўйича асосий, 14,4% ёрдамчи, 4,6 % аҳамиятсиз, деб жавоб берганлиги кузатилди. Бундан хулоса қилиш муминки, саломатлик ва уни сақлаш руҳий

саломатликка ва, аксинча, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар ҳамда тушунчалар шахс саломатлиги ва унинг руҳий соғломлигига таъсир кўрсатувчи асосий омил сифатида қаралади (1-расм).



1-расм.“Саломатлик” деган тушунчага бир неча сўз билан таъриф бера оласизми?” саволига жавоблар кўрсаткичи (n=490)

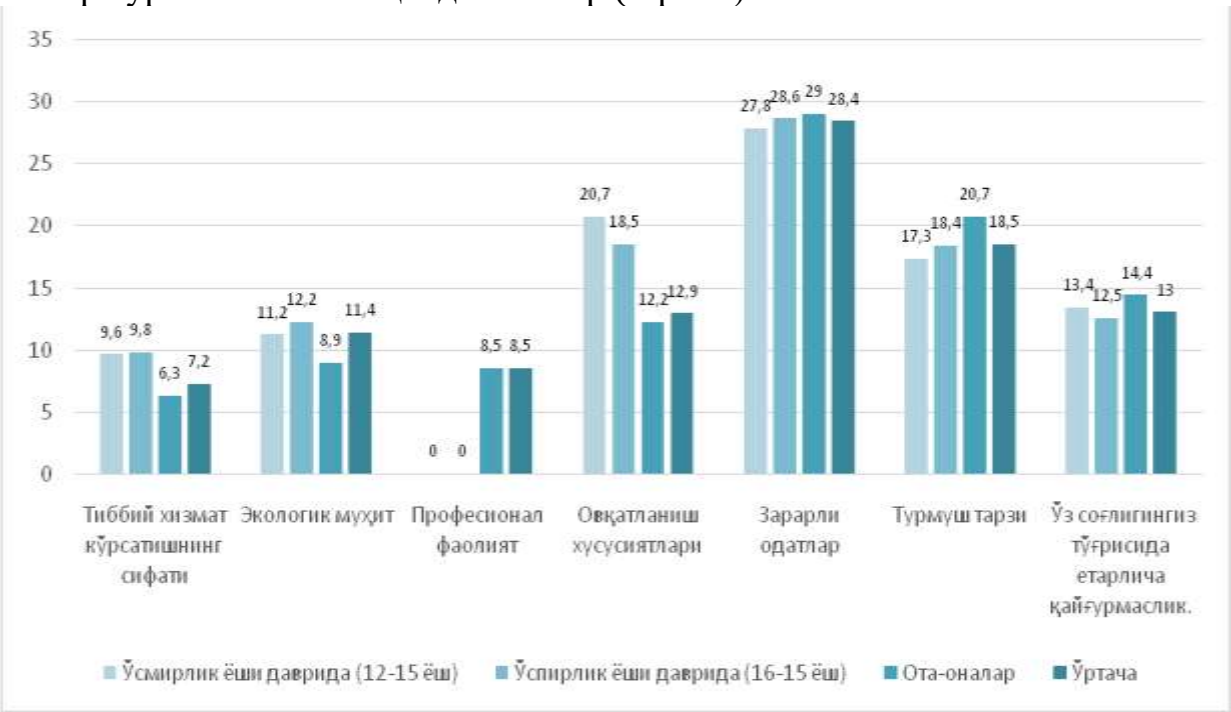
Респондентларга берилган “Ушбу манбалардан олинган маълумот сизнинг саломатлик соҳасидан хабардорлигингизга қандай таъсир кўрсатаётганлигини баҳоланг” деган топшириқ жавобида энг юқори кўрсаткичлар қуйидагиларда кузатилди: “Оммавий ахборот воситалари (Интернет, радио, телеведение)” (40,4%), “Врачлар (мутахасислар)” (26,8%), “Дўстлар, танишлар” (12,0%). Энг паст кўрсаткичлар эса “Саломатлик тўғрисидаги илмий-оммабоп китоблар” (9,6%), “Газета ва журналлар” (11,2%) жавобларида намоён бўлди (2-расм).



2-расм.“Ушбу манбаалардан олинган маълумот сизнинг саломатлик соҳасидан хабардорлигингизга қандай таъсир кўрсатаётганлигини баҳоланг” саволига жавоблар кўрсаткичи (n=490)

“Сизнинг ўйлашингизча, қуйида келтирилган омиллардан қайсилари соғлигингиз ҳолатига таъсир кўрсатмоқда?” деган саволга респондентлар тмонидан берилган жавоблар таҳлилига кўра, синалувчи ўсмир ва ўспиринларда “зарарли одатлар” 27,8-28,6 %, ота-оналарда 29,0% даражасида қайд этилди. Ўртача кўрсаткич даражаси бўйича “Зарарли одатлар” (28,4%) ва “турмуш тарзи” (18,5%) омиллари соғликка кўпроқ зарар етказаётгани маълум бўлди.

Олинган статистик маълумотларни психологик жиҳатдан таҳлил қиладиган бўлсак, синалувчилар асосан “Зарарли одатлар” (28,4%) “турмуш тарзи” (18,5%), “Ўз соғлиги тўғрисида етарлича қайғурмаслик” (13,0%) “овқатланиш хусусиятлари” (12,9 %) омиллари ўз соғликларига кўпроқ таъсир кўрсатаётганини қайд этганлар (3-расм).

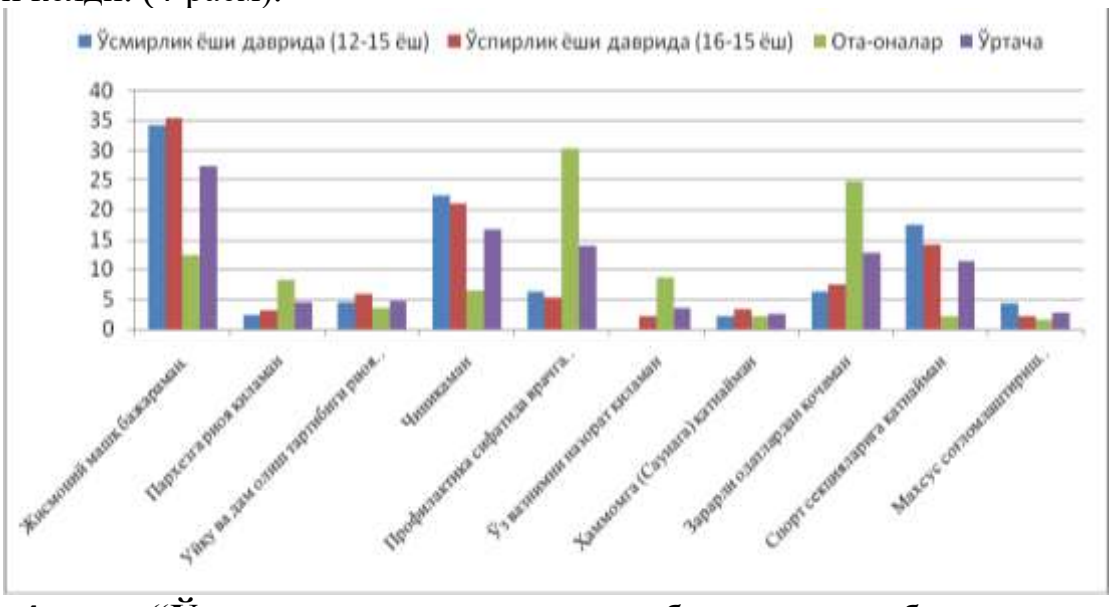


3-расм. “Сизнинг ўйлашингизча, қуйида келтирилган омиллардан қайсилари соғлигингиз ҳолатига таъсир кўрсатмоқда?” саволи бўйича натижа кўрсаткичлари (n=490)

Шунингдек, яшаш жойининг сифати, экологик тозалиги, бир қатор хизматлардан фойдаланиш имкониятлари, ҳудуддаги давлат хизмат кўрсатиш шахобчаларининг сифати (транспорт, мактаблар, чиқиндиларни йиғиш), табиатга яқинликнинг йўқлиги ва ҳавонинг ифлосланиши, яшаш майдонининг етарлилиги, шахс руҳий саломатлиги ҳамда соғлом турмуш тарзини таъминлаш омили сифатида эътироф этилган.

“Ўз саломатлигингизни сақлаб туриш учун бирон чора кўрасизми?” деган савол бўйича энг юқори кўрсаткич “жисмоний машқ (бадантарбия, югуриш ва ҳ.к) бажараман” (27,2%), “чиниқаман” (16,6%), “профилактика сифатида врачга учрашаман” (13.9%), “зарарли одатлардан қочаман” (12,8%) жавобларига тўғри келади. Паст кўрсаткичлар “Ўз вазнимни назорат қиламан (3,5%), “ҳаммомга (саунага) қатнайман” (2,5%), “махсус соғломлаштириш машқларини бажараман (йога, ушу)” (2,7%) жавобларига тўғри келди.

Олинган натижаларни ёш даврлари бўйича таҳлил қилганимизда, ўсмирлик ёши (12-15 ёш) даврида энг юқори кўрсаткич “жисмоний машқ (бадантарбия, югуриш ва ҳ.к) бажараман” (34.2%), “Чиниқаман” (22.4%), “спорт секцияларига қатнайман” (17,5%), паст кўрсаткич эса “пархезга риоя қиламан” (2.4%), “махсус соғломлаштириш машқларини бажараман (йога, ушу)” (4,3%), “Ўз вазнимни назорат қиламан” (0%) жавобларига тўғри келди. Ўспирлик ёши (16-18 ёш) даврида эса юқори кўрсаткич “жисмоний машқ (бадантарбия, югуриш ва ҳ.к) бажараман” (35,2%), “чиниқаман” (21,0%), “спорт секцияларига қатнайман” (14,2%), паст кўрсаткичлар эса “ўз вазнимни назорат қиламан” (2.1%), “махсус соғломлаштириш машқларини бажараман (йога, ушу)” (2,2%), “Парҳезга риоя қиламан” (3,1%) жавобларига тўғри келди. (4-расм).

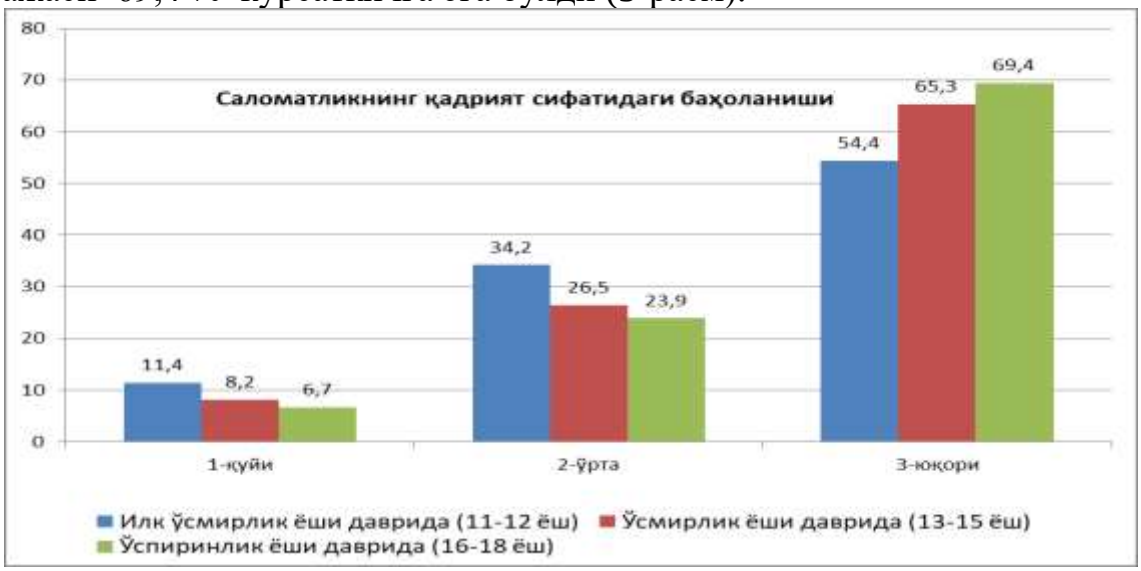


4-расм. “Ўз саломатлигингизни сақлаб туриш учун бирон чора кўрасизми?” саволи бўйича натижа кўрсаткичлари (n=490)

Нима учун саломатлигингиз тўғрисида кам ёки номунтазам қайғурасиз?” саволига респондентларнинг ўртача кўрсаткич бўйича юқори даражалар “Бунинг учун нима қилиш кераклигини билмайман” (19,3%), “Мен саломатман, шунинг учун бунга эҳтиёжим йўқ” (13.3%), “Билмайман, бунинг учун мос шарт-шароит йўқ” (13.2%) “Иродам етишмаяпти” (12.9%); паст даража “Ўзимни чеклашни истамайман” (4,5%), “Бунга шерик йўқ (Бир ўзим зерикаман)” (8.2%), “Бунга вақтим йўқ” (7,9%) жавобларига тўғри келади.

Тадқиқотда турли ёшдаги респондентларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланганлик хусусиятларини аниқлаш мақсадида уларнинг саломатликка бўлган муносабатини ўрганишда Дерябо ва Ясвиннинг “Саломатликка бўлган муносабат индекси” методикасидан фойдаланилди. Мазкур методиканинг хусусиятларига кўра, “саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши”, “саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши”, “соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши”, “саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки” каби шкалалар бўйича ўрганилди. Методиканинг илк шкаласи соғликни сақлашни қадрият сифатида эътироф этиш даражасини баҳолашга йўналтирилган.

Тадқиқотимизда турли ёшдагилар кесимида саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши натижаларига кўра, саломатликка қадрият сифатида қараш ва муносабатда бўлиш аксарият ёшларда мавжудлиги кузатилди (54,4, 65,3, 69,4%). “Саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳоланиши” даражалари респондентларнинг турли ёш даврлари бўйича ўзаро қиёсланганда, илк ўсмирлик ёш даврида (10-11 ёш) “саломатликка муносабат индекси”нинг қуйи даражаси 11,4 %, ўрта даражаси 34,2 %, юқори даражаси 54,4 % ни ташкил қилди. Ўсмирлик ёш даврида (12-15 ёш) “саломатликка муносабат индекси”нинг қуйи даражаси 8,2 %, ўрта даражаси 26,5 %, юқори даражаси 65,3 % га тенг бўлди. Ўспиринлик ёш даврида (16-18 ёш) “саломатликка муносабат индекси”нинг қуйи даражаси 6,7 %, ўрта даражаси 23,9 %, юқори даражаси 69,4 % кўрсаткичга эга бўлди (5-расм).



5-расм. Турли ёш даврдаги респондентларнинг саломатликка қадрият сифатида муносабати кўрсаткичлари (n=490)

“Саломатликка бўлган муносабат индекси”нинг корреляцион таҳлилига кўра, илк ўсмирлик ёши даврида (11-12 ёш) “саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши” шкаласи қиймати M=34,040; σ =16,760; p<0.046, “саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши” шкаласи қиймати M=42,60; 34,040; σ=22,841; p<0.0141,“соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши” шкаласи” қиймати M=48,40; σ =24,360; p<0.033, “Саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки” M=46,56; σ =20,50; p<0.041 ни, яъни статистик жиҳатдан аҳамиятлилик даражаси бўйича фарқланиш кузатилди (1-жадвал).

Ушбу кўрсаткичларни психологик жиҳатдан таҳлил қиладиган бўлсак, “саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳоланиш” даражаси ёш ортиб бориши билан ошиб борганлиги кузатилади. Буни ёш улғайиб бориши билан “саломатлик” тушунчасининг моҳияти, аҳамиятини кўпроқ тушуниб етиш натижасида, ўз саломатлигига эътиборнинг ортиб бориши билан изоҳлаш мумкин. Кичик ёш даврида эса “саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳоланиши” даражасининг нисбатан паст даражага эга экани ёш даври хусусиятларига кўра, саломатликнинг моҳиятини етарлича тушунмаслик

туфайли ўз соғлигига эътибор камроқ даражада ифодаланганлиги билан изоҳлаш мумкин.

Ёшларнинг саломатликка муносабатини баҳолаш шкалалари ўртасидаги корреляцион боғлиқликлар шундан далолат берадики, уларда саломатликни сақлаш мезонлари бўйича хусусиятларнинг ўсиб бориши “саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки” даражасининг ўсишига сабаб бўлган. Бундан кўринадики, ўз саломатлигига белгиланган талаблар ва қоидалар асосида ёндашадиган шахслар бошқаларда ҳам шундай хусусиятлар камол топишига хайрихоҳ бўлади.

1-жадвал

Респондентларда “Саломатликка бўлган муносабат” шкалаларининг қиёсий статистикаси (n=490)

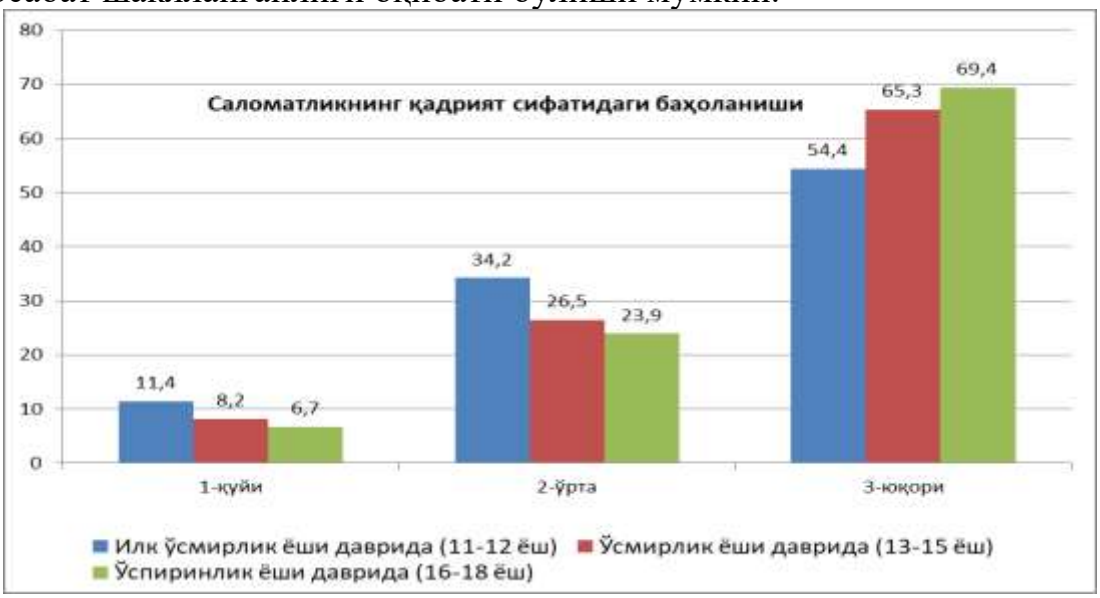
Ёш даврлари	Шкалалар	M	σ	t
Илк ўсмирлик ёши даврида (11-13ёш) (N-80)	Саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши	34,04	16,76	11,562***
	Саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи билан уйғунлиги	42,60	22,84	
	Соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши	48,40	24,36	
	Саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки	28,56	18,50	
Ўсмирлик ёши даврида (14-15 ёш) (N-240)	Саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши	53,80	24,60	16,604***
	Саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши	50,04	24,76	
	Соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши	31,44	24,62	
	Саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки	29,66	20,34	
Ўспиринлик ёши даврида (16-18 ёш) (N-140)	Саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши	55,40	25,02	15,146***
	Саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши	56,34	22,02	
	Соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши	32,22	21,32	
	Саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки	24,38	20,58	

Олинган статистик маълумотлар далолат берадики, барча ёшдаги респондентларда “соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги иштирок” шкаласи энг кичик қийматга эга. Бу ҳолат, ўз навбатида, ёшларга саломатлик ва саломатликни таъминлашнинг психологик жиҳатлари бўйича зарурий

маълумотлар бериб бориш, саломатликни сақлаш бўйича тушунчаларни шакллантириш масалалари тарғиботини кучайтиришни тақазо қилади.

Эмпирик кўрсаткичлар таҳлилига кўра, ёшларда саломатликка муносабат бўйича “саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши” шкаласи (25,3%), “саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши” (28,2%) ва “соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши” (25,2%), шкалалари кўрсаткичи бир мунча юқорироқ даражани кўрсатган (1-жадвал). Бу шундан далолат берадики, қайси ёшда бўлишидан қатъи назар, ёшлар ўртасида саломатликка қадрият сифатида қараш, саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи билан уйғунлиги ва соғликни сақлаш мезонларига эътибор баъзан англанган ва англанмаган тарзда намоён бўлади. Бундан хулосага келиш мумкинки, ёшлар турмуш тарзи уйғунлиги, саломатликка қадрият сифатида қараш ва соғликни сақлаш мезонига риоя қилишни саломатликка нисбатан кўпроқ эмоционал соҳада яққол ифода этадилар. Шунинг учун улар кўпинча ўзларининг саломатлигидан мамнун бўлади, унда бирор бир ўзгариш бўлса, дарҳол огоҳ бўлишга интилади, салбий стереотиплардан ҳоли бўлган ёшлар эса жамиятда соғлиққа нисбатан муносабатга соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари асосида ёндашадилар.

Таҳлилларимиздан маълум бўлишича, саломатликка муносабат индекси шкалалари бўйича ёшларнинг “саломатликни таъминлаш тарғиботидаги иштироки”нинг паст кўрсаткичга (21,3%) эгалиги эса, уларнинг нуқтаи назарида саломатлик ҳар бир шахснинг индивидуал юмушидир, деган муносабат шаклланганлиги оқибати бўлиши мумкин.



6-расм. Турли ёш даврларида “Саломатликка муносабат индекси”нинг шкалалар бўйича ифодаланиши кўрсаткичлари (n=490)

Тадқиқотимизда ёшларда ўз-ўзига бўлган муносабатнинг ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларининг шаклланишига таъсирини ўрганиш мақсадида Столин-Пантелеевнинг “Ўз-ўзига муносабат” тест-сўровномасидан фойдаландик. Олинган натижалар бўйича турли ёшдаги болалар ва ўсмирларнинг ўз-ўзига муносабатининг умумий даражаси ва

унинг соғлом турмуш тарзи тўғрсидаги тасаввурларнинг шаклланишига доир айрим жиҳатларини: ўзини ўзи ҳурмат қилиш, аутосимпатия, ўзини ўзи қабул қилиш, ўз-ўзини тушуниш, ўз ўзига ишонч, ўзининг ўзига қизиқиши ва ш.ҳ. ларни ўрганиш имкониятини берди.

“Саломатликка бўлган муносабат” тести натижаларининг корреляцион таҳлил натижалари “Ўз-ўзига муносабат” (r=0.431, p<0.01), “Ўз-ўзига ҳурмат” (r=0.304, p<0.05), “Аутосимпатия” (r=0.432, p<0.01), “Ўз-ўзига қизиқиш” (r=0.319, p<0.05) шкалалари ўртасида яққол юқори ва аҳамиятга эга бўлган корреляцион боғланишлар мавжудлигини кўрсатди. Бу эса шахснинг ўз-ўзига муносабати, ўз-ўзига ҳурмат, ўз-ўзига қизиқиш хусусиятлари респондентларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиш даражаси юқори бўлишига таъсир қилиши мумкин деган хулоса қилишга имкон беради**.**

“Ўз-ўзини тушуниш” (r=0.310, p<0.01),“Ўз-ўзини қабул қилиш” (r=0.318, p<0.05), “Ўз-ўзини бошқариш” (r=0.464, p<0.01), “Ўз-ўзига ишонч” (r=0.284, p<0.05) шкалалари манфий кўрсаткични ифодалайди (2-жадвал). Бундай ҳолат айнан ушбу шахс хусусиятлари ёшларда соғлом турмуш тарзи психологиясининг шаклланишига салбий кўрсатиши мумкинлигига ишора қилади.

2-жадвал

Респондентларнинг ўз-ўзига муносабатининг корреляцион коэффициентлари (“Ўзининг ўзига муносабати” тест-сўровномаси бўйича**)**
(n=450)

Шкалалар	**Ёш даврлари**		
	Илк ўсмир-лик (11-12ёш) (N-80)	**Ўсмирлик (13-15 ёш) (N-240)**	**Ўспиринлик (16-18 ёш) (N-140)**
Ўз-ўзига муносабат	0.431**	0.379*	0.318*
Ўз-ўзига ҳурмат	0.304*	0.380*	0.368*
Аутосимпатия	0.432	0.278*	0.216
Ижтимоий муносабатлардан кутишлар	0.268*	0.328*	0.335*
Ўз-ўзига қизиқиш	0.226	0.316*	0.148
Бошқа муносабатларни кутиш	0.319*	0.246	0.278*
Ўз-ўзини қабул қилиш	0.318*	0.335*	0.356*
Ўз-ўзини бошқариш	0.464**	0.295*	0.214
Ўз-ўзини айблаш	0.264*	0.416**	0.390*
Ўз-ўзига қизиқиш	0.272*	0.285*	0.272*
Ўз-ўзини тушуниш	0.310*	0.183*	0.313*
Ўз-ўзига ишонч	0.284*	0.562**	0.277*

Изоҳ: *p<0.05; **p<0.01

Маълумки, ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланиши хилма-хил омилларга боғлиқ. Шунинг учун уни тадқиқ қилиш ишлари бу муаммога ҳар томонлама ёндашувни тақазо қилади. Шу боисдан тадқиқотда ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларининг шаклланишига таъсир этувчи ижтимоий муҳит ва оилавий тарбиянинг ўрнини ўрганиш мақсадида Шефернинг "Ота-оналар хулқ-атвори ўсмирлар назарида" (1965) тест-сўровномасининг З.Матейчик, Ржичан (1983) томонидан мослаштирилган ва тадқиқот учун махсус қайта ишланган вариантидан фойдаланилди. Ушбу тестни қўллашдан мақсад ўсмирларнинг ота-оналари хулқ-атвори ва уларнинг фарзандларига қиладиган муносабатининг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига таъсирини ўрганишдан иборатдир.

Тадқиқотимиз натижаларига кўра, ота-оналар оилада фарзандлари билан турлича муомала ва муносабатда бўлишлари аниқланди. Буни носоғлом турмуш тарзига эга бўлган ёшларнинг ўз ота-оналари хулқ-атворлари тўғрисида берган маълумотлари ҳам кўрсатиб турибди. Бунга кўра, носоғлом турмуш тарзига эга бўлган оилаларда тарбияланган ёшларнинг ота-оналари кўпинча фарзандларига «эркинлик бериш» асосида муомала-муносабатда бўлганликлари кузатилди. Оқибатда бундай оилаларда тарбияланган фарзандларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланиш даражаси анча паст даражани кўрсатганлиги аниқланди (20,45 %). (3-жадвал)

Назаримизда, болаларга ҳаддан ортиқ эркинлик бериш уларнинг ўз билганича иш тутиши, қилаётган ишининг тўғри ёки нотўғрилигини англаб етмасликка олиб келади. Ота-она назоратидан, сўраб тергашидан четда қолган ўсмир ўзини эркин билиб, кўнгли тусаган ишга қўл уради. Бундай хатти-ҳаракатлар баъзан носоғлом турмуш тарзига берилиш оқибати бўлиши ҳам мумкин.

Ота-оналар фарзандларининг ҳаёти ва фаолиятига қизиқмаслиги, уларни назоратсиз қолдириши кўпинча ўсмирнинг носоғлом турмуш тарзини олиб борадиган тенгдошлари сафига қўшилишига сабаб бўлади. Шунинг учун ота-оналар фарзандларининг, айниқса ўсмирлик ёши давридаги фаолиятини, бўш вақтида нималар билан шуғулланаётганини доимий назорат қилиб боришлари мақсадга мувофиқ. Қолаверса, ўсмирлик ёш давридаги психофизиологик ўзгаришлар ва ўтиш даври хусусиятлари ота-оналар ва, умуман, катта ёшдаги кишиларнинг ўзига хос алоҳида эътиборини талаб қилади.

Оилада ота-оналарнинг фарзандларига "мустақил фаолият юритиш" асосидаги муносабати ҳам уларда носоғлом турмуш тарзи психологиясининг келиб чиқишига сабаб бўлгани кузатилади (17,42%). Демак, оилада фарзандларнинг ёшлиги, ҳаётий тажрибаси етишмаслигидан келиб чиқиб, уларга "мустақил фаолият юритиш"ларида ота-онанинг маслаҳат, йўл-йўриқ бериб туриши ёшларда соғлом хулқ ва соғлом турмуш тарзининг шаклланишига хизмат қилишини унутмаслик лозим. Аксинча ҳолатлар: оилада болаларни ўз ҳолига ташлаб қўйиш, улар фаолиятини назорат қилмаслик носоғлом турмуш тарзининг шаклланишига олиб келиши мумкин.

Шунингдек, оиладаги авторитар, яъни ҳаддан ортиқ қаттиққўллик асосидаги муносабат ҳам болалар ва ўсмирларда носоғлом турмуш тарзининг келиб чиқишига сабаб бўлиши кузатилади (13,26 %).

Юқоридагилардан келиб чиқиб таъкидлаш мумкинки, оилада болаларга позитив, директив, авторитар муносабатларни меъёрида қўллаш ва бунда болалар ва ўсмирларнинг ёш ва ўтиш даври хусусиятларини ҳисобга олиш улар хулқида ижобий фазилатларнинг шаклланишига олиб келади.

Оилада ота-оналарнинг болаларга нисбатан муомала ва муносабатларининг корреляцион таҳлилига кўра, “эркинлик бериш асосидаги муносабат”нинг ўртача умумий қиймати 1,58 га тенг бўлса, стандарт оғиш 0,19 ни ташкил қилди. “қаҳр-ғазаб асосидаги муносабат”да ўртача қиймат 1,68 стандарт оғиш 0,20 ни ташкил қилади. “тарбияда изчилликнинг йўқлиги” муносабати кўринишида эса ўртача қиймат 1,48, стандарт оғиш 0,18 ни кўрсатди (3-жадвал). Бундан кўринадики, ўртача қиймат ва стандарт оғиш даражалари ота-онанинг қаҳр-ғазаб асосидаги муносабати кўринишида бошқаларига қараганда бироз юқори. Бу шундан далолат берадики, ота-онанинг “қаҳр-ғазаб асосидаги муносабати” корреляцион таҳлилга кўра ҳам, носоғлом турмуш тарзи психологиясининг келиб чиқишига сабаб бўладиган асосий омиллардан бири сифатида намоён бўлди.

3-жадвал

“Ота-оналар хулқ-атвори ўсмирлар назарида” тести натижаларининг корреляцион кўрсаткичлари (n=450)

Ота-оналар муносабати	**Илк ўсмирлик** (11-**12)ёши (N-80)**		**t**	**Ўсмирлик (13-15) ёши (N-240)**		**t**	**Илк ўспиринлик ва ўспиринлик (16-18) ёши (N -130)**		**t**	**Умумий**	
	Ўртача қиймат	**Стандарт оғиш**		**Ўртача қиймат**	**Стандарт оғиш**		**Ўртача қиймат**	**Стандарт оғиш**		**Ўртача қиймат**	**Стандарт оғиш**
Эркинлик бериш асосидаги муносабат	1,60	0,23	-0.14	1,64	0,25	0,51	1,50	0,11	0,4	1,58	0,19
Авторитар бошқарувчанлик	1,46	0,19	-0,44	1,62	0,20	0,89	1,37	0,20	0,33	1,48	0,19
Қаҳр-ғазаб асосидаги муносабат	1,68	0,13	0,25	1,75	0,24	0,40	1,62	0,22	0,24	1,68	0,20
Мустақил фаолият юритиш асосидаги муносабат	1,63	0,25	0,74	1,43	0,11	-0,65	1,56	0,17	0,23	1,54	0,17
Тарбияда изчилликнинг йўқлиги	1,52	0,21	0,06	1,50	0,10	0,33	1,43	0,23	0,29	1,48	0,18

Тадқиқотимизда оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида ота-оналарнинг ўрни ва аҳамиятини ўрганиш мақсадида диссертант томонидан ишлаб чиқилган “Оилада фарзандларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишида ота-оналарнинг таъсири” деб номланган ижтимоий-психологик сўровномадан фойдаланилди. Сўровнома 14 та саволдан иборат бўлиб, унда ота-оналарнинг оилада соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришга йўналтирилган психологик муҳит, оиладаги ўзаро соғлом муносабатлар, оилавий қадриятлар, ота-онанинг намуна ва ўрнак асосидаги таъсир имкониятлари ва бошқалар қамраб олинган. Тадқиқотда 120 нафар ота-она қатнашди.

Тадқиқот натижаларига кўра, респондент ота-оналарда энг юқори кўрсаткич “ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзи билан шуғулланмасликлари болаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига таъсир кўрсатади, деб ўйлайсизми?” (12,6%), “оиладаги моддий-маиший шарт-шароитининг етарли эмаслигининг фарзандларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга таъсири бор, деб ҳисоблайсизми?” (10,2%), “оиланинг фарзандларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда ўрни бор, деб ҳисоблайсизми?” (8,9%), “оилада ота-оналарнинг жамият меъёрларига зид хулққа эга бўлиши болаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига таъсир кўрсатадими?” (8,6%) каби саволларга тўғри келди (диссертациянинг 3.2.1-жадвалига қаранг).

“Сиз ўзингизни фарзандларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига намунавий таъсир кўрсата олаяпман, деб ўйлайсизми?” саволига жавоблар кўрсаткичи 5,2%, “Оилангизда соғлом турмуш тарзи муҳити мавжуд, деб ҳисоблайсизми?” саволига жавоб кўрсаткичи 6,2% ни ташкил қилди.

Бундан кўринадики, ўрганилган ота-оналар гарчанд ўзларининг соғлом турмуш тарзи билан шуғулланмасликлари болаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига таъсир кўрсатади, деб ўйласалар-да, оилада фарзандлари учун соғлом турмуш тарзи муҳитни яратишга эътиборсиз, ота-оналарнинг катта қисми фарзандларида “соғлом турмуш тарзи тушунчаси”, унга оид тасаввурлар ва мотивацияни шакллантиришда сусткашликка йўл қўймоқда.

Айниқса, ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ва тушунчалари, фарзандларида соғлом турмуш тарзи тасаввурларини шакллантиришда ўзларининг намуна ҳамда ўрнак тарзидаги саъй-ҳаракатлари ва оилада соғлом турмуш тарзи муҳитини яратиш борасидаги интилишларнинг етишмаслиги ёшларда соғлом турмуш тарзига нисбатан носоғлом муносабатнинг шаклланишига олиб келаётганлиги кўзга ташланади. Шунинг учун ота-оналар фарзандларида соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларни шакллантириш учун, аввало, ўзлари соғлом турмуш тарзига риоя этиши, бу борадаги билимлари ва тушунчаларини оширишлари мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Шундагина оилаларда тарбияланаётган фарзандларда соғлом турмуш тарзи шаклланиши мумкин бўлади.

Кузатишларимиздан аён бўладики, кўпчилик ота-оналар ва ёшлар фақат

касал бўлгандагина врачга мурожаат қилади, хатто касал ўтиб кетгандан кейин бунга вақт топадиганлар ҳам кам эмас, вақти-вақти билан мурожаат қиладилар сони катта эмас. Демак, кенг аҳоли ва айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзига алоқадор тиббий маданият борасида ўйлашга арзийдиган муаммолар учраб турибди.

Шу боисдан ҳам тадқиқотда ота-оналарнинг ўз фарзандлари билан тиббий-психологик маълумотлилик устида ишлаш даражасини ҳам ўрганишга ҳаракат қилдик. Олинган натижаларга кўра, “Ўз фарзандларингиз билан тиббий-гигиеник мавзуда суҳбатлашиб турасизми?” деган саволга барча сўралганларнинг 3,3 % игина ижобий жавоб берган. Демак, ота-оналарнинг катта қисми фарзандлари билан умуман бу мавзуда гаплашмайди. Бу ўйлантирадиган ҳолат, албатта.

Диссертациянинг **“Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг маънавий-маърифий ва этнопсихологик хусусиятлари”** номли учинчи бобида ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсир этувчи маънавий-маърифий ва ижтимоий-психологик омилларини ўрганиш натижалари баён қилинган, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг этнопсихологик хусусиятлари, оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсир этувчи тиббий-психологик масалалар тадқиқ этилган.

Тадқиқотда маънавий-маърифий омилларнинг оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига таъсирини ўрганиш мақсдида ўзимиз томонимиздан ишлаб чиқилган “Ёшларда соғлом тумуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишида оилавий тарбияга боғлиқ омиллар” номли ижтимоий-психологик сўровномадан фойдаланилди.

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, болалар ва ўсмирлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишида “оилада фарзандлар тарбиясига эътиборнинг сусайиши ва улар фаолиятини назорат қилмаслик” (24,30 %) асосий омиллардан бири сифатида намоён бўлади. Болалар ва ўсмирларда носоғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишига таъсир этувчи оилавий тарбияга боғлиқ бўлган омиллар орасида “ота-оналарда фарзандлар тарбиясига доир билимларнинг етарли эмаслиги” ҳам яққол кўзга ташланади (8,42 %. 4-жадвал).

Тадқиқотимизда оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлари шаклланишининг этнопсихологик омилларини ўрганиш мақсадида “Ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг этнопсихологик омиллари” номли диссертант томонидан ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик сўровномадан фойдаланилди.

Олинган натижаларга кўра, респондент ўспиринларнинг 12,2 фоизи, ота-оналарнинг эса 12,8 фоизи “шахснинг онглилик ва дунёқараш кенглиги даражаси соғлом турмуш тарзининг шаклланишида аҳамияти бор” жавобини таъкидлаган. Ўсмирларнинг 10,3 фоизи, ота-оналарнинг эса 10,2 фоизи “бахтли оилавий ҳаётнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ўрни бор”, деб қайд этган. Шунингдек, “кишининг ҳаёт тарзи соғлом турмуш

тарзининг шаклланишига таъсир қиладими? деган саволга ёшларнинг 10,1 фоизи, ота-оналарнинг эса 10,5 фоизи «таъсир қилади», деган жавобни берган.

4-жадвал

Ёшларда соғлом тумуш тарзи тўғрсидаги тасаввурлар шаклланишининг оилавий тарбияга боғлиқ омилларини ўрганиш бўйича ижтимоий-психологик сўровнома натижалари (n=460)

№	Ёшларда соғлом тумуш тарзи психологияси шаклланишининг оилавий тарбияга боғлиқ омиллари	Илк ўсмирлик (11-12)ёши (N-80)	Ўсмирлик (13-15) ёши (N-240)	Ўспиринлик (16-18) ёши (N -140)	Ўртача кўрсат-гич
1	Оилада фарзандлар тарбиясига эътиборнинг сусайиши ва улар фаолиятини назорат қилмаслик	22,20	23,06	25,24	24,30
2	Ота-оналарда фарзандлар тарбияси бўйича билимларининг етарли эмаслиги	7,66	9,26	7,68	8,42
3	Оилавий тарбияда самарасиз, эскирган усуллардан фойдаланиш	9,24	8,33	6,32	8,21
4	Оилавий тарбияда миллий қадриятларимиздан фойдаланмаслик	6,42	7,28	8,10	7,42
5	Оилавий тарбияда болалар ва ўсмирларнинг ёш ва индивидуал-психологик хусусиятларини ҳисобга олмаслик	19,47	15,56	14,24	15,38
6	Оилада болалар тарбиясига қарияларнинг жалб этилмаслиги	6,86	6,02	4,20	5,31
7	Оилада болаларнинг ёлғиз тарбияланиши (якка фарзандлилик)	3,70	4,09	5,42	4,24
8	Тарбиявий жараёнда ота таъсири ва ўрнининг сусайиши	2,74	3,62	4,26	3,46
9	Ота-оналарнинг жамият меъёрларига зид бўлган хулқ-атворга эга бўлишлари	12,43	13,24	14,21	13,62
10	Моддий-маиший шарт-шароитининг етарли эмаслиги	9,28	9,48	10,41	9,61

Шунингдек, “шахснинг онглилик ва дунёқараш кенглиги даражаси соғлом турмуш тарзининг шаклланишида аҳамияти бор деб ҳисоблайсизми?” деган саволга ижобий жавоб энг юқори кўрсаткични ифода этган (ўспиринларда 12,2%, ота-оналарда 12,8 %), (Диссертациянинг 3.1.1-жадвалига қаранг).Ушбу ҳолатни психологик жиҳатдан таҳлил қиладиган бўлсак, соғлик масаласида онглилик, саводлилик ва малакалилик – соғлом

турмуш тарзининг асосий талаблари сифатида аниқланиб, масала ҳал бўлгандек кўринади. Бу талаб ҳар бир кишининг соғлом турмуш тарзи ҳақида кенг билим ва тушунчага эга бўлиши ва бу билимларни ўзининг кундалик турмушида қўллашини тақазо қилади. Инсон соғлиги ва уни мустаҳкамлаш – соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ҳамда малака ҳам худди шундай. Фақат шу соҳадаги онгсизлигимиз, уқувсизлигимиз туфайли кўпчилик вақтларда бошимиз касалдан, танамиз азобдан чиқмай қолади. Ўтмишда одамлар узоқ умр кўрганлар, ҳозирги тараққиёт кишиларнинг умрини қисқартиряпти, деган гаплар мутлақо асоссиз. Аксинча, тараққиёт инсонга кўпроқ соғлом ва узоқ умр кўриш имкониятини беряпти. Бунинг асосий сабаби инсонни табиатнинг ва жамиятнинг ноқулай омилларидан ҳимояланишни ўрганиб бориши ва ўз соғлигини сақлаш борасидаги маълумот ҳамда малаканинг шаклланаётганлигидир.

“Оила аъзоларининг ўзаро мунсобатлари ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланишига таъсири бор деб ҳисоблайсизми?” номли саволга ўспиринларнинг 5,5 фоизи ва оталарнинг 4,7 фоизи таъсири бор, деб жавоб берган. Бу оиладаги соғлом ўзаро муносабатлар ёшларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишига ўзига хос тарзда таъсир қилади деган, хулоса қилиш имконини беради.

Диссертациянинг “**Ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик дастури”** деб номланган тўртинчи бобида ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш дастури босқичлари, ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш бўйича ижтимоий-психологик дастурни амалиётга татбиқ этиш натижаларининг эмпирик таҳлили, ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда оила, маҳалла ва таълим муссасалари ҳамкорлигининг психологик жиҳатлари ўрганилган.

Дастурнинг асосий мақсади ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини шакллантиришдир. Психотренинг дастури мазмунида ёш даври психогигиенаси, таълим психогигиенаси, турмуш психогигиенаси ҳамда оила ва жинсий ҳаёт психогигиенасига оид психотренинг машқлари мужассамлашган.

Диссертацион тадқиқот мақсади ва вазифаларига кўра, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига доир муносабатлар даражаси (ҳиссий, когнитив, хулқий) аниқланди. Бу эмпирик кўрсаткичлар, бир томондан, психотренинг дастурини амалга оширишда иштирок этувчи гуруҳ аъзоларини саралаш, иккинчи томондан, ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантиришда янада аниқроқ ва яққолроқ акс эттирувчи мезонлар устида ишлаш имкониятини берди. Ушбу ҳолатни инобатга олган ҳолда психотренинг дастури самарадорлигини баҳолаш учун психотренинг дастури ҳамда унинг диагностикасини таъминловчи мезонларни шакллантириш учун С.Ф.Батршинанинг “Соғлом турмуш тарзи” методикасидан фойдаланилди. Мазкур методика биринчи босқичдаги тажриба кўрсаткичлари хусусиятини ўзида акс эттириш имкониятига эга. Ўз

навбатида, методика психотренинг дастури самарадорлигини баҳолашга ҳам хизмат қилди.

Аниқловчи тажриба-синов натижаларидан кўриниб турибдики, ўсмирлик ёшидаги қизлар ва йигитларнинг “жисмоний соғликни англаш” бўйича: қизлар (4,68±1,28) ва йигитлар (4,45±0,91); “руҳий саломатликни англаш” қизлар (4,09±1,19) ва йигитлар (4,36 ±0,84) “психик барқарорлик” қизлар (3,54± 0,80) ва йигитларнинг (3,36±0) натижалари ўртасида ҳеч қандай тафовутлар аниқланмади. Эмпирик кўрсаткичлар бу тарзда кўриниш олиши тадқиқот контентлари бир хил, яъни соғлом турмуш тарзига муносабат паст даражада шаклланган билан боғлиқ (5-жадвал).

Тадқиқот методикасини татбиқ қилиш натижалари бўйича корреляцион таҳлилда учта коэффициент аниқланди. Коэффициентлар эса ижобий ёки салбий аҳамиятли кўрсаткичга эга эмас. Демак, ўсмир қизларнинг саломатлигига муносабатини акс эттирувчи мезонлар ўртасида бирор бир аниқ психологик изоҳни берувчи ҳолат кузатилмади.

5-жадвал

Респондентларнинг психотренинггача даврда ўз соғлигига муносабати кўрсаткичларининг корреляцион таҳлили (n=370)

Критерий		M	**σ**	t
Жисмоний соғликни англаш	Ўсмир-қизлар	4,68	1,28	0,692
	Ўсмир ўғил болалар	4,45	0,91	
Руҳий соғликни англаш	Ўсмир-қизлар	4,09	1,19	- 0,826
	Ўсмир ўғил болалар	4,36	0,84	
Психик барқарорлик	Ўсмир-қизлар	3,54	0,80	
	Ўсмир ўғил болалар	3,36	0,72	1,000

Изоҳ: *p<0.01; **p<0.04

Синалувчиларнинг тажриба-синов босқичидаги ўз саломатлигига муносабатини акс эттирувчи корреляция таҳлил натижаларида учта коэффициент аниқланди ва улардан бири аҳамиятли кўрсаткичга эга. Аҳамиятлилик корреляция коэффициенти ёшлар саломатлигининг “руҳий саломатликни англаш” билан “психик барқарорлик” шкалалари ўртасида кузатилди (г=0,046, p<0,01) (6-жадвал). Ушбу коэффициент саломатлигига муносабати етарлича шаклланмаган ёшларнинг “руҳий саломатлигини англаш”лари учун руҳий барқарорлик зарур эканлигидан далолат беради.

6-жадвал

Психотренинггача бўлган босқичдаги қизларнинг ўз саломатлигига муносабати кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион алоқаларни аниқловчи тажриба-синов кўрсаткичлари (n=165)

Шкалалар	**Жисмоний Соғликни англаш**	**Руҳий соғликни англаш**	**Психик барқарорлик**
Жисмоний соғликни англаш	1	-0,046	0,176
Руҳий саломатликни англаш		1	-0,062
Психик барқарорлик			1

Изоҳ: * аҳамиятлилик кўрсаткичига эга бўлган корреляция коэффициентлари аниқланмади.*

Навбатдаги таҳлил натижасида йигитларнинг тажриба-синов босқичидаги саломатлигига муносабатини акс эттирувчи корреляцион таҳлил натижасида учта коэффициент аниқланди ва улардан бири аҳамиятлилик кўрсаткичига эга. Аҳамиятлилик корреляция коэффициенти ўсмирлар саломатлигининг “руҳий саломатликни англаш” билан “психик барқарорлик” шкалалари ўртасида кузатилди (г=0,431, р<0,01; г=0,388, р<0,01). Ушбу коэффициентга кўра, саломатлигига муносабати етарлича шаклланмаган ўсмирларнинг “руҳий соглигини англаш”и учун руҳий барқарорлик зарур эканидан далолат беради.

Ҳақиқатан ҳам, инсоннинг руҳий барқарорлиги ҳам жисмоний, ҳам руҳий саломатлик учун муҳим. Психик беқарорлик оқибатида турли соматик ва руҳий касалликлар келиб чиқиши имплицид ва эксплицид тадқиқотларда аниқланган. Ёшларнинг умумий кўрсаткичлари аҳамиятли таҳлилий материал тақдим этиши мумкин. Шунинг учун ёшларнинг саломатликка муносабатини акс эттирувчи кўрсаткичлар бўйича корреляцион таҳлилни умумий кўрсаткичи устида тўхталамиз (7-жадвал).

7-жадвал

Психотренинггача бўлган босқичдаги йигитларнинг ўз саломатлигига муносабати кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион алоқаларни аниқловчи тажриба-синов кўрсаткичлари (n=210)

Шкалалар	**Жисмоний соғликни англаш**	**Руҳий саломатликни англаш**	**Психик барқарорлик**
Жисмоний соғликни англаш	1	0,431	0,388
Руҳий саломатликни англаш		1	0,352
Психик барқарорлик			1

**Изоҳ: аҳамиятлилик кўрсаткичига эга бўлган корреляция коэффициентлари аниқланмади.*

Маълумки, соғлом турмуш тарзига оид сифатлар, айниқса, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларига доир компонентлар, яъни ёшларнинг ўз-ўзига муносабати, ўзидан қониқиши, руҳий соғломлиги, ўзини идора қила билиши, ўйин вазиятларида ечимни оқилона топа билиши билан тавсифланади. Ёшларнинг ўз-ўзига муносабати йиллар ўтиши билан ўзгаришига гувоҳ бўлдик. Тажриба-синов ишлари натижасида ёшларнинг ўз-ўзига муносабатида ҳам сезиларли ўзгаришлар содир бўлгани кузатилди.

Тажриба-синов ишларининг самарадор эканини аниқлаш мақсадида олинган маълумотлар қиёсий статистик таҳлил қилинди. Натижалардан кўринадики, ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларни шакллантирувчи психотренинг машғулотларни жорий этиш уларнинг ҳаётдан қониқиш, руҳий саломатлик, асабий зуриқиш, жисмоний саломатлик каби жабҳаларига ижобий таъсир кўрсатди.

Дастлабки таҳлил тажриба гуруҳининг аклий ривожланиш мезонлари бўлиб, бунда шакллантирувчи ва аниқловчи босқичлардаги натижаларнинг умумий ҳолатига эътибор берилди (8-жадвал).

8-жадвал

Тажриба гуруҳи синалувчиларининг тажриба-синов босқичлари натижалари (n=210)

Мезонлар	**Тажриба-синов** босқичлари	**M**	**σ**	**t**
Жисмоний соғликни англаш	аниқловчи	4,41	1,12	-7,530***
	шакллантирувчи	7,6	0,91	
Руҳий саломатликни англаш	аниқловчи	4,43	6,15	7,699***
	шакллантирувчи	8,6	7,11	
Ёшларнинг асабий ҳолати	аниқловчи	3,76	0,83	4,614**
	шакллантирувчи	6,3	1,74	

*Изоҳ: *** p<0.001*

Тажриба-синовнинг шакллантирувчи босқичидаги махсус психотренинг дастурида ёшларни ўз соҳалари бўйича ўқитиш жараёнида психотренинг дастурининг самарали усуллари, шахснинг жисмоний ва руҳий соғликни англаш, унинг когнитив соҳаси, хусусан, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларнинг шаклланиш хусусиятларини ривожлантиришга қаратилган топшириқлар билан қамраб олганлиги инобатга олинадиган бўлса, у текширилувчиларнинг кўрсаткичларида ўзгаришларни келтириб чикаришини тахмин қилиш мумкин. Энди ушбу фикрнинг давоми сифатида миқдорий кўрсаткичлар таҳлилига мурожаат этамиз.

Тажриба гуруҳи текширилувчиларининг соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантирувчи ва аниқловчи диагностик босқичи кўрсаткичларида статистик фарқни акс эттирувчи бир қатор ҳолатлар кузатилди. Умумий натижалардан шу нарса маълум бўлмокдаки, текширилувчиларни махсус психотренинг дастурлари орқали психотренинг машғулотлари уларнинг жисмоний ва руҳий соғлигини англаш мезонларига ҳамда уларнинг шахсий фаолликларига таъсир ўтказмасдан колмас экан. Текширилувчиларнинг “жисмоний соғлигини англаш” (4,41 ва 1,12; t= - 7,530; p<0.001); “руҳий саломатликни англаш” (4,43 ва 6,15; t=-7,699; p<0.001); “Ёшларнинг асабий ҳолати” (3,76 ва 6,3; t=-4,614; p<0.001) (8-жадвал).

Юқоридагилардан кўринадики, махсус психотренинг дастури амалиётдаги тасдиғида ёшларнинг соғлом турмуш тарзига риоя қилишда умумий фаоллигини таъминлаши, соғломлик мотивларини англашига имконият яратиши, ўзаро ҳамкорлик муҳитини яратиши, ёшларнинг асабий ҳолатини бартараф этиши таълим олувчининг соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришга хизмат қилиши мумкинлигини яна бир бора ифода этмоқда. Бундан кўринадики, ёшларнинг соғлом турмушга тайёрлиги ёшлар гуруҳларида соғлом ижтимоий ҳамкорлик муҳитининг шаклланиши, таълим олувчининг жисмоний ва руҳий соғликни англаши, мустақил фикрлаши ва ўз устида ишлашига замин ҳозирлаши билан характерланади.

ХУЛОСА

Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятларини ўрганиш натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

1. Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлари шаклланишининг илмий-назарий асосларини ўрганиш натижаларига кўра, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари хориж ва Ўзбекистон олимлари томонида етарлича ўрганилмаганлиги кўзга ташланади.

2. Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлари шаклланишининг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратиш улар ўртасида соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурларни шакллантириш самарадорлигини белгиловчи муҳим омил сифатида намоён бўлади.

3. Ёшларнинг оилада соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлари шаклланишини ривожлантириш муаммоси бўйича кўплаб концепциялар, назариялар, йўналишлар, қарашлар, ёндашувлар, турли жабҳалар ва жиҳатлар мавжуд бўлишига қарамасдан, психолог олимлар ёшларнинг оилада соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурларининг шаклланганлик даражаларини аниқлаш бўйича илмий асосланган, мақсадли йўналтирилган йўл-йўриқ ва самарали усулларни ишлаб чиқиш имконияти етарли даражада эмаслиги кўзга ташланади.

4. Респондентларда саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳоланиш даражаси ёш даври ортиб бориши билан бироз кўтарилиб борганлиги кузатилди. Бунинг сабабини респондентларнинг ёш даври улғайиб бориши билан саломатлик тушунчасининг моҳиятини, аҳамиятини кўпроқ тушуниб етиши, уларда ўз саломатлигига нисбатан бўлган эътиборнинг ортиб бориши билан изоҳлаш мумкин. Кичик ёш даврида эса, “Саломатликнинг қадрият сифатидаги баҳоланиш” даражасининг нисбатан пастроқ даражага эга бўлишини уларнинг ёш хусусиятларига кўра, саломатликнинг моҳиятини етарлича тушунмасликлари туфайли ўз соғликларига бўлган эътибор камроқ даражада ифодаланади деб, изоҳлаш мумкин.

5. Эмпирик кўрсаткичларнинг таҳлилига кўра, ёшларда саломатликка муносабат бўйича “саломатликнинг қадрият сифатида баҳоланиши” шкаласи, “саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи сифатида намоён бўлиши” ва “соғликни сақлаш мезонининг ифодаланиши”, шкаллалари кўрсаткичи бир мунча юқорироқ даражани кўрсатган. Бу шундан далолат берадики, қайси ёш бўлишидан қатъи назар, ёшлар ўртасида саломатликка қадрият сифатида қараш, саломатликка муносабатнинг турмуш тарзи билан уйғунлиги ва соғликни сақлаш мезонига эътибор қаратиш ҳолатлари баъзан ўзлари томонидан англанган ва англамаган тарзда риоя қилинар экан.

6. Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурларга оид сифатлар айниқса, ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурларига доир компонентлар яъни, уларнинг ўз-ўзига муносабати, ўзидан қониқиши, руҳий

саломатлиги, ўзини идора қила билиши, ўйин вазиятларда ечимни оқилона топа билиши билан характерланади.

7.Тадқиқот натижаларига кўра, ота-оналарнинг катта қисми фарзандларида соғлом турмуш тарзи тушунчаси, уларнинг тасаввурлари ва мотивациясини шакллантиришда сусткашликка йўл қўяётганликлари кузатилди.

8.Ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим ва тушунчаларининг, фарзандларида соғлом турмуш тарзи тасаввурларини шакллантиришда ўзларининг намуна ва ўрнак тарзидаги саъйи-ҳаракатларининг етишмаслиги ва оилада соғлом турмуш тарзи муҳитини яратиш борасидаги интилишларнинг етишмаслиги ёшларда соғлом турмуш тарзига нисбатан носоғлом муносабатнинг шаклланишига олиб келаётганлиги кўзга ташланди.

9. Ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тавсаввурлар шаклланиши хусусиятларига кўра, жисмоний соғликни ҳис этишнинг шаклланиши, шарт-шароитга қараб конкрет жисмоний соғликни ҳис этиш услубининг намоён бўлиши, жисмоний соғломликни англашнинг, жисмоний ва руҳий жараёнлар орасидаги мантиқий боғлиқлик, абстракт жиҳатларини ажратишга доир тушунчаларни идрок этиш шаклланишига олиб келиши аниқланди.

10. Ёшларда соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда психологик тренингларни қўллашда ёшларнинг ўз саломатлигига таъсир кўрсатиш самарадорлиги - оператив тарзда акс этмас экан. Аммо оила, маҳалла ва таълим тизими ходимларининг ҳамкорликдаги ишлаши, гуруҳий муносабатларни шакллантиришга ўз ижобий таъсирини ўтказмасдан қолмаслиги кузатилди.

ТАВСИЯЛАР

Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тўғри ва самарали ташкил қилиш учун қуйидаги шартларга амал қилиш лозим, деб ҳисоблаймиз:

- ўз саломатлигини психологик жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ва таъминлашга ҳаракат қилиш (соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунча, тасаввурга эга бўлиш ва уларга риоя этишга ўзини йўналтира олиш);
- турли стрессоген таъсирларга берилувчанликнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ўзини иродавий жиҳатдан йўналтира олиш, шу билан бирга, жисмонан ва руҳан толиқишга йўл қўймаслик;
- фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ўз “Мен”ини ишонтира олиш;
- ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш;
- психогигиена талабларига (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаяжонланишнинг олдини олиш) амал қилиш;
- таълим муассасаси кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини (машғулотгача гимнастика) мунтазам ўтказиш;

- таълим-тарбия соатлари жараёнида соғлом турмуш тарзига оид давра суҳбатлари ташкиллаштириш ва ўтказиш;

- ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида уларда: дўстона муносабат, руҳий барқарорлик, бағрикенглик (толерантлик), атрофдагилар ва яқинларига нисбатан ғамхўрлик ва муҳаббат психологиясини шакллантириш.

- таълим-тарбия жараёнида ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларининг ривожланганлик даражаси мезонларини аниқлаш бўйича доимий мониторингини олиб бориш.

- соғлом турмуш тарзи мазмунини англаб етишнинг аҳамиятини эътиборга олган ҳолда ёшларда соғлом турмуш тарзига оид тушунчалар, унинг турли сатҳларини муайян ҳодиса сифатида босқичма-босқич шакллантириб боришни йўлга қўйиш.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ DSc.03/30.01.2020.P.26.02 ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

САИДОВ АЗАМАТ ИСМОИЛОВИЧ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЁЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

19.00.05 - Социальная психология. Этнопсихология

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА (DSc) ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Ташкент – 2022

Тема диссертации доктора психологических наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2021.2.DS/P34.

Докторская диссертация выполнена в Ташкентском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме) размещен на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyonet.uz).

Научный консультант:	**Умаров Бахриддин Менгбоевич** доктор психологических наук, профессор
Официальные оппоненты:	**Абдуллаева Шоира Хамидовна** доктор психологических наук, профессор
	Самаров Рустамжон Садриддинович доктор философских наук, профессор
	Муминова Лола Рахимовна доктор педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	**Джизакский государственный педагогический институт**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2022 года в ____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.01.2020.P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276-80-86; факс: (99871) 256-76-51, e-mail: tdpu kengash@edu.uz главный корпус Ташкенсткого государственного педагогического университета, 2-этаж, 4 зал заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Самаркандского государственного института иностранных языков (зарегистрирована под № __). Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276-80-86; факс: (99871) 256-76-51.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2022 г.
(Реестр протокола рассылки № ___ от «___» _____ 2022 г.)

Г.Б.Шоумаров
Председатель Научного совета по
Присуждению учёных степеней, доктор
психологических наук, профессор

Х.А.Кодирова
Учёный секретарь Научного совета
по присуждению учёных степеней,
кандидат психологических наук, доцент

В.М.Каримова
Председатель научного семинара при при
Научном совете по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире внедряются в практику внедряются технологии повышения уровня психологического и физического здоровья населения, отказа от вредных привычек, превращения здорового образа жизни в повседневный образ жизни населения. Рост показателей таких пороков, как ведение нездорового образа жизни, а именно табакокурения, злоупотребления спиртными напитками, несмотря на реализацию мер, направленных на пропаганду здорового образа жизни и предупреждения такого среди молодежи, диктует необходимость формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье. Осуществляется систематическая работа по формированию здорового образа жизни в качестве устойчивой ценности, формированию сознательного отношения поколения к здоровью, внедрению крупных проектов в области медицины, педагогики и психологии.

В мировых масштабах осуществляются научные исследования по созданию новых моделей здорового образа жизни населения городов, особенно мегаполисов, защите молодежи от различных медицинских и социальных угроз, вредных пороков, в частности наркомании, токсикомании, алкоголизма, болезней ВИЧ, СПИД, повышению медицинской и духовной грамотности молодежи, полному соблюдению санитарно-гигиенических правил, восстановлению в обществе духовных ценностей. Вместе с тем, обращается особое внимание научным исследованиям в области расширения возможностей совершенствования социально-психологических механизмов формирования представлений и понятий населения, особенно молодежи о здоровом образе жизни в семье.

Проведен ряд исследований по духовному просвещению ивосстановлениюнравственных ценностей молодежи, профилактике ранних браков, повышению сексуальной культуры молодежи, четкому соблюдению санитарно-гигиенических норм, выявлению факторов, наносящих вред здоровью человека, в том числе чрезмерного использования информационных технологий. Результаты данного исследования расширяют возможности по совершенствованию социально-психологических механизмов формирования здорового образа жизни в сознании молодежи, особенно в семейной сфере.

В нашей стране в последние годы духовно-нравственное воспитание молодежи, разработка системы совершенствования на основе философского, психологического, педагогического, социологического подходов психологических механизмов формирования их представлений о здоровом образе жизни на основе принципов преемственности и непрерывности, дальнейшее совершенствование взаимного сотрудничества махалли, образовательных учреждений и институтов гражданского общества в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни принимая во внимание роли и значения образовательных учреждений и институтов гражданского общества в воспитании гармонично развитого поколения

рассматривается в качестве одного из актуальных проблем. Стоящих перед психологической наукой, и создаются нормативные основы проведения исследований в данном направлении. В качестве приоритетной определена задача «внедрить особую систему работы с детьми до 5 лет, женщинами фертильного возраста и беременными, людей с инвалидностью, граждан склонных к сердечно-сосудистым, онкологическим, эндокринным заболеваниям”[1]. Это расширит возможности выявления социально-психологических критериев и показателей формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, изучения социально-психологических, территориальных, этнопсихологических факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни и формирования здорового образа жизни в семье, разработки механизмов формирования общественно-психологических представлений населения о здоровом образе жизни, психологических возможностей внедрения их в семьях.

Диссертационное исследование в определенной степени служит осуществлению задач, намеченных в указах Президента Республики Узбекистан №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года, №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 октября 2020 года, №УП-6155 «О государственной программе по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах в «Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения» от 3 февраля 2021 года, Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения», а также в других нормативно-правовых актах, касающихся данной сферы деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. Формирование системы инновационных идей социального, правового, экономического, культурного, духовно-нравственного развития информационного общества и демократического государства и пути их реализации.

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации[2]. Исследования в областисовершенствования философии, методологических и

---

[1] УказПрезидента Республики Узбекистан. О государственной программе по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах в «Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения». №УП-6155. 3 февраля года. https://lex.uz/ru/docs/5260800.

[2] Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации осуществлялся на основе материалов Международной академии психологических наук (МАПН) (http://rusacademedu.ru); Сеульского национального университета, Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA (Южная Корея), JOICFP, JSHEP (Япония); School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and

методических основ здорового образа жизни молодежи в семье, разработки критериев и уровней его объективной оценки проводятся в ведущих высших образовательных учреждениях и научных центрах, как Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA (Южная Корея), JOICFP,JSHEP (Япония); School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health, (XXP); SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC; Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH (Великобритания) и Федеральный центр здравоохранения, Центр исследований и практики гигиены, SDU (Россия).

В последние годы получен целый ряд научных результатов по проблеме развития представлений о здоровом образе жизни, в частности: разработана программа охраны здоровья молодежи с целью профилактики суицида среди молодежи, повышения уровня знаний о психическом здоровье(Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA, KASP); создан научный и методический материал по здоровому образу жизни, определены основы рейтинга здоровья по формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни (JOICFP, JSHEP); скоординированы взаимно достижения традиционной и европейской медицины в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни, пропагандируются научные основы изменения отношения к своему здоровью каждой личностью благодаря физической культуре и спорту, восстановления и совершенствования ценностей здорового образа жизни в семье, (School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health); созданы стандарты здорового образа жизни (Healthy Lifestyle), охраны здоровья человека и укрепления здоровья (Health Promotion), психологии здоровья (Health Education), и усовершенствовано их психологическое содержание (SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CaHa, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute,HPRC); разработана программа охраны здоровья, обеспечения благополучия, анализа изменений в молодежи (Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH); разработаны социально-биологические социально-психологические и психолого-педагогические основы формирования представлений о здоровом образе жизни в аспекте социализации детей и подростков (Федеральный центр здравоохранения, научно-практический центр гигиены).

В мире проводятся исследования по следующим приоритетным направлениям в области социально-психологических особенностей формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье: совершенствование психологических компонентов формирования

School of Public Health, (XXP); SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC; Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH (Великобритания) и Федеральный центр здравоохранения, Центр исследований и практики гигиены, SDU (Россия).

представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, создание психологической среды, позволяющей формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, влияние, личный пример родителей в формировании представлений о здоровом образе жизни, устойчивости межличностных отношений в семье и месте национальных ценностей в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, совершенствование духовно-просветительских аспектов, этонопсихологических факторов пропаганды здорового образа жизни.

Степень изученности проблемы. В исследованиях и открытиях великих мыслителей узбекского народа указаны пути воспитания трудолюбивых, здоровых и энергичных людей, патриотов. Богатое наследие таких мыслителей, как Муса аль-Хорезми (783-850), Ахмад аль-Фергани (797-865), Мирзо Улугбек (1394-1449), философы и правоведы Абу Наср аль-Фараби (873-950), Имам аль-Бухари (810-870), Абу Иса Мухаммад ат-Термизи (824-892), Бурхануддин аль-Маргинани (1123-1197), ученых-энциклопедистов Абу Рейхан Беруни (973-1048), ибн Сина (980-1037), историки и поэты Махмуд Кашгари (XI век) Юсуф хос Хаджиб (XI век), Махмуд аз-Замахшари (1075-1144), Алишер Навои (1441-1501), Захириддин Мухаммад Бабур (1483-1530) об этичности, воспитании молодежи, здоровом образе жизни являются подтверждением наших слов. Проблема воспитания, красивых качеств в поведении молодежи издревле составляла содержание духовного наследия наших предков-просветителей. В частности, в ценных произведениях Юсуфа хас Хаджиба «Кутадгу билиг», Ахмада Югнаки «Хиббатул - хакойик», Кейкевуса «Кабус-наме», Алишера Навои «Махбубул кулуб» и «Назмул джавохир», Саади «Гулистан» ведется речь о воспитании молодого поколения, её образе жизни, морально-этическом облике.

Проблемы здорового образа жизни, психологии молодежи и формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни всесторонне изучены отечественными учеными. Так, ученые-психологи:М.Давлетшин, Э.Гозиев, Г.Шоумаров В.Каримова, З.Нишонова, Н.Сафаев, А.Жабборов, Б.Умаров, М.Карамян, У.Кодиров, Н.Камилова, Н.Согинов, О.Авлаев, С.Мирзаеваисследовали место образования и воспитания в формировании здорового образа жизни, представлений молодежи о здоровом образе жизни, психологические особенности данного процесса, психологические аспекты влияния на воспитание молодежи социальной среды и общественности[3]; Т.Абдуллаева, И.Жабборов, К.Назаров, Д.Рахимбоева, М.Хайруллаев, М.Холматова, П.Худойбергенова, Х.Шайхова, Э.Юсупов, Н.Уринбоев, З.Кодирова и др. культуру здорового образа жизни, духовность и культуру личности, роль духовной культуры в

[3] Давлетшин М.Г., Шоумаров Г.Б. Замонавий ўзбек оиласининг психологик хусусиятлари. - Тошкент, 1993; Каримова В.М. Ўзбек ёшларида оила тўғрисидаги ижтимоий тасаввурлар: Автореф. дис. ... психол. фан. номз. 1994; Согинов Н.А.Ёшларни оилавий хаётга тайёрлаш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омилларидан биридир. -Тошкент, 1996.- 168 б.; Ғозиев Э. Психология (Ёш даврлар психологияси). - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 224 б.; Карамян М.Х. Шахснинг саломатликка қадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (dsc) диссертацияси.Т.:2019 йил.

повышении её социальной активности, идеи совершенствования системы здорового воспитания образом здорового мышления, место здорового образа жизни в совершенствовании молодежи, здоровый образ жизни и его философские аспекты; Р.Джураев, Х.Ибрагимов, Г.Ибрагимова, З.Исмоилова, С.Йулдошева, У.Махкамов, А.Мунавваров, О.Мусурмонова, С.Нишонова, Ш.Шарипов, Д.Шарипова, Н.Эгамбердиева в научно-педагогическом аспекте исследовали здоровый образ жизни как компонент духовной культуры[4].

Учеными из стран Содружества Независимых Государств как А.Ф.Георгиевский, П.Л.Дрибинский, А.Д.Дубачай, Т.В.Каменская, А.Д.Карабашева, Е.А.Меньш, Г.П.Новикова, Е.А.Пипко, Г.М.Популо, О.А.Пласкинав научном психолого-педагогическом аспекте исследованы проблемыформирования представлений о здоровом образе жизни молодежи[5].

Зарубежные исследователи Келли Макгонигал, Рэй Курцвейл, Терри Гроссман, Ш.Стивенсон, Richard Tillett, M. Fishbein, H.Triandis, F.Kanfer, J.Fries, D.Harris, S.Guten, S.Maddi, S.Kobasa и др. изучали психологию

---

[4] Абдуллаева Т.У. Национальное и интернациональное в сфере быта. - Тошкент: Фан, 1991.; Жабборов И.Ўзбек халқи этнографияси. - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 320 б.; Зиёев Х- Истиқлол - маънавият негизи. - Тошкент: Маънавият, 1999. -192 б.; Нажмиддинова, К.У. Оила тарбиясида миллий ва умуминсоний ахлоқий маданиятнинг ўрни: Автореф. дис. .фал. фан. номз. - Тошкент, ЎзМУ, 2006. - 23 б.; Назаров К.Н. Қадриятлар тизими барқарорлик ва ўзгарувчанлик диалектикаси: акмеологиянинг ижтимоий-фалсафий муаммолари. Дис....фал. фан. д-ри. - Тошкент, 1995.- 311 б.; Рахимбоева Д.А. Семейно-бытовые традиции в формировании национального самосмознания молодёжи (на материалах Республики Узбекистан): Автореф. дис. канд. филос. наук. - Тошкент, 1993. -154 с.; Хайруллаев М.М. Ўзбекистонда ижтимоий-фалсафий фикрлар тарихидан лавҳалар.- Тошкент: Узбекистан, 1995. - 240 б.; Холматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. - Тошкент: Ўзбекистон, 2000; Худойбергенова П.Т. Миллий турмуш тарзи, унинг мустакиллик йилларида тараккиёт хусусиятлари: Дис....фал.фан. номз. - Тошкент, 2005.- 169 б.; Шайхова Х. Соглом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. - Тошкент: Фалсафа ва хукук института нашриёти, 2008. - 60 б.; Юсупов Э. Инсонкамолотининг маънавий асослари. - Тошкент: Университет, 1998. - 184 б.; Уринбоев Н.У. Барқарор тараққиётни таьминлашда соғлом турмуш тарзининг ўрни. Автореф. дис. ... фал. фан. номз. - Т., 2005. - 23 б.; Кадырова З. Проблемы повышения социальной активности молодёжи Узбекистана в условиях всестороннего реформирования общества: Дис. ... д-ра. филос. наук. -Тошкент, 2001; Иномова М. Оилада болаларни маънавий- ахлокий тарбиялашда миллий кадриятлардан фойдаланишнинг педагогик асослари: Дис. ...пед. фан. д-ри. - Т., 1998. - 316 б.; Йулдошева С. Ўзбекистонда соғлом авлодни маънавий тарбиялашнинг ижтимоий-педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. номз. - Тошкент, 2001.-119 б.; Махкамов У. Юқори синф укувчиларида ахлокий маданиятни ривожлантиришнинг педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. д-ри. -Тошкент, 1998. - 286 б.; Мунавваров А. Оила педагогикаси. - Тошкент: Ўқитувчи, 1994. - 112 б.; Мусурмонова О. Юқори синф ўқувчилари маънавий маданиятини ривожлантиришнинг педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. д-ри. - Тошкент, 1993. - 364 б.; Рискулова К. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда нодавлат ташкилотларнинг хамкорлиги: Автореф. дис. ... пед.фан. номз.- Тошкент, 2011. - 21 б.; Турсунов С. Ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасаларида “соғломлаштириш мактаби” педагогик тизимини ривожлантириш: Дис. ... пед. фан. д-ри. - Тошкент, 2011. - 343 б.; Шарипова Д. Научные основы гигиенического воспитания обучающихся: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -Тошкент, 1990; Куронов М. Ўзбекистон умумий урта таълим мактабларида миллий тарбиянинг педагогик асослари: Дис. ... пед. фан. д-ри. - Тошкент, 1998. - 316 б..

[5] Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: Дис. ... канд. пед. наук. -М.: 2009.-143 с.;Дрибинский П.Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста. - Смоленск, 2009.- 241с.; Каменская Т.В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста: Дис. ... канд. пед. наук. - С-Пб., 2007. - 276 с.; Карабашева А.Д. Формирование здоровьесберегающих компетенций у старшеклассников общеобразовательной школы: Дис. ... канд. пед.наук.- Карач.: 2009. - 188 с.; Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровьюсредствами межкультурной коммуникации: дис. ... канд. пед. наук.- Тюмень, 2010.- 246 с.; Популо Г. М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: Дис. ... канд. пед. наук. - Самара, 2006. - 173 с.; Плаксина О. А ..Формирование ценностного отношения к здорового образа жизни у студентов педагогических специальностей университета: Дис ... канд. пед. наук: - Рязань, 2008. - 298 с.

здорового образа жизни, место семьи и социальной среды в формировании представлений о здоровом образе жизни, психологию увлечения вредными привычками, место воли в охране здоровья, своеобразные аспекты психологии отношения к здоровому образу жизни.

Связь темы диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ. Данное исследование выполнено в рамках проекта НТП-1 «Формирование системы инновационных идей социального, правового, экономического, культурного, духовно-нравственного развития информационного общества и демократического государства и пути их реализации» научно-исследовательского института «Махалля и семья» (2016-2020).

Цель исследования состоит в освещении социально-психологических особенностей формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье.

Задачи исследования:

выявить социально-психологические и этнопсихологические факторы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье: мотивационные основы формирования представлений о здоровом образе жизни в семье, проявление психологического отношения к здоровому образу жизни, влияние и личный пример родителей в формировании представлений о здоровом образе жизни;

определить роль психологического здоровья личности на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье;

изучить формирование влияние личности о своем здоровье и взаимоотношениях детей и родителей, представлений молодежи о здоровом образе жизни;

анализировать духовно-просветительские и медико-психологические факторы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни;

разработать рекомендации по социально-психологических аспектов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни.

Объект исследования. В качестве объекта исследования определены социально-психологические особенности формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, в экспериментальной работе приняло участие 80 подростков 11-12 лет, 240 подростков 13-15 лет, 130 юношей и 120 родителей из Самаркандской, Навоийской и Сурхандарьинской областей.

Предмет исследованиясоставили социально-психологические особенности, региональные и этнопсихологические факторы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье.

Методы исследования. В исследовании были примененыметодика Дерябо и Ясвина «Индекс отношения к здоровью», методика С.Ф. Батршиной «Здоровый образ жизни», анкета Березовской Р.А. «Отношение к здоровью», тест Матейчика и Ржичана «Родительское поведение глазами подростков» и разработанныедиссертантомсоциально-психологические опросники «Психическое здоровье и здоровый образ жизни», «Факторы

формирования представлений о здоровом образе жизни молодежи, связанные с семейным воспитанием», «Влияние родителей на формирование в семье представлений детей о здоровом образе жизни», «Место этнопсихологических факторов в формировании представлений о здоровом образе жизни молодежи, «Взгляды родителей на проведение медицинского обследования детей».Также, при обработке количественных показателей исследования применены методы математической статистики (процентный анализ, факторный анализ, t-критерий Стьюдента, вычисление rp-коэффициента корреляции К. Пирсона).

Научная новизна исследования состоит в следующем:

выявлено положительное влияние формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни на повышение роли личности, системно относящейся к своему здоровью, в качестве пропагандиста обеспечения здоровья в связи с неосознанной доброжетелтельности к развитию таких же качеств у других людей;

обосновано постепенное возникновение деформации в поведении молодежи в результате побуждения их нездоровой социальной средой к выполнению не соответствующих нормам, асоциальных функций, что приводит к отрицательному отношению к здоровому образу жизни;

выявлено, что излишняя любовь, забота родителей к своим детям, стремление угождать всем их прихотям приводит к формированию таких негативных качеств, как зазнайство, пренебрежительное отношение к другим, иждивенство, и доказано, что воспитанные в таком духе дети сталкиваются с трудностями в самостоятельном принятии решений в проблемных ситуациях, соблюдении здорового образа жизни;

выявлено раннее формирование этнопсихологических представлений о здоровом образе жизни молодежи в семьях, где совместно проживают представители трех поколений, в связи с развитием взглядов на здоровье как на национальную ценность, передающуюся из поколения в поколение;

обоснована возможность достижения формирования на высоком уровне представлений молодежи о здоровом образе жизни посредством формирования в семье навыков заботы о своем здоровье, направления воли на ведение здорового образа жизни, твердой веры в ценность здорового образа жизни, психического здоровья, мышления о смысле жизни и её радостях, убеждения своего “Я” в психологическом факторе стремления к цели.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

полученные результаты и видвынутые в исследовании идеи станут достойным вкладом в изучение социально-психологических, территориальных и этнопсихологических факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни и создание конкретных подходов к предупреждению увлечения молодежи вредными привычками;

полученные практические результаты и практические рекомендации могут быть использованы в воспитательной деятельности родителей по формированию представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье,

специалистов «Родительских университетов», Министерства по поддержке семьи и махалли;

результаты и практические рекомендации послужит в организации средствами массовой информации специальных передач и циклов по проблеме формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни, также повышению уровня их действенности.

Достоверность результатов исследованияопределяется применением адекватных задачам исследования методов исследования и методик, надежных и эффективных современных методов математической статистики, внедрением выводов и рекомендаций в практику, подтверждением полученных результатов компетентными органами и структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследовани. Научная значимость результатов исследования объясняется конкретизацией компонентов, социально-психологических и этнопсихологических факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, обоснованием своеобразного влияния семьи и семейной среды на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни, разработкой опросников по изучению социально-психологических факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что полученные результаты, разработанные опросники и выводы могут быть использованы в чтении лекций при подготовке будущих психологов, переподготовке и повышении квалификации практический психологов, создании учебной литературы.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов проведенного исследования по изучению социально-психологических особенностей формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье:

научные результаты в области изучения психологических компонентов (сознание и осознанная деятельность личности по формированию представлений о здоровом образе жизни, отношение отдельной личности к здоровому образу жизни, мотивация личностью самого себя к ведению здорового образа жизни, учет своеобразных особенностей личности в формировании представлений о здоровом образе жизни, идентичность, представления индивида о здоровом образе жизни, представления и понятия личности о здоровом образе жизни), социально-психологических (создание психологической среды, способствующий формированию представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, влияние родителей как образца для подражания в формировании представлений о здоровом образе жизни, устойчивые межличностные отношения в семье) и этнопсихологических (место национальных ценностей в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, духовно-просветительские аспекты пропаганды здорового образа жизни) факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье внедрены в содержание модуля «Социальная психология» на основании приказа ПМ-9 Учебно-научного

центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете имени Низами (справка №ПМ-9Б Учебно-научного центра психологии при ТГПУ имени Низами от 19 августа 2020 года). В результате, достигнуто совершенствование формирования представлений молодежи о здоровом образе жизнии возможностей по оказанию психологических услуг по их формированию;

практические рекомендации, разработанные с учетом своеобразного влияния семьи и семейной среды на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни использованы при разработке модуля «Семейная психология» на основании приказа П-М-9 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете имени Низами (справка №ПМ-9Б Учебно-научного центра психологии при ТГПУ имени Низами от 19 августа 2020 года). В результате, достигнуто повышение эффективности повышения уровня компетенций практических психологов в области влияние семейной среды на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни;

полученные результаты по изучению влияния национальных ценностей, духовно-просветительского совершенства и этнопсихологических особенностей на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье внедрены в содержание модуля «Этнопсихология и религиозная психология» на основании приказа ПМ-9 Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете имени Низами (справка №ПМ-9Б Учебно-научного центра психологии при ТГПУ имени Низами от 19 августа 2020 года). В результате, В результате, темы учебного модуля «Этнопсихология и религиозная психология религии» усовершенствованы теоретическими взглядами и практическими рекомендациями по роли национальных ценностей, духовно-просветительского совершенства, этнопсихологических особенностей в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни;

психологические рекомендации по профилактике нездорового образа жизни, вредных привычек и обеспечении их психологической устойчивости в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье внедрены в модуль «Основы девиантологии»(справка №01-09/57 Научно-исследовательского центра «Махалля и семья» от 5 декабря 2020 года). В результате, практические психологические рекомендации по предупреждению нездорового поведения и вредных привычек молодежи в формировании из представлений о здоровом образе жизни послужили дополнению и улучшению содержанияучебной дисциплины «Основы девиантологии».

Апробация результатов исследования. Результаты настоящего исследования прошли обсуждение на 7 международных и 16 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 47 научно-методических работ, в том числе 1 монография, 14 статей в изданиях, рекомендованных высшей аттестационной

комиссией Республики Узбекистан для публикации основных результатов докторских диссертаций (11 в республиканских, 3 в зарубежных журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, четырнадцати параграфов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертационного исследования составляет 260 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснована актуальность темы диссертации, изложен обзор зарубежных научных исследований по теме, степень изученности проблемы, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий, также приведены данные о научной новизне исследования, достоверности, научной и практической значимости результатов, структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Проблема формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье как предмет социально-психологического исследования»** освещены научно-теоретические основы проблемы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье и степень её изученности, формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни как приоритетное направление государственной политики Узбекистана, и охарактеризованы научно-методические основы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, методики примененные в исследовании.

В данной главе подвергнуты анализу исследования ведущих высших образовательных учреждений и исследовательских центров развитых стран по совершенствованию методологических и методических основ философии ведения здорового образа жизни молодежью, разработке критериев и уровней его объективной оценки. Также, на основе на изучении направлений понятия «здоровье» и интерпретации его в литературе, факторов, оказывающих влияние на здоровье человека и анализа источников по теме исследования приведена психологическая интерпретация понятия «здоровый образ жизни».

Анализ литературы показал, что специалисты не пришли к единому мнению по интерпретации понятия «здоровый образ жизни». «Здоровый образ жизни» – понятие очень широкое и сложное. Оно включает в себя всю жизнедеятельность людей, деятельность в производственной, общественноено-политической, культурно-просветительской сферах, и главное их практичность, отражение в реальной жизни определенных социальных, политических, экономических, философских, медицинских и биологических ценностей и потребностей.

В нашей республике проводится масштабная работа по пропаганде среди населения здорового образа жизни, обеспечению его здоровья, модернизации системы здравоохранения. Указы и постановления Президента, постановления правительства и государственные программы

отражают масштаб этой проблемы. Вопросы формирования представлений молодежи о здоровом образе считается одним из важных направлений в нормативных и подзаконных актах республики, и его научно-теоретические основы предполагают изучение учеными: психологами, педагогами, философами, юристами, биологами, физиологами, политологами, медиками.

Во второй главе диссертации **«Социально-психологические факторы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье»** изложены мотивационные аспекты формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, результаты изучения места психического здоровья личности в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, эмпирические результаты изучения влияния отношения личности к своему здоровью на формирование представлений о здоровом образе жизни.

В исследовании с целью изучения влияния психического здоровья человека на формирование представлений о здоровом образе жизни молодежи использован социально-психологический опросник «Психологическое здоровье и здоровый образ жизни». Молодых людей и родителей из отдельных территорий Самаркандской, Навоийской и Сурхандарьинской областей, выбранных в качестве объекта эксперимента, попросили определить 6 факторов, влияющих на формирование представлений о психическом здоровье, указанных в опроснике, и степень влияния этих факторов на формирование представлений о здоровом образе жизни молодежи. В эксперименте принимали участие 240 подростков 13-15 лет, 130 юношей 16-18 лет и 120 родителей, всего 490 респондентов.

Согласно результатам исследования 81,0% респондентов отметили, что влияние физического здоровья на психическое здоровье является основным, 14,4% – вспомогательным, 4,6% – незначительным. Из этого можно сделать вывод, что здоровье и его охрана считаются основным фактором, оказывающим влияние на здоровье человека и его психическое здоровье, и наоборот, представления и понятия о здоровом образе жизни – основным фактором, оказывающим влияние на здоровье, в том числе психическое здоровье личности (рис.1).

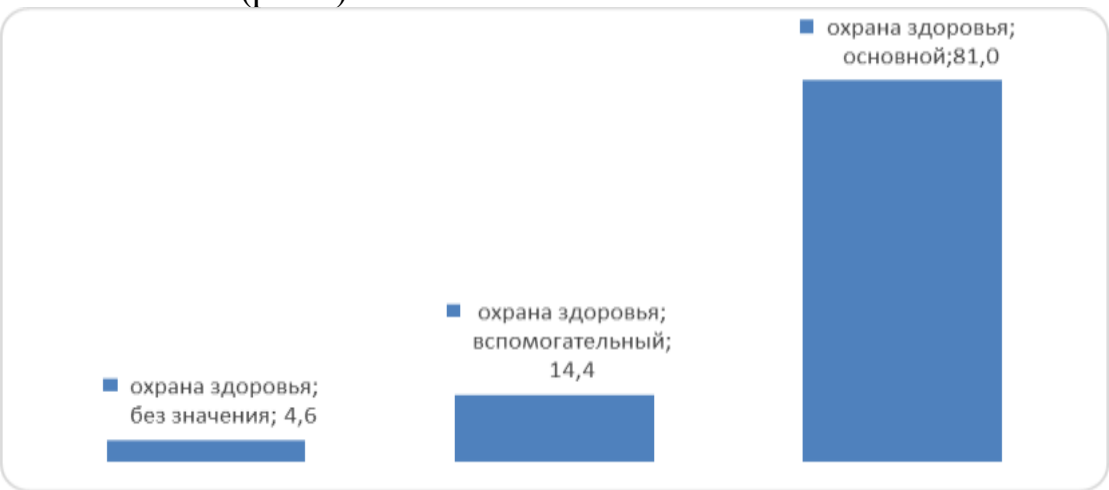


Рис. 1. Показатели ответа на вопрос «Вы можете дать определение в нескольких словах понятию «здоровье»?» (n=490)

В ответ на задание «Оцените, какое влияние оказывает на Вашу осведомленность в сфере здоровья информация, полученная из этих источников» наивысшие показатели наблюдались в следующих: «СМИ (Интернет, радио, телевидение)» (40,4%), «Врачи (специалисты)» (26,8%), «Друзья, знакомые» (12,0%). Самые низкие показатели приходятся на ответы «Научно-популярные книги о здоровье» (9,6%), «Газеты и журналы» (11,2%) (рис. 2).

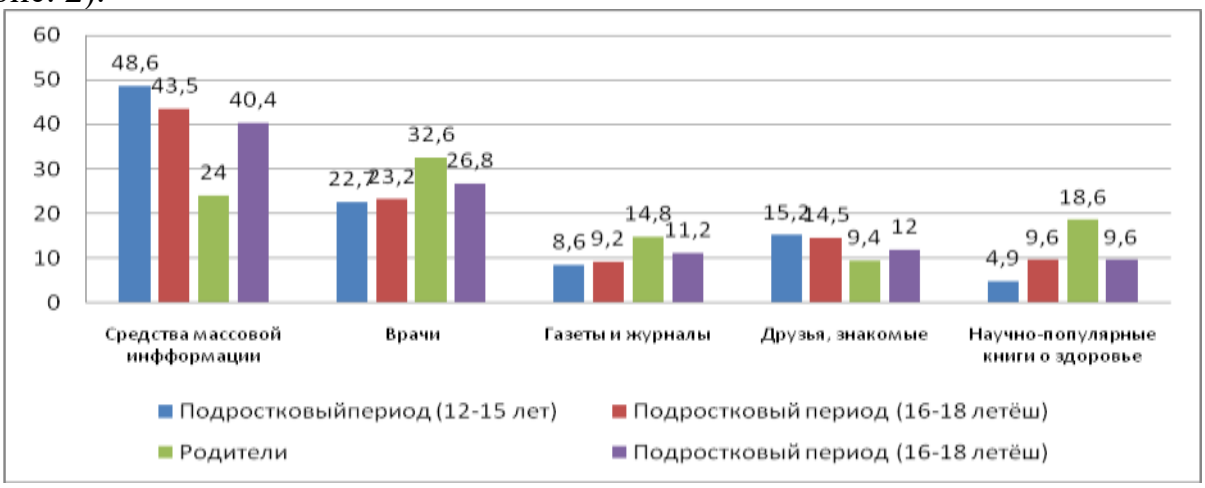


Рис. 2. Показатели ответов на задание «Оцените, как информация, полученная из этих источников, влияет на вашу осведомленность в сфере здоровья» (n=490)

По результатам анализа ответов респондентов на вопрос «Как вы думаете, какие из приведенных ниже факторов оказывает влияние на Ваше здоровье?», «Вредные привычки» у подростков и молодых людей имели показатель 27,8 - 28,6%, а у родителей – 29,0%. В среднем наибольший вред их здоровью наносят факторы «Вредные привычки» (28,4%) и «Образ жизни» (18,5%). По уровню средних показателей выяснилось наибольший вред здоровью наносят «Вредные привычки» (28,4%), «Образ жизни» (18,5%).

Психологический анализ полученных статистических данных показал, опрошенные отметили, что больше на их здоровье оказывают влияние следующие факторы «Вредные привычки» (28,4%), «Образ жизни» (18,5%), «Недостаточная забота о своем здоровье» (13,0%), «Особенности питания» (12,9%. рис. 3).

Также в качестве факторов обеспечения психического здоровья личности и здорового образа жизни признаны: качество, экологическая чистота места проживания; возможность пользования рядом услуг; качество работы государственных услуг на территории (транспорт, школы, вывоз мусора), отсутствие близости к природе и загрязнение воздуха, достаточность жилой площади.

Наиболее высокие показатели среди ответов на вопрос «Принимаете ли вы какие-то меры для сохранения здоровья?» приходятся на ответы «Выполняю физические упражнения (зарядка, бег и т.д.)» (27,2%), «Закаляюсь» (16,6%), «В качестве профилактики хожу к врачу» (13,9%), «Избегаю вредных привычек» (12,8%).

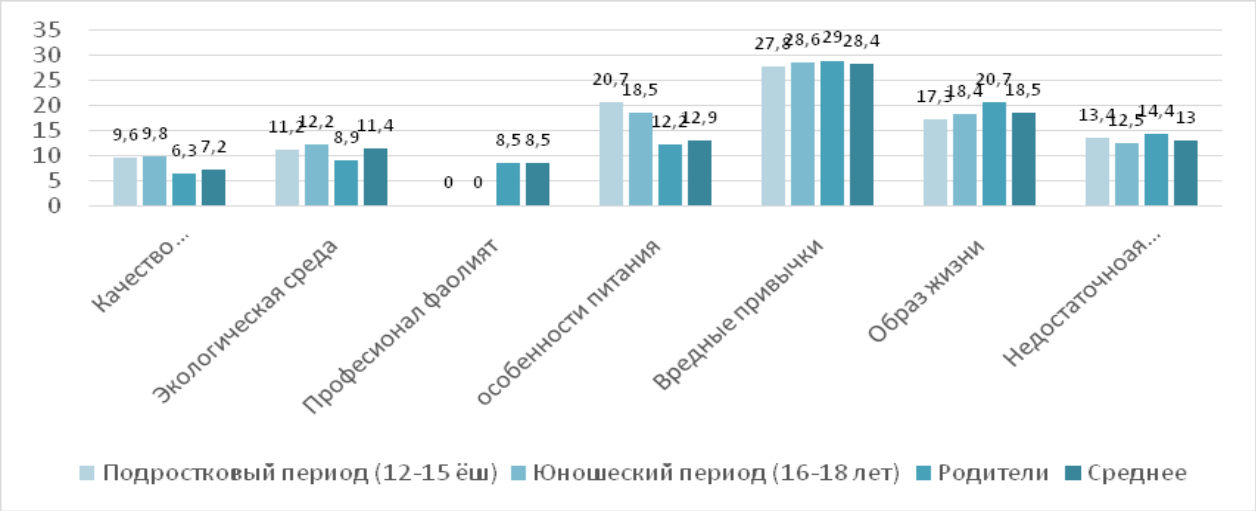


Рис. 3. Показатели результатов по вопросу "Как Вы думаете, какие из указанных факторов оказывают влияние на Ваше здоровье?" (n=490)

Низшие показатели имели ответы «Я контролирую свой вес (3,5%), «Я посещаю баню (сауну)» (2,5%), «Выполняю специальные оздоровительные упражнения (йога, ушу)» (2,7%. рис. 4).

Анализ результаты по возрастным периодам показал, наиболее высокие показатели в подростковом возрасте (12-15 лет) приходятся на ответы «Выполняю физические упражнения (зарядка, бег и т.д.)» (34,2%), «Закаляюсь» (22,4%), «Посещаю спортивные секции» (17,5%), низкие же показатели – на ответы «Я соблюдаю диету» (2,4%), «Я занимаюсь специальными оздоровительными упражнениями (йога, ушу)» (4,3%), «Я контролирую свой вес» (17,5%) 0%). В юношеском возрасте (16-18 лет) наиболее высокие показатели имели ответы: «Выполняю физические упражнения (зарядка, бег и т.д.)» (35,2%), «Закаляюсь» (21,0%), «Посещаю спортивные секции» (14,2%), низкие же показатели – на ответы: «Я контролирую свой вес» (2,1%), «Я вполняю специальные оздоровительные упражнения (йога, ушу)» (2,2%), «Я соблюдаю диету» (3,1%. Рис. 4).

Среди ответов на вопрос «Почему вы так мало или нерегулярно заботитесь о своем здоровье?» высокие показатели пришлись на: «Не знаю, что для этого нужно сделать» (19,3%), «Я здоров, и не нуждаюсь в этом» (13,3%), «Не знаю, нет соответствующих условий» (13,2%), ответу «Не хватает силы воли» (12,9%); низкие показатели – на ответы: «Не хочу себя ограничивать» (4,5%), «У меня нет партнера (одному скучно)» (8,2%) и «У меня нет на это времени» (7,9%).

Для изучения отношения респондентов к здоровью с целью выявления особенностей формирования представлений о здоровом образе жизни у респондентов разных возрастов в исследовании использован «Индекс отношения к здоровью» Дерябо и Ясвина. Согласно специфике данной методики, оно изучалась по таким шкалам, как «Оценка здоровья как ценность», «проявление отношения к здоровью как образу жизни», «выражение критерия охраны здоровья», «Участие в пропаганде охраны здоровья». Первая шкала методологии направлена на оценку признания здоровья как ценность.

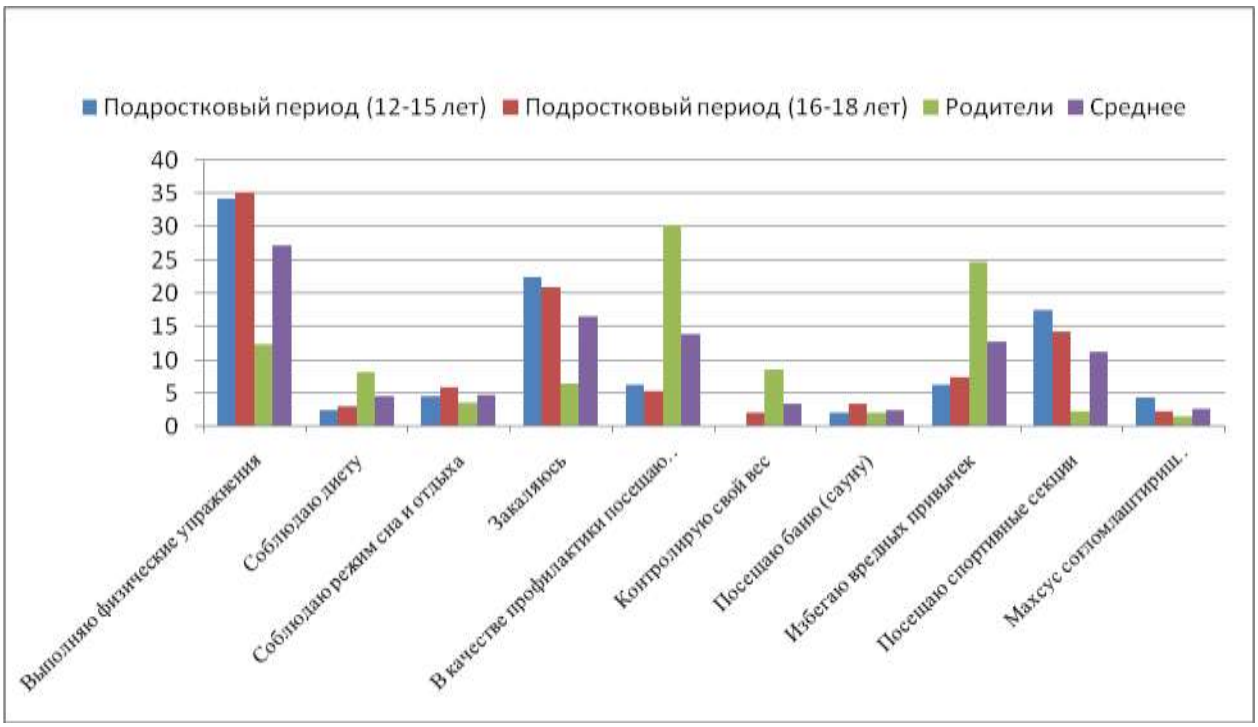


Рис. 4. Показатели результатов по вопросу “Предпринимаете ли какие-то меры по поддержанию своего здоровья?” (n=490)

По результатам оценки здоровья как ценности у молодых людей разного возраста наблюдалось наличие оценки и отношения к здоровью как ценности у большинства из них (54,4, 65,3, 69,4%). При сравнении уровней «Оценки здоровья как ценность» респондентами различных возрастных периодов выяснилось, в раннем подростковом возрасте (10-11 лет) низкий уровень «индекса отношения к здоровью» составляет 11,4%, средний уровень – 34,2%, высокий уровень – 54,4%. В подростковом возрасте (12-15 лет) низкий уровень «индекса отношения к здоровью» составляет 8,2%, средний уровень – 26,5%, а высокий уровень – 65,3%. В юношеском возрасте (16-18 лет) низкий уровень «индекса отношения к здоровью» составляет 6,7%, средний уровень – 23,9%, а высокий – 69,4% (рис. 5).

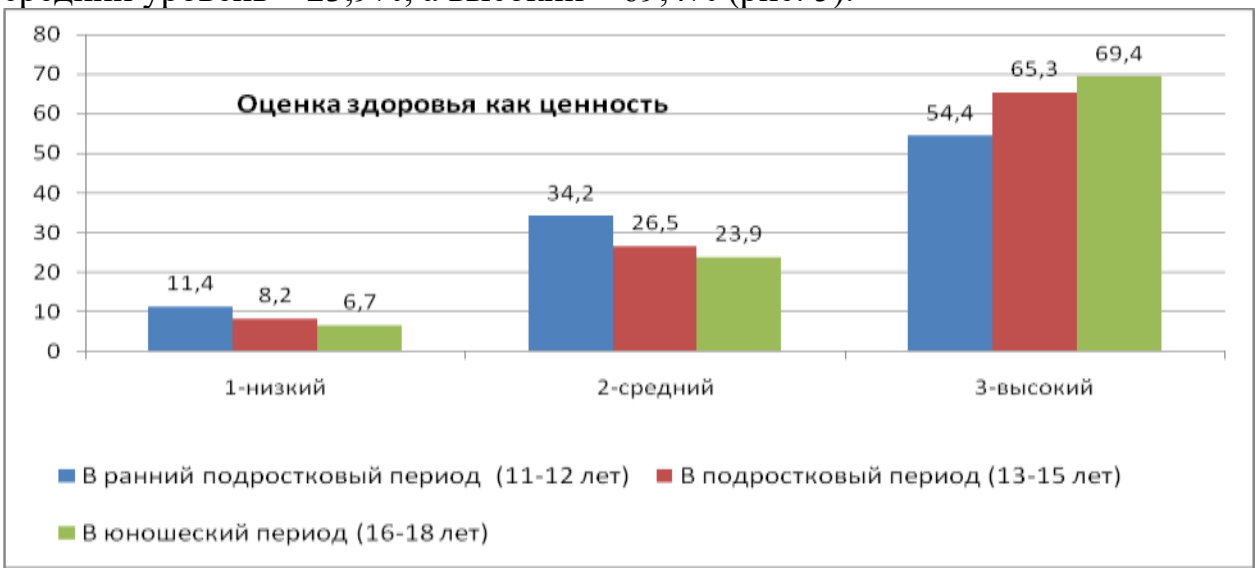


Рис. 5. Показатели отношения молодежи разных возрастов к здоровью как к ценности (n=490)

Согласно корреляционному анализу «Индекса отношения к здоровью», значение шкалы «Оценка здоровья как ценности» в раннем подростковом возрасте (11-12 лет) составляет M=34,040. σ =16,760, p<0.046, значение шкалы «Проявление отношения к здоровью как образу жизни» M = 42,60; 34,040; σ = 22 841; p <0,0141, значение шкалы «Выражение критерия охраны здоровья» M = 48,40; σ = 24 360; p <0,033, «Участие в пропаганде охраны здоровья» M=46,56; σ = 20,50; p <0,041, т.е. наблюдались статистически значимые различия (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная статистика “Отношения к здоровью” респондентов (n=490)

Возрастные этапы	**Шкалы**	**M**	**σ**	**t**
Ранний подростковый возраст (11-13 лет) (N-80)	Оценка здоровья как ценности	34,04	16,76	11,562***
	Отношение к здоровью как к образу жизни	42,60	22,84	
	Выражение критерия охраны здоровья	48,40	24,36	
	Участие в пропаганде охраны здоровья	28,56	18,50	
Подростковый возраст (14-15 лет) (N-240)	Оценка здоровья как ценности	53,80	24,60	16,604***
	Отношение к здоровью как к образу жизни	50,04	24,76	
	Выражение критерия охраны здоровья	31,44	24,62	
	Участие в пропаганде охраны здоровья	29,66	20,34	
Юношеский возраст (16-18 лет) (N-140)	Оценка здоровья как ценности	55,40	25,02	15,146***
	Отношение к здоровью как к образу жизни	56,34	22,02	
	Выражение критерия охраны здоровья	32,22	21,32	
	Участие в пропаганде охраны здоровья	24,38	20,58	

Проанализировав эти показатели с психологической точки зрения можно наблюдать, как с возрастом уровень «оценки здоровья как ценности» несколько повышается. Это можно объяснить тем, что по мере взросления все более осознается сущность, значимость понятия «здоровье», усилением внимания к своему здоровью. В младшем же возрастном периоде относительно низкий уровень «оценки здоровья как ценности» можно объяснить меньшей выраженностью внимания к своему здоровью из за недостаточной осознанности сущности здоровья в вилу возрастных особенностей.

Корреляционная зависимость между шкалами оценки отношения молодых к здоровью свидетельствуют о том, что рост показателей по критериям охраны здоровья является причиной повышения уровня «Участия

в пропаганде охраны здоровья». Из этого следует, что лица, относящиеся к своему здоровью в соответствии с установленными требованиями и правилами доброжелательны к развитию этих же качеств у других людей.

Взятые статистические данные свидетельствуют о том, у респондентов всех возрастов наименьшее значение имеет «Участие в пропаганде охраны здоровья», в свою очередь, это предполагает необходимость предоставления молодежи необходимой информации о психологических аспектах здоровья и охраны здоровья, усиления пропаганды вопросов формирования их понятий в области здравоохранения.

Анализ эмпирических показателей опросов показал, у молодежи несколько выше уровень показателей по шкалам «оценка здоровья как ценности» (25,3%), «проявление отношения к здоровью как образ жизни» (28,2%) и «выражение критерия охраны здоровья» (25,2%) (табл. 3). Что свидетельствует о проявлении иногда молодежью не зависимо от возраста осознанно и неосознанно взглядов на здоровье как ценность, органичность отношения к здоровью с образом жизни и внимания к критериеям охраны здоровья. Отсюда можно прийти к выводу, что молодые люди тяготеют к проявлению органичности образа жизни, оценки здоровья как ценности и соблюдения критериев охраны здоровья больше в эмоциональной сфере отношения к здоровью. Поэтому они часто удовлетворены своим здоровьем, стараются немедленно реагировать на изменения в нем, а молодые люди, свободные от негативных стереотипов подходят к отношению к здоровью в обществе на основе своих представлений о здоровом образе жизни.

Как выяснилось в ходе анализа, низкий показатель «участия в пропаганде охраны здоровья» среди молодежи (21,3%) по шкале «Индекса отношения к здоровью» может быть последствием того, что с их точки зрения здоровье – это индивидуальная забота каждого.

Рис.6. Показатели по шкалам «Индекса отношения к здоровью» в различные возрастные периоды (n=490)

С целью изучения влияния отношения молодых к самому себе на формирование из представлений о здоровом образе жизни в семье в исследовании был применен тест-опросник Столина-Пантелеева «Самоотношение». Полученные результаты позволили изучить общий уровень самооценки детей и подростков разных возрастов и некоторые аспекты его влияния на формирования психологии здорового образа жизни: самоуважение, аутосимпатия, самопринятие, самопонимание, уверенность в себе, Самоинтерес и т.п.

Результаты корреляционного анализа результатов теста «Отношение к здоровью» выявили явно высокие и значимые корреляционные связи между шкалами «Самоотношение» ($r = 0,431$, $p < 0,01$), «Самоуважение» ($r = 0,304$, $p < 0,05$), «Аутосимпатия» ($r = 0,432$, $p < 0,01$), «Самоинтерес» ($r = 0,319$, $p < 0,05$). Это позволяет прийти к выводу о том том, что у респондентов высокий уровень формирования психологии здорового образа жизни, самооценки, самоуважения, заинтересованности в себе человека.

Шкалы «Самопонимание» ($r = 0,310$, $p < 0,01$), «Самопринятие» ($r = 0,318$, $p < 0,05$), «Саморегулирование» ($r = 0,464$, $p < 0,01$), «Уверенность в себе» ($r = 0,284$, $p < 0,05$) имеют отрицательные показатели (таблица 2). Такое состояние дел говорит о том, что именно эти черты личности могут негативно повлиять на формирование психологии здорового образа жизни у молодежи.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции самоотношения респондентов (по тесту-опроснику «Самоотношение») (n=450)

Шкалы	**Возрастные периоды**		
	Ранний подростковый возраст (11-13 лет) (N-80)	**Подростковый возраст (14-15 лет) (N-240)**	**Юношеский возраст (16-18 лет) (N-130)**
Отношение к себе	0.431**	0.379*	0.318*
Самоуважение	0.304*	0.380*	0.368*
Аутосимпатия	0.432	0.278*	0.216
Ожидания от социальных отношений	0.268*	0.328*	0.335*
Самоинтерес	0.226	0.316*	0.148
Ожидание других отношений	0.319*	0.246	0.278*
Самопринятие	0.318*	0.335*	0.356*
Саморегулирование	0.464**	0.295*	0.214
Самообвинение	0.264*	0.416**	0.390*
Самоинтерес	0.272*	0.285*	0.272*
Самопонимание	0.310*	0.183*	0.313*
Уверенность в себе	0.284*	0.562**	0.277*

*Примечание: *p<0.05; **p<0.01*

Как известно, формирование представлений о здоровом образе жизни у молодежи зависит от множества факторов. Поэтому его исследование требует всестороннего подхода к данной проблеме. Для изучения роли социальной среды и семейного воспитания в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в исследовании был применен адаптированный З.Матейчик, Ржичан (1983), и специально переработанный для исследования тест-опросник Шефера «Родительское поведение глазами подростков» (1965). Цель использования этого теста - изучить поведение родителей подростков и их отношение к своим детям. Цель использования данного теста состояла в изучении отношения подростков к поведению родителей и их отношений к своим детям.

По результатам исследования выявлено, что родители по-разному относятся к своим детям в семье. Об этом свидетельствует и информация молодых людей, ведущих нездоровый образ жизни о поведении своих родителей. Прослеживалось, что в семьях, где воспитываются молодые люди с нездоровым образом жизни, родители часто обращаются со своими детьми на основе «предоставления свободы» (20,32%).

На наш взгляд, предоставление детям слишком большой свободы приводят к их действиям на свое усмотрение, не осознавая правильность или неправильность своих действий. Подросток, который находится вне контроля родителей, чувствует себя свободным, и может делать все, что захочет. Такие действия иногда могут свидетельствовать о нездоровом образе жизни.

Отсутствие интереса родителей к жизни и деятельности своих детей, оставление их без присмотра часто приводит к тому, что подросток примыкает к неблагополучным сверстникам. Поэтому целесообразно чтобы родители постоянно контролировали деятельность своих детей, и чем они занимаются в свободное время, особенно в подростковом возрасте. Кроме того, психофизиологические изменения в подростковом возрасте и особенности переходного периода требуют особого внимания со стороны родителей и, вообще, взрослых.

Отмечены также факты, когда отношение родителей к своим детям в семье на основе «самостоятельной деятельности» приводят к формированию психологии нездорового образа жизни (17,42%). Значит, необходимо помнить: советы, наставления родителей своим детям в “самостоятельной деятельности” в семье с учетом молодости детей, отсутствия у них жизненного опыта служит формированию у них здорового поведения и здоорового образа жизни. Противоположные моменты: предоставление в семье детей самим себе, отсутствие контроля за ними могут привести к формированию нездорового образа жизни.

Также наблюдалось, чрезмерное требовательное, т.е. авторитарное отношение в семье может привести к формированию нездорового образа жизни у детей и подростков (13,26 %).

Исходя из выше сказанного, можно утверждать, что нормальное применение позитивного, директивного, авторитарногоотношения к детям в

семье и учет при этом особенностей переходгного возраста к формированию их положительных качеств и поведения.

Согласно корреляционному анализу родительского отношения к детям в семье, среднее значение «основанного на свободе отношения» составило 1,58, а стандартное отклонение - 0,19. Среднее значение «отношения, основанного на гневе» - 1,68, стандартное отклонение - 0,20. По «отсутствию последовательности в воспитании» среднее значение 1,48, стандартное отклонение 0,18 (табл. 3). Из этого видно, что уровни среднего значения и стандартного отклонения «основанного на гневе отношения» родителей немного выше, чем других. Это свидетельствует о том, что и согласно корреляционному анализу «основанного на гневе отношения» родителей проявляется в качестве одного из основных факторов формирования психологии нездорового образа жизни.

Таблица 3

Корреляционные показатели результатов теста “Родительское поведение глазами подростков” (n=460)

Родительское отношение	**Ранний подростковый возраст (11-13 лет) (N-80)**		**t**	**Подростковый возраст (14-15 лет) (N-240)**		**t**	**Юношеский возраст (16-18 лет) (N-140)**		**t**	**Общее**	
	Среднее значение	**Стандартное отклонение**		**Среднее значение**	**Стандартное отклонение**		**Среднее значение**	**Стандартное отклонение**		**Среднее значение**	**Стандартное отклонение**
Отношение. Основанное на предоставлении свободы	1,60	0,23	-0.14	1,64	0,25	0,51	1,50	0,11	0,4	1,58	0,19
Авторитарное управление	1,46	0,19	-0,44	1,62	0,20	0,89	1,37	0,20	0,33	1,48	0,19
Отношение, основанное на гневе	1,68	0,13	0,25	1,75	0,24	0,40	1,62	0,22	0,24	1,68	0,20
Отношение. Основанное на свободной деятельности	1,63	0,25	0,74	1,43	0,11	-0,65	1,56	0,17	0,23	1,54	0,17
Отсутствие последовательности в воспитании	1,52	0,21	0,06	1,50	0,10	0,33	1,43	0,23	0,29	1,48	0,18

В исследовании для изучения роли и значения родителей в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье использован социально-психологический опросник «Влияние родителей на формирование представлений детей о здоровом образе жизни в семье», разработанный диссертантом. Анкета состояла из 14 вопросов, и охватывала: психологическую среду, направленную на формирование у родителей представления о здоровом образе жизни в семье, здоровых семейных отношений, семейных ценностях, возможности влияния родителей на основе личного примера и т. д. В исследовании приняли участие 120 родителей.

По результатам исследования, самый высокий показатель у родителей имели ответы на вопросы: «Считаете ли вы, что отсутствие у родителей здорового образа жизни влияет на формирование здорового образа жизни у детей?». (12,6%): «Считаете ли вы, что отсутствие материальных и бытовых условий в семье влияет на формирование у детей здорового образа жизни?» (10,2%): «Как вы думаете, играет ли семья роль в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни?» (8,9%): «Влияет ли поведение родителей в семье, противоречащее нормам общества, на формирование у них здорового образа жизни?» (8,6%. См. табл. 3.2.1. в диссертации).

Показатели по вопросам «Как вы думаете, можете ли вы служить примером здорового образа жизни у детей?» составили 5,2%; «Как вы думаете, в вашей семье ведется здоровый образ жизни?» - 6,2%.

Это говорит о том, что большинство опрошенных родителей, хотя и считают, что отсутствие у них здорового образа жизни влияет на формирование здорового образа жизни у детей, не обращают должного внимания на создание среды здорового образа жизни для своих детей в семье, медлительны в формировании представлений и мотивации в области здорового образа жизни.

Особенно, не достаточность знаний и понятий родителей о здоровом образе жизни, стараний в качестве личного примера в формировании представлений своих детей о здоровом образе жизни, а также формирования среды здорового образа жизни в семье приводит к формированию нездорового отношения молодежи к здоровому образу жизни. Поэтому для формирования родителями представлений своих детей о здоровом образе жизни, прежде всего, необходимо соблюдение ими самими здорового образа жизни, повышение уровня знаний и понятий в данной области. Только в этом случае возможно формирование здорового образа жизни у детей фвоспитуемых в семьях.

Наши наблюдения показывают, что большинство родителей и молодых людей обращаются к врачу только тогда, когда они больны, некоторые находят для этого время лишь запустив болезнь, не велико число обращающихся к врачу время от времени. Это означает, что население в целом, и особенно молодежь, сталкивается с проблемами, связанными с медицинской культурой, со здоровым образом жизни.

Именно поэтому в исследовании мы также попытались изучить уровень работы родителей со своими детьми в плане медицинской и психологической

осведомленности. Согласно полученным результатам, на вопрос: «Разговариваете ли вы со своими детьми на медицинские и гигиенические темы?» всего 3,3% всех опрошенных респондентов ответили утвердительно. Это означает, что подавляющее большинство родителей вообще не говорят со своими детьми на эти темы. И этот факт заставляет задуматься.

В третьей главе диссертации **«Духовно-просветительские и этнопсихологические особенности формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье»** изложены результаты изучения духовно-просветительских и социально-психологических факторов, влияющих на формирований представлений молодежи о здоровом образе жизни, исследованы этнопсихологические особенности формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, медико-психологические вопросы, влияющие на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье.

С целью изучения влияния духовно-просветительских факторов на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье мы использовали разработанный диссертантом социально-психологический опросник «Факторы, связанные с семейным воспитанием, в формировании представлений о здоровом образе жизни среди молодежи».

Результаты нашего исследования показывают, что одним из основных факторов является «не достаточность внимания к воспитанию детей в семье и отсутствие контроля над их деятельностью» (24,30%). Среди факторов, влияющих на возникновение психологии нездорового образа жизни у детей и подростков явно прослеживается и «недостаточность знаний родителей о воспитании детей» (8,42%. Таблица 4).

В исследовании с целью изучения этнопсихологических факторов формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье нами использован разработанный диссертантом социально-психологический опросник «Этнопсихологические факторы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье».

Согласно полученным результатам, 12,2% подростков, 12,8% родителей подтвердили «Значимость уровня мировоззрения и широты кругозора личности на формирование здорового образа жизни». 10,3 % подростков и 10,2 % родителей отметили важность «Места счастливой семейной жизни в формировании здорового образа жизни». Согласно полученным результатам, 12,2% подростков, 12,8% родителей подтвердили «Значимость уровня мировоззрения и широты кругозора личности для формирования здорового образа жизни». 10,3% подростков и 10,2% родителей отметили важность «Места счастливой семейной жизни в формировании здорового образа жизни». Также, дали утвердительный ответ на вопрос «Оказывает ли образ жизни человека на формирование здорового образа жизни» 10.1 % молодежи и 10,5 % родителей.

Также, наиболее высокий показатель (12,2% подростков, 12,8% родителей) положительных ответов наблюдается на вопрос «Значимы ли уровень мировоззрения и широта кругозора личности для формирования

здорового образа жизни?» Психологический анализ данного факта показывает, основными требованиями здорового образа жизни являются сознательность, грамотность, компетентность, и вопрос будто бы решен. Данное требование предполагает наличие у каждого человека широких знаний и понятий о здоровом образе жизни, и применение данных знаний в повседневной жизни. Также и с знаниями и компетенциями в области здоровья человека и его охраны – здоровом образе жизни. Только из за несознательности, неграмотности в данной области мы часто страдаем от различных болезней.

Таблица 4

Результаты социально-психологического опроса по изучению факторов, связанных с семейным воспитанием, в формировании представлений о здоровом образе жизни у молодежи (n-460)

№	Факторы, связанные с семейным воспитанием, в формировании психологии здорового образа жизни у молодежи	Ранний подрост-ковый возраст (11-13 лет)	Подрост-ковый возраст (14-15 лет)	Юно-шеский возраст (16-18 лет)	Среднее покоза-тель
1	Недостаточность внимания к воспитанию детей в семье и отсутствие контроля над их деятельностью	22,20	23,06	25,24	24,30
2	Недостаточность знаний родителей по воспитанию детей	7,66	9,26	7,68	8,42
3	Использование неэффективных, устаревших методов семейного воспитания	9,24	8,33	6,32	8,21
4	Не использование национальных ценностей в семейном воспитании	6,42	7,28	8,10	7,42
5	Отсутствие учета возрастных и индивидуально-психологических особенностей детей и подростков в семейном воспитании	19,47	15,56	14,24	15,38
6	Недостаточная вовлеченность людей старшего поколения в воспитание детей в семье	6,86	6,02	4,20	5,31
7	Воспитание детей в одиночку в семье (единственный ребенок)	3,70	4,09	5,42	4,24
8	Недостаточность влияния и роли отца в процессе воспитания детей	2,74	3,62	4,26	3,46
9	Противоречащее социальным нормам поведение родителей	12,43	13,24	14,21	13,62
10	Недостаточность материально-бытовых условий	9,28	9,48	10,41	9,61

Безосновательным является утверждение, что в прошлом люди жили дольше, что прогресс укорачивает жизнь людей. Напротив, прогресс позволяет человеку прожить более здоровую и долгую жизнь. Основная причина этого в том, что человек учится защищать себя от неблагоприятных факторов природы и общества, а также развивает знания и навыки для защиты своего здоровья.

На вопрос: «Как вы думаете, взаимоотношения членов семьи влияют на формирование представлений молодых о здоровом образе жизни?» положительно ответили 5,5% подростков и 4,7% отцов. Это позволяет прийти к выводу о своеобразном влиянии здоровых семейных отношений на формирование здорового образа жизни молодежи.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **«Социально-психологическая программа формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни»**, описаны этапы, эмпирический анализ результатов внедрения в практику программы формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни, молодежи, изучены психологические аспекты сотрудничества семьи, махалли и образовательных учреждений в формировании представлений молодежи о здоровом образе жизни.

Основная цель программы – формирование у молодежи психологии здорового образа жизни. Программа психотренинга включает в себя упражнения по возрастной психогигиене, психогигиене образования, психогигиене быта, психогигиене половой жизни и семьи.

В соответствии с целью и задачами диссертационного исследования, определены (эмоциональный, познавательный, поведенческий) уровни отношения молодежи к здоровому образу жизни. Эти эмпирические показатели, с одной стороны, позволили осуществить отбор членов группы, задействованных в реализации программы психотренинга, а с другой стороны, работать над критериями, более точно и четко отражающими формирование представлений о здоровом образе жизни среди молодых людей. С учетом данного обстоятельства, для оценки эффективности программы психотренинга использована методика С.Ф.Батршиной «Здоровый образ жизни» сформированы критерии ее диагностики. Данная методика способна отразить характеристики экспериментальных показателей первого этапа. В свою очередь, методика служит и оценке эффективности программы психотренинга.

Результаты констатирующего эксперимента показали, отсутствие различий в результатах девочек и мальчиков с точки зрения «осознания физического здоровья»: девочки (4,68 ± 1,19) и мальчики (4,45 ± 0,9: 1); «осознании психического здоровья» девочки (4,09 ± 1,19) и мальчики (4,36 ± 0’84)) «психической устойчивости» девочки (3,54 ± 0,80) и мальчики (3,36 ± 0). Приобретение такого вида эмпирическими показателями связано с тем, что контент исследования аналогичен, т.е. низким формированием на низком уроне отношения к здоровому образу жизни (таблица 5).

По результатам применения методики исследования в корреляционном анализе были выделены три коэффициента. Коэффициенты не имеют

положительного или отрицательного значения. Таким образом, среди критериев, отражающих отношение девочек-подростков к своему здоровью, не наблюдалось фактов, дающих четкое психологическое объяснение критериев, отражающих отношение к своему здоровью.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа показателей респондентов к своему здоровью до психотренинга (n=370)

Критерий		**M**	**σ**	**t**
Осознание физического здоровья	Девочки-подростки	4,68	1,28	0,692
	Подростки-мальчики	4,45	0,91	
Осознание психического здоровья	Девочки-подростки	4,09	1,19	- 0,826
	Подростки -мальчики	4,36	0,84	
Психическая устойчивость	Девочки-подростки	3,54	0,80	1,000
	Подростки -мальчики	3,36	0,72	

Примечание: *p<0.04; **p<0.01.

В результатах корреляционного анализа были выделены три коэффициента, отражающих отношение испытуемых к своему здоровью на экспериментальном этапе фазе, и один из них имел значимые показатели. Коэффициент корреляции значимости наблюдался между шкалами «осознание психического здоровья» и «психическая устойчивость» здоровья молодежи (g = 0,431, r <0,01). Данный коэффициент свидетельствует о том, что психическая устойчивость необходима молодым людям, у которых недостаточно сформировано отношение к своему здоровью, чтобы «осознать свое психическое здоровье» (таблица 6).

Таблица 6

Показатели эксперимента, определяющие корреляционные связи между показателями отношения девушек-подростков к своему здоровью в предтренинговом этапе (n=165)

Шкалы	**Восприятие физического здоровья**	**Восприятие психического здоровья**	**Психическая устойчивость**
Осознание физического здоровья	1	0,431	0,388
Осознание психического здоровья		1	0,352
Психическая устойчивость			1

*Примечание: *значимых коэффициентов корреляции не выявлено.*

По результатам очередного анализа было выделено три коэффициента, отражающих отношения подростков (мальчиков) к своему здоровью на экспериментальном этапе и один из них имел значимые показатели. Коэффициент корреляции значимости наблюдался между шкалами «осознание психического здоровья» и «психическая устойчивость» здоровья молодежи (g = 0,431, r <0,01). Данный коэффициент свидетельствует о том, что психическая устойчивость необходима молодым людям, у которых недостаточно сформировано отношение к своему здоровью, чтобы «осознать свое психическое здоровье».

Действительно, психическая устойчивость человека важна и для физического и для психического здоровья. В результате психической неустойчивости возникают соматические и психические болезни, что выявлено в ряде имплицидных и эксплицидных исследований. Общеие показатели молодежи могут предоставить значимый аналитический материал. Поэтому рассмотрим общие показатели корреляционного анализа, отражающих отношение молодежи к своему здоровью (таблица 7).

Таблица 7

Показатели эксперимента, определяющие корреляционные связи между показателями отношения мальчиков-подростков к своему здоровью в предтренинговом этапе (n=210)

Шкалы	**Восприятие физического здоровья**	**Восприятие психического здоровья**	**Психическая устойчивость**
Осознание физического здоровья	1	-0,048	0,170
Осознание психического здоровья		1	-0,052
Психическая устойчивость			1

*Примечание: * Значимых коэффициентов корреляции выявлено не было.*

Как известно, качества восприятия здорового образа жизни, особенно компоненты восприятия здорового образа жизни, характеризуются самоотношением, самоудовлетворенностью, психическим здоровьем, самоконтролем, умением находить рациональные решения в игровых ситуациях. Мы стали свидетелями того, как с годами меняется самооценка молодых людей. В результате экспериментального исследования было замечено, что произошли значительные изменения в самооценке молодых людей.

Для определения эффективности экспериментальной работы был проведен сравнительный статистический анализ полученных данных. Результаты показали, что внедрение психотренинга по формированию представлений молодежи о здоровом образе жизни положительно влияет на их аспекты удовлетворенности жизнью, психического здоровья, нервного истощения, физического здоровья.

Начальный анализ – критерий умственного развития экспериментальной группы с акцентом на общее состояние результатов констатирующего и формирующего этапов (таблица 8).

Учитывая, что программа специального психотренинга на формирующем этапе нашего опыта включает в себя эффективные методы психотренинга в процессе обучения молодых людей по своим специальностям, задания, направленные на развитие у человека представлений о физическом и психическом здоровье, формирование представлений о его когнитивных способностях, особенно в сфере здорового образа жизни, могут способствовать динамике. Теперь, как продолжение этой мысли, перейдем к анализу количественных показателей.

Таблица 8

Результаты экспериментальной группы по этапам эксперимента

Критерии	Этапы эксперимента	M	σ	t
Осознание физического здоровья	констатирующий	4,41	1,12	7,530***
	формирующий	7,6	0,91	
Осознание психического здоровья	констатирующий	4,43	6,15	7,699***
	формирующий	8,6	7,11	
Нервное состояние молодежи	констатирующий	3,76	0,83	4,614**
	формирующий	6,3	1,74	

*Примечание: *** p<0.001*

Наблюдался ряд фактов, отражающих статистические различия показателей диагностической фазы, формирующих и определяющих психологию здорового образа жизни экспериментальной группы испытуемых. Из общих результатов становится ясно, что подготовка психотерапевтов с помощью специальных программ психотренинга не влияет на критерии понимания их физического и психического здоровья, а также на их личную деятельность. «Осознание физического здоровья» испытуемых (4,41 и 1,12; t = -7,530; p <0,001); «Осознание психического здоровья» (20,3 и 30,6; t = -7 699; p <0,001); «Нервное состояние моложежи» (3,76 и 6,3; t = -4,614; p <0,001). Из этого видно, что программа специальной психотерапии на практике подтверждает, что общая активность молодежи в поддержании здорового образа жизни, предоставление возможности понять мотивы здоровья, создание среды взаимодействия, преодоление нервного состояния молодежи может способствовать формированию психологии здорового образа жизни. Понятно, что готовность молодежи к здоровому образу жизни характеризуется формированием здоровой социальной среды в молодежных группах, осознанием обучаемым физического и психического здоровья, самостоятельным мышлением и подготовкой к работе над собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам изучения социально-психологических особенностей формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье можно сделать следующие выводы:

1. Изучение научно-теоретических основ формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье показали, что социально-

психологические особенности формирования представлений о здоровом образе жизни недостаточно изучены зарубежными и учеными Узбекистана.

2. Создание методологических, психолого-педагогических, медико-гигиенических основ формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье проявляется как важный фактор, определяющий эффективность формирования их представлений о здоровом образе жизни.

3. Несмотря на то, что существует множество концепций, теорий, направлений, взглядов, подходов, аспектов по проблеме развития формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни в семье, наблюдается не достаточность научно обоснованных, целенаправленных рекомендаций и эффективных методов выявления уровня формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни, разработанных учеными-психологами.

4. Отмечено, что уровень ценностной оценки здоровья респондентов с возрастом несколько повысился, что можно объяснить все большим пониманием респондентами сущности и значимости понятия «здоровье» по мере взросления, повышением внимания к своему здоровью. В младшем возрасте относительно низкий уровень «оценки здоровья как ценности» можно объяснить тем, что внимание к собственному здоровью менее выражено из-за непонимания с здоровья в соответствии с их возрастными характеристиками.

5. Анализ эмпирических показателей опросов показал, у молодежи несколько выше уровень показателей по шкалам «оценка здоровья как ценности», «проявление отношения к здоровью как образ жизни» и «выражение критерия охраны здоровья». Что свидетельствует о проявлении иногда молодежью не зависимо от возраста осознанно и неосознанно взглядов на здоровье как ценность, органичность отношения к здоровью с образом жизни и внимания к критериеям охраны здоровья. Отсюда можно прийти к выводу, что молодые люди тяготеют к проявлению органичности образа жизни, оценки здоровья как ценности и соблюдения критериев охраны здоровья больше в эмоциональной сфере отношения к здоровью. Поэтому они часто удовлетворены своим здоровьем, стараются немедленно реагировать на изменения в нем, а молодые люди, свободные от негативных стереотипов подходят к отношению к здоровью в обществе на основе своих представлений о здоровом образе жизни.

6. Представления молодежи о здоровом образе жизни, особенно компоненты представлений молодежи о здоровом образе жизни характеризуются их самоотношением, самоудовлетворенностью, психическим здоровьем, самоконтролем, умением находить рациональные решения в том числе в игровых ситуациях.

7. По результатам исследования было выявлено, что большинство родителей медлительны в формировании у своих детей понятия, представлений о здоровом образе жизни и мотивацию.

8. Не достаточность знаний и понятий родителей о здоровом образе жизни, стараний в качестве личного примера в формировании представлений

своих детей о здоровом образе жизни, а также формирования среды здорового образа жизни в семье приводит к формированию нездорового отношения молодежи к здоровому образу жизни.

9. Выявлено, по особенностям формирования представлений молодежи о здоровом образе жизни, проявление определенного стиля ощущения физического здоровья в зависимости от ситуации, восприятия физического здоровья ($r = -0,266$, $p < 0,05$), логическая связь между физическими и психическими процессами приводит к формированию понятий, связанных с разделением абстрактных аспектов.

10. Эффективность воздействия тренинга по формированию психологии здорового образа жизни на отношение молодежи к своему здоровью не отражается на оперативно. Однако, было замечено, что совместная работа семьи, сотрудников махалли и системы образования положительно влияет на формирование групповых отношений.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Считаем, что для правильной и эффективной организации здорового образа жизни среди молодежи необходимо соблюдение следующих условий:

- стараться психологически поддерживать и обеспечивать свое здоровье (иметь понятия, представления о здоровом образе жизни, уметь ориентировать себя на них);
- уметь ориентировать себя в плане силы воли на профилактику подверженности различным стрессогенным воздействиям и формирование здорового образа жизни, вместе с тем, не допускать при этом физического и умственного переутомления;
- суметь убедить свое «Я» в необходимости физической активности, занятия физической культурой и спортом;
- правильно планировать умственный и физический труд на основе гигиенических требований;
- соблюдать требования психогигиены (предотвращение чрезмерной нервозности и возбуждения);
- проводить регулярные оздоровительные мероприятия (гимнастика перед уроками) порядка дня образовательного учреждения;
- проводить «круглые столы» по вопросам здорового образа жизни в процессе просветительско-воспитательных часов;
- в целях формирования у молодежи здорового образа жизни: формировать дружеские отношения, психологическую устойчивость, психологию толерантности, любви и заботы об окружающих и близких.
- проводить регулярный мониторинг для определения критериев уровня сформированности у молодежи представлений о здоровом образе жизни в образовательном процессе;
- принимая во внимание значимость понимания содержания здорового образа жизни, последовательно формировать у молодежи представления о здоровом образе жизни, её уровнях уровнях как отдельных явлениях.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES DSc.03/30.01.2020.P.26.02 AT TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

SAIDOV AZAMAT ISMOILOVICH

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE FORMATION OF YOUTH'S IMAGINATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

19.00.05 – Social Psychology. Ethnopsychology (psychological sciences)

DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES (DSc)

Tashkent – 2022

The theme of the dissertation for the Doctor of Psychological Sciences (DSc) is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No. B2021.2.DS/P34.

The doctoral dissertation was completed at the Tashkent State Pedagogical University.

The abstract of the dissertation in three languages (Uzbek, Russian, English (summary) is posted on the website of the Scientific Council (www.tdpu.uz) and on the Information and Educational Portal "ZiyoNet" (www.ziyonet.uz).

Scientific consultant:	**Umarov Bakhriddin Mengboevich** Doctor of Psychology, Professor
Official opponents:	**Abdullaeva Shoira Khamidovna** Doctor of Psychology, Professor
	Samarov Rustamjon Sadriddinovich Doctor of Philosophy, professor
	Muminova Lola Rakhimovna Doctor of Pedagogy, Professor
Lead organization:	**Jizzakh State Pedagogical Institute**

The defense of the dissertation will take place "___" _____ 2022 at ____ hours at the meeting Scientific Council DSc.03 / 30.01.2020.P.26.02 at the Tashkent State Pedagogical University (address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor st., 27. Tel .: (99871) 276-80-86; fax: (99871) 256-76-51, e-mail: tdpu kengash@edu.uz the main building of the Tashkent State Pedagogical University, 2nd floor, 4th meeting room).

The dissertation can be found in the Information Resource Center of the Samarkand State Institute of Foreign Languages (registered under No. __). Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, st. Bunyodkor, 27. Tel .: (99871) 276-80-86; fax: (99871) 256-76-51.

The abstract of the dissertation was sent out "___" _____ 2022.
(Register of the mailing protocol No. ___ dated "___" _____ 2022)

G.B.Shoumarov
Chairman of the Scientific Council for
Awarding of graduate degrees, Doctor
psychological sciences, professor

Kh.A.Kodirova
Scientific Secretary of the Scientific Council
for the award of academic degrees,
PhD in Psychology, Associate Professor

V.M.Karimova
Chairman of the Scientific Seminar at
at the Scientific Council for the award
academic degrees, doctor of psychological sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of DSc dissertation)

The aim of the research work is to highlight the socio-psychological characteristics of the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family.

Object of the research work. As the object of the study, the socio-psychological characteristics of the formation of ideas of young people about a healthy lifestyle in the family were determined, 80 adolescents of 11-12 years old, 240 adolescents of 13-15 years old, 130 boys and 120 parents from Samarkand, Navoi and Surkhandarya regions took part in the experimental work.

The subject of the research work was the socio-psychological characteristics, regional and ethno psychological factors in the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family.

The scientific novelty of the research is as follows:

the positive influence of the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle on enhancing the role of a person who systematically relates to their health as a promoter of health provision in connection with an unconscious goodwill towards the development of the same qualities in other people was revealed;

the gradual emergence of deformation in the behavior of young people as a result of their unhealthy social environment prompting them to perform non-conforming to norms, asocial functions is substantiated, which leads to a negative attitude towards a healthy lifestyle;

it was revealed that excessive love, parental care for their children, the desire to please all their whims leads to the formation of such negative qualities as conceit, neglect of others, dependency, and it is proved that children brought up in this spirit face difficulties in making independent decisions in problem situations, adherence to a healthy lifestyle;

revealed the early formation of ethno psychological ideas about the healthy lifestyle of young people in families where representatives of three generations live together, in connection with the development of views on health as a national value, passed down from generation to generation;

substantiated the possibility of achieving the formation at a high level of ideas of young people about a healthy lifestyle through the formation in the family of the skills of taking care of their health, directing the will to maintain a healthy lifestyle, firm belief in the value of a healthy lifestyle, mental health, thinking about the meaning of life and its joys, beliefs of one's “I” in the psychological factor of striving for the goal.

Implementation of research results. Based on the results of the study to study the socio-psychological characteristics of the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family:

scientific results in the field of the study of psychological components (consciousness and conscious activity of the individual in the formation of ideas about a healthy lifestyle, the attitude of an individual to a healthy lifestyle, motivation of the individual to lead a healthy lifestyle, taking into account the peculiar characteristics of the individual in the formation of ideas about a healthy

lifestyle , identity, ideas of an individual about a healthy lifestyle, ideas and concepts of a person about a healthy lifestyle), socio-psychological (creating a psychological environment that contributes to the formation of ideas of young people about a healthy lifestyle in the family, the influence of parents as a role model in the formation of ideas about a healthy lifestyle, stable interpersonal relationships in the family) and ethnopsychological (the place of national values in the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family, spiritual and educational aspects of promoting a healthy lifestyle) factors of formation The ideas of young people about a healthy lifestyle in the family were introduced into the content of the "Social Psychology" module on the basis of order PM-9 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami (certificate No. PM-9B of the Educational and Scientific Center of Psychology at TSPU named after Nizami dated 19 August 2020). As a result, the improvement of the formation of ideas of young people about a healthy lifestyle and opportunities for the provision of psychological services for their formation has been achieved;

practical recommendations, developed taking into account the peculiar influence of the family and the family environment on the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle, were used in the development of the Family Psychology module on the basis of order P-M-9 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Nizami Tashkent State Pedagogical University (reference No. PM-9B of the Educational and Scientific Center of Psychology at TSPU named after Nizami dated August 19, 2020). As a result, an increase in the effectiveness of increasing the level of competence of practical psychologists in the field of the influence of the family environment on the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle has been achieved;

the results obtained on the study of the influence of national values, spiritual and educational excellence and ethnopsychological characteristics on the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family were introduced into the content of the module "Ethnopsychology and religious psychology" on the basis of order PM-9 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami (certificate No. PM-9B of the Educational and Scientific Center of Psychology at TSPU named after Nizami dated August 19, 2020). As a result, As a result, the topics of the training module "Ethnopsychology and Religious Psychology of Religion" were improved with theoretical views and practical recommendations on the role of national values, spiritual and educational excellence, ethnopsychological characteristics in the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle;

psychological recommendations for the prevention of unhealthy lifestyles, bad habits and ensuring their psychological stability in the formation of young people's ideas about a healthy lifestyle in the family are introduced into the module "Fundamentals of Deviantology" (reference No. 01-09 / 57 of the Research Center "Mahalla and Family" from December 5, 2020). As a result, practical psychological recommendations for the prevention of unhealthy behavior and bad habits of young people in the formation of ideas about a healthy lifestyle served to

complement and improve the content of the discipline "Fundamentals of Deviantology".

The size and structure of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, fourteen paragraphs, a conclusion, a list of references and applications. The main text of the dissertation is 260 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Saidov A.I. Historical roots of formation of healthy lifestyle culture psychology in family. Inernational journal of pharmaceutical research. (2020, elsevier) Scopus.
2. Socio-psycological problems of the formation of the psychology of a healthy lifestyle of families. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Progressive Academic Publishing, UK. Volume 8 Number 3, 2020 Part II ISSN 2056-5852. 78-81р.
3. Saidov A.I. The formation of healthe lifestyle, spiritual, educational, medical, and psychological factors. Вестник интегративной психологии. Россия. 2020, Выпуск 20, 125-128стр.
4. Саидов А.И. Ўзбек оилаларида соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш муаммолари. Бухоро давлат университети илмий ахбортномаси. 2020йил, №1.313-317 бетлар.
5. Саидов А.И.Оилада соғлом авлодни шакллантиришнинг психофизиологик муаммолари. “Бола ва замон”. Илмий-услубий журнал.. Тошкент 2020 йил, №1,58-60 бет
6. Саидов А.И.Оилада миллий қадриятлар асосида соғлом авлодни тарбиялашнинг ижтимоий-психологик масалалари. “Узлуксиз таълим” журнали. Тошкент -2020 йил, 1-сон, 66-70 бетлар.
7. Саидов А.И.Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш давлат сиёсатининг устувор йўналиши сифатида. Фан ва жамият. Илмий-услубий журнал. Ажинёз номидаги Нукус давлат педагогика институти. 2020 йил 1-сон, 88-91 бетлар.
8. Саидов А.И. Ёшларда соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда оилада она ва бола муносабатларининг ўрни. “Узлуксиз таълим» журнали Тошкент – 2020 йил, 3-сон,87-90 бетлар.
9. Саидов А.И.Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантириш омили сифатида. “Психология”. Илмий журнал. Бухоро-2020 йил, 3-сон, 77-81 бетлар.
10. Саидов А.И.Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида. “Педагогик маҳорат”. Илмий-услубий журнал. Бухоро-2020 йил, 2-сон, 26-30 бетлар.
11. Саидов А.И.Ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари. Педагогика. Илмий-назарий ва методик журнал. Тошкент -2020 йил, 2-сон, 31-35 бетлар.
12. Саидов А.И.Соғлом турмуш тарзи-устувор йўналиш.“Узлуксиз таълим” журнали, Тошкент -2014 йил, 4-сон, 87-91 бетлар.
13. Саидов А.И. Ўқувчи ёшларни соғлом турмуш тарзи асосида тарбиялашда оила ва маҳалла ҳамкорлиги. “Узлуксиз таълим” журнали.Тошкент 2014 йил 6-сон. 84-89 бетлар.

14. Саидов А.И. Мутафаккирлар меросида соғлом турмуш тарзини узлуксиз шакллантириш масалалари. “Узлуксиз таълим” журнали.Тошкент - 2015йил 3-сон,84-89 бетлар.

15. Saidov A.I.Scientific-methodologiyal problems of improvement of psycho-logy in helthy life. Materials of XVII Intenational research and practice conferen-ce.Sciene and civilization-2020., 30 january - 7 february, England. 2020, 13-17 p.

16. Saidov A.I. The role of integration of family, districts andeducational fields in the development of a psycology of healthy lifestyle in young generation. MaterilyXVI miedzynarodowej naukowi-praktycznej Konferencji Strategiczne pytania Swiatowej nauki – 202007 - 15 lutego 2020 roku Volume 11 Przemysl Nauka i studia, Polsha. 2020. 34-39 p.

17. Саидов А.И. Ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш - оила мустаҳкамлиги омили сифатида. Ўзбекистонда оилани ижтимоий-демографик ривожлантиришнинг асосий омиллари. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Тошкент 2020 йил. 229-232 бет.

18. Саидов А.И. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосининг ижтимоий-психологик омиллари. “Ўзбекистонни мустақиллик давридаги янги тарихи ва фалсафий тафаккурнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференцияси. Самарқанд-2020 йил. 396-401 бет.

19. Саидов А. Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимой-психологик хусусиятлари. Монография. “СамДЧТИ” нашриёти, 2021.-195 б.

II бўлим (II часть; II part)

20. Саидов А.И. Болалар ва ўсмирлар ўртасида тарбия бузилиши ва уни олдини олишнинг ижтимоий-психологик масалалари. Услубий қўлланма. СамДУ, 2015 йил.

21. Саидов А.И. Этнопсихологик хусусиятларни шакллантирувчи омиллар. Услубий қўлланма. СамДУ. 72-бет, 2015 йил.

22. Саидов А.И. Қишлоқ ахолиси ёшлари ва соғлом турмуш тарзи. //Самарқанд қишлоқ хўжалик институти профессор-ўқитувчиларнинг илмий амалий конференцияси материаллари. 2009 йил, 188-190 бетлар.

23. Саидов А.И. Оила аъзоларининг ўзаро мулоқот маданияти. Самарқанд қишлоқ хўжалик институти профессор-ўқитувчиларнинг илмий амалий конференцияси материаллари. 2011 йил, 210-211 бетлар.

24. Саидов А.И. Оилада ота-онанинг асосий вазифалари. Сам қишлоқ хўжалик институти профессор-ўқитувчиларнинг илмий амалий конференцияси материаллари. 2011 йил, 222-225 бетлар.

25. Саидов А.И., Облоқулов Ж. Зарарли одатларнинг инсон саломалигига таъсири.//Аграр фани ва ишлаб чиқаришигни ривожлантиришда ёш тадқиқотчиларнинг ўрни ва истиқболдаги вазифалар

мавсусидаги илмий-амалий анжумани материаллари. СамҚХИ, 2013, 131-133 бетлар

26. Саидов А.И. Ўсмирлар психологиясида вужудга келаётган айрим нуқсонлар. //XXI Асрда психологик хизматни ташкил этишнинг долзарб муаммолари Республика илмий – амалий конференция материаллари.Бухоро Давлат Университети, 2013, 100-102 бетлар.

27. Саидов А.И., Нарзиева Оилавий қадриятларни ижтимоий тасаввурлар тизимида ўрганиш имкониятлари. //Қишлоқ хўжалик фани ютуқлари-фермер хўжаликлари истиқболига бағишланган илмий-амалий конференцияси материаллари. Самарқанд-2014 йил,189-191 бетлар.

28. Саидов А.И. Ўқувчи ёшларни соғлом турмуш тарзи асосида тарбиялашда оила ва маҳалла хамкорлиги. //Узлуксиз таълим сифат ва самарадорлигини оширишнинг йўллари ва муаммолари IV-илмий амалий конференция материаллари. 2015 йил Самарқанд. 117-119 бетлар.

29. Саидов А.И. Болалар тарбиясида оила ва маҳалланинг ўрни. //Ўзбекистонда психологик хизматнинг долзарб муаммолари мавзусидаги Республика илмий амалий анжумани материаллари. Тошкент 2015йил. 247-250 бетлар.

30. Саидов А.И.Соғлом турмуш тарзи давлат ёшлар сиёсатининг устувор йўналиши.//Таьлим жараёнида саломатликни муҳофаза қилувчи муҳитини яратишнинг педагогик хусусиятлари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари.Бухоро -2016-йил, 29-30 апрель, 143-145 бетлар.

31. Саидов А.И. Эшқувватов Т.Соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантиришнинг психологик асослари.//Таьлим жараёнида саломатликни муҳофаза қилувчи муҳитини яратишнинг педагогик хусусиятлари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро - 2016-йил 29-30 апрель,161-164 бетлар.

32. Саидов А.И. Соғлом турмуш тарзини яратишда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзига хос ўрни.//Мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжумани материаллари.Бухоро -2016йил, 6-7 май, 150-152 бетлар.

33. Саидов А.И., Ахроров В.Олий ўқув юртлари талабалари психологик саломатлиги тушунчаси ва унинг тузилмавий таркиби.//Мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжумани Бухоро -2016йил, 6-7 май , 189-192 бетлар.

34. Саидов А.И., Саидова О.Соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантиришнинг психологик асослари. //Узлуксиз таълим тизимида китобхонлик маданиятини ривожлантиришнинг долзарб масалалари. Республика илмий амалий конференция материаллари. Бухоро – 2017 йил, 149-151 бетлар.

35. Саидов А.И.Оилада соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш психологияси. //Буюк ипак йўлида умуминсоний ва миллий

қадриятлар. Ҳалқаро илмий-амалий конференция материаллари. Самарқанд-Шанхай 2019йил, 178-181 бетлар.

36. Саидов А.И. Мутафаккирлар меросида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари.//Хорижий тилларни ўрганишнинг инновацион технологиялари. Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. Самарқанд 2019йил, 10-11 октябрь, 133-135 бетлар.

37. Саидов А.И. Ўзбек оилаларида миллий қадриятлар асосида соғлом авлодни тарбиялашнинг ижтимоий-психологик масалалари. //Буюк ипак йўлида умуминсоний ва миллий қадриятлар. Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. Самарқанд- Шанхай. 2019й.134-139бетлар.

38. Саидов А.И., Ш.Усанов Тарбияда оила, таълим-тарбия муассасалари, маҳалла ва жамоатчилик ҳамкорлиги. “Узлуксиз таълим” журнали, Тошкент- 2013йил, 103-106 бетлар.

39. Саидов А.И. Оила муҳити-ёшларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш устувор вазифа сифатида. Хорижий тилларни ўрганишнинг инновацион технологиялари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Самарқанд, 2020 йил 16-17октябрь 39-40бет.

40. Саидов А.И. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик жиҳатлари. Таълим ва инновацион тадқиқотлар. № 6, 2021. 367-372 бет.

41. Saidov A.I. Socio-Psychological Pecularities of Upbringing of Youth in Uzbek Families on the Basis of National Values, International Journal of Future Generation Communication and Networking. Vol. 14, No. 1, (2021), pp. 4894–4899.

42. Саидов А.И. Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг илмий-назарий асослари. “Педагогик маҳорат”. Илмий-услубий журнал. Бухоро-2021 йил, 5-сон, 124-127 бетлар.

43. Саидов А.И. Узлуксиз таьлим тизимида ёшларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар шаклланишининг ижтимоий-психологик ва маънавий-маърифий омиллари. .“Узлуксиз таълим” журнали, Тошкент-2021 йил, 5-сон, 75-79 бетлар.

44. Saidov A.I. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded, Creative Person in the Educational Process. Central Asian journal of literature, philosophy and culture. Volume: 02 Issue: 12 December 2021. +

45. Saidov A.I. Scientific-methodological problems of improvement of psychology in healthy life. Digest of articles international scientific and practical conference "Psychology of the XXI century" Bukhara-2021, pp 325-328

46. Saidov A.I. Scientific-methodological problems of improvement of psychology in healthy life. Philosophical Readings XIII.4 (2021), pp. 1530-1533. Scopus

47. Саидов А.И. Соғлом ва баркамол шахсни тарбиялашнинг ижтимоий-психологик масалалари. Жамиятнинг барқарор ижтимоий-иқтисодий ривожланиш йилларида замонавий шахс ривожланишининг психологик хусусиятлари Халқаро илмий конференция. Тошкент-2021. 226-231 бет.

Автореферат Самарқанд давлат чет тиллар институти
“Хорижий филология: тил, адабиёт, таълим” илмий-услубий журнали
таҳририятида таҳрирдан ўтказилди (05.01.2022 йил).

2022 йил 6 январда босишга рухсат этилди:
Офсет босма қоғози. Қоғоз бичими $60\times84_{1/16}$.
“Times” гарнитураси. Офсет босма усули.
Ҳисоб-нашриёт т.: 4,6. Шартли б.т. 4,2.
Адади 100 нусха. Буюртма №10/01.

СамДЧТИ нашр-матбаа марказида чоп этилди.
Манзил: Самарқанд ш., Бўстонсарой кўчаси, 93-уй.