Sifatli ta’lim – yorqin kelajak

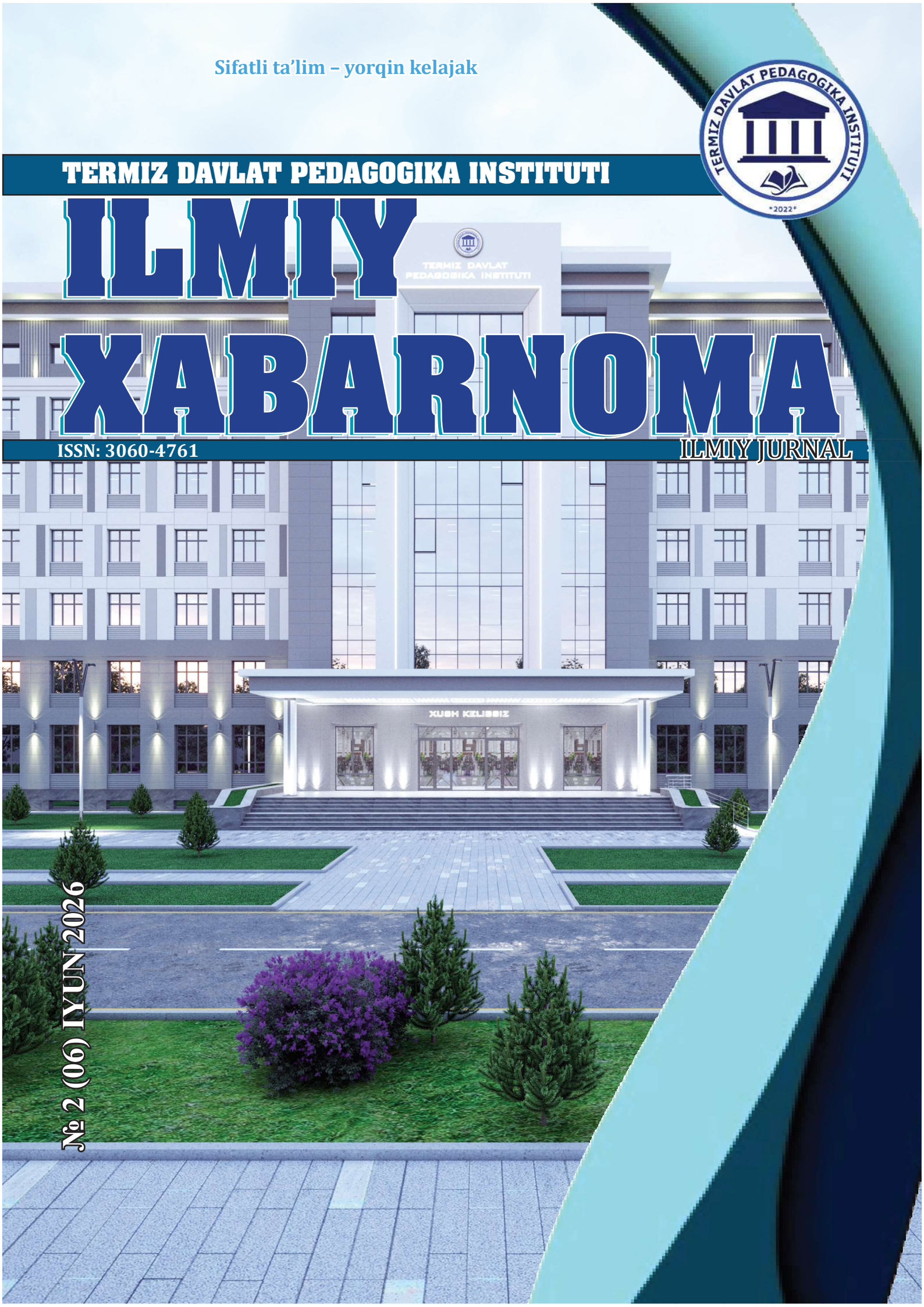
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ILMIY XABARNOMA

ISSN: 3060-4761

ILMIY JURNAL

№ 2 (06) IYUN 2026



SIFATLI TA'LIM – YORQIN KELAJAK

ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARNOMASI

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE
PEDAGOGICAL INSTITUTE

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

TERDPI ILMIY XABARNOMASI

2026/ № 2



O'zR OAK ning 2025-yil 24-sentabrdagi
375/5-sonli qarori bilan milliy ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan

Termiz – 2026

ISSN: 3060-4761

Muassis:
Termiz davlat pedagogika instituti

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARNOMASI

ILMIY-USLUBIY JURNAL
Jurnal bir yilda bosma va elektron (o'zbek, rus, ingliz tillarida) shaklda chop etiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 6-iyundagi № 303723-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Matnlarda foydalanilgan manba, ko'chirma, mazmun va ma'lumotlar aniqligi uchun mualliflar javobgar. Jurnaldan ko'chirib bosilganda manba qayd etilishi shart.

Bosishga ruxsat etildi: 12.06.2026
Qog'oz bichimi: 70x85
Bosma tabog'i: 26,25
Ofset bosma. Ofset qog'ozi.
Adadi: 100 nusxa
Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma: 174
Tahririyat manzili: Termiz tumani "Yangiobod" MFY, At-Termiziy ko'chasi 1-A uy.
"TerDU bosmaxonasi"da chop etildi.
Bosmaxona manzili: Termiz shahri, A.Navoiy ko'chasi, 42 uy.

BOSH MUHARRIR:
Xasanov Azizbek, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Kuldasheva Shaxnoza, kimyo fanlari doktori (DSc), professor

TEXNIK MUHARRIR:
Qurbanov Abdimalik, texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

MAS'UL KOTIB:
To'rayev Ro'ziboy, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIR HAY'AT A'ZOLARI:
Bernd Müller-Jacquier,f.f.d, professor (Germaniya)
Ponomaryova Lyudmila, p.f.d, professor (Rossiya)
Gerasyov Aleksandr, p.f.d, professor (Rossiya)
Buligina Yelena, f..f.d, professor (Rossiya)
Eshmetov Izzat, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Abdikamalova Aziza, k.f.d, professor (O'zbekiston)
Salixanova Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Jumaeva Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Sagdullayeva Dilafruz, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Turamuratov Ulug'bek, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Norbo'tayev Xo'shboq, p.f.d,(DSc) professor (O'zbekiston)
To'rayev Rasul, f.m.f.n, professor (O'zbekiston)
Shamuratova Nagima, q.x.f.d. (DSc), professor (O'zbekiston)
Saidov Chorixon, f.m.f.d, professor (O'zbekiston)
Bozorov Lutfulla, k.f.d., (DSc) (O'zbekiston)
Mahmudov Yusup, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Xudoyqulov Xol, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Alimov Parda, f.f.d, professor (O'zbekiston)
Xoliqnazarov Begali, b.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Qodirov Baxtiyor, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Tojiyev Panji, t.f.d,(DSc), dotsent (O'zbekiston)
Qosimov Shavkat, PhD, professor (O'zbekiston)
Saidaxmatov Sharifbek, t.f.f.d., PhD,dotsent (O'zbekiston)
Xudoyberdiyev Shuxrat, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Umarov Aziz, PhD (O'zbekiston)
Abduraxmonov Eldor, k.f.d, ,(DSc), professor (O'zbekiston)
Shabbazova Dilfuza, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nuritdinova Xurshida, PhD (O'zbekiston)
Quvvatova Mohira, PhD (O'zbekiston)
Mardonova Lobar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nurmatov Norqobil, q.x.f.d, (DSc), professor (O'zbekiston)
Ismailov Botir, PhD, (O'zbekiston)
Sattorov Sardor, PhD (O'zbekiston)
Allamuradov Anvar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Kabilova Sayyora, PhD (O'zbekiston)
Ismailov Murodulla, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Eshmuradov Olmosbek, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Isayev Oybek, Phd (O'zbekiston)
Norliyev Rustam, f.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Berdiyeva Muhabbat, Phd, professor (O'zbekiston)
Shirnazarova Zamira, Phd,dotsent (O'zbekiston)
Narbasheva Mexri, p.f.n, professor (O'zbekiston)
Kuzimurotova Dinara, Tahririy-nashriyot bo'limi muharriri (O'zbekiston)

ISSN: 3060-4761

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Хасанов Азизбек, доктор педагогических наук (DSc), профессор.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Кулдашева Шахноза, доктор химических наук (DSc), профессор

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР:
Курбанов Абдималик, доктор философии по техническим наукам (PhD)

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:
Тураев Рузибой, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:
Бернд Мюллер-Жакье, д.ф.н., профессор (Германия)
Пономарева Людмила, д.п.н., профессор (Россия)
Герасёв Александр, д.п.н., профессор (Россия)
Булыгина Елена, д.ф.н., профессор (Россия)
Эшметов Иззат, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Абдикамалова Азиза, д.к.н., профессор (Узбекистан)
Салиханова Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Джумаева Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Сагдуллаева Дилафруз, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Турамурадов Улугбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Норбутаев Хушбок, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Тураев Расул, к.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Шамуратова Нагима, д.с.н, профессор (Узбекистан)
Саидов Чорихон, д.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Бозоров Лутфулла, д.т.н. (Узбекистан)
Махмудов Юсуп, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Худойкулов Хол, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Алимов Парда, ф.ф.н, профессор (Узбекистан)
Халикназаров Бегали, к.б.н, доцент (Узбекистан)
Кодиров Бахтиёр, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Таджиев Панджи, д.т.н., доцент (Узбекистан)
Касимов Шавкат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Саидахматов Шарифбек, д.ф.и.н, доцент (Узбекистан)
Худойбердиев Шухрат, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Умаров Азиз, д.ф.п.н, (Узбекистан)
Абдурахманов Эльдор, д.х.н., профессор (Узбекистан)
Шаббазова Дилфуза, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Нуритдинова Хуршида, д.ф.п.н (Узбекистан)
Кувватова Махира, д.ф.п.н (Узбекистан)
Мардонова Лобар, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нурматов Норкабил, д.с.н., профессор (Узбекистан)
Исмаилов Ботир, д.ф.п.н (Узбекистан)
Сатторов Сардор, д.ф.п.н (Узбекистан)
Алламурадов Анвар, д.ф.п.н. доцент (Узбекистан)
Кабилова Сайёра, д.ф.ф.н, (Узбекистан)
Исмаилов Муродулла, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Эшмурадов Олмосбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Исаев Ойбек, д.ф.и.н (Узбекистан)
Норлиев Рустам, к.ф.н., доцент (Узбекистан)
Бердиева Мухаббат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Ширназарова Замира, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нарбашева Мехри, к.п.н. профессор (Узбекистан)
Кузимуротова Динара, редактор редакционно-издательского отдела, (Узбекистан).

Основатель:
Термезский государственный педагогический институт

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Журнал издается в печатном и электронном виде (на узбекском, русском, английском языках) в течение одного года.

Зарегистрировано Агентством информации и массовых коммуникаций при Администрации Президента Республики Узбекистан свидетельством № 303723 от 6 июня 2024 года.

Авторы несут ответственность за достоверность источников, выдержек, содержания и информации, используемых в текстах. При копировании из журнала необходимо указывать источник.

Разрешение получено: 12.06.2026.
Размер бумаги: 70x85.
Печатная форма: 26,25.
Офсетная печать.
Офсетная бумага.
Количество: 100 экз.
Цена указана по договорённой цене.
Заказ: 174
Адрес редакции: Термезский район, «Янгиабад» МФМ, улица Ат-Термизи, дом 1-А.
Отпечатано в типографии «ТерГУ».
Адрес типографии: город Термез,улица А.Навоий, дом 42.

ISSN: 3060-4761

Founder:
Termiz State Pedagogical Institute

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL

The magazine is published in printed and electronic form (in Uzbek, Russian, English) in one year.

Registered by the Information and Mass Communications Agency under the Presidential Administration of the Republic of Uzbekistan with certificate No. 303723 dated June 6, 2024.

The authors are responsible for the accuracy of the sources, excerpts, content and information used in the texts. When copying from a journal, the source must be noted.

Permission to print: 12.03.2026
Paper size: 70x85
Printing plate: 26.25
Offset printing.
Offset paper.
Quantity: 100 copies
Price at the agreed price.
Order: 174
Editorial address: Termez district, «Yangiabad» MCK, At-Termiziy street, 1-A.
Printed at the "TerSU printing house". Address: Termez city, A.Navoiy street, 42.

THE EDITOR-IN-CHIEF:
Xasanov Azizbek, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Kuldasheva Shakhnoza, Doctor of Chemical Sciences (DSc), Professor

TECHNICAL EDITOR:
Qurbanov Abdimalik, Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

RESPONSIBLE SECRETARY:
Turaev Ruziboy, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:
Bernd Müller-Jacquier, Doctor of Philological Sciences, Professor (Germany)
Ponomaryova Lyudmila, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Gerasyov Aleksandr, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Buligina Yelena, Doctor of Philological Sciences, Professor (Russia)
Eshmetov Izzat, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Abdikamalova Aziza, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Salikhanova Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Jumaeva Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Sagdullayeva Dilafruz, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
To'ramuratov Ulug'bek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Norbo'tayev Xo'shboq, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
To'rayev Rasul, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Shamuratova Nagima, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
Saidov Chorikhon, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Bozorov Lutfulla, Doctor of Technical Sciences (DSc), (Uzbekistan)
Mahmudov Yusup, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Khudoyqulov Khol, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Parda Alimov, Candidate of Philological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Xoliqnazarov Begali, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, (Uzbekistan)
Qodirov Baxtiyor, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Tojiyev Panji, Doctor of Technical Sciences (DSc), Associate Professor (Uzbekistan)
Qosimov Shavkat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Saidakhmatov Sharifbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Khudoyberdiyev Shuxrat, PhD (Uzbekistan)
Umarov Aziz, PhD (Uzbekistan)
Abduraxmonov Eldor, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Shabbazova Dilfuza, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nuritdinova Khurshida, PhD (Uzbekistan)
Quvvatova Mohira, PhD (Uzbekistan)
Mardonova Lobar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nurmatov Norqobil, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Profess. (Uzbekistan)
Ismailov Botir, PhD (Uzbekistan)
Sattorov Sardor, PhD (Uzbekistan)
Allamuradov Anvar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Kabilova Sayyora, PhD, (Uzbekistan)
Ismailov Murodulla, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Eshmuradov Olmosbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Isayev Oybek, PhD (Uzbekistan)
Norliyev Rustam, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor (Uzbekistan)
Berdiyeva Muhabbat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Shirnazarova Zamira, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Narbasheva Mexri, Candidate of Psychological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Kuzimurotova Dinara, Editor, Editorial-Publishing Department (Uzbekistan)

ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ
UDK 159.9:613-053.6
ORCID (000900051387-0085)

XAYRULLAYEVA MARJONA XAYRULLA QIZI.
Termiz davlat pedagogika instituti pedagogika va Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya kafedrasi
19.00.06–Yosh va pedagogik psixologiya.
Rivojlanish psixologiyasi ixtisosligi bo'yicha 1-kurs doktoranti
Email: marjonaxayrullaeva231@gmail.com

YOSHLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI (STATISTIK TAHLIL ASOSIDA)

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik determinantlar empirik tadqiqot asosida tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularning o'zaro bog'liqligini statistik jihatdan o'rganishdan iborat. Tadqiqot jarayonida so'rovnoma metodi qo'llanilib, olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlangan. Tadqiqot natijalari shaxsiy motivatsiya, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muhit omillari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan psixologik profilaktika va tarbiyaviy dasturlarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi yoshlarda ijobiy fikrlash, o'ziga bo'lgan ishonch va hayotdan qoniqish darajasi yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixik barqarorlikni ham mustahkamlashi aniqlandi. Shu bilan birga, zararli odatlarga moyillikning kamayishi yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etildi.

KALIT SO'ZLAR: *sog'lom turmush tarzi, yoshlar, psixologik determinantlar, motivatsiya, o'z-o'zini nazorat qilish, psixologik barqarorlik, ijtimoiy muhit, empirik tadqiqot, so'rovnoma, statistik tahlil, psixologik profilaktika.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (НА ОСНОВЕ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА)

АННОТАЦИЯ: В данной статье на основе эмпирического исследования анализируются психологические детерминанты здорового образа жизни среди молодежи. Цель исследования заключается в выявлении психологических факторов, влияющих на соблюдение молодежью здорового образа жизни, а также в статистическом анализе взаимосвязей между ними. В ходе исследования был использован метод анкетирования, а полученные данные обработаны с применением методов математико-статистического анализа. Результаты исследования показали, что личностная мотивация, самоконтроль, психологическая устойчивость и социальная среда являются значимыми детерминантами формирования здорового образа жизни у молодежи. Полученные выводы имеют практическое значение для разработки программ психологической профилактики и воспитательных мероприятий, направленных на формирование и развитие здорового образа жизни. Результаты исследования показали, что у молодежи, придерживающейся здорового образа жизни, наблюдаются более высокий уровень позитивного мышления, уверенности в себе и удовлетворенности жизнью. Установлено, что физическая активность, правильное питание и соблюдение режима дня способствуют укреплению не только физического здоровья, но и психической устойчивости. Вместе с тем отмечено, что снижение склонности к вредным привычкам положительно влияет на социальную адаптацию и коммуникативную активность молодежи.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *здоровый образ жизни, молодежь, психологические детерминанты, социальная среда, эмпирическое исследование, анкетирование, статистический анализ, психологическая профилактика.*

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUTH (BASED ON STATISTICAL ANALYSIS)

ABSTRACT: This article analyzes the psychological determinants of a healthy lifestyle among young people based on an empirical study. The main purpose of the research is to identify psychological factors influencing young people's adherence to a healthy lifestyle and to statistically examine the relationships among these factors. A questionnaire method was used in the study, and the collected data were processed using mathematical and statistical analysis techniques. The results indicate that personal motivation, self-regulation, psychological resilience, and social environment play a significant role in shaping a healthy lifestyle among youth. The findings have practical significance for the development of psychological prevention strategies and educational programs aimed at promoting and strengthening a healthy lifestyle.

KEYWORDS: *healthy lifestyle, youth, psychological determinants, social environment, empirical research, questionnaire, statistical analysis, psychological prevention.*

KIRISH. Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi jamiyat taraqqiyoti va kelajak avlod salomatligini ta'minlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki shaxsning psixologik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi hamda hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda yoshlar orasida jismoniy faollikning pasayishi, noto'g'ri ovqatlanish, stress darajasining oshishi va zararli odatlarning keng tarqalishi sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini dolzarb ilmiy muammoga aylantirmoqda. Shu bois sog'lom turmush tarzining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni ilmiy jihatdan tahlil qilish alohida ahamiyatga ega. Yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligi bilan bevosita bog'liq. Sog'lom turmush tarzi shaxs hayotiy faoliyatining optimal darajasini ta'minlab, hayotdan qoniqish, ijtimoiy faollik va shaxsning rivojlanish uyg'unligini aks ettiradi. Shu nuqtayi nazardan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat kasalliklarning yo'qligi bilan emas, balki yoshlarning o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi, atrof-muhit bilan uyg'un munosabatda bo'lishi bilan belgilanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR: Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi psixologiya va sog'liqni saqlash sohalarida keng tadqiq etilgan. Xususan, sog'lom xulq-atvorning psixologik determinantlarini aniqlash masalasi ko'plab olimlarning ilmiy ishlarida o'z aksini topgan.

A. Bandura o'zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxs xulq-atvorining shakllanishida o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) va o'zini boshqarish mexanizmlarining muhimligini asoslab bergan. Muallif sog'lom turmush tarziga amal qilish shaxsning ichki nazorati va motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi [1].

I.S. Kon yoshlar psixologiyasiga oid tadqiqotlarida sog'lom turmush tarzining shakllanishi yosh davriga xos psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit va qadriyatlar tizimi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatib bergan. Uning ishlarida yoshlarning sog'lom xulq-atvoriga ijtimoiy ta'sir omillari alohida tahlil qilingan [9].

R. Ryan va E. Deci tomonidan ishlab chiqilgan o'zini o'zi belgilash nazariyasida (Self-Determination Theory) sog'lom turmush tarziga amal qilish ichki motivatsiya bilan bog'liq holda izohlanadi. Mualliflar ichki motivatsiya yuqori bo'lgan shaxslar sog'lom xulq-atvorni barqaror davom ettirishini empirik tadqiqotlar orqali asoslab bergan [2].

Mahalliy tadqiqotchilardan M.G. Davletshin sog'lom turmush tarzining psixologik asoslarini o'rganib, yoshlarning sog'lom hayotga bo'lgan munosabati ularning psixologik madaniyati va o'z-o'zini anglash darajasiga bog'liqligini ta'kidlagan [3]. Shuningdek, V.M. Karimova yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik profilaktika va tarbiyaviy ishlarning ahamiyatini o'rgangan. Uning tadqiqotlarida motivatsiya, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash asosiy determinantlar sifatida ko'rsatilgan [8].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzining psixologik determinantlari murakkab va o'zaro bog'liq bo'lib, ularni statistik tahlil asosida o'rganish dolzarb ilmiy ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi bir nechta tizimlar orqali amalga oshadi: biologik, ijtimoiy, axborot hamda ma'naviy-mazmuniy. Ushbu tizimlarning har qanday birida yuzaga keladigan nomutanosiblik yoshlarning sog'lom hayot tarziga rioya qilishida qiyinchiliklar yaratadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzi polissistemali, ko'p darajali va ko'p omilli hodisa bo'lib, turli sabab-oqibat bog'liqliklari bilan izohlanadi.

NATIJA VA MUHOKAMA. Sog'lom turmush tarzining umumiy darajasini aniqlash maqsadida respondentlar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma natijalari asosida ishtirokchilar sog'lom turmush tarziga amal qilish darajasiga ko'ra quyi, o'rta va yuqori guruhlarga ajratildi. Olingan natijalar bu 1-rasmda aks ettirilgan.

1-rasm Sog`lom turmush tarzi so'rovnomasi



ISSN: 3060-4761

1-rasmda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, respondentlarning 58,2 % ini quyi ball to'plaganlar tashkil etadi. Mazkur guruh vakillari sog'lom turmush tarziga nisbatan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lib, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanishi, to'g'ri ovqatlanishi hamda zararli odatlardan voz kechishi bilan tavsiflanadi. Ushbu holat ularning sog'lom hayot tarzi borasidagi xabardorligi, shaxsiy intizomi va irodaviy sifatlari bilan izohlanishi mumkin.

Respondentlarning 28,1 % i yuqori ball to'plaganlar guruhiga kiradi. Bu guruh vakillarida sog'lom turmush tarziga amal qilish darajasi nisbatan barqaror bo'lib, ularning sog'lom xulq-atvori psixologik barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari bilan bog'liq ekanligi taxmin qilinadi.

Shuningdek, respondentlarning 13,7 % i o'rta ball to'plaganlar guruhiga mansub bo'lib, ular sog'lom turmush tarziga rioya etishda ma'lum qiyinchiliklarga duch kelayotgan bo'lishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzi so'rovnomasi (Kolmogor-Smirnov mezoni asosida)

1-jadval.

	Kolmogor-Smirnov	P
Sog`lom turmushtarzi so'rovnomasi	1.385	043*

O'tkazilgan tadqiqot natijalarini normal taqsimlanishga moslik holati tekshirildi. Sog`lom turmush tarzi so'rovnomasi bo'yicha (Z=1,385; p<0,05) natijalar natijalar normal taqsimlanish qonuniga mos kelmaydi, tahlilda natijalar noparametrik mezonlar orqali tahlil qilinadi (Vilkokson, Mani Uitni, Spirman, Krusskal Uollis).

Sog`lom turmush tarzi so`rovnomasida jami 110 nafar o`rta yetuklik davridagi respondentlar qatnashgan bo`lib, taqqoslash maqsadida ijtimoiy yo`nalish talabalari hamda tibbiyot yo`nalishi talabalaridan so`rovnoma o`tkazilgan va tahlil qilingan.

Sog`lom turmush tarzi so'rovnomasi (Man Uitni mezoni asosida)

	Ta`lim yo'nalishi ta-fovuti	N	O'rtacha rang	Ranglar summasi	U	p
Sog`lom tur-mush tarzi so'rovnomasi	Ijtimoiy yo'nalish talabalari	60	70.25	4215.00	1200.00	015*
	Tibbiyot yo'nalishi talabalari	50	110.45	5522.50		
	Jami	110				

Sog`lom turmush tarzi so'rovnomasi Man Uitni mezoni asosida tahlil qiladigan bo'lsak, Ijtimoiy yo'nalish talabalari o'rtacha 70.25 ball bilan pastroq natijaga ega bo'lgan, bu ularning sog'lom turmush tarziga nisbatan qiziqishining sustroq ekanini ko'rsatishi mumkin. Tibbiyot yo'nalishidagi talabalar esa o'rtacha 110.45 ball bilan yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan, bu ularning sog'lom turmush tarziga nisbatan yuqori darajada qiziqishini bildiradi.

Statistikanatijalari,buma'lumotlarasosidaU-statistika 1200.00 va p<0.05 bo'lib, bu guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli ekanini ko'rsatadi, 95% ishonch darajasida, tibbiyot yo'nalishidagi talabalar sog'lom turmush tarziga nisbatan sezilarli darajada ko'proq qiziqish bildiradi.



2-rasm Sog`lom turmush tarzi so‘rovnomasi (Man Uitni mezoni asosida)

Yuqoridagi diagramma sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatning talabalar yo‘nalishiga qarab qanday farq qilishini ifodalaydi. Man Uitni mezoni asosida o‘tkazilgan tahlil natijalariga ko‘ra, tibbiyot yo‘nalishidagi talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga qiziqish va amal qilish darajasi sezilarli darajada yuqoriligini ko‘rish mumkin. Diagrammada bu holat aniq ifodalangan:

— Tibbiyot yo‘nalishidagi talabalar – 59%,

— Ijtimoiy yo‘nalishdagi talabalar – 41%.

Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy yo‘nalishi sog‘liq bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan talabalar sog‘lom hayot tarzining ahamiyatini chuqurroq anglaydi va uni amaliyotda ko‘proq qo‘llaydi. Bu esa ularning kelgusidagi professional faoliyati uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, bu farq 95% ishonch darajasida statistik ahamiyatli bo‘lib, tahlil qilinayotgan ikki guruh o‘rtasida sog‘lom turmush tarziga munosabatda mavjud bo‘lgan farqni asoslab beradi. Bu holat ijtimoiy yo‘nalishdagi talabalar orasida sog‘lom hayot tarzi bo‘yicha targ‘ibot va tarbiya ishlarini kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzidagi farq sabablari.

Tibbiyot yo‘nalishidagi talabalar sog‘liq va sog‘lom odatlar haqidagi bilimlarni chuqur o‘rganganliklari sababli bunday natijaga erishgan. Ijtimoiy yo‘nalishdagi talabalar esa ushbu mavzuga oid yetarli bilim yoki amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lmaganligi bo‘lishi mumkin.

Statistika farqining ahamiyati. guruhlar orasidagi katta farq tufayli statistik natijalar sezilarli bo‘lib, bu sog‘lom turmush tarziga e’tibor darajasidagi real farqlarni ifodalaydi.

Tibbiyot yo‘nalishidagi talabalarning yuqori ko‘rsatkichlari ushbu mavzuni ular uchun kasbiy va amaliy jihatdan ahamiyatli ekanligini bildiradi. Xulosa, Man Uitni mezoni bo‘yicha natijalar ($U=1200.00$; $p<0.05$) sog‘lom turmush tarziga nisbatan tibbiyot va ijtimoiy yo‘nalish talabalari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud ekanligini ko‘rsatadi. Tibbiyot yo‘nalishidagi talabalarning yuqori ko‘rsatkichlari sog‘lom odatlarni hayotlariga kengroq tatbiq etishini bildiradi, ijtimoiy yo‘nalish talabalari esa bu borada qo‘shimcha ma’lumot va motivatsiyaga muhtoj ekanligini ko‘rsatmoqda.

XULOSA VA TAVSIYALAR. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, tibbiyot yo‘nalishi talabalari sog‘lom turmush tarziga ijtimoiy yo‘nalish talabalarga nisbatan ko‘proq amal qilmoqda. Ushbu farq ularning sog‘liq va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim darajasi, motivatsiyasi va psixologik barqarorligi bilan bog‘liq.

Shu asosda quyidagi tavsiyalar beriladi:

Universitetlarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish: treninglar, seminarlar va master-klasslar orqali talabalarga jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish bo‘yicha ko‘rsatmalar berish. Psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish: stressni boshqarish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar va guruh treninglarini tashkil etish. Ijtimoiy yo‘nalish talabalari uchun maxsus chora-tadbirlar: amaliy mashg‘ulotlar, mentorlik tizimi orqali sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish. Ushbu chora-tadbirlar yoshlarning sog‘lom hayot tarzini mustahkamlash, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini

ISSN: 3060-4761

yaxshilashga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzining eng asosiy elementlari – bu insonning samarali mehnat faoliyati, shaxsiy gigiyena qoidalariga mukammal rioya qilish, ratsional ovqatlanish, zararli odatlarni organizmga yaqinlashtirmaslik, eng asosiysi, organizmni qonun-qoidalarga bo'ysingan holatda chiniqtirmoqdir. Mehnat qilishning zaminida qanday ish bajarilishidan qat'iy nazar – harakat, harakatlanish yotadi. Harakat bu – rivojlanish, organizmning rivojlanish qonuniyatlari zamini, organizm sog'ligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri. Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy va shaxsiy jarayonlarni o'zida mujassamlashtiradi. Yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi: shaxsning jamoatchilik va mehnat faoliyatida faollik ko'rsatishi, samarali ijodiy ish bilan shug'ullanishi, oilada va kundalik hayotda namunali xulq-atvor ko'rsatishi, o'zining jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan uyg'un yashashi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlardan uzoq turishi, hayotdagi faoliyati va hayot tarzi bilan qoniqish hosil qilishi, shuningdek, sog'lom turmush tarzini o'z hayotining barqaror maqsadi sifatida qabul qilib, shu yo'lda izchil faoliyat olib borishi. Ushbu xususiyatlar yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim psixologik determinantlar sifatida namoyon bo'lib, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: W. H. Freeman. – 256 b.

2.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

3.Davletshin, M. G. (2008). Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi. – 210 b.

4.Dubrovina, I. V., Prikhozhan, A. M., & Zatsepin, V. V. (2018). Vozrastnaya i pedagogicheskaya psikhologiya: Khrestomatiya. Moscow: Academia. – 256 b.

5.Galy, V. (2020). ICA survey on digital stress and psychological well-being. International Communication Association Survey, 181–200.

6.Ibragimov, M. B. (2023). Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari. O'quv-uslubiy majmua. Buxoro. – 78 b.

7.Karimova, V. M. (2016). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya. – 330 b.

8.Kon, I. S. (2003). Psikhologiya yunosheskogo vozrasta. Moscow: Prosveshchenie. – 256 b.

9. Prikhozhan, A. M., & Dubrovina, I. V. (2017). Psikhologiya razvitiya i obucheniya podrostkov. Moscow: Pedagogika. – 210 b.