

**Исакова Муъаззам Тулкиновна,**  
Фарғона давлат университети доценти,  
психология фанлари номзоди

# ИНСОННИНГ САЛОМАТЛИККА МУНОСАБАТИНИНГ ИНДИВИДУАЛ ДИНАМИК ХУСУСИЯТЛАРИ МУАММОСИ ВА УНИ ЭМПИРИК ЎРГАНИШ<sup>1</sup>

УЎК: 159.9.072

## **ИСАКОВА М.Т. ИНСОННИНГ САЛОМАТЛИККА МУНОСАБАТИНИНГ ИНДИВИДУАЛ ДИНАМИК ХУСУСИЯТЛАРИ МУАММОСИНИ ЭМПИРИК ЎРГАНИШ**

Мақолада инсоннинг саломатликка муносабатининг индивидуал динамик хусусиятлари бўйича муаллиф томонидан олиб борилган эмпирик ўрганиш натижалари келтирилган. Шунингдек муаллиф томонидан ўтказилган илмий тадқиқот натижалари асосида муаммога боғлиқ хулоса ва амалий таклифлар берилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: саломатликка муносабат, индивидуал динамик хусусиятлар, ёш босқичлари, оиласвий ҳаёт тажрибаси, гендер хусусиятлар, саломатликка муносабатдаги жинс, маълумот ва яшаш ҳудудига боғлиқ фарқланишлар.

## **ИСАКОВА М.Т. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНО- ДИНАМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВЬЮ**

В статье приводятся результаты эмпирического исследования, проведённого автором по изучению индивидуально-динамических особенностей отношения человека к здоровью. Вместе с тем, приведены выводы и практические рекомендации, сформулированные автором на основе результатов проведённого исследования.

Ключевые слова и понятия: отношение к здоровью, индивидуально-динамические особенности, возрастные этапы, опыт семейной жизни, гендерные особенности, различия в отношении к здоровью, связанные с полом, образованием и местом проживания.

## **ISAKOVA M.T. EMPIRICAL STUDY OF THE PROBLEM OF HUMANS INDIVIDUAL-DYNAMIC FEATURES RELATION TO HEALTH**

The article presents the results of an empirical study conducted by the author of the individual-dynamic features of a person's attitude to health. As well, the conclusions and practical recommendations formulated by the author on the basis of the results of the study are presented.

Key words and concepts: attitude to health, individual-dynamic features, age stages, experience of family life, gender characteristics, differences in attitude to health related to gender, education and place of residence.

<sup>1</sup> Мазкур мақола Муаззам Тулкиновна Исакованинг "Замонавий таълим" журналининг 2021 йил 7-сонида чоп этилган "Инсоннинг саломатликка муносабати билан унинг индивидуал-динамик хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги муаммолари" номли мақоласининг давомидир (Таҳририят).

Аввалги мақолада муаллиф томонидан олиб борилган тадқиқот мавзусининг дол зарблиги ва зарурати, қўйилган муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқот обьекти, предмети тўғрисида умумий маълумотлар баён этилган<sup>1</sup>.

### **Мазкур мавзунинг илмий янгилиги.**

Инсоннинг ўз саломатлигига бўлган муносабатининг шахс индивидуал-динамик хусусиятларини ифодаловчи етакчи ижтимоий-психологик омиллар, яъни когнитив, эмоционал, хулқатвор, мотивацион-қадрият даражалари, психомотор, интеллект, коммуникатив соҳаларда тадқиқ этилган ва уларнинг ёш, ҳудуд, оиласий турмуш стажи ва жинс хусусиятларига кўра таъсирининг фарқланиш жиҳатлари аниқланган.

### **Мазкур мақола мавзуи бўйича**

**қўлланилган усуслар.** Инсоннинг саломатликка муносабатининг индивидуал динамик хусусиятлари муаммоси эмпирик ўрганиш мақсадида В.М.Русаловнинг "Индивидуалликнинг расмий-динамик хусусиятлари сўровномаси"дан фойдаланилди. Шунингдек, олинган натижаларнинг статистик ишончлилик даражаси Стъюдентнинг t-муқаррарлик мезони билан тасдиқланди, тегишли кўрсаткичларнинг алоқадорлик даражалари Пирсоннинг корреляция формуласи орқали ўрганилди.

Инсоннинг саломатликка муносабатининг индивидуал динамик хусусиятлари эмпирик ўрганиш натижалари.

Бу йўналишдаги изланишда В.М.Русаловнинг "Индивидуалликнинг расмий-динамик хусусиятлари сўровномаси"дан<sup>2</sup> фойдаланилди. Мазкур сўровномада респондентларнинг саломатликка муносабати тўртта психологик компонент орқали баҳолаш имкониятини берди: когнитив, эмоционал, хулқий ва мотивацион-қадриятли.

Сўровноманинг баҳолаш шкалалари бўйича олинган натижалар респондентларнинг саломатликка муносабати **уч жабҳада** баҳолашга эришилди:

1. Ёш босқичлари бўйича.
2. Оиласий тажрибалари бўйича.

<sup>1</sup> Исакова М.Т. Инсоннинг саломатликка муносабати билан унинг индивидуал-динамик хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги муаммолари. / "Замонавий таълим" илмий-амалий оммабоп журнали, 2021 йил 7-сон, 42-48 бетлар.

<sup>2</sup> Русалов В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности человека (ОФДСИ). - М.: ИП РАН, 2004. — 136 с.

3. Гендер хусусиятларига кўра.

1. Ёш босқичлари бўйича.

Биринчи ҳолатда респондентларнинг саломатликка муносабати уларнинг ёш босқичлари бўйича ўрганишга эришилди (1-жадвал).

Респондентларнинг 20 ёшдан то 60 ёшгача бўлган босқичлари бўйича муносабатларининг ўртача қийматлари барча баҳолаш шкалалари бўйича Стъюдент t-мезонидан фойдаланилди. Эмпирик кўрсаткичларга кўра синаувчиларнинг барча босқичларида статистик жиҳатдан фарқ қилувчи ҳолатлар жуда кам учради. Саломатликка муносабат 51-60 ёшли респондентларда кузатилди. Улар саломатликни когнитив шкалалари бўйича муносабати инсоннинг соғлиқни сақлаш соҳасидаги онги ёки малакаси даражаси, асосий хавф омиллари ва хавфга қарши билиш, фаол ва узоқ-умр кўришда саломатликнинг ролини тушунишда қолган ёш босқичларидан статистик жиҳатдан тафовутланишини кўрсатди ( $64,33 \pm 8,60; t=-3,169; p \leq 0,01$ ). Кўрсаткичлар 51-60 ёшлиларнинг саломатликка муносабатини фарқли кўриниш олиши уларнинг саломатлик борасидаги билимлар даражаси ҳаётий тажрибаси, саломатлик бўйича турли хил ҳаётий вазиятларни бошдан кечирганилиги ва ёш нуқтаи назардан маълум касаллик аломатларига дуч келганларни сабабли бўлиши мумкин. Бу эса уларда ҳар бир инсон ўз саломатлиги учун жавобгар ва масъул бўлиш керак деган когнитив тасаввурни шаклланишига олиб келган.

Респондентларнинг эмоционал шкаласи бўйича саломатликка муносабатларида статистика бўйича фарқ кузатилди. Бу эса 20-30 ёшлиларда кузатилди. Уларнинг саломатликка муносабати етуклик ёшига хос бўлиб, саломатликка нисбатан хавотирнинг оптимал даражаси, саломатлик ҳолатидан ҳузур олиш ва ундан баҳраманд бўлиш қобилиягини акс эттирмоқда. Бу ёш босқичида шахсларнинг саломатликка муносабатида эмоционал баҳолаш устувор бўлади ( $107,73 \pm 12,54; t=-3,248; p \leq 0,01$ ). Уларнинг организм кучга тўлган, ғайрат-шижоат устувор, қадди-қомати эса ўзи хоҳлаган кўринишга эга. Касаллик аломатли деярли истисноли ҳолатларда кузатилмаса, қолган ҳолларда энг оптимал даражага эга. Улар мавжуд саломатлик имкониятлардан фойдаланишга хоҳиш сезадилар. Таажжубли томони шундаки, респондентларнинг бошқа кўрсаткичлари ёш

**1-жадвал. Саломатликка муносабатни ўрганиш шкалаларининг респондентлар ёш босқичлари бўйича кўрсаткичлари**

Шкалалар	Ёш	X	σ	t
Когнитив	20 ёшгача	61,86	14,78	-0,547
	20-30 ёшгача	64,00	13,77	0,365
	31-40 ёшгача	59,93	10,90	0,372
	41-50 ёшгача	60,06	12,15	-0,100
	51-60 ёшгача	64,33	8,60	-3,169**
Эмоционал	20 ёшгача	87,60	17,98	-0,879
	20-30 ёшгача	107,73	12,54	-3,248**
	31-40 ёшгача	92,73	10,70	-1,346
	41-50 ёшгача	96,06	19,73	-0,202
	51-60 ёшгача	94,00	18,13	-0,206
Хулкый	20 ёшгача	74,46	14,09	0,662
	20-30 ёшгача	75,60	17,28	1,184
	31-40 ёшгача	75,13	9,38	-0,511
	41-50 ёшгача	71,06	12,58	1,061
	51-60 ёшгача	68,00	14,41	0,041
Мотивацион-қадриятли	20 ёшгача	120,80	14,86	-0,121
	20-30 ёшгача	124,80	19,65	-0,547
	31-40 ёшгача	117,26	11,56	0,365
	41-50 ёшгача	120,53	14,30	0,372
	51-60 ёшгача	121,40	16,26	-0,100

Изоҳ: \*\* p≤0,01.

билин боғлиқ статистик аҳамиятга эга бўлган муносабатлари кузатилмади.

Ушбу таажжубли ҳолатларни моҳиятини ўрганишда эмпирик кўрсаткичларнинг барча ёш босқичлари бўйича корреляция таҳлилини амалга оширидик. Чунки респондентларнинг саломатликка муносабатининг ўртача кўрсаткичида кузатилмаган тафовутлари уларнинг ёшига кўра шкалалараро корреляция таҳлилида аниқланиши мумкин деган холосага олиб келди. Бунинг учун ҳар бир ёшга хос саломатликка муносабат бўйича корреляция таҳлили амалга оширилди.

## 2. Оиласвий тажрибалари бўйича.

Тадқиқотнинг навбатдаги босқичида респондентларнинг оиласвий тажрибалар нуқтаи назардан баҳолашга қаратилган. Бу эса навбатдаги эмпирик кўрсаткичлар таҳлилида кузатилди.

Респондентларнинг саломатликка муносабатининг оиласвий тажрибаси бўйича муносабатларининг ўртача қийматида эса баҳолаш шкалалари орасидаги тафовутлар кам кузатилди (2-жадвал).

Респондентларнинг ёшга кўра кўрсаткичлари таҳлилида етуклик ёшини бошдан кечираётган саломатликка муносабатни амалий хатти-

ҳаракат ва хулқ-атвор натижаси тарзда ёндашиш орқали эришиш мумкин деган холосага келганликлари қайд қилинган эди. Респондентларнинг оиласвий тажрибаларига кўра муносабатларида ҳам яна бир бора тасдиқланмоқда. 21-30 йиллик оиласвий тажрибага эга шахсларнинг саломатликка хулқ-атвор ва кундалик фаолиятнинг ажралмаси амалий қисми сифатида қараш устуворлик қилмоқда. Саломатликни фақат амалий хатти-ҳаракатлар ҳисобида таъминлаш мумкин деган холосани бермоқда. Ёки "ҳаёт -бу ҳаракат" деган нақлга амал қилиш уларнинг асосий ғоясига айланган. Оиласвий тажрибасига кўра тафовутларнинг кузатилмаганини ушбу социал мезон бўйича респондентларнинг эмпирик кўрсаткичларини корреляция таҳлилига зарурат туғдирди.

## 3. Гендер хусусиятларига кўра.

Эркак ва аёл респондентларнинг индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка муносабатлари навбатдаги таҳлил предметидир.

Эркак респондентларнинг натижаларида қуидаги корреляция коэффициентлари аниқланди.

Эркакларнинг психомотор соҳасидаги пластикликка хос бир жисмоний меҳнатдан иккиминимонавий таълим / СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2021, 8 (105)

**2-жадвал. Саломатликка муносабатни ўрганиш шкалаларининг респондентларнинг оиласи тажрибасига кўра кўрсаткичлари**

Шкалалар	Оила тажрибаси	X	σ	t
Когнитив	10 йилгача	61,52	11,63	1,008
	11-20 йилгача	59,80	16,24	1,272
	21- 30 йилгача	60,76	10,19	1,355
Эмоционал	10 йилгача	93,52	15,65	0,242
	11-20 йилгача	96,15	20,61	-0,298
	21- 30 йилгача	96,72	15,022	-0,378
Хулкий	10 йилгача	71,38	17,09	1,529
	11-20 йилгача	76,10	17,33	0,169
	21- 30 йилгача	66,30	13,84	3,909**
Мотивацион	10 йилгача	120,09	11,71	0,629
	11-20 йилгача	121,70	20,03	1,008
	21- 30 йилгача	120,10	13,59	1,272

Изоҳ: \*\* p≤0,01.

**3-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (эркаклар орасида)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хулқий	Мотивацион-қадриятили
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	-0,064	-0,090	-0,044	-0,109
	Пластиклик (МП)	0,205*	0,020	0,205*	0,191*
	Тезлик (МТ)	0,063	0,065	0,208*	0,042
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,055	0,049	0,155	-0,013
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,148	0,008	0,105	-0,022
	Пластиклик (МП)	-0,036	0,004	-0,040	-0,116
	Тезлик (МТ)	0,063	0,127	0,129	0,017
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,075	0,015	0,036	-0,099
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	0,032	-0,043	0,137	-0,060
	Пластиклик (МП)	-0,107	0,061	0,109	-0,045
	Тезлик (МТ)	-0,136	-0,069	-0,090	-0,107
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,018	-0,083	-0,061	-0,108

Изоҳ: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01.

МЭР – Моторика соҳасидаги эрглик

МП – Моторика соҳасидаги пластиклик

МТ – Моторика соҳасидаги тезлик

МЭ - Моторика соҳасидаги эмоционаллик

чисига осон кўча олиш ва фаоллик, ҳар хил жисмоний меҳнатни бажаришга юқори тайёргарлик хусусиятлари туфайли саломатлик учун зарур билимларни ўзлаштиришга ҳам сусткашликка йўл қўймас эканлар ( $r=0,205$ ;  $p\leq0,05$ ), саломатликни амалий жиҳатдан таъминлашга хайриҳоҳ ( $r=0,205$ ;  $p\leq0,05$ )лик хос ва саломатликлари доимо уларнинг диққат марказидаги масала сифатида ўрин олган ( $r=0,191$ ;  $p\leq0,05$ ) (3-жадвал).

Эркаклар психомотор соҳасидаги тезликка хос ҳар хил ҳаракат фаоллигига психомотор хулқ-автори юқори темпга эгаликлари ҳисобида саломатликни таъминлашга йўналтирилган жисмоний машқлар ва саломатлик тадбир-

лари улар учун муҳим фаолият турига айланган ( $r=0,191$ ;  $p\leq0,05$ ).

Аёл респондентларнинг саломатликка муносабати ва индивидуал-динамик хусусиятлари орасидаги корреляцион боғлиқлик эса ўзгacha (4-жадвал).

Аёллар интеллект соҳасидаги эргликни ифодаловчи интеллектуал имкониятларининг юқорилиги, таълим олишга қобилияти юқорилиги, ақлий зўриқишиларни талаб этувчи фаолиятга доимо интилишлари ва тез фикрлашлари ҳисобида саломатликни амалий жиҳатдан хулқ-авторларига мослаштиришга интилоқдалар ( $r=0,295$ ;  $p\leq0,01$ ).

Шунингдек респондентларнинг маълумотлик кўрсаткичлари асосида саломатлик билан инди-  
ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ / СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2021, 8 (105)

**4-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (аёллар орасыда)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хүлкүй	Мотивацион-қадриятли
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	-0,007	0,050	0,030	0,076
	Пластилиник (МП)	-0,171	0,028	-0,109	0,055
	Тезлик (МТ)	-0,010	-0,063	0,109	-0,061
	Эмоционаллик (МЭ)	0,116	0,072	0,163	-0,135
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,141	0,023	0,295**	-0,026
	Пластилиник (МП)	0,090	-0,022	0,069	0,161
	Тезлик (МТ)	0,012	0,002	0,003	-0,028
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,005	-0,013	0,032	-0,045
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	0,065	-0,021	0,130	0,117
	Пластилиник (МП)	0,145	0,047	0,151	-0,125
	Тезлик (МТ)	0,123	0,081	0,135	-0,054
	Эмоционаллик (МЭ)	0,107	-0,017	0,114	-0,036

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

**5-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (олий маълумотли)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хүлкүй	Мотивацион-қадриятли
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	0,079	0,125	-0,254*	0,145
	Пластилиник (МП)	-0,019	-0,025	0,137	-0,007
	Тезлик (МТ)	-0,077	-0,134	0,005	0,031
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,047	-0,149	0,057	0,005
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,108	-0,092	0,165	0,068
	Пластилиник (МП)	-0,021	-0,077	0,051	0,021
	Тезлик (МТ)	-0,067	-0,043	-0,048	0,040
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,152	-0,042	0,072	-0,124
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	0,009	0,085	0,116	0,236*
	Пластилиник (МП)	0,010	-0,059	0,147	0,146
	Тезлик (МТ)	0,113	-0,200	0,114	0,025
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,088	-0,149	0,094	-0,126

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

видуал-динамик хусусиятлари ўртасидаги корреляцион боғлиқлик ўрганилди.

Эмпирик кўрсаткичларга кўра олий маълумотли респондентларда психомотор соҳанинг эрглик шкаласи билан боғлиқ психомотор фаолият соҳаси тор, мускул тонуси паст, жисмоний зўриқишини хоҳламайдиган, фаолиятга қизиқиши суст ва меҳнат қилишдан қочадиганларда саломатликни амалий жиҳатдан таъминлаш пасайиб кетар экан ( $r=-0,254$ ;  $p \leq 0,05$ ). Аммо, уларда коммуникатив соҳадаги эрглик туфайли мулоқотга бўлган эҳтиёжи юқори, танишлари доираси кенг, муносабатга осон киришадиган ва етакчиликка мойиллари орасида саломатлик қадрият сифатида шаклланган ( $r=-0,236$ ;  $p \leq 0,05$ ) (5-жадвал).

Ўрта маълумотли респондентларда эса индивидуал-динамик хусусиятлари билан сало-

матликка муносабатда алоҳида қирралар аниқланди. Ушбу тоифа респондентлар психомотор соҳасидаги фаолликлари ҳисобидан саломатлик борасида билимлар ва кўнікмалар ( $r=-0,177$ ;  $p \leq 0,05$ ) ҳам саломатликни таъминлашга амалий жиҳатдан ёндашар эканлар ( $r=-0,174$ ;  $p \leq 0,05$ ) (6-жадвал).

Респондентлар интеллект соҳасидаги эргликка хос - интеллектуал имкониятлари юқори ва ақлий зўриқишларни талаб этувчи фаолиятга доимо интилиш, тез фикрлашлари ( $r=-0,228$ ;  $p \leq 0,01$ ) ва тезликка хос хусусиятлари ақлий жараёнларни фаол бажариш ҳисобидан ( $r=-0,188$ ;  $p \leq 0,05$ ) саломатликни амалий жиҳатдан таъминлашга эришмоқдалар. Бундан кўринадики, маълумотлилик даражаси қандай даражада бўлишидан қатъий назар инсон сало-

**6-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (үрта маълумотли)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хулқий	Мотивацион-қадриятили
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	0,045	0,161	-0,007	0,032
	Пластиклий (МП)	-0,083	-0,108	-0,056	-0,023
	Тезлик (МТ)	0,177*	0,080	0,174*	0,084
	Эмоционаллик (МЭ)	0,100	0,115	-0,013	0,108
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,077	0,071	0,228**	0,077
	Пластиклий (МП)	0,094	0,019	0,188*	-0,102
	Тезлик (МТ)	0,095	0,008	0,064	-0,054
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,102	-0,012	0,004	-0,011
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	0,076	-0,058	0,079	-0,048
	Пластиклий (МП)	-0,022	0,004	0,056	-0,020
	Тезлик (МТ)	-0,024	-0,001	0,050	-0,054
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,018	-0,031	0,150	-0,009

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

**7-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (шаҳарларда яшовчилар)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хулқий	Мотивацион-қадриятили
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	0,010	-0,109	0,130	-0,129
	Пластиклий (МП)	-0,021	-0,067	-0,077	-0,002
	Тезлик (МТ)	-0,182	-0,114	-0,123	-0,079
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,035	-0,001	-0,028	-0,146
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,010	0,021	-0,027	-0,061
	Пластиклий (МП)	-0,180	-0,208	0,010	-0,194
	Тезлик (МТ)	0,037	-0,051	0,088	-0,069
	Эмоционаллик (МЭ)	0,151	-0,088	-0,103	-0,102
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	-0,156	-0,186	-0,088	-0,169
	Пластиклий (МП)	-0,111	-0,173	0,092	-0,098
	Тезлик (МТ)	-0,263*	-0,270*	0,103	-0,232
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,102	-0,169	0,064	-0,055

Изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

матликка нисбатан ўзининг муносабатини шакллантирган бўлар экан.

Респондентларнинг яшаш ҳудудларига кўра саломатликка муносабатлари ва индивидуал динамик хусусиятлари қўйидаги кўриниш олди.

Шаҳарлик респондентларнинг индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликлари ўртасидаги муносабатда иккита салбий корреляция аниқланди (7-жадвал).

Коммуникатив соҳадаги тезлика хос хусусиятлардаги фикрларни баён этишдаги қийинчилик, нуқтдаги тормозланишлар ва ўзлари учун зарур маълумотларни сўрай олмасликлари оқибатида саломатлик учун зарур билимлардан баҳраманд бўла олмаслик ( $r=-0,263$ ;  $p \leq 0,05$ ) ва саломатликка нисбатан

бефарқликка ( $r=-0,270$ ;  $p \leq 0,05$ ) сабаб бўлмоқда экан.

Қишлоқда яшовчи респондентларнинг саломатликка муносабатларини шакллантиришда индивидуал-динамик хусусиятларининг психомотор соҳасидаги эрглик ( $r=0,198$ ;  $p \leq 0,05$ ), пластиклий ( $r=0,244$ ;  $p \leq 0,01$ ), эмоционаллик ( $r=0,188$ ;  $p \leq 0,05$ ); интеллект соҳасидаги пластиклий ( $r=0,346$ ;  $p \leq 0,01$ ), тезлик ( $r=0,188$ ;  $p \leq 0,05$ ) саломатликка қадрият сифатида қарашларни таъминлаган бўлса. Коммуникатив соҳадаги эрглик ( $r=-0,316$ ;  $p \leq 0,01$ ), пластиклий ( $r=-0,249$ ;  $p \leq 0,01$ ) ва тезлик ( $r=-0,229$ ;  $p \leq 0,01$ )даги сустликлар ҳисобига саломатликнинг юқори аҳамияти, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш мотивацияни таъминлантиришади.

**8-жадвал. Шахслар индивидуал динамик хусусиятлари билан саломатликка қадрият сифатида муносабат (қышлоқларда яшовчилар)**

Соҳалар	Шкалалар	Саломатликка муносабат			
		Когнитив	Эмоционал	Хулқий	Мотивацион-қадриятли
Психомотор соҳа	Эрглик (МЭР)	-0,026	0,043	0,085	0,198*
	Пластиклик (МП)	0,150	0,040	0,153	0,244**
	Тезлик (МТ)	-0,044	-0,063	-0,038	0,097
	Эмоционаллик (МЭ)	-0,028	-0,149	0,053	0,188*
Интеллект соҳаси	Эрглик (МЭР)	0,028	-0,026	0,037	0,121
	Пластиклик (МП)	-0,024	-0,167*	0,084	0,346**
	Тезлик (МТ)	0,070	0,008	0,100	0,188*
	Эмоционаллик (МЭ)	0,072	-0,026	0,172*	0,103
Коммуникатив соҳа	Эрглик (МЭР)	-0,062	-0,025	-0,101	-0,316**
	Пластиклик (МП)	-0,090	-0,040	-0,067	-0,249**
	Тезлик (МТ)	-0,097	-0,064	-0,132	-0,229**
	Эмоционаллик (МЭ)	0,349**	0,529**	0,453**	-0,007

Изоҳ: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01.

вациясининг шаклланишида пасайиш юз бермоқда экан (8-жадвал).

Интеллект соҳасидаги пластикликка хос тафаккурининг ёпишқоқ, муаммолар ечишга стереотипли ёндашуви оқибатида саломатликка эътиборсизлик билан ёндашмоқдалар ( $r=-0,167$ ;  $p\leq0,05$ ).

Қышлоқлик респондентлар коммуникатив соҳадаги эмоционалликни - ақлий меҳнатда кутилаётган ва реал натижалар ўртасидаги тағовутларга нисбатан ўта сезгир ҳамда уни кучли эмоционал кечинмалар орқали бошдан кечиришларини ўстириш ҳисобида саломатликка нисбатан билимларни шакллантиришлари ( $r=0,349$ ;  $p\leq0,01$ ), доимо саломатликка ғамхурлик кўрсатишлари ( $r=-0,529$ ;  $p\leq0,01$ ) ва хулқ-авторнинг ( $r=-0,453$ ;  $p\leq0,05$ ) ажralmas қисми сифатида ёндашишларини таъминламоқдалар.

### Хулосалар.

1. Ҳозирги глобаллашув жараёни ва пандемия шароитида инсон руҳий саломатлиги долзарб муаммолардан бирига айланниб бораётган бир пайтда кишиларда руҳий барқарорликни таъминлаш борасида ҳаётий қадриятлар ва йўналишларни таркиб топтиришга алоҳида эътибор қаратилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

2. Ҳар бир ёш даври босқичидаги респондентларнинг саломатликка муносабатининг ички қонунияти мавжуд. Бу эса уларнинг саломатликка муносабатига нисбатан когнитив, эмоционал, хулқий ва мотивация-қадриятли муносабатларида акс этади. Ёш босқичлари етукликтининг дастлабки босқичида саломатликка нисбатан ҳулқий ва эмоционал муносабатлар устувордир. Инсон ёш даврининг етуклик ўрта босқичларида саломатликка нисбатан когнитив, эмоционал, хулқий ва қадриятли муносабатлар етакчи эканлиги кузатилади.

3. Респондентларнинг саломатликка муносабатида индивидуал-динамик хусусиятларнинг интеллект соҳасидаги тезликнинг ўсиши интеллектуал фаолиятда ақлий операцияларни бажариш тезлигининг юқори бўлиши туфайли саломатлик тўғрисидаги энг зарур маълумотларни ўзлаштириши ва саломатликни таъминлашга хизмат қилувчи кўнікмаларнинг шаклланишини таъминлашга хизмат қилиши ( $r=0,509$ ;  $p\leq0,05$ ) ва саломатлик ҳақида ғамхурлик қилиши, ундан баҳра олишига сабаб бўлмоқда ( $r=0,456$ ;  $p\leq0,05$ ).

4. Эркакларнинг психомотор соҳасидаги пластикликка хос бир жисмоний меҳнатдан иккинчисига осон кўча олиши ва фаоллик, ҳар хил жисмоний меҳнатни бажаришга юқори тайёргарлик хусусиятлари саломатлик учун зарур билимларни ўзлаштиришда сусткашликка йўл қўймасликларини ифодалаган ( $r=0,205$ ;  $p\leq0,05$ ), саломатликни амалий жиҳатдан таъминлашга хайриҳоҳ ( $r=0,205$ ;  $p\leq0,05$ )ликларининг юқорилиги ўз саломатликлари доимо уларнинг дикқат марказидаги масала сифатида ўрин олишига сабаб бўлар экан ( $r=0,191$ ;  $p\leq0,05$ ).

5. Аёлларда интеллект соҳасидаги эргликни ифодаловчи интеллектуал имкониятлари ва таълим олишга қобилиятынинг ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ / СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2021, 8 (105)

юқориилиги, ақлий зўриқишиларни талаб этувчи фаолиятга доимо интилувчанлиги ва тез фикрлашлари саломатликни амалий жиҳатдан хулқ-авторларига мослаштиришга интилишлари юқориилигига олиб келади ( $r=0,295$ ;  $p\leq 0,01$ ).

### **Тавсиялар.**

1. Руҳий саломатликни таъминлаш омиллари сифатида кундалик мулоқот, муомала ҳамда у билан боғлиқ келиб чиқиши мумкин бўлган муаммолар ва уларнинг ечимлари, шахсий муносабат, алоқаларнинг мураккаблиги, чалкашлиги, инсон идрокига дахлдор стереотиплар ва субъектив фикр, дунёқарашнинг мулоқотга таъсири масалалари доимий равишда ота-оналар, педагоглар, тегишли масъул ва мутасадди шахслар диққат-эътибори марказида бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

2. Ҳаётнинг ҳамма даврларда ҳам киши ўз соғлиғига ўзи масъул бўлганидек, айниқса, бугунги кунда инсон руҳий саломатлигига, уни барқарорлигига ўзи масъуллиги асосий масалалардан бири бўлиши мақсадга мувофиқ.

3. Етарли дам олиш, яхши ҳиссий ва руҳий соғлиқка эга бўлиш учун танага ғамхўрлик қилиш муҳимдир. Киши ўзини яхши ҳис қилиши учун ўзлигини ва ўз танасини ҳурмат қилиши шарт. Яхши ва сифатли овқатланиш зарур.

4. Жисмоний машқлар стрессни енгилаштиришга ва кайфиятни кўтаришга ёрдам беради. Машқлар стресс, ташвиш ва депрессияга кучли антидоридир. Кундалик ишлар таркибида жисмоний фаолиятни киритиш учун энг кичик имкониятларни топиш зарур. Қўёш нурида тобланиш, парҳез, жисмоний машқлар, ўзига ишонч, дам олиш фойдадан ҳоли эмаслигини унутмаслик шарт.

5. Руҳий ва ҳиссий саломатлигини яхшилаш, сақлаб қолиш ва руҳий ва ҳиссий саломатлигини мустаҳкамлаш, инсон ўз эҳтиёжларига ва ҳис-туйғуларига эътиборини қаратиши жуда муҳим. Стресс ва салбий ҳис-туйғулар йиғилиб қолишига йўл қўймаслик зарур. Агар инсон ўзига яхшигина ғамхўрлик қилса, баъзан ҳаёт солиши мумкин бўлган қийинчиликларни енгиши осонроқ бўлинади.

### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Березовская Р.А., Опросник «Отношение к здоровью» [Электронный ресурс] / Р.А. Березовская // Файловый архив для студентов «Studfiles». – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru>
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, в которые играют в игры (Психология человеческих взаимоотношений). – М.: "Прогресс", 1992. – 400 с.
3. Ибодуллаев З. Асаб ва руҳият. - Т.: "Замин Нашр", 2018. – 233. б.
4. Исакова М.Т. Инсоннинг саломатликка муносабати билан унинг индивидуал-динамик хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги муаммолари. / "Замонавий таълим" илмий-амалий оммабоп журнали, 2021 йил 7-сон, 42-48 бетлар.
5. Каримова В.М. Саломатлик психологияси: ёхуд соғлом бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари. - Т.: "Янги аср авлоди", 2005.-70 б.
6. Русалов В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности человека (ОФДСИ). - М.: ИП РАН, 2004. — 136 с.
7. Сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое здоровье личности: теория и практика» 20 –21 октября. Ставрополь. 2016. 201-207 с.
8. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: "Республика", 1994. – 447 с.
9. Шарипова Д.Д., Мусурманова А., Таирова М. Формирование здорового образа жизни. - Т.: УзГИФК, 2005. 180 с.
10. Segrin, C (1998). Disrupted interpersonal relationships and mental health problems./<https://psycnet.apa.org/record/1998-08064-011>