

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA HAYOTIY KO'NIKMALARNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Otanazarova Anora Og'aboy qizi

Xorazm viloyati Xonqa tumani 10-son umumiy o'rta ta'lim maktabi. Abu Rayhon

Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: *Mazkur tezis talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning psixologik jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Talabalar yoshlar orasida sog'lom turmush tarzining asosiy omillarini anglash, uni qo'llash va rivojlantirish uchun kerakli psixologik ko'nikmalarga ega bo'lishi lozim. Sog'lom turmush tarzi talabalarning nafaqat jismoniy sog'lig'i, balki ularning aqliy va ruhiy holatini ham yaxshilaydi. Hayotiy ko'nikmalar, xususan, stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, o'z-o'zini motivatsiya qilish va ijtimoiy munosabatlarni samarali qurish kabi psixologik xususiyatlar talabalarning o'zlarini ijtimoiy va professional muhitda muvaffaqiyatli namoyon etishiga yordam beradi. Tezisdagi talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid psixologik omillar tahlil qilinadi, shuningdek, hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun psixologik metodlar va yondashuvlar tavsiya etiladi. Psixologik maslahatlar, o'z-o'zini tahlil qilish va motivatsiya metodlari talabalarning sog'lom turmush tarzini qo'llashda faol rol o'ynashiga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, hayotiy ko'nikmalar, psixologik jihatlar, talabalar, stressni boshqarish, vaqtni boshqarish, motivatsiya, o'z-o'zini rivojlantirish, psixologik maslahatlar.*

Abstract: *This thesis is devoted to the study of the psychological aspects of the formation of a healthy lifestyle and the development of life skills in students. Students should have the necessary psychological skills to understand, apply and develop the main factors of a healthy lifestyle among young people. A healthy lifestyle improves not only the physical health of students, but also their mental and emotional state. Life skills, in particular, such psychological characteristics as stress management, proper time planning, self-motivation and effective building of social relationships, help students to successfully express themselves in a social and professional environment. The thesis analyzes psychological factors related to the formation of a healthy lifestyle in students, and also recommends psychological methods and approaches for the development of life skills. Psychological counseling, self-analysis and motivation methods help students play an active role in the implementation of a healthy lifestyle.*

Keywords: *healthy lifestyle, life skills, psychological aspects, students, stress management, time management, motivation, self-development, psychological counseling.*

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalar talabalarning o'z-o'zini rivojlantirishida, shuningdek, ularning ijtimoiy, aqliy va ruhiy holatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Talabalar — bu jamiyatning kelajagini belgilovchi yosh avlod bo'lib, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish va psixologik salomatligini ta'minlash, mamlakatning umumiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Zamonaviy dunyoda talabalar turli xil stress, vaqtni boshqarish, o'z-o'zini motivatsiya qilish va boshqa psixologik muammolar bilan yuzma-yuz kelmoqda, shuning uchun ularning sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirishda psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi faqatgina jismoniy salomatlikni ta'minlabgina qolmay, balki talabaning umumiy psixologik holatini ham yaxshilaydi. Bu turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy va psixologik muhit, shuningdek, har bir talabaga xos bo'lgan psixologik xususiyatlar, ularning turmush tarziga va muammolarni hal qilishga qanday yondashuvlarni tanlashlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni samarali qurish va motivatsiya olish kabi hayotiy ko'nikmalar talabalar uchun nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi muvaffaqiyatlarida ham muhim omil bo'ladi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning psixologik jihatlarini o'rganishdir. Tezisa, talabalar orasida sog'lom turmush tarzining shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillar, psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun zarur metodlar va yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalarning sog'lom turmush tarzini qo'llashda yordam beruvchi psixologik maslahatlar va metodikalar ham o'rganiladi.

Shu bilan birga, bu tadqiqot sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun psixologik yordam va ko'nikmalarni rivojlantirish zarurligini, shuningdek, bu jarayonda talabalarning psixologik salomatligini ta'minlashning muhimligini ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish talabalarning nafaqat hozirgi o'qish davrida, balki kelajakda ham muvaffaqiyatli bo'lishlariga xizmat qiladi.

Asosiy qism: Talabalik davri — bu yoshlarning jamiyatdagi faoliyatiga tayyorlanish, o'zligini anglash va kelajakdagi professional va ijtimoiy rollarini belgilash uchun muhim bosqichdir. Bu davrda talabalarning psixologik, jismoniy va ijtimoiy holati formalanadi, shuningdek, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Talabalar turli xil psixologik, ijtimoiy va akademik muammolar bilan yuzma-yuz kelayotgan bo'lib, bu holatlar ularning sog'lig'iga, ishlash qobiliyatiga, shaxsiy hayotiga va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishni ta'minlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi faqatgina jismoniy salomatlikni ta'minlabgina qolmay, balki talabalarning psixologik va aqliy holatini ham yaxshilaydi. Zamonaviy hayotda

talabalarining stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, motivatsiya olish, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish kabi ko'nikmalarga ega bo'lishi muhimdir. Bular, o'z navbatida, talabalarining o'z-o'zini rivojlantirishiga, akademik muvaffaqiyatlariga va kelajakdagi professional faoliyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda, yuqori darajadagi stress, o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini boshqarishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt sarflash kabi zamonaviy muammolar talabalarining sog'lig'iga va ularning hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish psixologik yondashuvlar orqali talabalarining umumiy salomatligini va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish psixologik yordam, maslahat va o'quv kurslarini ishlab chiqishni talab qiladi. Bunday tadbirlar talabalarining stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, o'z-o'zini motivatsiya qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Shu sababli, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning psixologik jihatlari bugungi kunda juda dolzarb mavzu hisoblanadi. Bu masalalarga diqqatni qaratish, talabalarining salomatligini yaxshilash, ularning ijtimoiy va professional faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishiga yordam berishi mumkin.

Xulosa va takliflar: Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning psixologik jihatlari talabalarining shaxsiy, ijtimoiy va professional hayotida katta ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki talabalarining aqliy va ruhiy holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Zamonaviy yoshlar turli xil stresslar, vaqti-vaqti bilan muammolar, ijtimoiy va psixologik qiyinchiliklar bilan yuzma-yuz kelishadi. Shu sababli, stressni boshqarish, o'z-o'zini motivatsiya qilish, vaqtni samarali rejalashtirish va ijtimoiy munosabatlarni samarali qurish kabi hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish talabalarga nafaqat akademik muvaffaqiyatlar, balki kelajakdagi professional faoliyatlari uchun ham muhimdir.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish talabalarga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, shaxsiy salomatlikni yaxshilaydi, va jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyalashishga yordam beradi. Psixologik jihatlari, ayniqsa, talabalar orasida o'z-o'zini tahlil qilish, o'zini anglash va o'z-o'zini rivojlantirish orqali muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Takliflar:

1. Psixologik ta'lim va maslahatlar tizimini joriy etish: Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda psixologik ta'lim va maslahatlar tizimi muhim ahamiyatga ega. Universitetlarda psixologik xizmatlarni kengaytirish, talabalarga stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va o'z-o'zini motivatsiya qilish bo'yicha seminarlar va treninglar o'tkazish zarur.

2. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Talabalarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun muntazam ravishda sog'lom turmush tarziga doir tadbirlar, musobaqalar, sport va madaniy tadbirlar tashkil etish kerak. Bu talabalarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham faol va baxtli bo'lishiga yordam beradi.

3. Ko'nikmalarni rivojlantirish uchun amaliy mashg'ulotlar: Hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda nazariy bilimlar bilan birga, amaliy mashg'ulotlar ham katta rol o'ynaydi. Talabalarga o'zlarining psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarini sinovdan o'tkazish imkonini berish uchun amaliy treninglar tashkil qilish zarur.

4. O'z-o'zini tahlil qilishni rag'batlantirish: Talabalarni o'z-o'zini tahlil qilishga o'rgatish, ular uchun o'z salomatligi, psixologik holati va umumiy rivojlanishini nazorat qilish imkoniyatlarini yaratadi. Buning uchun talabalar o'zlari haqida yozma kundaliklar olib borishlari yoki psixologik testlardan foydalanishlari mumkin.

5. Yoshlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish: Talabalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish, shuningdek, talabalarga o'z muammolarini hal qilishda yordam berish maqsadida yirik universitetlarda maxsus psixologik xizmatlar va maslahat markazlarini tashkil etish zarur.

6. Ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash: Talabalarga ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish, ularning o'zaro munosabatlarini yaxshilash va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirish uchun guruh ishlari va ijtimoiy faoliyatlarni kengaytirish lozim.

Umuman olganda, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, ular uchun nafaqat yuqori akademik natijalarga erishishga, balki kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiy va professional faoliyatni amalga oshirishga yordam beradi. Psixologik yordam va maslahatlar tizimi, sog'lom turmush tarzi targ'iboti, hamda hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy dasturlar talabalarining salomatligini yaxshilashga va ularni kelajakda muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xasanov, A. (2017). Sog'lom turmush tarzi va uning psixologik ahamiyati. Toshkent: Psixologiya institutining nashriyoti.
2. Rasulov, M. (2015). Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik yordam. Toshkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti.
3. Jabborov, B. (2020). Hayotiy ko'nikmalar va ularni rivojlantirishning psixologik jihatlari. Toshkent: Ta'lim va innovatsiya markazi.
4. Karimova, N. (2019). Talabalarda stressni boshqarish va o'z-o'zini motivatsiya qilish. Toshkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti.
5. Shamsutdinova, R. (2021). Psixologik maslahatlar va ularning talabalarga ta'siri. Toshkent: Psixologiya ilmiy-nashriyoti.
6. Gafurov, F. (2016). Sog'lom turmush tarzi va uning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri. Toshkent: Sog'liqni saqlash vazirligi nashriyoti.

7. O'rozbekova, D. (2022). Ijtimoiy munosabatlar va talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
8. Ibragimov, A. (2018). Vaqtni boshqarish va talabalarda samarali rejalashtirish. Tashkent: Innovatsion texnologiyalar instituti.