

## **SOG‘LOM PSIXOLOGIK TURMUSH TARZI TO‘G‘RISIDAGI TASAVVURLARINING SHAKLLANISHI**

Ashurova Shaxnoza Faxriddinovna Termiz davlat pedagogika instituti Pedagogika  
va psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

[ashurovashaxnoza35@gmail.com](mailto:ashurovashaxnoza35@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oilada yoshlarning sog‘lom psixologik turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarini shakllantirishda mahalla, ta‘lim muassasalari va fuqarolik jamiyati institutlari hamkorligini yanada kuchaytirish psixologiya fani oldidagi dolzarb masalalardan biri sifatida fikr-mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** oila, sog‘lom psixologik turmush tarzi, ijtimoiy tasavvurlar, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy “Men”ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi.

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda yoshlarni ma‘naviy-axloqiy tarbiyalash, ularning sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarini uzviylik va uzluksizlik tamoyillari asosida shakllantirishning psixologik mexanizmlarini falsafiy, psixologik, pedagogik, ijtimoiy yondashuv asosida takomillashtirish tizimini ishlab chiqish, barkamol avlodni tarbiyalashda ta‘lim muassasalari va fuqarolik jamiyati institutlarining roli va ahamiyatini e‘tiborga olgan holda, oilada yoshlarning sog‘lom psixologik turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarini shakllantirishda mahalla, ta‘lim muassasalari va fuqarolik jamiyati institutlari hamkorligini yanada kuchaytirish psixologiya fani oldidagi dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarni tushunib etish uchun tasavvurlar psixologiyasi to‘g‘risidagi g‘oya va qarashlarga murojaat etishga to‘g‘ri keladi. Shunga ko‘ra, quyida tasavvurlarning ijtimoiy, psixologik xususiyatlari haqida tuxtalib o‘tishga harakat qilamiz.

Ijtimoiy tasavvurlar guruhning ijtimoiy jihatdan ahamiyatli ob'ektga munosabatini ifodalovchi bir-biri bilan bog'langan g'oyalar, metaforalar, obrazlar tuzilmasidan iborat. Ijtimoiy tasavvurlarning asosiy funksiyalari ijtimoiy aynanlikni ko'rish va qo'llab quvvatlash, kommunikatsiyani hamda inidvid xulq-atvor yo'nalishini engillashtirishdir.

Ijtimoiy tasavvurlarni o'rganish dolzarb vazifadir, chunki ularning dinamikasi va transformatsiyasi madaniyatdagi o'zgarishlarni tushunish imkonini beradi. Ijtimoiy tasavvurlar o'z navbatida u yoki bu guruh a'zolarining muloqoti jarayonida shakllanadi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga ko'ra, tasavvurlar ob'ekti turli darajadagi diskurslar (shaxslararo, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya) predmeti bo'lgan sotsiokognitiv "burtib" chiqqan ob'ektdir.

Shunga ko'ra, ijtimoiy tasavvurlarni timsol tarzida tahlil etuvchi interaksionizm ko'proq sotsiologiyaga tortsa, ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi esa bir qator ijtimoiy fenomenlar: g'oya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy "Men"ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi kabilarga murojaat etuvchi psixologik statusga davorgarlik qila oladi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi va ijtimoiy bilimlar modeli ularning tuzilishi, kommunikativ, interaktiv jarayonlarda namoyon bo'lishi va taqsimlanishini ishlab chiqadi, ijtimoiy amaliyotdagi bilimlar va tajribalarning funksiyalarni tavsiflaydi.

Ijtimoiy tasavvur tushunchasini fanga Serj Moskvisi tomonidan o'tgan asrning 60-yillarida Fransiya aholisi o'rtasida psixoanaliz g'oyalarining ommalashishiga nisbatan munosabatiga bag'ishlangan ishida o'rtaga tashlanadi va u keng ko'lamda qo'llanila boshlanadi. Dastlab bu yo'nalish ilmiy bilimning ijtimoiy ko'rinishlarini o'rganishga yo'naltirilgan edi. Ammo, keyinroq ushbu nazariyaning tushuntiruvchi doirasi kengaydi va hozirgi kunda u ijtimoiy tajriba haqidagi ta'limot, uning tuzilishi, va ijtimoiy amaliyotda to'liq dinamikasi va rolini o'rganuvchi soha sifatida idrok etilmoqda.

Tarixan bu nazariya Emil Dyurkgeym sotsiologiyasida ijtimoiy va jamoaviy tasavvurlarni chegaralashdan kelib chiqadi. U birinchilardan bo‘lib, bizning tilimiz, an‘analarimiz va institutlarimiz tuzilmasida jamoaviy tasavvurlarning muhim roliga va ushbu tasavvurlar to‘plamining qanchalik individual fikrda ijtimoiy fikrning qo‘shimcha ravishda tarkib topishiga e‘tiborini qaratgan.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasining paydo bo‘lishini kutgan boshqa muallif sifatida S.Moskvisi Jan Piajeni ko‘rsatadi. U bolalarning turli bilimlarni “o‘z dunyosi”ni ko‘rishda va borliqni anglash jarayonida qo‘llashlarini o‘rgangan edi. Uchinchi manba Zigmund Freyding interiorizatsiya to‘g‘risidagi psixoanalitik g‘oyalar integratsiyasi bo‘lib, u bolaligimizdan hayotimizda o‘z izini qoldiruvchi timsollar va obrazlarni reallik bilan to‘ldiruvchi tarkibni tushuntiradi. Shu yo‘l bilan E.Dyurkgeymdan bilim va tasavvurlarni jamoaviy hodisalar sifatida tushunish, J.Piajedan belgilar va borlikni ijtimoiy tizimlashtirish, Z.Freyddan esa inson atrofidagi tashqi hodisalarni uning ichki dunyosi va dunyoqarashning bir qismiga aylanishi jarayoni meros bo‘lgan.

1960 - yillardan buyon ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya va Lotin Amerikasida etakchi paradigma bo‘lib kelmoqda. 80-yillarning o‘rtalarida bu yo‘nalishga qiziqish Britaniya orollarida keyinroq esa Fransiya, AQSh, Kanada, Avstraliyada ham yuzaga keldi va shu masala yuzasidan akademik diskussiyalar avj oldi.

Ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasini ajratishda esa tadqiqotchilar J.K.Abrikning ijtimoiy tasavvurlar guruh tasavvurlari barqarorligini ta‘minlovchi (yadro) qismi hamda guruhning dunyodagi o‘zgarishlarga moslashuviga olib keluvchi doimiy o‘zgaruvchi periferik qismidan tashkil topadi. Tasavvurlar tuzilmasi attityudning o‘zgarishiga bog‘liq bo‘lib, yadro barqaror bo‘lib qoladi, periferik qism esa o‘zgaradi.

Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlarni tushunib etish uchun tasavvurlar psixologiyasi to‘g‘risidagi g‘oya va qarashlarga murojaat etishga

to'g'ri keladi. Shunga ko'ra, quyida tasavvurlarning ijtimoiy, psixologik xususiyatlari haqida tuxtalib o'tishga harakat qilamiz.

Ijtimoiy tasavvurlar guruhning ijtimoiy jihatdan ahamiyatli ob'ektga munosabatini ifodalovchi bir-biri bilan bog'langan g'oyalar, metaforalar, obrazlar tuzilmasidan iborat. Ijtimoiy tasavvurlarning asosiy funksiyalari ijtimoiy aynanlikni ko'rish va qo'llab quvvatlash, kommunikatsiyani hamda inidvid xulq-atvor yo'nalishini engillashtirishdir.

Ijtimoiy tasavvurlarni o'rganish dolzarb vazifadir, chunki ularning dinamikasi va transformatsiyasi madaniyatdagi o'zgarishlarni tushunish imkonini beradi. Ijtimoiy tasavvurlar o'z navbatida u yoki bu guruh a'zolarining muloqoti jarayonida shakllanadi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasiga ko'ra, tasavvurlar ob'ekti turli darajadagi diskurslar (shaxslararo, ommaviy axborot vositalari, madaniy kommunikatsiya) predmeti bo'lgan sotsiokognitiv "burtib" chiqqan ob'ektdir.

Shunga ko'ra, ijtimoiy tasavvurlarni timsol tarzida tahlil etuvchi interaksionizm ko'proq sotsiologiyaga tortsa, ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi esa bir qator ijtimoiy fenomenlar: g'oya, jamoaviy tasavvurlar va xotiralar, individual va jamoaviy "Men"ning ijtimoiy madaniy konstruksiyasi kabilarga murojaat etuvchi psixologik statusga davorgarlik qila oladi.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi va ijtimoiy bilimlar modeli ularning tuzilishi, kommunikativ, interaktiv jarayonlarda namoyon bo'lishi va taqsimlanishini ishlab chiqadi, ijtimoiy amaliyotdagi bilimlar va tajribalarning funksiyalarni tavsiflaydi.

Ijtimoiy tasavvur tushunchasini fanga Serj Moskvisi tomonidan o'tgan asrning 60-yillarida Fransiya aholisi o'rtasida psixoanaliz g'oyalarining ommalashishiga nisbatan munosabatiga bag'ishlangan ishida o'rtaga tashlanadi va u keng ko'lamda qo'llanila boshlanadi. Dastlab bu yo'nalish ilmiy bilimning ijtimoiy ko'rinishlarini o'rganishga yo'naltirilgan edi. Ammo, keyinroq ushbu nazariyaning tushuntiruvchi doirasi kengaydi va hozirgi kunda u ijtimoiy tajriba

haqidagi ta'limot, uning tuzilishi, va ijtimoiy amaliyotda to'liq dinamikasi va rolini o'rganuvchi soha sifatida idrok etilmoqda.

Tarixan bu nazariya Emil Dyurkgeym sotsiologiyasida ijtimoiy va jamoaviy tasavvurlarni chegaralashdan kelib chiqadi. U birinchilardan bo'lib, bizning tilimiz, an'analarimiz va institutlarimiz tuzilmasida jamoaviy tasavvurlarning muhim roliga va ushbu tasavvurlar to'plamining qanchalik individual fikrda ijtimoiy fikrning qo'shimcha ravishda tarkib topishiga e'tiborini qaratgan.

Ijtimoiy tasavvurlar nazariyasining paydo bo'lishini kutgan boshqa muallif sifatida S.Moskvisi Jan Piajeni ko'rsatadi. U bolalarning turli bilimlarni "o'z dunyosi"ni ko'rishda va borliqni anglash jarayonida qo'llashlarini o'rgangan edi. Uchinchi manba Zigmund Freyding interiorizatsiya to'g'risidagi psixoanalitik g'oyalar integratsiyasi bo'lib, u bolaligimizdan hayotimizda o'z izini qoldiruvchi timsollar va obrazlarni reallik bilan to'ldiruvchi tarkibni tushuntiradi. Shu yo'l bilan E.Dyurkgeymdan bilim va tasavvurlarni jamoaviy hodisalar sifatida tushunish, J.Piajedan belgilar va borlikni ijtimoiy tizimlashtirish, Z.Freyddan esa inson atrofidagi tashqi hodisalarni uning ichki dunyosi va dunyoqarashning bir qismiga aylanishi jarayoni meros bo'lgan.

1960 - yillardan buyon ijtimoiy tasavvurlar nazariyasi Fransiya, Italiya, Ispaniya, Portugaliya va Lotin Amerikasida etakchi paradigma bo'lib kelmoqda. 80-yillarning o'rtalarida bu yo'nalishga qiziqish Britaniya orollarida keyinroq esa Fransiya, AQSh, Kanada, Avstraliyada ham yuzaga keldi va shu masala yuzasidan akademik diskussiyalar avj oldi.

Ijtimoiy tasavvurlar tuzilmasini ajratishda esa tadqiqotchilar J.K.Abrikning ijtimoiy tasavvurlar guruh tasavvurlari barqarorligini ta'minlovchi (yadro) qismi hamda guruhning dunyodagi o'zgarishlarga moslashuviga olib keluvchi doimiy o'zgaruvchi periferik qismidan tashkil topadi. Tasavvurlar tuzilmasi attityudning o'zgarishiga bog'liq bo'lib, yadro barqaror bo'lib qoladi, periferik qism esa o'zgaradi.

Hozirgi zamon sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan boʻlsak tarixiy maʼlumotlar 1832 yilga- Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794-1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli eʼtiqodi boʻlganligi uchun Angliyadan Amerikaga koʻchib borgan xristianlarga vegetarianlik boʻyicha maʼruzalar oʻqiydi. Sababi, xristianlikning baʼzi udumlariga koʻra, hayvonlar goʻshtini, jumladan, tuxumni ham isteʼmol qilish gunoh hisoblanar edi. Oʻsha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo kasalligi keng tarqalib, koʻpchilik bu kasallikdan oʻlib ketayotgan edi. Grexem kuzatib koʻradiki, uning maslahati bilan vegeterianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan ogʻrimaydi. Shunda u vegetariancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targʻibot, tashviqot qilishni davom ettiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI**

1. Narbasheva, M. A. (2021). The importance of pedagogical and psychological literacy of parents in preparing children for school education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(1), 728-732.
2. O.E Eshmuradov - [Oilaning maʼnaviy-axloqiy xususiyatlari va oila mustahkamligini taʼminlash imkoniyatlari](#) Academic research in educational sciences, 2021 ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES
3. O.E.Eshmuradov [Oilaviy munosabatlarda shaxs moslashuvchanligi xususiyatining oila mustahkamligiga taʼsiri: doi: \[https://doi. 0.53885/edinres.2021.21.57.012\]\(https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012\)](#) Obrazovanie i innovatsionnye issledovaniya ..., 2021
4. Eshmurodov, O. (2022). ҚАЙНОНА ВА КЕЛИН ЎРТАСИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИГА ТАЪСИРИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7431>
5. Eshmurodov, O. (2022). ЎЗБЕК ОИЛАСИ МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ . Журнал

- Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7449>
6. Norbosheva, M. (2022). О ТЕХНИКЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА С КЛИЕНТОМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7456>
7. Axmedov, V. (2022). МУҲАББАТ ҲИСЛАРИ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ГЕНДР ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7457>
8. Norbosheva, M. (2022). МУЛОҚОТ ЖАРАЁНИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7459>
9. Alimardanova, R. (2022). ЎЗБЕК ОИЛАЛАРИДА ЁШ КЕЛИН-КУЁВ ШАХСИНИНГ ХАРАКТЕРОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ИФОДАЛОВЧИ ХУЛҚ-АТВОРНИНГ ЭМПИРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ . Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7458>
10. Eshmurodov, O. (2023). OILAVIY MUNOSABATLAR BARQARORLASHSHUVIDA MILLIY QADRIYATLARNING AHAMIYATI. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8238>
11. Eshmurodov, O., & Fazliddinova, U. (2023). OILADAGI IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUHITNING BARQARORLIGI TA'MINLASHDA QAYNONA VA KELIN MUNOSABATLARINING O'RNI . Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8259>

12. Boyqarayeva, N. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHI O'QUVCHILARIDA TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISH. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8258>
13. Elamanovich, E. O. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE UPBRINGING OF CHILDREN IN FAMILY RELATIONSHIPS. *Science and Innovation*, 1(4), 201-205.
14. Эшмурадов, О. Э. (2021). ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ШАХС МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ХУСУСИЯТИНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012> Эшмурадов Олмосбек Эламонович, Термиз давлат университетининг Педагогика институти Психология кафедраси катта ўқитувчиси. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1-Махсус сон), 377-380.
15. Олмос Эламанович Эшмурадов (2021). ОИЛАНИНГ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ ИМКОНИЯТЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, 2 (5), 1082-1085. doi: 10.24411/2181-1385-2021-00996
16. Elomonovich, E. O. (2022). OILA PSIXOLOGIIYASINING NAZARIY ASOSLARI, OILAVIY MUNOSABATLAR PSIXOLOGIIYASI. *Gospodarka i Innowacje.*, 20, 49-51.
17. Eshmurodov, O. E. (2022). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MAINTAINING FAMILY-MARRIAGE RELATIONS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 803-807.
18. Olmosbek Eshmuradov Elamanovich. (2022). OILAVIY MUNOSABATLARDAGI NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI. *Archive of Conferences*, 1-7. Retrieved from <https://conferencepublication.com/index.php/aoc/article/view/2106>