ILM-FAN XABARNOMASI, SCIENCE BULLETIN, ВЕСТНИК НАУКИ
ISSN: 3030-3931 Volume 13, issue 2, May
https://doi.org/10.5281/zenodo.20050561
026

# PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK MANBALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI TUSHUNCHASINING KONSEPTUAL

**Toshova Shaxnoza Tojinorovna**
Termiz Iqtisodiyot va servis universteti
“Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim”kafedrasi o‘qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.20053186

**Annotatsiya** Mazkur ishda psixologik va pedagogik manbalarda sog‘lom turmush tarzi tushunchasining konseptual asoslari tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan uyg‘un rivojlanishini ta’minlovchi ko‘p komponentli tizim sifatida yoritiladi. Psixologik yondashuvlarda u o‘zini boshqarish, motivatsiya va emotsional barqarorlik bilan bog‘liq xulq-atvor modeli sifatida talqin qilinsa, pedagogik manbalarda esa tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Ishda sog‘lom turmush tarzi kompetensiya sifatida shakllanishi, uning kognitiv, motivatsion va xulqiy komponentlari o‘zaro bog‘liqlikda ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik mexanizmlari yoritiladi.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, psixologiya, pedagogika, konseptual yondashuv, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, emotsional barqarorlik, kognitiv jarayonlar, xulq-atvor, kompetensiya.

**Kirish.** Bugungi kunda jamiyatning barqaror rivojlanishi ko‘p jihatdan shaxsning sog‘lomligi va uning hayotiy faoliyatiga bog‘liq bo‘lib bormoqda. Ayniqsa, yosh avlodning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi nafaqat ularning jismoniy holati, balki psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzi tushunchasi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda muhim pedagogik va psixologik kategoriya sifatida o‘rganilmoqda.Psixologik va pedagogik manbalarda sog‘lom turmush tarzi faqat sog‘liqni saqlash bilan cheklanib qolmay, balki shaxsning xulq-atvori, motivatsiyasi, qadriyatlari hamda o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan bog‘liq murakkab tizim sifatida talqin qilinadi. Ushbu yondashuv sog‘lom turmush tarzini shaxs rivojlanishining ajralmas qismi sifatida ko‘rib chiqishga imkon beradi.Zamonaviy ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki shaxsning kognitiv, emotsional va xulqiy sohalarida muvozanatning ta’minlanishi uning umumiy hayot sifati va samaradorligini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi tushunchasining psixologik va pedagogik asoslarini chuqur o‘rganish zarur hisoblanadi.

**Adabiyotlar sharhi**

Psixologik va pedagogik manbalarda sog‘lom turmush tarzi tushunchasini o‘rganish keng ilmiy asosga ega bo‘lib, bu borada ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiqotlar olib borilgan. Mazkur adabiyotlar sog‘lom turmush tarzini shaxs rivojlanishining muhim omili sifatida turli nazariy yondashuvlarda talqin qiladi.Mahalliy olimlardan E.G. G‘oziev va M.G. Davletshin ishlarida sog‘lom xulq-atvor shaxs psixologik rivojlanishining ajralmas qismi sifatida ko‘rib chiqiladi. Ularning fikricha, shaxsning emotsional barqarorligi va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari sog‘lom turmush tarzining muhim psixologik asoslarini tashkil etadi. N.S. Ismailova esa pedagogik nuqtai nazardan sog‘lom turmush tarzi tarbiya jarayonining uzviy tarkibiy qismi ekanini ta’kidlaydi.Xorijiy adabiyotlarda A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o‘rganish nazariyasi sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Unga

ko‘ra, individ sog‘lom odatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali o‘zlashtiradi. L.S. Vygotskiyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasida esa sog‘lom xulq-atvor dastlab ijtimoiy muhitda shakllanib, keyinchalik ichki psixologik jarayonga aylanadi.

**Metodologiyasi.**

Mazkur mavzuni yoritishda psixologik va pedagogik manbalarda sog‘lom turmush tarzi tushunchasining konseptual asoslarini o‘rganish uchun kompleks ilmiy-metodologik yondashuv tanlandi. Tadqiqotning metodologik negizini shaxs rivojlanishi haqidagi zamonaviy psixologik nazariyalar hamda pedagogik jarayonlarda sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishga oid ilmiy konsepsiyalar tashkil etadi.Tadqiqotda nazariy tahlil asosiy metod sifatida qo‘llanildi. Ushbu metod orqali sog‘lom turmush tarzi, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, xulq-atvor va emotsional barqarorlikka oid ilmiy adabiyotlar o‘rganildi hamda ularning mazmuni tizimlashtirildi. Shuningdek, qiyosiy tahlil metodi yordamida psixologik va pedagogik manbalardagi sog‘lom turmush tarzi tushunchasiga berilgan turli yondashuvlar solishtirildi.Tizimli yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi ko‘p komponentli hodisa sifatida ko‘rib chiqildi. U kognitiv (bilim va tushuncha), motivatsion (ichki ehtiyoj va rag‘bat), emotsional (psixologik barqarorlik) hamda xulqiy (amaliy odatlar) tarkibiy qismlar birligi sifatida tahlil qilindi. Bu yondashuv sog‘lom turmush tarzini faqat biologik yoki tibbiy tushuncha emas, balki shaxs rivojlanishining integral elementi sifatida o‘rganishga imkon berdi.Shuningdek, induksiya va deduksiya usullari qo‘llanilib, alohida ilmiy qarashlardan umumiy xulosalarga kelindi hamda umumiy nazariy yondashuvlar asosida xususiy jihatlar izohlandi. Umumlashtirish metodi orqali esa turli psixologik va pedagogik manbalardagi fikrlar yagona konseptual modelga keltirildi.Umuman olganda, tanlangan metodologik yondashuv sog‘lom turmush tarzi tushunchasining psixologik va pedagogik mohiyatini chuqur tahlil qilish, uning tarkibiy komponentlarini aniqlash hamda shaxs rivojlanishidagi o‘rnini ilmiy asosda yoritishga xizmat qiladi.

**Tahlil va natijalar**.

Psixologik va pedagogik manbalarda sog‘lom turmush tarzi tushunchasini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, u murakkab, ko‘p komponentli va shaxs rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq konseptual kategoriya sifatida talqin qilinadi. Turli ilmiy manbalarda ushbu tushunchaga yondashuvlar bir-birini to‘ldiradi va sog‘lom turmush tarzini yaxlit tizim sifatida ko‘rishga imkon beradi.Tahlil natijalariga ko‘ra, psixologik adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzi asosan shaxsning ichki psixik jarayonlari bilan bog‘liq holda izohlanadi. Jumladan, motivatsiya, emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish va stressga chidamlilik sog‘lom xulq-atvorning asosiy psixologik omillari sifatida ko‘rsatiladi. A. Bandura va L.S. Vygotskiy nazariyalariga tayangan holda, sog‘lom xulq-atvor ijtimoiy muhit orqali shakllanib, keyinchalik shaxsning ichki ehtiyojiga aylanishi ta’kidlanadi.Pedagogik manbalarda esa sog‘lom turmush tarzi tarbiya jarayonining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Unda sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish ta’lim muassasalarining maqsadli pedagogik faoliyati bilan bog‘liq ekani qayd etiladi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, pedagogik yondashuvlarda sog‘lom turmush tarzi quyidagi asosiy komponentlar orqali shakllantiriladi: bilim berish, qadriyatlarni singdirish, amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish va ijtimoiy muhitni tashkil etish.Olingan natijalarga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi tushunchasi quyidagi tarkibiy birliklar orqali yaxshiroq anglanadi: kognitiv (sog‘liq haqidagi bilimlar), motivatsion (sog‘lom yashashga intilish), emotsional (ruhiy barqarorlik) va xulqiy (kundalik odatlar). Ushbu komponentlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, birining yetarli darajada rivojlanmasligi umumiy tizim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Shuningdek, tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi nafaqat individual masala, balki ijtimoiy-pedagogik muhit mahsuli ham hisoblanadi. Ta’lim muassasalari, oila va jamiyatning o‘zaro ta’siri sog‘lom xulq-

atvorning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi.Umuman olganda, psixologik va pedagogik manbalar tahlili sog‘lom turmush tarzi tushunchasining konseptual mohiyati yaxlit tizim sifatida shakllanganini ko‘rsatadi. Bu tizim shaxsning ichki psixologik jarayonlari va tashqi pedagogik ta’sirlar integratsiyasiga asoslanadi hamda uning barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

**Xulosa.**

Psixologik va pedagogik manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi tushunchasi murakkab, ko‘p qirrali va shaxs rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq konseptual kategoriya hisoblanadi. U faqat jismoniy salomatlikni emas, balki shaxsning psixologik barqarorligi, motivatsion sohasi, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuvini ham qamrab oladi.Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi psixologik manbalarda ko‘proq ichki psixik jarayonlar — motivatsiya, o‘zini boshqarish va emotsional muvozanat bilan bog‘liq holda talqin qilinadi. Pedagogik manbalarda esa u tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishi sifatida qaralib, ta’lim muassasalari, oila va ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi.Umumiy xulosa shuki, sog‘lom turmush tarzi kognitiv, motivatsion, emotsional va xulqiy komponentlarning o‘zaro integratsiyasi natijasida shakllanadigan yaxlit tizimdir. Ushbu komponentlardan birortasining yetarli rivojlanmasligi sog‘lom xulq-atvorning barqaror shakllanishiga to‘sqinlik qiladi.Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda nafaqat bilim berishga, balki shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytirish, psixologik barqarorligini oshirish va ijobiy ijtimoiy muhit yaratishga ham alohida e’tibor qaratish zarur. Bu esa shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent, 2016.
3. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
4. G‘oziev E.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
5. Davletshin M.G. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
6. Ismailova N.S. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
7. Vygotsky L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.