

## SOG‘LOM TAFAKKUR TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK MOHIYATI

Karshieva Dilafuz Suyunovna  
O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti  
“Amaliy psixologiya” kafedrası professori  
psixologiya fanlari doktori (DSc)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19415289>

**Annontatsiya:** Mazkur maqolada Sog‘lom tafakkur tushunchasining psixologik mohiyati yoritib berilgan. Sog‘lom tafakkur psixologik omillar tahlil qilingan.

**Tayanch tushunchalar:** ratsional, kreativ, mantiqiy

Respublikamizda so‘nggi yillarda pozitiv, ratsional, kreativ, mantiqiy, tarixiy, ma’naviy tafakkurlarni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash, ularning iqtidorini ro‘yobga chiqarish, ilmiy-tadqiqot va innovatsion faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish uchun shart-sharoitlar yaratishning zaruriy huquqiy-me‘yoriy asoslari yaratildi, hamda «...jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash ishida ...yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash va ro‘yobga chiqarish...» vazifalari belgilanganligi yosh avlodga intellektual tafakkurini shakllantirish orqali ularning o‘quv faoliyatidagi yo‘nalishlarini belgilash ilmiy tadqiqotlar uchun asos bo‘lmoqda. Talabalarda sog‘lom tafakkurni rivojlantirish, hamda ijodkorlik xususiyatlarni inobatga olgan holda ta’lim-tarbiya mexanizmlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirishga imkoniyatlar yaratildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida», 2018 yil 27 iyuldagi PF-5466-son «Yoshlar - kelajagimiz» Davlat dasturi to‘g‘risida», 2020 yil 30 iyundagi PF-6017-son «O‘zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Farmonlar, 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907-son «Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Qaror va boshqa me‘yoriy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirilmoqda.

Ma’lumki, turmush tarzida har bir xalqning uzoq asrlar davomida yaratgan ma’naviy va moddiy boyliklari, atrof muhit, tabiat va jamiyat, kelajak haqida tasavvurlari, milliy-etnik belgilari, mentaliteti, urf-odatları, an‘analari hamda yashash usuli aks etadi. O‘zbeklar yashash tarzida azaldan sog‘lomashtirish, salomatlikni asrash tafakkuri mavjud bo‘lgan hamda mazkur bilim va malakalar tizimi bolalar tarbiyasida keng qo‘llanilgan. Shu nuqtai nazardan, o‘zbek xalqi turmush tarzi ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot jarayonida millat yaratgan hayot kechirish usullari majmuidan iboratdir. O‘zbek xalqi sog‘lom tafakkuri esa mana shu millatga xos bo‘lgan salomatlik tizimiga kiritilgan moddiy va ma’naviy boyliklar majmuiga teng keladi.

Ilmiy nuqtai nazardan muhim bo‘lgan masalalardan biri sog‘lom tafakkur tushunchasining psixologik–pedagogik mazmunini mazkur istilohning barcha mavjud serqirra xususiyatlari asosida mutanosib anglab olishdan iboratdir.

Ma’lumki, tafakkur tushunchasining psixologik-pedagogik hamda falsafiy mazmuni mavjud:

*Tafakkur, psixologiya nuqtai nazaridan*, insonning borliqni anglash faoliyatida aqliy-xissiy va aqliy-fe’liy jarayonlar majmuasi hisoblanib, tafakkurga anglashning faol sohalari, ya’ni diqqat, anglash, aqliy qabul qilish, olamga assotsiativ yondoshuv, turli tushuncha va tasavvurlarning paydo bo’lishi kiritiladi. Eng qisqa tarzda olinadigan bo’lsa, tafakkurga turli tushuncha va tasavvurlarning paydo bo’lishi jarayoni va uning mahsuli kiritiladi. Mazkur tushuncha va tasavvurlar esa olamni tahlil qilish, olamdagi narsa va hodisalarning o’zaro bog’liqligi qonuniyatlarini anglash, bilim va malakalarni sintez qilish orqali vujudga keltiriladi. Tafakkur asosida inson borliqqa o’z munosabatini shakllantiradi va o’z munosabatining ma’lum ifoda qilish shakllarini ishlab chiqib, ularni o’z emotsional-xissiy holati va fe’l-atvori orqali namoyon etadi.

*Tafakkur, falsafa nuqtai nazaridan*, insonlar ongidagi g’oyalar, nazariyalar, maqsadlarni oliy darajada anglash hamda olamni ideal darajada bilishga teng keladi. Bu bilish jarayoni - insonning borliqni xissiy va aqliy anglash qobiliyati orqali olam qonuniyatlari ichiga kira olishini anglatadi. Tafakkur inson miyasi faoliyati bilan chambarchas bog’liq hodisa hisoblanadi, ammo miyaning mavjudligining o’zi inson aqliy faoliyatisiz unda tafakkur vujudga kelishini bildirmaydi. Aqliy faoliyat ijtimoiy munosabatlar muhitidagina tafakkurga aylanadi. Inson ijtimoiy munosabatlarga kirishar ekan, mana ijtimoiy munosabatlar natijasi o’laroq vujudga keladigan tushuncha, fikr, qarash, bilim va anglash jarayonlari tafakkurni vujudga keltiradi.

Tafakkurning eng *birlamchi xususiyati* shundaki, tafakkur to’g’ridan-to’g’ri vujudga kelmaydi, balki u bilvosita vujudga keladi. Chunki tafakkur ko’p hollarda na faqat aqliy mehnat orqali, balki xis-tuyg’ular, zehn, idrok, sezgilar, intuitsiya, anglash va qabul qilish orqali shakllantiriladi.

Tafakkurning *ikkilamchi xususiyati*, uning umumlashma xarakterga ega ekanligida ko’rinadi. Har qanday narsa va hodisalar olamda o’zaro bog’liq assotsiyatsiyalarni vujudga keltiradi, buning natijasida anglangan narsa va hodisalarni umumlashtirish imkoniyati yaratiladi.

Demak, sog’lom tafakkur insonning ichki aqliy va hissiy faoliyati bilan bog’liqdir. Mana shu insonning ichki aqliy va hissiy faoliyati sog’lomlikka, ya’ni o’z salomatligini turli tashqi va ichki tahdidlardan muhofaza qilishga yo’naltirilgan bo’lsa, unda sog’lom tafakkur vujudga keladi. Aqliy faoliyat mavjud bilim va malakalarni egallash vazifasini anglatadi. Hissiy faoliyat sog’lom turmushga bo’lgan xissiy-emotsional munosabatni anglatadi. Mazkur faoliyatni amalga oshirish uchun esa ijtimoiy muhit - ma’lum bilim va malakalarning mavjudligi, ularni o’rgatish tizimining mavjudligi va salomatlik infrastrukturning mavjudligi - zaruriyat hisoblanadi.

Ijtimoiy muhitsiz tafakkur vujudga kelmaydi. Sog’lom turmush tafakkurining vujudga kelishi salomatlikka qaratilgan maqsadlarining inson maqsadlari bilan mutanosib kelishini, ularning uyg’un holda birlashib, yaxlit voqelikka aylanishini talab etadi. Mana shunday mutanosiblik va uyg’unlik insonni sog’lom turmushga undaydi va uni rag’batlantiradi.

Shunday ekan, sog’lom tafakkurning ilmiy-pedagogik definititsiyasi bir necha muhim bo’g’inlardan tashkil topadi:

*Eng birinchi bo’g’in* - sog’lom tafakkur tushunchasi.

*Ikkinchi muhim bo’g’in* - zarur ijtimoiy muhit tushunchasi.

*Uchinchi muhim bo’g’in* – pedagogik maqsad va natija tushunchasi.

*To’rtinchi muhim bo’g’in* – sog’lom turmush va turmush tarzi tushunchasi hisoblanadi.

Shu o’rinda, mavzudan kelib chiqqan holda “sog’lom tafakkur” tushunchasiga to’xtaladigan bo’lsak, u kishilarning o’z salomatligini asrashga yo’naltirilgan o’ylari, ongi, shuuri, xissiyotlari, axloqi, estetik qarashlari, g’oyalari, sayi-harakatlari va ular natijasi hisoblanadi.

Sog’lom tafakkur bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanib, uning ijtimoiy, tibbiy, psixologik ahamiyati dunyo aholisining istiqbolda qanday yashashi va odamlarning o’z shaxsiy hayot tarzini tashkil qilish tamoyillarini o’z mazmuniga qamrab oladi.

Sog‘lom tafakkur istilohining mazmunini adekvat anglash uchun uning tarkibidagi ikki muhim omil, bir tarafdin “sog‘lom turmush”, va ikkinchi tarafdin, “tafakkur” degan so‘zlarning ichki mohiyatini to‘liq anglab yetish zarur bo‘ladi.

“Sog‘lom turmush” deganda insonning o‘z salomatligini va o‘zi atrofidagi ijtimoiy-iqtisodiy muhit, yashash sharoitlarini sog‘lomlik, salomatlikni saqlab qolishga yo‘naltirish, uni ta‘minlashga qaratilgan anglangan va maqsadli olib borilgan sayi-harakatlar tizimi tushuniladi. “Sog‘lom turmush” tushunchasi o‘z mazmuniga:

a) salomatlikni asraguvchi bilim va malakalar tiziminining ishlanganligi va mavjudligini (*milliy urf-odatlar, salomatlikka yo‘naltirilgan axloqiy qadriyatlar, salomatlikni asrashga bag‘ishlangan o‘quv va ommaviy adabiyotlari, kitob, OAVlari, oilaviy an‘analar v.b.*);

b) salomatlikni asraguvchi bilim va malakalarni egallashga qaratilgan ta‘lim tizimining mavjudligi (*ta‘lim tizimida dars soatlari, maxsus fanlar, fakultativlar, formal va noformal o‘quv strukturalari, mutaxassislar, maxsus institutlar, kurslar va malaka oshirish tizimlari v.b.*);

v) salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan bilim va malakalarni rivojlantiruvchi maxsus infrastrukturaning mavjudligi (*sport inshootlari, fitnes klublar, salomatlikni asrash tizimlari - bodi-bilding, aerobika, sheyping, basseynlar, yugurish va velosiped uchish uchun maxsus joylar, ularning bepulligi va doimiy xizmat qilishi*) kabilarni kamrab oladi.

Sog‘lom tafakkur insonni o‘z salomatligini asrash va o‘z faoliyatini jamiyat sog‘lomligi sari yo‘naltirish, shuningdek zamonaviy hayotda mavjud bo‘lgan turli tibbiy, ekologik, ijtimoiy, iqtisodiy tahdidlardan insonni muhofaza qilish bilim va malakalari majmuasidan iboratdir.

Shunday qilib, sog‘lom tafakkur tarixan tarkib topgan ijtimoiy, iqtisodiy va ma‘naviy boyliklar yig‘indisidan iborat bo‘lib, uning mazmuni inson salomatligini asrash va muhofaza qilishga qaratilgan g‘oyalar, qarashlar, tushunchalar, sayi-harakatlar va faoliyat yig‘indisiga teng keladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:**

1. Ананев В.А. Практикум по психологии здоровья / В.А. Ананев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
2. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. – 1996. – №4. – С. 75-82.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / пер. с англ. – Москва: Смысл, 1999. – 424 с.