

ТАЛАБАЛАР ВАЛЕОЛОГИК ОНГИНИНГ РИВОЖЛАНГАНЛИГИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ЕТАКЧИ ОМИЛЛАР

С. Р. Мирзаева

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти, психология кафедраси доценти, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).

***Аннотация:** ушбу мақолада талаба валеологик онгининг ривожланганлигини белгиловчи етакчи омиллари баён этилган. Бунда Олий таълим муассасалари талабаларида валеологик онгини ривожлантиришнинг амалий-технологик тизими такомиллаштиришга алоҳида эътибор берилган. Талабаларнинг “Ҳаёт тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли таҳлили ҳам келтириб ўтилган.*

***Калит сўзлар:** валеологик онг, талаба, факторли таҳлил, педагогик механизмлар, соғлом турмуш тарзи.*

РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ

С. Р. Мирзаева

Чирчицкий государственный педагогический институт Ташкентской области, доцент кафедры психологии, доктор философии (PhD) по психологии.

***Аннотация:** В данной статье описаны ведущие факторы, определяющие развитие валеологического сознания учащегося. При этом особое внимание уделяется совершенствованию практической и технологической системы развития валеологического сознания у студентов высших учебных заведений. Также дан факторный анализ результатов оценки антонимических качеств понятия «образ жизни» студентов.*

***Ключевые слова:** валеологическое сознание, студент, факторный анализ, педагогические механизмы, здоровый образ жизни.*

DEVELOPMENT OF VALEOLOGICAL CONSCIOUSNESS OF STUDENTS, DETERMINATION OF LEADING FACTORS

S. R. Mirzaeva

Chirchik State Pedagogical Institute, Tashkent region, Associate
Professor of the Department of Psychology, Doctor of Philosophy (PhD) in
Psychology.

Abstract: *This article describes the leading factors that determine the development of a student's valeological consciousness. At the same time, special attention is paid to improving the practical and technological system for the development of valeological consciousness among students of higher educational institutions. Also given is a factor analysis of the results of assessing the antonymic qualities of the concept of «lifestyle» of students.*

Keywords: *valeological consciousness, student, factor analysis, pedagogical mechanisms, healthy lifestyle.*

Ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласи ҳисобланади.

Мустақил Ўзбекистон Республикасида олиб борилаётган ишларнинг асосини “Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси”да [1; 40-б] эътироф этилган инсонпарвар, демократик, ҳуқуқий давлат ва жамиятни барпо этиш, шунингдек, ижтимоий-иқтисодий ҳамда маданий ривожланишнинг юқори босқичларига кўтариш, жаҳон ҳамжамияти сафидан муносиб ўрин эгаллашга йўналтирилган эзгу мақсадларни амалга ошириш ташкил қилади.

Ушбу мақсадларнинг ижобий натижага эга бўлиши, энг аввало, ёш авлодга илмий билимлар асосини пухта ҳамда сифатли ўргатиш, кенг дунёқараш ҳамда тафаккур кўламини дунё билан тенглаша оладиган даражада ҳосил қилиш, маънавий-ахлоқий сифатларни шакллантириш борасидаги таълим сифатини самарали ташкил этишга боғлиқдир. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев ёшлар таълим-тарбияси бўйича қуйидаги фикрларни айтадилар: “Олдимизда ёшларга тарбия бериш, психология ва бошқа турли соҳаларда кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш бўйича мураккаб вазифалар турибди. “Тарбия қанча мукамал бўлса, халқ шунча бахтли яшайди”, дейди доғнишмандлар. Тарбия мукамал бўлиши учун эса, бу масалада бўшлиқ пайдо бўлишига мутлақо йўл қўйиб бўлмайди [2].

Таълимнинг асосий вазифаларидан бири – одамлар ҳаётини яхши-

лашдир. Соғлиқни сақлаш тизимига қарайдиган бўлсак, барчамиз тиббий соҳа, тиббий хизмат, бирламчи ва иккиламчи тиббий ёрдам бир куни келиб тараққиётнинг шундай даражасига етадики, биз тўғри ташхис қўйиш, касалликларни даволаш, одамларнинг хавфли хулқини олдини олиш ва теварак – муҳит билан бўлган муносабатлар мувозанатини сақлашга эришишига умид боғлаймиз. Бу мушкул вазифа зотан, бизнинг саломатлигимиз, касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш кўплаб омиллар билан боғлиқ.

Мазкур муаммолар тўғрисида мушоҳада юритар эканмиз, маданият касалликлар пайдо бўлиши, тарқалиши ва даволанишида нақадар катта аҳамиятга эга эканини англаб бормоқдамиз. Касалликларнинг олдини олиш ва даволаш, саломатликни сақлашнинг пировард мақсади ҳамма жойда бир бўлсада, “саломатлик”, “етуклик” турли маданиятларда турлича тушунилади (Tseng & McDermot, 1981). Маданий тафовутлар муаммоларни англаш ва уларга ечим топиш стратегияларида ҳам кузатилади (Terrel, 1992).

Ушбу муаммога оид фундаментал ва амалий ишларда инсон ва жамият ҳаётининг фаолиятидаги социомаданий омиллар аҳамияти кўтарилган бўлсада, тиббий-биологик, психологик-педагогик, культурологик ва социологик тадқиқотларни умумлаштирувчи валеологик маданиятни шакллантиришнинг психологик ва ижтимоий-психологик таҳлилини ўтказиш заруриятини эътироф этмай иложи йўқ. Бунинг учун эса, соғлом ва носоғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маданий белгиланадиган маиший тасаввурларни тадқиқ этиш зарурияти келиб чиқади. Айна шу семантик тафовут соғлом турмуш тарзини ёшлар орасида тарғиб этишда муаммолар туғдириши мумкинлигини эътироф этиш жоиз.

Тадқиқот усуллари: Чарльз Осгуднинг семантик дифференциал методи киши хулқ-атвори ва идроки, ижтимоий установакалар ва шахсга доир мазмунларни таҳлил қилиш имконини бериши сабабли кенг омалашган. Семантик дифференциал методидан психология (Dershowits, 1975; Haygood, 1966; Wickens, Clark, 1968), социология (Tolor, Tamerin, 1975), коммуникацияларга оид назария (Helm, 1976; Osgood, 1966), реклама (Феофанов, 1974), эстетика соҳаларида фойдаланилади. Мазкур метод тадқиқотчиларга субъектнинг ашёлар олами, ижтимоий муҳит ва ўз-ўзига бўлган муносабатларини ўрганиш имкониятини беради. [10,11].

Прагматик ёки коннотатив мазмунни ўрганиш сифатидаги семантик дифференциал метод 1955 йил Ч.Осгуд раҳбарлигидаги бир гуруҳ америкалик олимлар томонидан таклиф этилган. “Биз ўрганишни мақсад қилиб олган мазмун кўриниши – бу қўзғатувчи-рамз идроки ортидан вужудга келадиган ва рамзлар билан анланган операцияларга киришишдан аввал пайдо бўладиган дастлабки ҳолатлардир” (Osgood, 1957).

Прагматик мазмун деганда ушбу сўз орқали ифодаланган объектга жавобан юзага келадиган умумий реакция билан шартли-рефлектор боғлиқ сўзга нисбатан пайдо бўладиган хулқий реакция назарда тутилади. Мазмуннинг бундай тушунилиши уни индивидуал билим ва тажрибага тобе қилади, деб ҳисоблайди Керрол (Carrol, 1969). Керрол фикрига кўра СД семантик дифференциал методи ёрдамида тушунчаларни баҳолаш, аслини олганда, ушбу моддий референтларга тааллуқли индивидуум тажрибасини баҳолашдир. Баҳолаш тажрибанинг умумлашган сифатларига мувофиқ қатор ўлчовлар бўйича амалга оширилади [9].

Тадқиқот натижалари: СД семантик дифференциал методи – мазмунларни тадқиқ этиш билан боғлиқ факторли-тахлил методини қўллашга асосланган ўлчов техникасидир. Осгуд уни “... идрок этиладиган ассоциациялар ва шкалалаштириш муолажаларининг ўзаро уйғунлаштирилган методидир” деб атайди (Osgood, 1962). Семантик дифференциал методикасини тадқиқ этилаётган объектни тавсифлаш жараёни жуфт антонимик терминлар билан белгиланадиган экспериментал континуумга жойлаштириш сифатида қараш мумкин. Кўплаб экспериментал континуумлар ҳисобда бир-бирига монанд бўлганлиги боис, бир ўлчамга ўтказилиши мумкин. Континуумларнинг чекланган миқдори берилган ҳар бир объект мазмунини баҳолаш имкониятини берадиган семантик маконни қуришда қўлланилади (Snider, Osgood, 1969). Осгуд тадқиқотларида бундай макон Декартнинг уч ўлчамли маконига айлантирилган. Мазкур макон координаталарини факторли таҳлил натижасида аниқланган “Баҳолаш”, “Кучлилиқ” (потенциал энергия), “Активлик” номли уч ортогонал фактор ташкил этади. Кейинги тадқиқий изланишлар ушбу фарқланган факторлар синалувчилар (турли забоний маданиятга тааллуқли, турли маълумотлилиқ даражасига эга, ҳаттоки психик касалларнинг соғлом синалувчиларга нисбатан) учун универсал эканини кўрсатди.

Семантик маконнинг математик тузилиши бу дастлабки катта ўлчамдан (шкалалар томонидан белгиланадиган хоссалар) кейинги кичик ўлчамли негизга (факторларга оид категориялар) кўчишдир. Мазмуни жиҳатдан факторни факторга тааллуқли бўлган шкалалар мазмунларининг маънавий инварианти сифатида қараш мумкин. Ушбу маънода факторлар семантик дифференциал ташкил топган антоним-сифатларнинг умумлашган шаклидир, унинг факторли тузилмаси лексикадаги антонимиялар тузилмасини ифода этади.

Талаба ва уларнинг ўқитувчиларидан “Ҳаёт тарзи”, “Соғлом ҳаёт тарзи”, “Ўзингизнинг ҳаёт тарзингиз”, “Носоғлом ҳаёт тарзи” каби 4 тушунчани 21 антоним сифатлар келтирилган семантик дифференциал методикаси ёрдамида баҳолаш сўралган.

Талабалардан “Ҳаёт тарзи”ни семантик дифференциал ёрдамида қандай баҳолашлари натижаларини факторли-тахлил ёрдамида қайта ишланганда талабалар ментал маконидаги ҳаёт тарзи тушунчасининг қуйидаги семантик манзараси намоён бўлди.

“Ҳаёт тарзи”ни баҳолаш натижалари бўйича олинган фактор-

Талабаларнинг семантик дифференциал методи бўйича учта фактор аниқланди. Учта факторнинг таҳлилий хусусиятини ифодаловчи юқори юклама коэффициентлар таҳлили қуйидаги кўриниш олди. Биринчи фактор бўйича 13 та юқори юклама коэффициентлар аниқланди. Юқори юклама коэффициентлар ижобий қийматга эга бўлганлиги ҳамда “Семантик дифференциал” методикасининг хусусиятига кўра ижобий кўрсаткичлари ижобий қийматни акс эттирадиган бўлса, у ҳолда ижобий факторли характеристикасини беришга хайрихоҳдир.

1-жадвал

Талабаларнинг “Ҳаёт тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли таҳлили (N=380)

Антоним сифатлар	Факторлар		
	1-фактор Муносабат	2-фактор Ижобий ҳиссиётлар	3-фактор Мураккаблик даражаси
чиройли-хунук	0,923		
жонли-жонсиз	0,913		
ёруғ-коронғу	0,902		
хурсанд-ғамгин	0,894		
ёқимли-нохуш	0,860		
ёркин-хира	0,856		
тартибли-тартибсиз	0,844		
соғлом-дардли	0,838		
илиқ-совуқ	0,813		
соф-исқирт	0,807		
меҳрли-қаҳрли	0,802		
англанган-онгсиз	0,798		
эхтиросли-бепарво	0,679		
тушкун-кўтаринки		0,821	
қўпол-назокатли		0,793	
бебахт-бахтиёр		0,781	
изтиробли-роҳатбахш		0,727	
оғиз-кучли		0,687	
оғир-енгил			0,743

Биринчи фактор: чиройли-хунук (0,923), жонли-жонсиз (0,913), ёруғ-коронғу (0,902), хурсанд-ғамгин (0,894), ёқимли-нохуш (0,860), ёркин-хира (0,856), тартибли-тартибсиз (0,844), соғлом-дардли (0,838), илиқ-совуқ (0,813), соф-исқирт (0,807), меҳрли-қаҳрли (0,802), англанган-онгсиз (0,798), эхтиросли-бепарво (0,679) сингари юқори юклама коэффициентли сифатларни ўзида акс эттирди. Фактор бўйича ижобий қийматли коэффициентлар акс этгани ва турмушга нисбатан холис, самимий ва ижобий муносабатни акс эттирганлиги туфайли “Муносабат” фактори деб номлашга хайрихоҳ бўлдик. Бу эса талабаларнинг турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари ижобий сифатлардан ҳамда уларнинг

келажак режалари билан боғлиқ эканлигини ифодалайди.

Иккинчи фактор: тушкун-кўтаринки (0,821), қўпол-назокатли (0,793), бебахт-бахтиёр (0,781), изтиробли-роҳатбахш (0,727), ожиз-кучли (0,687) каби юқори юклама коэффицентли сифатлар аниқланди. Фактордаги сифатларнинг хусусиятидан келиб чиқиб, “Ижобий ҳиссиётлар” деб номлашимизга тўғри келди. Шахс, ижтимоий гуруҳнинг ҳаёт тарзи муайян давр, шарт-шароитларининг бутун мажмуаси билан белгиланади. Ҳаёт тарзи ижтимоий категория. У турмуш даражаси деб аталадиган иқтисодий категорияга нисбатан кенгдир. Биз изоҳлаётган тадқиқотда ҳаёт тарзининг моҳияти, мазмуни ва намоён бўлиш шакллари кўп ҳолатда кишиларнинг ҳаёт

кечириши, меҳнати, соғлиги ва ҳатто хулқ-атвори билан ифодаланади. Шунинг учун ижобий ҳиссиётлар ҳаёт тарзини белгилашнинг муҳим шarti ҳисобланади. Чунки ўзининг ижобий эмоцияси, талабаларда саломатлигидан қониқиш, ундан ҳузур олиш ва уни яхшилаш бўйича ўзининг куч-қувватини сафарбар қилишга хайрихоҳликларини ифодалайди.

Учини фактор: ушбу фактор биргина юқори юкламали сифат билан чекланган, яъни оғир-енгил (0,743). Бу бир жиҳатдан методиканинг хусусиятига кўра, ҳаёт тарзининг ифодаланиш даражасини белгилайди. Буни инобатга олиб, мазкур факторни “Мураккаблик даражаси” (унинг мазмунидан келиб чиқиб “Ҳаёт оғирлиги-енгиллиги” фактори) деб номлашни лозим топдик. Улар ҳаётни биргина ташқи жиҳатдан баҳоланиши, унинг эмоционал идроки ва ҳаётнинг оғир-енгиллиги нуқтаи назаридан қабул қилишлари аниқланди.

ХУЛОСАЛАР

Валеологик онг ривожланишининг талаба шахсига таъсири мураккаб ва кенг кўламли бўлиб, талаба шахснинг барча қирраларига бирданига таъсир кўрсатиши аниқланган. Биз талаба шахсининг касбий-ақлий тараққиётига унинг валеологик онгини ривожлантириш орқали эришиш мумкинлиги ва психологик таъсирини илмий жиҳатдан тадқиқ қилдик.

3. Талабаларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тўғрисидаги тасаввурларининг семантик профили учта етакчи омил: биринчи “Муносабат”, иккинчи “Ижобий ҳиссиётлар”, учинчи “Мураккаблик даражаси” омили деб баҳоланди. Бу эса, талабаларда тушунчаларнинг соддалиги ҳаётнинг баланд-пастлигини билмаслиги, ҳаётий тажрибаси етишмаслигини, аммо уларда ёшга хос бўлган шижоат, ғайрат ва ҳаракат мавжудлигини билдиради.

Махсус валеологик-психологик тренинглари талаба шахсига, айниқса, унинг валеологик онги тараққиётига ижобий таъсир кўрсатади. Бу таъсирнинг даражаси бир қанча омилларга, жумладан, талаба шах-

сининг индивидуал-психологик хусусиятларига, психотренинг дастурларининг муваффақиятли тузилганлигига, шунингдек, психотренинглар орқали таъсир кўрсатилаётган талаба шахси ва унинг тайёргарлигига боғлиқдир.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 2008. – 40 б.
2. Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV курултойидаги нутқи. 1 июл 2017.
3. Ананьев, В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. - СПб., 2006. - 384 с.
4. Авлаев О. У. Ўқувчилар қобилияти психодиагностикаси. – Т.: Мактаб ва ҳаёт илмий-методик журнал. № 5 (153). 2020. 2-4 б.
5. Белов В.И. Психология здоровья. М., ВЛАДОС, 2004. - 417 с.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.:Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова. - М., 1990. - 360с.
7. Карамян М. Шахсининг саломатликка қадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси: автореф. дис. ... д-ра-2019. 81 бет
8. Carrol J.D. Vector of prose style// On semantic differential technique. Chicago, 1969.
9. 88. Dershowits N.K. On Connotative Meaning of Emotional Terms to the Blind: a Contribution to the Studi of Phenomenology of Emotion// Perceptual and Motor Skills. 1975. V.41.
10. 89. Haygood R.C. The Use of Semantic Differential Dimensions in Learning // Psychonomic Sciense. 1966. V.5.
11. Burkhonov A, Avlaev O, Abdusalilova Sh Responsibility as a criterion for determining personal maturity . E3S Web of Confernces 244, 11059. (2021) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202124411059>