



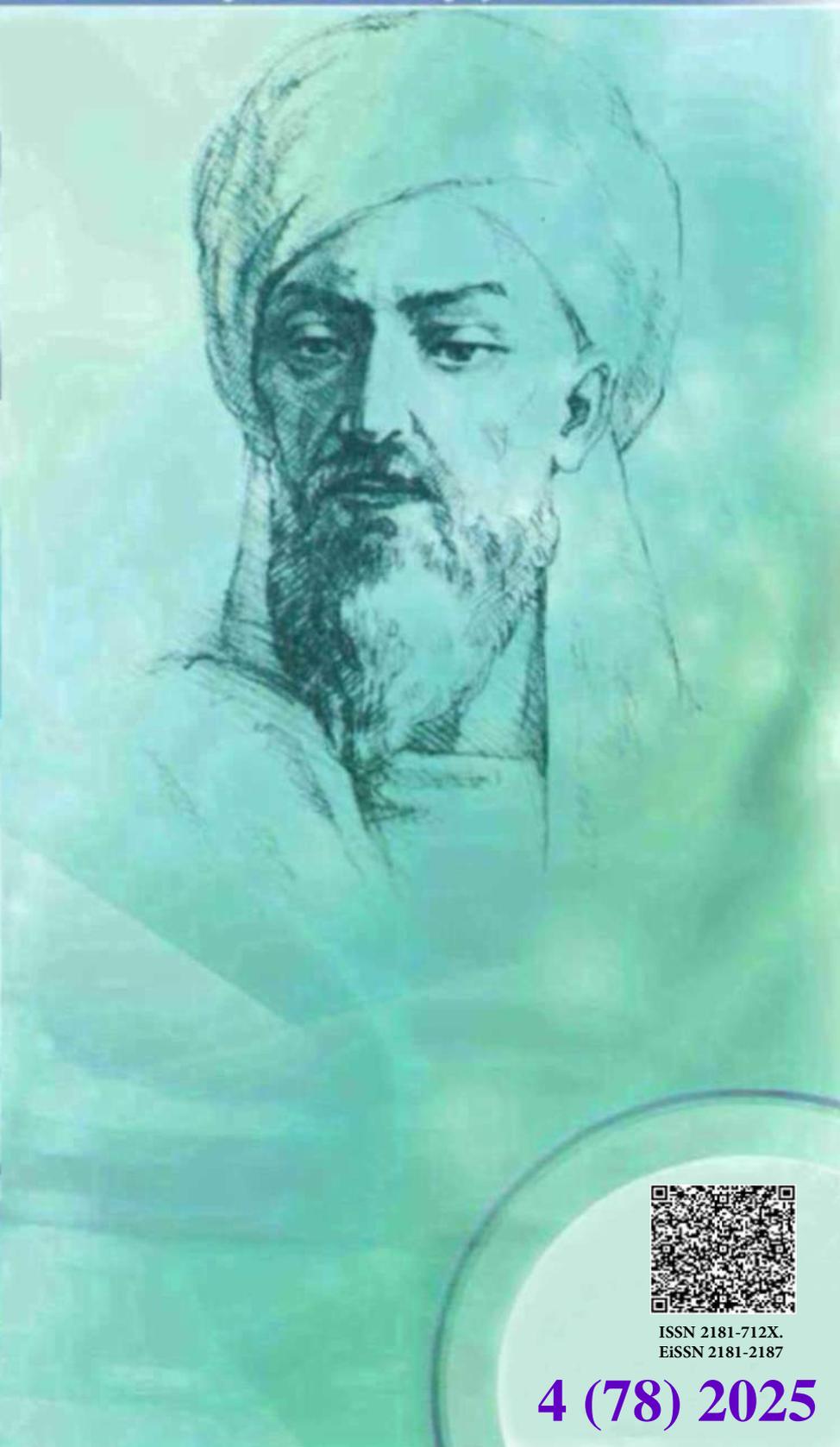
**New Day in Medicine**  
**Новый День в Медицине**

**NDM**



# TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



**AVICENNA-MED.UZ**



ISSN 2181-712X.  
EiSSN 2181-2187

**4 (78) 2025**

**Сопредседатели редакционной  
коллекции:**

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,  
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ  
А.А. АБДУМАЖИДОВ  
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ  
Л.М. АБДУЛЛАЕВА  
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ  
М.А. АБДУЛЛАЕВА  
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ  
Б.З. АБДУСАМАТОВ  
М.М. АКБАРОВ  
Х.А. АКИЛОВ  
М.М. АЛИЕВ  
С.Ж. АМИНОВ  
Ш.Э. АМОНОВ  
Ш.М. АХМЕДОВ  
Ю.М. АХМЕДОВ  
С.М. АХМЕДОВА  
Т.А. АСКАРОВ  
М.А. АРТИКОВА  
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)  
Е.А. БЕРДИЕВ  
Б.Т. БУЗРУКОВ  
Р.К. ДАДАБАЕВА  
М.Н. ДАМИНОВА  
К.А. ДЕХКОНОВ  
Э.С. ДЖУМАБАЕВ  
А.А. ДЖАЛИЛОВ  
Н.Н. ЗОЛотова  
А.Ш. ИНОЯТОВ  
С. ИНДАМИНОВ  
А.И. ИСКАНДАРОВ  
А.С. ИЛЬЯСОВ  
Э.Э. КОБИЛОВ  
А.М. МАННАНОВ  
Д.М. МУСАЕВА  
Т.С. МУСАЕВ  
М.Р. МИРЗОЕВА  
Ф.Г. НАЗИРОВ  
Н.А. НУРАЛИЕВА  
Ф.С. ОРИПОВ  
Б.Т. РАХИМОВ  
Х.А. РАСУЛОВ  
Ш.И. РУЗИЕВ  
С.А. РУЗИБОВЕВ  
С.А.ГАФФОРОВ  
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)  
Ж.Б. САТТАРОВ  
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)  
И.А. САТИВАЛДИЕВА  
Ш.Т. САЛИМОВ  
Д.И. ТУКСАНОВА  
М.М. ТАДЖИЕВ  
А.Ж. ХАМРАЕВ  
Д.А. ХАСАНОВА  
А.М. ШАМСИЕВ  
А.К. ШАДМАНОВ  
Н.Ж. ЭРМАТОВ  
Б.Б. ЕРГАШЕВ  
Н.Ш. ЕРГАШЕВ  
И.Р. ЮЛДАШЕВ  
Д.Х. ЮЛДАШЕВА  
А.С. ЮСУПОВ  
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ  
М.Ш. ХАКИМОВ  
Д.О. ИВАНОВ (Россия)  
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)  
DONG JINCHENG (Китай)  
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)  
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)  
В.А. МИТИШ (Россия)  
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)  
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)  
А.А. ПОТАПОВ (Россия)  
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)  
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)  
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)  
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азербайджан)  
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)  
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН  
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ  
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал  
Научно-реферативный,  
духовно-просветительский журнал*

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский  
исследовательский центр хирургии имени  
А.В. Вишневского является генеральным  
научно-практическим  
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных  
изданий, рецензируемых Высшей  
Аттестационной Комиссией  
Республики Узбекистан  
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)  
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)  
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)  
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)  
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)  
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)  
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)  
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)  
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)  
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)  
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

**4 (78)**

**2025**

*апрель*

[www.bsmi.uz](http://www.bsmi.uz)

<https://newdaymedicine.com> E:

[ndmuz@mail.ru](mailto:ndmuz@mail.ru)

Тел: +99890 8061882

Received: 20.03.2025, Accepted: 06.04.2025, Published: 10.04.2025

УДК 159.923.4: 616-053.7.

## ЎСМИРЛАРДА ТАЖОВУЗКОРЛИК, ОВҚАТЛАНИШ ОМИЛЛАРИ ВА МЕЪДА-ОШҚАЗОН КАСАЛЛИКЛАРИ: БОҒЛИҚЛИК ВА ПРОФИЛАКТИКА ЙЎЛЛАРИ

Сафаров Абдирашид Жураевич: <https://orcid.org/00009-0001-3369-8842>

Тошкент иббидёт академияси Ўзбекистон. Тошкент шаҳри, Фаробий 2 Тошкент UZ 1001109.  
Tel: +998711507825. E-mail: [info@tma.uz](mailto:info@tma.uz).

### ✓ Резюме

Ушбу тадқиқотда ўсмирларда тажовузкорлик даражаси, уларнинг қадриятлар иерархияси ва овқатланиш тарзи ўртасидаги ўзаро боғлиқлик ўрганилди. 200 нафар ўсмир иштирокида М. Рокичнинг "Қадриятлар йўналганлиги" тест сўровномаси ўтказилиб, уларнинг муҳим, бефарқ ва ёқтирилмайдиган қадриятлари аниқланди. Натижаларга кўра, "Қизиқарли иш" қадрияти 61% иштирокчи томонидан муҳим деб топилди, 4-ўринни эгаллади, "Молиявий қийинчиликларсиз, таъминланган ҳаёт" эса 25% томонидан танланиб, 9-ўринга жойлашди. Қадриятлар йўналиши ва тажовузкорлик даражаси ҳамда меъда-ичак касалликлари билан боғлиқлиги математик статистика усули орқали таҳлил қилинди. Ушбу тадқиқот натижалари ўсмирларда саломатликка таъсир этувчи психологик ва нутриционал омилларни чуқурроқ тушунишга хизмат қилади.

Калит сўзлар: ўсмирлар, тажовузкорлик, қадриятлар иерархияси, овқатланиш, меъда-ичак касалликлари, психологик омиллар, М. Рокич тест сўровномаси, математик статистика.

## AGGRESSION, NUTRITIONAL FACTORS AND GASTROINTESTINAL DISEASES IN ADOLESCENTS: WAYS OF DEPENDENCE AND PREVENTION

Safarov Abdirashid Juraevich: <https://orcid.org/00009-0001-3369-8842>

Tashkent Medical Academy, Uzbekistan. 2 Farobi Street, Tashkent UZ, 1001109.  
Tel.: +998711507825. [info@tma.uz](mailto:info@tma.uz)

### ✓ Resume

This study examines the relationship between adolescent aggression levels, value hierarchy, and dietary habits. A survey using M. Rokeach's "Value Orientation" methodology was conducted among 200 adolescents to determine their significant, neutral, and rejected values. The results showed that the value of "Interesting Work" was considered important by 61% of participants, ranking 4th in the hierarchy, while "A Well-Off Life Without Financial Difficulties" was chosen by 25% and ranked 9th. The analysis was conducted using mathematical statistics to identify the correlation between value orientation, aggression levels, and gastrointestinal diseases in adolescents. The study results contribute to a deeper understanding of the psychological and nutritional factors influencing adolescent health.

Keywords: adolescents, aggression, value hierarchy, nutrition, gastrointestinal diseases, psychological factors, M. Rokeach questionnaire, mathematical statistics.

## АГРЕССИВНОСТЬ, ПИЩЕВЫЕ ФАКТОРЫ И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ: СПОСОБЫ ЗАВИСИМОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ

Сафаров Абдирашид Жураевич: <https://orcid.org/00009-0001-3369-8842>

Ташкентская медицинская академия, Узбекистан. г. Ташкент, ул. Фараби, 2, Tashkent UZ, 1001109. Тел.: +998711507825. [info@tma.uz](mailto:info@tma.uz)

#### ✓ Резюме

В данном исследовании изучалась взаимосвязь уровня агрессивности подростков, их иерархии ценностей и особенностей питания. В опросе по методике М. Рокича «Направленность ценностей» приняли участие 200 подростков, в результате чего были определены их значимые, нейтральные и отвергаемые ценности. Согласно полученным данным, ценность «Интересная работа» была признана важной 61% участников и заняла 4-е место в иерархии, тогда как «Обеспеченная жизнь без финансовых трудностей» была выбрана 25% подростков и расположилась на 9-м месте. Анализ проведён с использованием методов математической статистики, что позволило выявить связь между ценностными ориентирами, уровнем агрессии и заболеваемостью желудочно-кишечного тракта у подростков. Результаты исследования способствуют более глубокому пониманию психологических и нутриционных факторов, влияющих на здоровье подростков.

**Ключевые слова:** подростки, агрессивность, иерархия ценностей, питание, заболевания желудочно-кишечного тракта, психологические факторы, опросник М. Рокича, математическая статистика.

#### Долзарблиги

Ўсмирлик даври шахснинг ижтимоий ва психологик ривожланишида муҳим босқич ҳисобланади. Бу даврда болаларнинг кадриятлари шаклланиб, уларнинг шахсий қарашлари, ижтимоий муомаласи ва ҳулқ-атвориға таъсир кўрсатади. Айниқса, овқатланиш одатлари ва психологик ҳолат ўртасидаги ўзаро боғлиқлик соғлиққа таъсир этувчи муҳим омиллардан бири сифатида қаралади.

Замонавий тадқиқотлар ўсмирларда тажовузкорликнинг ўсиши ва зўриқиш даражасининг ошиши меъда-ичак тизими касалликлари билан бевосита боғлиқ эканлигини кўрсатмоқда. Овқатланиш тарзи нафақат жисмоний саломатлик, балки эмоционал барқарорлик учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Баъзи тадқиқотлар нотўғри овқатланиш ва микронутриент танқислиги агрессия даражасини оширишини ҳамда меъда-ичак муаммоларининг ривожланишига сабаб бўлишини таъкидлайди.

Темперамент табобатда туғма ва орттирилган турларга бўлинади. Улардан туғма темперамент: биринчидан, ота-онаси, бобо-бувиларининг таъсирида, иккинчидан туғилиш санаси таъсирида, учинчидан ҳудуд ва оби ҳавонинг таъсирида шаклланади ва ўн икки турга бўлинади. Инсон ҳаёти давомида темперамент яна уч турдаги таъсир остида ўзгаради. Улардан биринчиси: фаслнинг таъсири, яна ўзидан олдин келадиган ва кейин келадиган темперамент таъсири, темпераментнинг кучли ёки кучсиз (типик, атипик) ривожлангани таъсирига қараб ажратилади. Шулардан туғма темперамент ўттиз олтига бўлиниши келиб чиқади. Инсон танасининг 70-80% фоизи сувдан иборатлигини инобатга олиб, истеъмол сувининг ҳолатига эътибор қаратилса, ҳозирда ўлик сув, яъни ионлашмаган сувлар кўпайгани кузатилади. Инсон танасига таркибида оғир металлар кам бўлган актив сув истеъмоли фойдали эканига қарамадан, аксарият ҳолларда микроэлементлари деярли қолмаган филтрланган ёки қайнатилган сувлар, артизан ёки кўлнинг турғун сувлари, ёки бўлмаса, таркибида микроб йўқотувчи хлор меъёрдан ортиқ миқдорда бўлган кран суви истеъмол қилинади. Биринчиси, фойдаси йўқ, бошқалари эса зарари кўп сув. “Сувларнинг энг яхшиси булоқ сувидир. Лекин ҳамма булоқнинг эмас, балки ери тоза ва тупроғига биронта чет хусусият ва кайфият бўлмаган булоқнинг сувидир; ёки [сув оқадиган жой] тошли бўлиши керак, чунки у балчиққа ўхшаб сасимайди, аммо тоза тупроқли ер тошли ердан яхшироқ” [1]. Аслида, тоғлардан шарқираб, ионлашиб, энергияланиб оқиб тушган сувлар булоқ сувидан ҳам фойдалироқ саналади. “Ионлашган сув (alkaline water) одатда рН даражаси 7 дан юқори бўлган сувни англатади. Бу сувнинг таркибида кальций, магний ва калий каби минераллар кўпроқ бўлади” [2]. Сувдаги кальций ҳазм жараёнида қонга қўшилиб, организмда савдо мувозанатини таъминлайди ва тушкун кайфиятнинг олдини олади. “Ионлашган сув, унинг таркибидаги минераллар туфайли, организмдаги тўқималарни яхшилади, асаб тизимини тинчлантиради ва суяк тўқималарида кальций миқдорини оширади, бу эса остеопорознинг олдини олади” [3]. Магний балғам хилтига қўшилиб, бош ва орқа миядаги лимфа суюқлиги таркибига аралашини натижасида асаб импульсининг узатилиши яхшиланади, асаб тизими мўтадиллашади, агрессивлик пасаяди. Калий ҳазм жараёнида қонга кетувчи сафро хилтига аралашиб, организмда балғамни камайтириб, ланжликни кетказди. Шунингдек, хужайралар ичидаги сув мувозанатини сақлаш ва қон босимини назорат қилишда муҳим роль ўйнайди.

1-жадвал

муҳимлик даражаси	Терминал кадриятлар	Танланганлар сони (200 ўсмир)	(1-18 дан) ўртача
1.	Саломатлик (жисмоний ва руҳий);	191	16
2.	Ҳаёт ҳикмати (тажрибадан келадиган етук фикр);	151	14
3.	Ғайратли турмуш тарзи (ҳиссиётларга бой ҳаёт);	146	14
4.	<b>Қизиқарли иш;</b>	<b>122</b>	<b>13</b>
5.	Севги (яхши кўрган инсон билан яқин бўлиш);	116	12
6.	Табиат ва санъат гўзаллиги (ҳис этиш);	106	11
7.	Бахтли оилавий ҳаёт;	70	8,8
8.	Яхши ва содиқ дўстларга эга бўлиш;	65	12
9.	<b>Молиявий қийинчиликларсиз, таъминланган ҳаёт;</b>	<b>50</b>	<b>11</b>
10.	Ўзига ишонч (ички уйғунлик);	50	6,8
11.	Эркинлик (ўзини мустақил бошқара олиш);	32	7
12.	Ривожланиш (ўз устида ишлаш, такомиллашиш);	30	8
13.	Англаш (интеллектуал ривожланиш имконияти);	26	8,8
14.	Жамоавий киришимлилиқ (атрофдагиларни ҳурматлаш);	16	8,7
15.	Самарали ҳаёт (имкониятидан максимал фойдаланиш);	14	7,9
16.	Вақтичоғлик (масъулиятнинг йўқлиги);	8	5,4
17.	Ўзгалар бахти (атрофдаги инсонлар фаровонлиги);	5	3,5
18.	Ижодкорлик (ижодий фаолият имконияти);	2	3

2-жадвал

муҳимлик даражаси	Инструментал кадриятлар	Танланганлар сони (200 ўсмир)	(1-18 дан) ўртача
1.	Одоб-ахлоқ (яхши юриш-туриш);	190	16,3
2.	Саранжом-саришталик (покизалиқ), нарсаларни, тартибга солиш қобилияти;	169	15
3.	Қувноқлик (ҳазил ҳисси);	143	13
4.	Юқори талаблар (ҳаётга юқори талаблар ва юксак интилишлар);	141	13
5.	<b>Бажарувчанлик (интизомлилиқ);</b>	<b>134</b>	<b>13</b>
6.	Мустақиллик (мустақил ва қатъий ҳаракат қилиш қобилияти);	128	12,9
7.	Ҳалоллик (ростгўйлик, самимийлик);	72	8,6
8.	Фаросат (ғамхўрлик).	63	7,75
9.	Ўқимишлилик (билим кенглиги, юқори умумий маданият);	52	11,5
10.	Масъулият (бурч ҳисси, ўз сўзида туриш қобилияти);	35	10,2
11.	Ўзида ва бошқалардаги камчиликларга тоқат қилмаслик;	24	9,7
12.	Ўз-ўзини назорат қилиш (босиқлик, тартиб-интизом);	15	7,8
13.	Кучли ирода (қийинчиликлар олдида таслим бўлмаслик, фикрида қатъиятли бўлиш қобилияти);	12	6,4
14.	Ўз фикр ва қарашларини ҳимоя қилиш журъати;	8	6,3
15.	<b>Меҳнатсеварлик (меҳнат унумдорлиги, фаолият самарадорлиги);</b>	<b>6</b>	<b>3,4</b>
16.	Рационализм (оқилона ва мантиқий фикрлаш, ўйланган, оқилона қарор қабул қилиш қобилияти);	4	7,8
17.	Бағрикенглик (ўзгача қараш, фикр-мулоҳазаларга тоқатли бўлиш, хатокамчиликни кечирish қобилияти);	4	4,9
18.	Қарашлар кенглиги (бошқа нуқтан назар, дид, урф-одат ва кўникмаларни ҳурмат қилиш қобилияти);	1	3,5

“Қувватланган сувнинг таркибидаги унсурлар, қон айланишини яхшилаиди ва юрак фаолиятини кучайтиради. У тери тўқималарини тароватли сақлашга ёрдам беради” [4]. Ионлашган сув организмдаги эркин радикалларни нейтраллаштиришга ёрдам беради, бу эса хужайраларнинг зарарланишини камайтиради ва қариш жараёнини секинлаштиради. Ионлашган сувнинг молекуляр тузилиши кичикроқ бўлгани учун, организм уни осонроқ сўриб олади, бу эса умумий гидратация даражасини оширади. “Сувнинг ионлашган шакли антиоксидант хусусиятга эга бўлиб, хужайраларнинг ёшлигини сақлаб қолади. Бундай сув, таркибидаги фойдали минераллар орқали, танадаги кислоталилик даражасини нормаллаштиради ва умумий саломатликни яхшилаиди” [5].

Табиий шакар Бразилия, Ҳиндистон, Таиланд ва бошқа тропик мамлакатларда шакарқамишдан (*Saccharum officinarum*), Россия, Франция ва Германия каби совуқроқ иқлимли мамлакатларда қанд лавлагидан (*Beta vulgaris*), АҚШ ва Канадада клен дарахти (*Ascer saccharum*)нинг сиропидан ишлаб чиқарилади. Табиий шакар организмга кундалик фаолият учун зарур бўлган энергия тақдим этади, унинг таркибидаги глюкоза миянинг асосий ёқилғи манбаи бўлиб, унинг етарли миқдори когнитив функцияларни яхшилаиди. Асаб хужайраларининг фаолиятини қўллаб-қувватлайди, унинг таркибидаги витаминлар ва минераллар иммун тизимини мустаҳкамлайди, клетчаткалар эса ҳазм қилиш жараёнини осонлаштиради. Табиий шакар қон томирларининг эластиклигини сақлашга ёрдам беради, бўйрак фаолиятини нормаллаштиради, тери намлигини сақлайди ва ажинларнинг пайдо бўлишини кечиктиради [6].

Олиб борилган тадқиқотларда синтетик шакарнинг давомий истеъмоли натижасида турли органларга салбий таъсир этиши аниқланган. Аспартам таркибидаги фениланин аминокислотаси организмга салбий неврологик таъсир кўрсатиб, бош оғриғи ва мигренни кўзғатиш орқали асабийлик ё тушқун кайфиятни келтириб чиқаради, баъзан қичишиш, тери тошмалари каби аллергия реакция кузатилиши мумкин. Бу эса ўз навбатида агрессивликни кучайтирувчи омил ҳисобланади.

“Синтетик шакарнинг деярли барча тури мияда дофамин каби нейромедиатор ишлаб чиқариш механизмининг бузади” [7]. Бу эса турли психологик ва физиологик оқибатларга олиб келиши мумкин: “Дофаминнинг етишмовчилиги мотивация, ҳаракатга келтирувчи куч ва мукофот тизимини бузиб, депрессия ва апатияга олиб келади” [8], ишга кайфият бўлмаслиги, фаолиятга қизиқиш-мотивациянинг йўқолиши апатия деб аталади.

**Тадқиқот мақсади:** ўсмирлардаги қадриятлар йўналганлиги, тажовузкорлик ва овқатланиш тарзи ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш.

### Материал ва усуллар

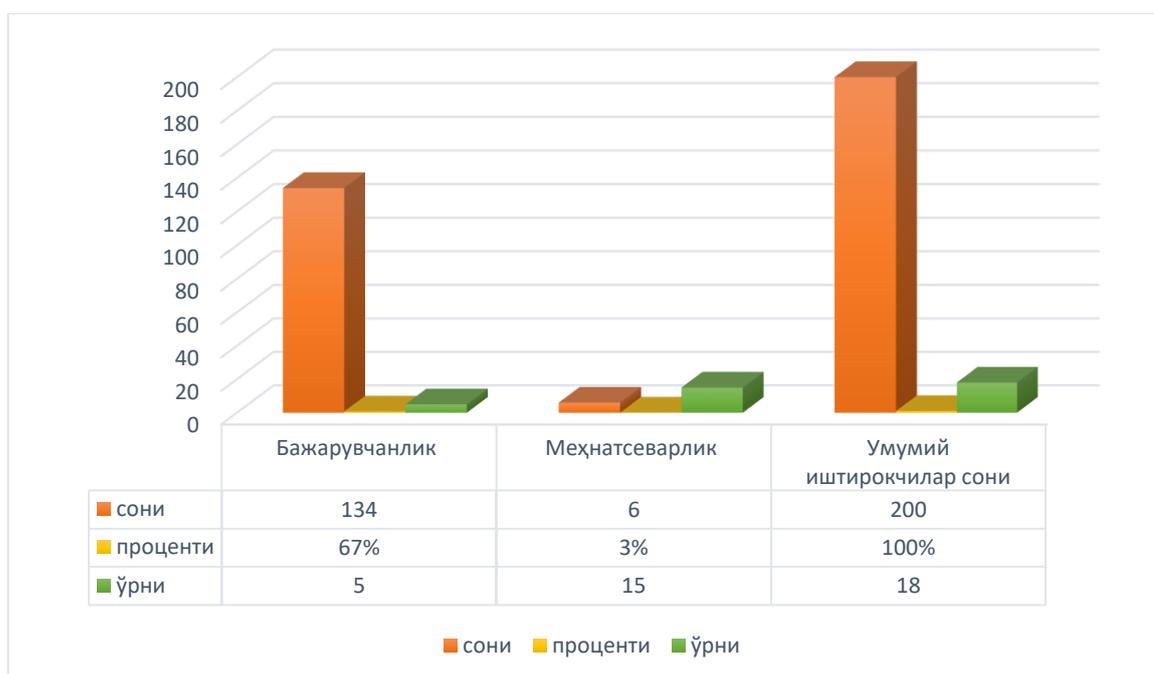
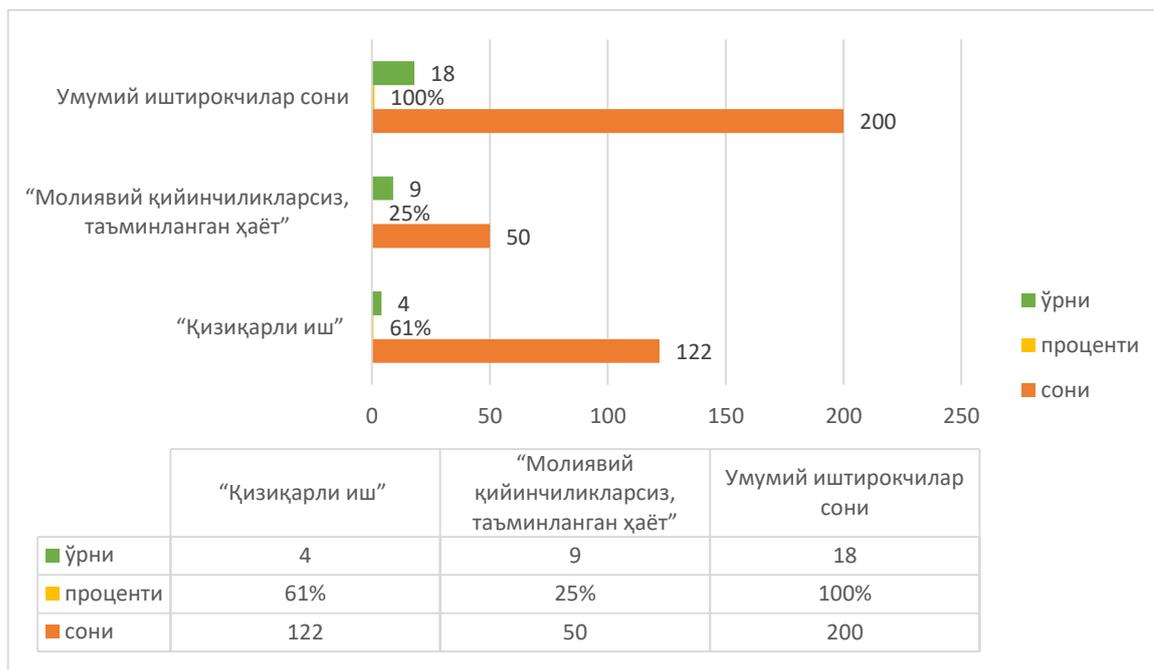
Ушбу тадқиқотда ўсмирлардаги қадриятлар йўналганлиги, тажовузкорлик ва овқатланиш тарзи ўртасидаги боғлиқлик ўрганилди. М. Рокичнинг “Қадриятлар йўналганлиги” тест сўровномасидан фойдаланиб, 200 нафар ўсмирнинг индивидуал қадриятлари аниқланди ва уларнинг шахсий афзалликлари саломатлик ҳолати билан солиштирилди. Тадқиқот натижалари ўсмирларда саломатликка таъсир этувчи психологик ва нутриционал омилларни тушунишга ёрдам беради ҳамда профилактика чора-тадбирларини такомиллашатириш учун муҳим асос бўлиб хизмат қилади.

Иштирокчилар кетма-кет тартиблаган 18 терминал (1-жадвал) ва 18 инструментал (2-жадвал) қадриятларнинг: ўсмирлар қадрлаган (1-6), бефарқ (7-12) ва ёқтирмайдиган (13-18) тоифаларини аниқлаб, тадқиқот натижаларини математик статистика ёрдамида ишлаб чиқилди.

### Натижалар ва муҳокама

“Қизиқарли иш” қадриятини 200 ўсмирдан 122 (61%) нафари танлаган ва бу қадриятга ўрта ҳисобда 18 имкониятдан 13 балл тўпланиб, тажриба иштирокчиларининг муҳим қадриятлари иерархиясида 4-ўринни эгаллаган. “Молиявий қийинчиликларсиз, таъминланган ҳаёт” қадриятини эса 200 ўсмирдан 50 (25%) нафари танлаган ва бу қадриятга ўрта ҳисобда 18 имкониятдан 11 балл тўпланиб, тажриба иштирокчиларининг муҳим қадриятлари иерархиясида 9-ўринни эгаллаган. Бу бир томондан, синалувчилар учун меҳнат жараёнининг қизиқарли бўлиши унинг моддий манфаатдорлигидан кўра муҳимроқ эканини, иккинчи томондан, улар молиявий қийинчиликларни енгиш масъулиятини тўлиқ ҳис этмаслигини билдиради. Молиявий масъулиятсизликнинг ҳам икки объектив сабаби мавжуд: бири ўсмирлар

дунёқараш тўлиқ шаклланиб улгурмагани бўлса, иккинчиси, тажриба иштирокчиларининг тақрибан ярми қизлардан иборатлиги ва улардаги сушт молиявий масъулият умумий натижага таъсир этганини келтириш мумкин.



Энди тажрибамиздаги ўсмирлар диспозицион тузилмасининг ички элементларига эътибор қаратиб, меҳнатга муносабат ҳиссиётларини акс эттирувчи: “Бажарувчанлик (интизомлилик)” (2-жадвал, 5) ва ана шу бажарувчанликнинг муҳим сабабларидан бири “Меҳнатсеварлик (меҳнат унумдорлиги, фаолият самарадорлиги)” (2-жадвал, 15) терминал қадриятларини ўрганамиз.

“Бажарувчанлик (интизомлилик)” қадриятини 200 ўсмирдан 134 (67%) нафари танлаган ва бу қадрият ўрта ҳисобда 18 имкониятдан 13 балл тўплаб, иштирокчиларнинг муҳим инструментал қадриятлари иерархиясида 5-ўринни эгаллади. “Меҳнатсеварлик (меҳнат унумдорлиги, фаолият самарадорлиги)” қадрияти эса 200 ўсмирдан 6(3%) нафари томонидан танланган. Бу синалувчиларда “Меҳнатсеварлик” қадрияти қадрсизланганини кўрсатиб, ўрта ҳисобда 18

имкониятдан 3,4 балл тўплаб, тажриба иштирокчиларининг кадриятлари иерархиясида 15-ўринни эгаллади.

### 3-ЖАДВАЛ

№	Номи	ёндашув	жараёндаги хиссиёт	шаклланган шартли туйғу	Натижа
	Эринчок (lazy)	хафсаласиз (indifferent)	хиссизлик (emotionless)	хавотир (anxiety)	жараён чўзилади (process is delayed)
	Ялқов (idle)	хавотир (anxiety)	ёқимсиз ҳис (unpleasant feeling)	қўрқув (fear)	бошлашни пайсалга солади (delays the start)
	Дангаса (slacker)	қўрқув (fear)	чидамсиз ҳис (irritation)	норозилик (aversion)	баҳона тўқишга мажбур бўлади (forced to make excuses)
	Танбал (slothful)	норозилик (aversion)	ирғитиш ҳиси (feeling of repulsion)	нафрат (disgust)	очик инкор қилади (openly rejects)
	Ишёқмас (indolent)	нафрат (disgust)	иш қилмайди (does not work)	нафратини ёяди (spreads disgust)	иш қилмасликни ўргатади (teaches not to work)

Таҳлилимиз 6 (3%) “Меҳнатсеварлик” (3,4) билан 134 (67%) иштирокчи танлаган (13) “Бажарувчанлик”ка эришиб бўлмаслигини изоҳлаб беради.

### 4-жадвал

	ғайратли фаол турмуш тарзи	қизиқарли иш	молиявий таъминланган ҳаёт	Бажарувчанлик	рационализм	Меҳнатсеварлик
ғайратли фаол турмуш тарзи	1	0,298**	0,246**	0,166*	0,295**	- 0,367**
қизиқарли иш	0,298**	1	0,116	0,338**	0,251**	- 0,083
молиявий таъминланган ҳаёт	0,246**	0,116	1	0,095	0,298**	- 0,225**
Бажарувчанлик	0,166*	0,338**	0,095	1	0,245**	- 0,096
Рационализм	0,295**	0,251**	0,298**	0,245**	1	- 0,238**
Меҳнатсеварлик	- 0,367**	- 0,083	- 0,225**	- 0,096	- 0,238**	1

\*\* - 0,01 даражадаги корреляция кузатилди

\* - 0,05 даражадаги корреляция кузатилди

Аслида, агар чуқурроқ мулоҳаза юритадиган бўлсак, бу икки хиссиётнинг ўзаро боғлиқлигини, яъни “Бажарувчанлик” – “Меҳнатсеварлик”нинг натижасида юзага келишини

кузатамиз: Чунки, “Меҳнатсеварлик”ка эга бўлмаган, яъни қилаётган ишига меҳр туймаган шахс – фаолиятдан ҳузурлана олмайди. Натижада, бошидан охиригача нохуш ҳис берувчи фаолиятнинг бажарилиши шахсга оғир кечади ва ўзини мажбурлаш билан бажарилган иш жараёни керагидан ортиқ чўзилади. Бундай чўзилган фаолиятни эринчоқлик деймиз.

Эринчоқ – эриниш хусусиятига эга, ишга эринадиган, ишни кучсиз, ҳафсаласиз бажарадиган [3**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 47-б.] киши. Меҳнатсеварлик йўқлигидан эринчоқлик келиб чиқиши бу муаммонинг бошланиши. Агар эринчоқликка бихевиоризм асосчиларидан бири Жон Ватсон ва Розали Райнер исботлаган “Кўркувнинг шартлашув орқали шаклланиши” назарияси тадбиқ этилса, муаммонинг туб моҳияти ойдинлашади. “Кичкина Альберт” тажрибаси билан машҳур бу бихевиористик принцип: хулқ-атвор мукофотланадиган бўлса, у кўпроқ такрорланади, ёки аксинча, жазоланса, у камайиши мумкин – деган хулосани беради [4] ва бу шартлашган кўркув деб аталади. Эринчоқлик – ишга ҳафсаласиз ёндашув натижасида туйиладиган ҳиссизлик, шахсга назарияда таъкидланган жазо сифатида таъсир қилади ва шартлашув орқали хавотир шаклланиб, фаолиятнинг такрорланиш эҳтимолини пасайтиради. Кейинги сафар хавотир билан ёндошгани сабабли иш бошлашни пайсалга солади. Бундай муносабатни ялқовлик деб атаймиз.

Ялқов – бирор ишни бажаргиси келмай турмоқ [3, 110-б.]. У аввалги нохуш ҳис хавотирини енгиши, ишга ўзини мажбурлаши керак бўлади, шу сабаб иш бошлашига керагидан ортиқ вақт кетади. Иш жараёнида ёқимсиз ҳис туяди ва у яна жазо сифатида таъсир қилиб, натижада шартлашган кўркув (fear) шаклланади. Ишни бошлаш, бажариш кўркуви таъсиридаги шахс кейинги сафар баҳоналар келтириб, иш такрорланиш эҳтимолини йўқотишга уринади. Буни дангасалик деб атаймиз.

Дангаса – меҳнат қилиб, ўзини қийнашни хоҳламайдиган [Ошибка! Источник ссылки не найден.5, 555-б] киши. “Ўтлоқда бедана кўп, дангасада – баҳона”, – деганларидек, у ўзини ёмон кўрсатгиси ҳам келмайди, унинг шартлашган кўркув (fear) ҳисси иш қилишга ҳам қўймайди. Шунинг учун дангаса баҳона тўқишга мажбур бўлади. Аммо, баҳона фош бўлиши, ёки мажбуран иш бажарилишидаги чидамсиз ҳис яна жазо сифатида таъсир қилиб, натижада шартлашган норозилик (aversion) ҳисси шаклланади. Энди у ёмон кўринишдан кўркмай, очикчасига иш қилмаслигини айта бошлайди. Бу ҳолатни танбаллик деб атаймиз.

Танбал – ўтакетган дангаса, ялқов киши [Ошибка! Источник ссылки не найден.6, 659-б.]. Ишнинг унга муносиб эмаслигидан норозилиги (aversion) уни фаолиятдан тўсади. Мажбурлангани ҳолда туйиладиган ирғитиш “отмоқ, улоқтирмак” [Ошибка! Источник ссылки не найден.7, 227-б.] ҳисси жазо сифатида таъсир қилиб, натижада шартлашган нафрат (disgust) ҳисси шаклланади. Энди у ишдан нафратланадиган, ички нафрати таъсирида ўзи иш қилмай, нафратни бошқаларга ёйиб, иш қилмасликни ўргатадиган иш ёқмасга айланади.

Иш ёқмас – иш-меҳнатга хуши йўқ киши [7, 256-б.]. “Иш ёқмасга иш буюрсанг, сенга ақл ўргатар”, – деганларидек, бирон ишга нисбатан ўзида орттирган нафрати жазо сифатида таъсир қилиб, шартлашган меҳнатдан юз ўгириш шаклланади, ишлашни хаёлига ҳам келтирмайди, аксинча салбий муносабатини тарқата бошлайди.

Меҳнатга салбий муносабатнинг эринчоқликдан иш ёқмасликкача бўлган босқичини қисқа таърифлаганда: эринчоқнинг меҳнатга ҳафсаласиз ёндошуви оқибатидаги ҳиссизлик – иш жараёнини чўзади, шахсда ишга хавотир пайдо бўлади. Меҳнатга хавотирли ёндашувини енгиши сабабидан ялқовнинг иш бошлаши ҳам чўзилиб, ёқимсизлик ҳис қилади, шахсда кўркув пайдо бўлади. Кўркувини енгиш машаққати сабабидан дангаса ишини пайсалга солиб, баҳона тўқийди, чидамсизлик туяди, шахсда ишга норозилик пайдо бўлади. Норози ёндошувида ишга буюрилган танбал ирғитиш ҳисини туйиб, нафратланади, иш қилмаслигини очик айтади. Ишдан нафратланган иш ёқмас меҳнат қилишни хаёлига ҳам келтирмай, нафратини бошқаларга ёйиб, иш қилмасликни ўргатади (3-жадвал). Иш ёқмасликнинг ижтимоий хавфи ҳам шунда, у меҳнатга салбий диспозицион тузилма шаклланишини ижтимоий муаммо даражасига олиб чиқади.

### Хулоса

Тадқиқот натижалари ўсмирларда тажовузкорлик даражаси, кадриятлар иерархияси ва овқатланиш тарзи ўртасидаги ўзаро боғлиқлик мавжудлигини тасдиқлади. Кадриятлар тизими инсон хулқ-атворини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди ва уларнинг саломатликка таъсири шубҳасиздир.

Олинган натижалар шундан далолат берадики, нотўғри овқатланиш ва юқори зўриқиш даражаси ўсмирлардаги меъда-ичак касалликлари ҳамда тажовузкорликнинг ўсишига олиб келиши мумкин. Шу боис ўсмирлар саломатлигини муҳофаза қилиш учун комплекс ёндашув зарур. Бу жараёнда нутриционал тарбия, қадриятлар тизими асосида психологик қўллаб-қувватлаш ва зўриқишни камайтиришга қаратилган чора-тадбирларни жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқот натижалари мактаб ва оилада ўсмирларга соғлом овқатланиш ва психологик барқарорликни таъминлашга қаратилган дастурларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш зарурлигини кўрсатади. Бундан ташқари, ўсмирларнинг қадриятлари, уларнинг шахсий устуворликлари ва соғлиқ ҳолатини мунтазам равишда таҳлил қилиш орқали индивидуал ёндашувлар ишлаб чиқиши мумкин.

#### АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

- бн Сино. Тиб қонунлари: К.І. – Тошкент: Шарқ, 2020; 568 б.
- linic M. Alkaline water: Better than plain water? – Рочестер: Миннесота. 2022; 203 б.
- рэгг П. Сувнинг тўғри истеъмоли: Одам организми учун сувнинг аҳамияти. – Москва: Транзиткнига, 2017; 304 б.
- мото М. Сувнинг яширин кучлари. – Токио: Sunrise, 2004; 196 б.
- орман У. Сув – ҳаёт манбаи. Санкт-Петербург: Питер, 2015; 240 б.
- юпов, Р. Х. Табиий шифо воситалари: 3-китоб. – Тошкент: Шарқ 2020; 150 б.
- онсон Т. Сунъий ширинлатгичларнинг таъсири. – Нью-Йорк: Хелт Паблишерс. 2015; 320 б.
- апольски Р. Зўриқиш, депрессия ва дофамин: Миядаги мукофот тизимлари. – Москва: Альпина Паблишер, 2019; 528 б.

**Қабул қилинган сана 20.03.2025**