

ERKAK VA AYOLLARDA SALOMATLIKKA MUNOSABATNING INDIVIDUAL-DINAMIK XUSUSIYATLAR BILAN BOG'LIQLIGI

M.T.Isakova¹

Mas'ul muallif: Isakova Muazam Tulkinovna, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori.

Received: 02 Oktabr 2026
Accepted: 07 Oktabr 2026
Published: 12 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Isakova, M. T. ERKAK VA AYOLLARDA SALOMATLIKKA MUNOSABATNING INDIVIDUAL-DINAMIK XUSUSIYATLAR BILAN BOG'LIQLIGI / M. T. Isakova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 429–433.

1. Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori

Annotatsiya. Maqolada erkak va ayollarda salomatlikka munosabatning kognitiv, emosional, xulqiy va motivasion-qadriyatli komponentlari bilan psixomotor, intellektual va kommunikativ sohalaridagi individual-dinamik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. 232 nafar respondent (109 erkak, 123 ayol) ishtirokidagi tadqiqotda korrelyasion va faktorli tahlil qo'llanildi. Erkaklarda salomatlikka munosabatning to'rtala komponenti bitta yaxlit faktorni tashkil etishi, ayollarda esa u «Anglash va amal qilish» hamda «Salomatlik qadriyat sifatida» degan ikkita mustaqil faktorga ajralishi aniqlandi. Erkaklarda sog'lom xulq-atvor psixomotor plastiklik va tezlik bilan, ayollarda esa intellektual ergiklik bilan bog'liq. Natijalar salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan psixoprofilaktik dasturlarda gender-differensial yondashuvni asoslaydi.

Kalit so'zlar: salomatlikka munosabat, individual-dinamik xususiyatlar, temperament, gender farqlari, faktorli tahlil, sog'lom xulq-atvor.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Аннотация. В статье анализируется связь когнитивного, эмоционального, поведенческого и ценностно-мотивационного компонентов отношения к здоровью с формально-динамическими свойствами индивидуальности в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах у мужчин и женщин. В исследовании 232 респондентов (109 мужчин, 123 женщины) применены корреляционный и факторный анализ. Установлено, что у мужчин все четыре компонента отношения к здоровью образуют единый фактор, тогда как у женщин оно распадается на два самостоятельных фактора: «осознание и действие» и «здоровье как ценность». Здоровесберегающее поведение у мужчин связано с психомоторной пластичностью и темпом, у женщин - с интеллектуальной эргичностью. Результаты обосновывают гендерно-дифференцированный подход в психопрофилактических программах укрепления здоровья.

Ключевые слова: отношение к здоровью, формально-динамические свойства индивидуальности, темперамент, гендерные различия, факторный анализ, здоровесберегающее поведение.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TOWARD HEALTH AND INDIVIDUAL-DYNAMIC CHARACTERISTICS IN MEN AND WOMEN

Abstract. The article analyses how the cognitive, emotional, behavioural and value-motivational components of attitude towards health relate to formal-dynamic (temperament) properties in the psychomotor, intellectual and communicative spheres in men and women. Correlation and factor analyses were applied to data from 232 respondents (109 men, 123 women). In men, all four components of health attitude formed a single factor, whereas in women it split into two independent factors: "awareness and action" and "health as a value". Health behaviour was associated with psychomotor plasticity and tempo in men and with intellectual ergicity in women. The findings support a gender-differentiated approach to health-promotion programmes.

Keywords: attitude towards health, formal-dynamic properties of individuality, temperament, gender differences, factor analysis, health behaviour.

Kirish. Inson salomatligi faqat biologik va tibbiy omillar bilan emas, balki shaxsning o'z salomatligiga munosabati bilan ham belgilanadi [1; 6]. Bu munosabat salomatlik haqidagi bilimlar, unga nisbatan kechinmalar, salomatlikni saqlashga qaratilgan xatti-harakatlar va salomatlikning shaxs qadriyatlari tizimidagi o'rnini o'z ichiga oladi.

Erkak va ayollarning salomatlikka munosabati turlicha ekani ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Ayollar salomatlik belgilariga ko'proq e'tibor beradi va tibbiy yordamga tezroq murojaat qiladi, erkaklar esa sog'liqqa zararli xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'ladi [8]. Biroq bu farqlar ko'pincha ijtimoiy rollarga bog'lab izohlanadi, shaxsning tabiiy, temperamentga oid xususiyatlari esa e'tibordan chetda qoladi.

Individual-dinamik xususiyatlar, ya'ni faoliyat va muloqotning quvvati, tezligi,

egiluvchanligi va emosionalligi, xulq-atvorning formal tomonini belgilaydi [7; 9]. Ular shaxsning salomatlik haqidagi bilim va qarashlari amaliy xatti-harakatga qay darajada aylanishiga ta'sir etishi mumkin. Shu sababli salomatlikka munosabat va temperament xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni erkak va ayollarda alohida o'rganish psixoprofilaktik ishni differensiallashtirish uchun zarur.

Tadqiqotning maqsadi - erkak va ayollarda salomatlikka munosabat komponentlarining individual-dinamik xususiyatlar bilan bog'liqligini va ularning o'zaro tuzilmasidagi gender farqlarini aniqlash.

Maqsadga erishish uchun ikkita savol qo'yildi: birinchidan, salomatlikka munosabatning qaysi komponentlari erkak va ayollarda qaysi temperament xususiyatlari bilan bog'lanadi; ikkinchidan, salomatlikka munosabat va individual-dinamik xususiyatlar birgalikda qanday faktorli tuzilma hosil qiladi va bu tuzilma jinsga ko'ra qanday farqlanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Salomatlikka munosabatni o'rganishning nazariy asosi V.N. Myasishyevning munosabatlar psixologiyasidir [4]. Unga ko'ra munosabat hissiy, kognitiv va irodaviy tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, shaxsning voqelikka tanlovchan va ongli bog'lanishini ifodalaydi. Salomatlik psixologiyasida bu yondashuv rivojlantirilib, salomatlikka munosabat ko'p komponentli tuzilma sifatida talqin qilinadi [1; 2; 5].

R.A. Berezovskaya salomatlikka munosabatning to'rtta komponentini ajratgan [3]. Kognitiv komponent salomatlik haqidagi bilimlar va xavf omillarini anglashni, emosional komponent salomatlikka nisbatan xavotirning optimal darajasi va sog'lom holatdan bahramand bo'lishni ifodalaydi. Xulqiy komponent xatti-harakatlarning sog'lom turmush tarziga muvofiqligini, motivasion-qadriyatli komponent esa salomatlikning qadriyatlar tizimidagi o'rnini ko'rsatadi. Ushbu komponentlar bir-biriga bog'liq, lekin mos kelmasligi ham mumkin: shaxs salomatlik haqida ko'p bilishi, lekin bu bilimni amalda qo'llamasligi mumkin.

Individual-dinamik xususiyatlar nazariyasi V.M. Rusalov tomonidan ishlab chiqilgan [7; 9]. Unga ko'ra temperament psixomotor, intellektual va kommunikativ sohalarida to'rtta parametr orqali namoyon bo'ladi: ergiklik (faoliyat quvvati va chidamliligi), plastiklik (bir faoliyatdan boshqasiga o'tish osonligi), tezlik (harakat va fikrlash tempi) va emosionallik (muvaffaqiyatsizlikka ta'sirchanlik). Tadqiqotlarda bu xususiyatlarning tuzilmasi erkak va ayollarda bir xil emasligi, xususan, ayollarda kommunikativ emosionallik yuqoriroq bo'lishi qayd etilgan [9].

Gender va salomatlik sohasidagi xorijiy tadqiqotlar erkaklarning sog'liqqa xavfli xulq-atvori an'anaviy erkaklik me'yorlari bilan bog'liqligini ko'rsatadi [8]. Ammo salomatlikka munosabat komponentlarining temperament xususiyatlari bilan bog'liqligi erkak va ayollarda taqqoslangan tadqiqotlar, ayniqsa o'zbek tanlanmasida, deyarli uchramaydi. Mazkur tadqiqot aynan shu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tanlanma. Tadqiqotda turli yoshdagi 232 nafar respondent ishtirok etdi: 109 nafar erkak va 123 nafar ayol. Respondentlarning yashash hududlari Farg'ona vodiysining shahar va qishloqlari. Respondentlar ishtiroki ixtiyoriy va anonim asosda bo'ldi.

Metodikalar. Salomatlikka munosabat R.A. Berezovskayaning «Salomatlikka munosabat» so'rovnoma yordamida o'rganildi [3]. So'rovnoma kognitiv, emosional, xulqiy va motivasion-qadriyatli komponentlarni alohida shkalalar orqali baholaydi. Individual-dinamik xususiyatlar V.M. Rusalovning individuallikning formal-dinamik xususiyatlari so'rovnoma (OFDSI) asosida aniqlandi [7]. U psixomotor, intellektual va kommunikativ sohalarida ergiklik (MER), plastiklik (MP), tezlik (MT) va emosionallik (ME) bo'yicha jami 12 ta shkalani o'z ichiga oladi.

Statistik tahlil. Shkalalar o'rtasidagi bog'liqlik Pirson korrelyasiya koeffitsiyenti (r) orqali baholandi. Salomatlikka munosabatning 4 ta va individual-dinamik xususiyatlarning 12 ta shkalasi, jami 16 ta o'zgaruvchi, umumiy tanlanma, erkaklar va ayollar guruhlar bo'yicha alohida faktorli tahlilga kiritildi.

Natijalar

1. Korrelyasion tahlil natijalari

Erkak va ayollarda salomatlikka munosabat turli temperament xususiyatlari bilan bog'landi (1-jadval). Erkaklarda bog'liqliklar psixomotor sohada, ayollarda esa intellektual sohada kuzatildi.

1-jadval.

Erkak va ayollarda individual-dinamik xususiyatlar va salomatlikka munosabat o'rtasidagi ahamiyatli korrelyasiyalar

Guruh	Soha va shkala	Munosabat komponenti	r
Erkaklar (n=109)	Psixomotor, plastiklik	Kognitiv	0,205*
Erkaklar (n=109)	Psixomotor, plastiklik	Xulqiy	0,205*
Erkaklar (n=109)	Psixomotor, plastiklik	Motivasion-qadriyatli	0,191*
Erkaklar (n=109)	Psixomotor, tezlik	Xulqiy	0,208*
Ayollar (n=123)	Intellektual, ergiklik	Xulqiy	0,295**

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

Erkaklarda psixomotor plastiklik, ya'ni bir jismoniy faoliyatdan boshqasiga oson o'tish, salomatlik haqidagi bilimlar, sog'lom xulq-atvor va salomatlikni qadrlash bilan bir vaqtda ijobiy bog'landi. Harakatlarning yuqori tempi (psixomotor tezlik) ham sog'lom xulq-atvor bilan bog'liq. Ayollarda esa sog'lom xulq-atvor aqliy zo'riqishni talab etuvchi faoliyatga intilish, ya'ni intellektual ergiklik bilan bog'landi ($r=0,295$; $p \leq 0,01$). Ikkala guruhda ham bog'liqliklar kuchsiz, lekin ahamiyatli bo'lib, asosan xulqiy komponentga to'g'ri keladi.

2. Umumiy tanlanmadagi faktorli tuzilma

Umumiy tanlanmada to'rtta faktor ajratildi (2-jadval). Salomatlikka munosabat shkalalari temperament shkalalaridan asosan alohida faktorga birlashdi, ular faqat to'rtinchi faktorda kesishdi.

2-jadval.

Salomatlikka munosabat va individual-dinamik xususiyatlarning faktorli tuzilmasi (umumiy tanlanma, n=232)

Soha	Shkala	F1	F2	F3	F4
Salomatlikka munosabat	Kognitiv	0,005	0,131	0,598	0,492
Salomatlikka munosabat	Emosional	-0,004	-0,086	0,801	-0,009
Salomatlikka munosabat	Xulqiy	-0,130	0,124	0,332	0,733
Salomatlikka munosabat	Motivasion-qadriyatli	0,000	0,033	0,839	0,083
Psixomotor soha	Ergiklik	0,603	-0,183	0,025	-0,107
Psixomotor soha	Plastiklik	0,438	-0,075	-0,075	0,592
Psixomotor soha	Tezlik	0,713	0,024	-0,022	0,093
Psixomotor soha	Emosionallik	0,489	0,292	-0,087	0,280
Intellectual soha	Ergiklik	0,601	0,266	-0,090	0,111
Intellectual soha	Plastiklik	0,581	0,386	0,037	-0,143
Intellectual soha	Tezlik	0,674	0,138	0,201	-0,236
Intellectual soha	Emosionallik	0,646	-0,019	-0,050	0,296
Kommunikativ soha	Ergiklik	0,667	-0,033	-0,020	0,050
Kommunikativ soha	Plastiklik	-0,023	0,876	-0,020	0,077
Kommunikativ soha	Tezlik	0,116	0,885	0,042	0,054
Kommunikativ soha	Emosionallik	0,057	0,854	0,010	-0,006
	Izohlangan dispersiya, %	[...]	[...]	[...]	[...]

Izoh: 0,40 va undan yuqori yuklamalar qalin shriftda berilgan.

Birinch faktor («Tabiiy imkoniyatlar») psixomotor va intellektual sohalarning barcha shkalalari hamda kommunikativ ergiklikni birlashtirdi. U shaxsning umumiy psixodinamik faolligini ifodalaydi. Ikkinchi faktor («Kommunikativlik») kommunikativ plastiklik (0,876), tezlik (0,885) va emosionallikni (0,854) o'z ichiga oldi.

Uchinchi faktor («Salomatlikka munosabat») kognitiv (0,598), emosional (0,801) va motivasion-qadriyatli (0,839) komponentlardan tashkil topdi. To'rtinchi faktor («Xulq-atvorning plastikligi») esa xulqiy komponent (0,733), psixomotor plastiklik (0,592) va kognitiv komponentni (0,492) birlashtirdi. Bu salomatlikka munosabat va temperament kesishgan yagona faktordir: bilimlarning amaliy xatti-harakatga aylanishi jismoniy faoliyatda moslashuvchanlik bilan birga kechadi.

3. Erklarda faktorli tuzilma. Erklarda beshta faktor ajratildi va salomatlikka munosabatning to'rtala komponenti bitta yaxlit faktorga birlashdi (3-jadval).

3-jadval.

Salomatlikka munosabat va individual-dinamik xususiyatlarning faktorli tuzilmasi (erklklar, n=109)

Soha	Shkala	F1	F2	F3	F4	F5
Salomatlikka munosabat	Kognitiv	-0,001	0,822	0,042	-0,139	0,113
Salomatlikka munosabat	Emosional	-0,067	0,690	-0,072	0,275	-0,202
Salomatlikka munosabat	Xulqiy	-0,024	0,619	0,228	0,038	0,123
Salomatlikka munosabat	Motivasion-qadriyatli	-0,114	0,808	-0,125	-0,040	-0,015
Psixomotor soha	Ergiklik	-0,317	0,192	0,211	-0,011	0,736
Psixomotor soha	Plastiklik	-0,133	0,123	0,748	-0,161	-0,020
Psixomotor soha	Tezlik	-0,172	-0,010	0,001	0,651	0,388
Psixomotor soha	Emosionallik	0,259	0,088	0,423	0,214	0,422
Intellectual soha	Ergiklik	0,175	-0,135	0,469	0,421	0,038
Intellectual soha	Plastiklik	0,300	0,155	-0,011	0,741	0,144
Intellectual soha	Tezlik	0,097	-0,099	0,024	0,229	0,718

Soha	Shkala	F1	F2	F3	F4	F5
Intellektual soha	Emosionallik	-0,036	-0,013	0,641	0,107	0,278
Kommunikativ soha	Ergiklik	-0,347	-0,067	0,466	0,507	-0,113
Kommunikativ soha	Plastiklik	0,839	-0,046	-0,089	0,038	-0,083
Kommunikativ soha	Tezlik	0,901	-0,006	0,018	-0,005	0,048
Kommunikativ soha	Emosionallik	0,764	-0,141	-0,009	0,051	-0,039

Izoh: 0,40 va undan yuqori yuklamalar qalin shriftda berilgan.

Birinci faktor («Kommunikativ tezlik va emosionallik») kommunikativ plastiklik (0,839), tezlik (0,901) va emosionallikdan (0,764) iborat. Ikkinchi faktor («Salomatlikka yaxlit munosabat») kognitiv (0,822), emosional (0,690), xulqiy (0,619) va motivasion-qadriyatli (0,808) komponentlarni birlashtirdi. Erkaklarda salomatlik haqidagi bilim, kechinma, amal va qadriyat yagona ichki tizimni tashkil etadi.

Uchinchi faktor («Plastiklik va emosionallik») asosan psixomotor plastiklik (0,748) va intellektual emosionallikdan (0,641) tarkib topdi. Xulqiy komponent ham ushbu faktorda 0,228 yuklama berdi; bu korrelyasion tahlildagi psixomotor plastiklik va sog'lom xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlikka mos keladi. To'rtinchi faktor («Faollik, tafakkur va muloqotmandlik») intellektual plastiklik (0,741), psixomotor tezlik (0,651) va kommunikativ ergiklikni (0,507), beshinchi faktor («Psixomotor faollik va zukkolik») esa psixomotor ergiklik (0,736) va intellektual tezlikni (0,718) birlashtirdi.

4. Ayollarda faktorli tuzilma. Ayollarda to'rtta faktor ajratildi va salomatlikka munosabat ikkita mustaqil faktorga bo'lindi (4-jadval).

4-jadval.

Salomatlikka munosabat va individual-dinamik xususiyatlarning faktorli tuzilmasi (ayollar, n=123)

Soha	Shkala	F1	F2	F3	F4
Salomatlikka munosabat	Kognitiv	-0,010	0,095	0,817	0,161
Salomatlikka munosabat	Emosional	-0,026	0,075	0,100	0,828
Salomatlikka munosabat	Xulqiy	0,083	0,083	0,841	0,143
Salomatlikka munosabat	Motivasion-qadriyatli	0,049	-0,127	0,192	0,867
Psixomotor soha	Ergiklik	0,509	0,133	-0,087	0,163
Psixomotor soha	Plastiklik	0,587	0,265	-0,342	0,126
Psixomotor soha	Tezlik	0,810	0,039	0,036	-0,114
Psixomotor soha	Emosionallik	0,477	0,322	0,186	-0,135
Intellektual soha	Ergiklik	0,665	0,273	0,259	-0,059
Intellektual soha	Plastiklik	0,696	0,221	0,054	0,102
Intellektual soha	Tezlik	0,716	0,131	-0,064	0,009
Intellektual soha	Emosionallik	0,774	0,059	-0,018	-0,065
Kommunikativ soha	Ergiklik	0,779	-0,009	0,116	0,015
Kommunikativ soha	Plastiklik	0,094	0,899	0,085	-0,037
Kommunikativ soha	Tezlik	0,260	0,852	0,034	0,040
Kommunikativ soha	Emosionallik	0,187	0,860	0,054	-0,015
	Izohlangan dispersiya, %	[...]	[...]	[...]	[...]

Izoh: 0,40 va undan yuqori yuklamalar qalin shriftda berilgan.

Birinci faktor («Individual-dinamik xususiyatlar uyg'unligi») psixomotor va intellektual sohalarining barcha shkalalari hamda kommunikativ ergiklikni (0,779) qamrab oldi. Ikkinchi faktor («Kommunikativ soha») kommunikativ plastiklik (0,899), tezlik (0,852) va emosionallikdan (0,860) iborat. Uchinchi faktor («Anglash va amal qilish») kognitiv (0,817) va xulqiy (0,841) komponentlarni birlashtirdi. Unda intellektual ergiklik 0,259 yuklama berdi, bu korrelyasion tahlildagi intellektual ergiklik va sog'lom xulq-atvor bog'liqligiga mos. To'rtinchi faktor («Salomatlik qadriyat sifatida») emosional (0,828) va motivasion-qadriyatli (0,867) komponentlardan iborat. Shunday qilib, ayollarda salomatlik haqida bilish va unga amal qilish bir tizimni, salomatlikni his qilish va qadrlash esa boshqa tizimni tashkil etadi.

Muhokama. Tadqiqotning asosiy natijasi shundan iboratki, salomatlikka munosabatning ichki tuzilmasi erkak va ayollarda turlicha. Erkaklarda to'rtala komponent yagona faktorga birlashgan, ayollarda esa munosabat «anglash va amal

qilish» hamda «his qilish va qadrlash» degan ikkita mustaqil tizimga ajralgan.

Bu farqni quyidagicha izohlash mumkin. Erkaklarda salomatlik ko'proq «bor yoki yo'q» tamoyili bo'yicha yaxlit idrok etiladi: bilim, kechinma, amal va qadriyat birgalikda o'zgaradi. Bu holat ijobiy tomonga ham, salbiy tomonga ham ishlaydi. Bir komponentga ta'sir ko'rsatish butun munosabatni o'zgartirishi mumkin, lekin bir komponentning susayishi butun tizimni zaiflashtirishi ham mumkin. Ayollarda esa salomatlikni qadrlash va undan bahramand bo'lish bilimni amalga oshirish jarayonidan mustaqil. Boshqacha aytganda, salomatlikni yuqori qadrlash ayollarda o'z-o'zidan sog'lom xulq-atvorga aylanmaydi; buning uchun alohida bilim va amaliy ko'nikmalar zarur.

Temperament xususiyatlari ikki jinsda salomatlikka munosabatning bir xil komponentiga, ya'ni xulqiy komponentga ta'sir etadi, lekin turli sohalar orqali. Erkaklarda sog'lom xulq-atvor jismoniy faoliyatdagi moslashuvchanlik va harakat tempiga, ayollarda esa aqliy faollikka tayanadi. Korrelyasion va faktorli tahlil natijalarining bir-biriga mos kelishi bu xulosani mustahkamlaydi: erkaklarda xulqiy komponent psixomotor plastiklik faktori bilan, ayollarda esa intellektual ergiklik bilan hamkorlikda yuklama berdi.

Erkaklarda xulq-atvorning jismoniy faollikka bog'liqligi gender va salomatlik sohasidagi tadqiqotlarga mos keladi: erkaklar salomatlikni ko'proq jismoniy kuchi va chidamliligi orqali idrok etadi [8]. Ayollarda intellektual ergiklikning roli esa salomatlikni saqlash ular uchun ko'proq axborot yig'ish, tahlil qilish va rejalashtirish bilan bog'liq faoliyat ekanidan dalolat beradi.

Umumiy tanlanmada salomatlikka munosabat va temperament faqat bitta faktorda, xulqiy komponent va psixomotor plastiklik orqali kesishdi. Jinsga ko'ra tahlil shuni ko'rsatadiki, bu bog'liqlik asosan erkaklar hisobiga yuzaga kelgan. Demak, umumiy tanlanmadagi natijalar gender farqlarini yashirishi mumkin va salomatlik psixologiyasidagi tadqiqotlarda erkak va ayollarni alohida tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Shu bilan birga, ikkala guruhda ham salomatlikka munosabat shkalalaridan asosan alohida faktorlarga ajraldi. Bu temperament salomatlikka munosabatning mazmunini emas, balki uning amalga oshish shaklini belgilashini ko'rsatadi. Aniqlangan korrelyasiyalar kuchsiz bo'lib, sabab-oqibat bog'liqligini emas, balki o'zaro aloqadorlikni ifodalaydi. Tadqiqot kema xarakterga ega va o'z-o'zini baholash so'rovnomalariga asoslangan; natijalarni katta va turli hududlardan olingan tanlanmada tekshirish kelgusi tadqiqotlar vazifasidir.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Erkaklarda salomatlikka munosabatning kognitiv, emosional, xulqiy va motivasion-qadriyatli komponentlari yagona yaxlit faktorni tashkil etadi.

Ayollarda salomatlikka munosabat ikkita mustaqil faktorga ajraladi: «Anglash va amal qilish» (kognitiv va xulqiy komponentlar) hamda «Salomatlik qadriyat sifatida» (emosional va motivasion-qadriyatli komponentlar).

Individual-dinamik xususiyatlar ikkala jinsda asosan salomatlikka munosabatning xulqiy komponenti bilan bog'lanadi: erkaklarda psixomotor plastiklik va tezlik, ayollarda esa intellektual ergiklik orqali.

Umumiy tanlanmada aniqlangan xulqiy komponent va psixomotor plastiklik bog'liqligi asosan erkaklarga xos bo'lib, gender bo'yicha alohida tahlil zarurligini ko'rsatadi.

Takliflar. Salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan psixoprofilaktik dasturlar gender-differensial asosda tuzilishi lozim. Erkaklar uchun jismoniy faollikning rang-barang shakllariga tayangan mashg'ulotlar samarali bo'lishi mumkin, chunki ularda yaxlit munosabat bir komponent orqali butunlay faollashadi. Ayollar uchun esa salomatlikni qadrlashni targ'ib qilish yetarli emas: bilimlarni amaliy ko'nikmaga aylantirishga, salomatlik haqida mustaqil axborot yig'ish va rejalashtirishga qaratilgan treninglar zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Ananyev V.A. Основы психологии здоровья. Kn. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - SPb.: Rech, 2006. - 384 s.
- [2] Vasilyeva O.S., Filatov F.R. Психология здоровья человека: эталон, представление, установка. - M.: Akademiya, 2001. - 352 s.
- [3] Berezovskaya R.A. Metodika «Otnosheniye k zdorovyu» // Psixologicheskaya diagnostika otnosheniya k bolezni: posobiye dlya vrachev. - SPb., 2005.
- [4] Myasiuyev V.N. Психология отношений / Pod red. A.A. Bodaleva. - M.: Institut prakticheskoy psixologii; Voronej: MODEK, 1995. - 356 s.
- [5] Nikiforov G.S. Психология здоровья. - SPb.: Piter, 2006. - 607 s.
- [6] Ogden J. Health Psychology: A Textbook. 6th ed. - London: Open University Press / McGraw-Hill, 2019.
- [7] Rusalov V.M. Oprosnik formalno-dinamicheskix svoystv individualnosti (OFDSI): metodicheskoye posobiye. - M.: IP RAN, 1997.
- [8] Courtenay W.H. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health // Social Science & Medicine. - 2000. - Vol. 50, № 10. - P. 1385-1401.
- [9] Rusalov V.M., Trofimova I.N. Structure of Temperament and Its Measurement. - Toronto: Psychological Services Press, 2007.