

## JAMIYATDA SHAXS SALOMATLIGINI TA`MINLASHDA TA`LIMNING IMKONIYATLARI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13785694>

**Parmonov Sardor Eshdavlato`gli**

*Samarqand davlat chet tillari instituti Narpay xorijiy tillar fakulteti umumiy fanlar  
kafedراسي*

### **Annotasiya**

*Shaxs salomatligini ta`minlash insoniyat jamiyati taraqqiyotining eng dolzarb muammolaridan bo`lib kelgan. Shaxs biologik evolyusiya mahsuli, jamiyat ishlab chiqarishining asosiy harakatlantiruvchi kuchi, ishlab chiqarish va boshqa ijtimoiy munosabatlarning subyekti hisoblanadi. Alohida shaxslar, tashqi olam bilan bo`lgan munosabatlari xilma-xil bo`lganligi uchun unga xos bo`lgan psixologik sifatlar va fazilatlar ham nihoyatda xilma-xildir. Shaxs jamiyatning asosiy ishlab chiqaruvchi kuchi va barcha ijtimoiy jarayonlarning subyektidir, hozirgi davrda insonlarning psixologik sifatlarini keng namoyon qilishiga jamiyat tomonidan ehtiyoj ortib bormoqda. Shaxsning psixologik xususiyatlari, sifatleri deganda har bir konkret odamning o`ziga xos bo`lgan xususiyatlari tushuniladi. Bizga ma`lumki, har bir odamning o`z ehtiyojlari, qiziqishlari, ishonch - e`tiqodi, malaka va odatlari, qobiliyati, iste`dodi, temperament tipi va xarakter xislatlari bo`ladi. Shaxsdagi psixik jarayonlar va shaxsiy xususiyatlar o`z-o`zicha yuzaga kelmaydi. Psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, xayol va h.k.), shaxsning psixologik xususiyatlari (ehtiyohlari, qiziqishlari, malaka va odatlari, qobiliyatlari, iste`dodi va h.k.) shaxs faoliyati jarayonida namoyon bo`ladi. Psixologiya shaxsni uning turli faoliyati davomida o`rganadi. Shaxsning turli yo`nalishdagi faoliyati shaxslararo ijtimoiy munosabatlari jarayonida amalga oshadi.*

*Ta`lim rejali va ongli boshqariladigan tashkiliy jarayondir, o`qish ta`limning bir tomoni hisoblanadi, ikkinchi holda ijtimoiylashuvning natijasi hisoblanadir, ta`lim va o`qish tushunchalari esa maxsus o`quv faoliyati bilan bog`liqdir. Shaxs o`z faoliyati jarayonida boshqa odamlar bilangina emas, balki atrofdagi narsalar va ba`zida o`z-o`zi bilan ham munosabatga kirishadi, natijada u boshqa shaxslar va narsalarni ongida aks ettiradi. Psixologiyada shaxsning psixik jarayonlari va individual psixologik xususiyatlarini o`rganish bosh muammodir. Shaxsning o`zi mansub bo`lgan jamiyat a`zolariga nisbatan iqtisodiy, siyosiy, ma`naviy va axloqiy aloqalari shaxsning ijtimoiy munosabatlari bo`lib, bu munosabatlarning yig`indisi odamning shaxs sifatida shakllanishidagi asosiy omillardir.*

*Shaxslar erishgan hayotiy yutuqlar, bilim, malaka, ko`nikmalar avloddan-avlodga aynan ta`limning imkoniyatlari orqali uzatiladi. Jamiyatning lokomotivi bo`lgan ta`lim tizimini*

*shaxs salomatligini ta`minlashda beqiyos o`rni mavjud. Biroq bugungi globollashgan jamiyatda shaxsning salomatligini asrashda insoniyatning ta`limning imkoniyatlaridan to`g`ri foydalana olishi, jamiyat, shaxs, ta`lim munosabatlarini psixologik tahlil qilish maxsus psixologik tadqiqotlarni taqozo etadi. Ilmiy maqolada shaxs salomatligini ta`minlashda ta`limning o`rni, shaxs salomatligining dolzarbligi, salomatlikni ta`minlashning omil va sabablari, jamiyat rivojlanishi va taraqqiyoti uchun shaxs salomatligining ahamiyati nihoyatda muhimligi o`z ifodasini topgan. Maqola aniq tavsiyalar bilan yakunlangan.*

### **Kalit so`zlar**

*shaxs salomatligi, oila va jamiyat, salomatlik, salomatlik psixologiyasi, ruhiyat va salomatlik, psixologik xizmat, jamiyatda shaxslararo munosabatlar, ota-onalar va farzandlar.*

## **POSSIBILITIES OF EDUCATION IN PROVIDING PERSONAL HEALTH IN SOCIETY**

**Parmonov Sardor Eshdavlat o`gli**

*Samarkand State Institute of Foreign Languages, Narpay Faculty of Foreign  
Languages, Department of General Sciences*

Ensuring personal health has been one of the most urgent problems of the development of human society. A person is a product of biological evolution, the main driving force of social production, the subject of production and other social relations. Individuals have diverse relationships with the outside world, so their psychological qualities and qualities are extremely diverse. The person is the main productive force of the society and the subject of all social processes, in the current period, the need of the society to widely manifest the psychological qualities of people is increasing. The psychological characteristics and qualities of a person mean the unique characteristics of each concrete person. , temperament type and character traits. Mental processes and personal characteristics of a person do not arise by themselves. Mental processes (intuition, perception, memory, imagination, etc.), psychological characteristics of a person (needs, interests, skills and habits, abilities, talents, etc.) are manifested in the course of personal activity. Psychology studies a person during his various activities. The activity of a person in various directions is realized in the process of interpersonal social relations.

Education is a planned and consciously controlled organizational process, learning is one aspect of education, and the second is the result of socialization, and the concepts of education and learning are related to special educational activities. In the course of his activity, a person interacts not only with other people, but also

with surrounding things and sometimes with himself, as a result of which he reflects other people and things in his mind. In psychology, the main problem is to study the mental processes and individual psychological characteristics of the person. The economic, political, spiritual and moral relations of the person with the members of the society to which he belongs are the social relations of the person, and the sum of these relations is the person's personality. are the main factors in the formation of a person.

Life achievements, knowledge, skills, and abilities achieved by individuals are transmitted from generation to generation through the opportunities of education. The education system, which is the locomotive of society, has an incomparable role in ensuring personal health. Humanity's ability to properly use the opportunities of education, psychological analysis of society, personality, educational relations requires special psychological research. The role of education in ensuring personal health, relevance of personal health, health The factors and reasons for providing, the importance of personal health for the development and progress of society are expressed. The article ends with specific recommendations.

#### **Annotation.**

**The article ends with specific recommendations.**

#### **Key words**

*personal health, family and society, health, health psychology, psyche and health, psychological service, interpersonal relations in society, parents and children.*

#### **Kirish**

Jamiyatni sogʻlom shaxslarsiz tasavvur qilib boʻlmaydi. Shaxs jamiyatda yashar ekan u jamiyatning faol aʼzosi aylanagan birinchi kunidanoq ijtimoiy munosabatlarning ishtirokchisi hisoblanadi, shuningdek individning yangi sharoitga moslashishi shaxs organizmidagi barcha organlari yangi muhit va sharoitda hayot kechirishiga moslashishiga olib keladi. Shaxs faoliyatining asosini oʻyin, oʻqish, mehnat tashkil qiladi. Jamiyatda inson shaxs sifatida shakllanishida salomatligiga oid muammolarning juda ham koʻpini boshidan kechirishi psixik aqliy rivojlanishiga, taʼlimning imkoniyatlaridan keng foydalana olishi, ijtimoiy muhitda oʻz oʻrnini topishida taʼlim alohida ahamiyat kasb etadi. Yangi Oʻzbekistonda soʻnggi yillarda shaxs salomatligini himoya qilish borasida keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga moʻljallangan Yangi Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasi»ning (70-maqсад) yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishga oid strategik vazifalari belgilanib, zarur

asoslari yaratilgan.2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida «Yoshlarni vatanparvarlik, fuqarolik tuyg'usi, bag'rikenglik, qonunlarga, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida, zararli ta'sirlar va oqimlarga qarshi tura oladigan, hayotga bo'lgan qat'iy ishonch va qarashlarga ega shaxs sifatida tarbiyalash,yoshlarni ahloqiy negizlarni buzishga olib keladigan hatti-harakatlardan, terrorizm va diniy ekstremizm, separatizm, fundamentalizm, zo'rvonlik va shafqatsizlik g'oyalaridan himoya qilish» borasidagi vazifalar belgilangan.

O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi» to'g'risida, 2017 yil 20 apreldagi PQ-2909-sonli «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi,2018 yil 5 iyundagi PQ-3775-sonli «Oliy ta'lim muassalarida ta'lim sifatini oshirish va ularni mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohatlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» qarorlari va boshqa meyoriy xujjatlarda belgilangan keng ko'lamli vazifa va chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma muayyan darajada xizmat qiladi.

Shaxslararo munosabatlarda salomatlikni ta'minlashda ijtimoiy munosabatlar ko'laminin kengayishi o'sib kelayotgan avlodni o'ta murakkab xususiyatga ega munosabatlar jarayoniga har tomonlama yetuk bo'lishida asosiy vositadir.Individ shaxs sifatida shakllanar ekan ruhiy salomatlik va tetiklik hech qachon tark etmasligi zarur xususiyat hisoblanadi.Shaxs ruhiy jihatdan salomat bo'lishi uchun o'z so'ziga, irodasiga, tafakkuriga rahbar bo'lishi,munosabatlarda faolligini yo'qotmasagina kundalik faoliyatida kam xato qiladi.Shaxs qaysi jamoaning a'zosi bo'lishidan qat'iy nazar, shaxslararo munosabatlarda faqat o'zining yuksak bilimdonligi, faolligiga ishonishi hamda tafakkur orqali ish yuritishi, jamiyatda kundalik qoidalarga to'laqonli rioya qilishi muhim o'rin tutadi.Shaxs psixologik, intellektual va fiziologik jixatdan turli hayotiy hayotiy qarama-qarshiliklar,keskin holatlar ta'siriga tushib qolganida ham, noqonuniy xatti-harakatlarni sodir etishdan o'zini saqlab qola oladi. Shuningdek, shaxsning yuqori aqliy salohiyatga egaligi jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini ta'minlovchi asosiy omil hisoblanadi.Shaxs ruhiy va jismoniy salomatligini ta'minlash tushunchalarini ijtimoiy muhit a'zolari ongiga singdirish, shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan nizolarning oldini olish muhim vazifalardan hisoblanadi.

Jahonda bugungi globallashgan notinch va tahlikali murakkab zamonda shaxslararo munosabatlarda salomatlikni muhofaza qilish, inson ongi va qalbini

egallashga qaratilgan turli xavf-xatarlarning oldini olish, psixologik tahdidilarga nisbatan immunitetni shakllantirish, shaxsni ruhiy va jismoniy rivojlantirish eng ustuvor vazifalaridan bo'lib qolmoqda. Bu haqda O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev: "Biz xalqimiz salomatligi uchun har qancha mablag' va kuch-imkoniyat sarflashga tayyormiz. Shaxsan men uchun xalqimiz salomatligi hamma narsadan ustun va qadrlil" - ekanligiga alohida to'xtaldi.[1] Salomatlik psixologiyasi, shaxsning salomatligini ta'minlashda ta'limning imkoniyatlari nihoyatda yuqori bo'lib, biz muhokama qiladigan vaziyat va holatlar shaxs salomatligini ta'minlashda ta'limning bugungi kundagi yutuqlaridan to'g'ri va o'z vaqtida foydalanib kamchiliklarini bartaraf etmaslik millionlab odamlarning jamiyatda o'z o'rnini topa olmasliklariga sabab bo'ladi.

Ushbu fikrlarimizning tasdig'i sifatida ayrim statistik ma'lumotlarni keltiramiz.

Shaxsda ruhiy nosog'lomlik uning salomatligiga jiddiy o'z ta'sirini o'tkazadi. Dunyoda turli kasalliklar oqibatida millionlab odamlar bevaqt vafot etadi. Aql va tananing o'zaro aloqasi shaxs salomatligining asosi hisoblanadi. Shaxsning psixik rivojlanishi va shakllanishi murakkab tadqiqot jarayonidir. Shaxsning salomatligini ta'minlashda uning butun o'zgarishlari, ya'ni shaxsning umumiy xususiyatlari rivojlanishini o'z ichiga oladi. Shaxs shakllanib boorish jarayonida faoliyatning ta'lim turi bilan doimiy shug'ullanib, o'zi uchun zarur ma'lumotlardan doim foydalanadi. Shaxsning salomatligini ta'minlashda quyidagilarni kiritish mumkin: 1) bola shaxsini to'g'ri yo'naltirishdagi umumiy xususiyatlar (o'qish, anglash, ijtimoiy munosabatlar), 2) shaxs faoliyatining psixologik tuzilishi xususiyatlari (motiv, maqsad, ob'yekt), 3) o'z-o'zini anglash mexanizmining rivojlanish darajasi. Ontogenezda shaxs salomatligi va ta'lim o'zaro bog'liq rivojlanish jarayonini uch qismga bo'lish mumkin. 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi, 2) o'rganilgan nazariy usullarni tatbiq etish mexanizmlarining psixologik rivojlanishi, 3) shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi. Shaxs salomatligini ta'minlashda ovqatlanishning o'ziga xos jihatlari mavjud, olimlarning 14000 kishi ishtirokida olib borgan tadqiqotlaridan shu narsa aniqlanganki, oddiy ko'k choyni doimiy ravishda iste'mol qiluvchilar arziyas tashvishlarga xavotirlanish va asabiylashish hamda uyqusizlikka kamroq duchor bo'lar ekanlar. Qayd etilishicha oxirgi 4 yil ichida dunyo aholisi orasida shaxslararo munosabatlarda ruhiy salomatlikning yomonlashuvi kuzatilmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri koronavirus pandemiyasidir. Kasallikning asosiy oqibatlari shaxslarning muloqot tarziga, ish joylari tuzilishiga va sayohat qilish tarziga, shuningdek, ruhiy salomatligiga jiddiy va uzoq muddatli ta'sir ko'rsatgan.



Shaxs salomatligiga taʼsir koʻrsatuvchi asosiy va tez-tez kuzatiladigan shaxslararo munosabatlardagi nizolar kishilarning salomatligiga jiddiy taʼsir koʻrsatib, turli ruhiy va jismoniy kasalliklarning, yurak qon-tomir xastaliklarining, endokrin kasalliklarning yuzaga chiqib tezlashishiga, shaxsda mavjud yoʻldosh kasalliklarning oʻtkirlashishiga, inson organizmida immunitetini pasaytirib turli xastaliklarga uchrashiga moyilligini oshiradi.

Sapien Labs laboratoriyasi tomonidan oʻtkazilgan “Dunyoning ruhiy holati (Global Mind Project) tadqiqoti 2020 yildan buyon insonlar qanchalik “baxtsiz” boʻlib qolganini ochib beradi. Tadqiqotda 71 mamlakatdan qariyb 420000 kishi ishtirok etgan va ular anonim onlayn soʻrovga javob bergan. Baholash 6 ta asosiy toifada shaxsiy ruhiy salomatlik koeffisientini (PSK) aniqlashga qaratilgan kayfiyat va istiqbol, ijtimoiy “men”, motivasiya va harakat, aql va tana aloqasi, idrok, moslashuvchanlik va chidamlilik. Bundan tashqari tadqiqotda odamlarning turmush tarzi, oila va doʻstlar bilan munosabatlar dinamikasi, shaxsiy ruhiy muammolar haqida maʼlumot toʻplangan[2]”. Jamiyatda munosib kadrlarni puxta tayyorlab, ularni maʼnaviy, ruhiy, jismoniy salomatligini taʼminlamasdan biror sohadagi ahvolni ijobiy tomonga oʻzgartirib boʻlmaydi. Jamiyatda hamma davrlarda va zamonlarda asosiy vazifa komil insonni shakllantirishga qaratilgan. Sogʻlom, barkamol shaxs-doimiy ravishda jamiyatning rivojlanishiga xizmat qiladi. XX asrning buyuk maʼrifatparvarlaridan biri: “Avloniyning fikricha, sogʻlom fikr, yaxshi axloq, ilm-maʼrifatga ega boʻlish uchun avvalo, tan salomatligi zarur. Avloniyning fikricha badanning salomat va quvvatli boʻlmogʻi insonga eng kerakli narsadur. Chunki oʻqumoq, oʻqutmoq, oʻrganmoq va oʻrgatmoq uchun insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdur [3:b.188] ”-deya alohida taʼkidlaydilar. Shaxs salomatligi faqatgina tana ichki muhitiga bogʻliq emas, balki atrof-muhit, mavjud ekalogik omillar, shaxslararo munosabatga ham bogʻliq. Sogʻlom vazn va faol hayot tarzidan koʻra salomatlik uchun muhimroq narsa yoʻq. Bu shunchaki kasallikdan xoli boʻlishni anglatmaydi. Shaxsning doimiy salomatligi ongimiz hamda tanamizning mutanosibligiga bogʻliq. Shaxslararo munosabatlarda jismoniy va ruhiy salomatlikning uygʻunligiga ishonishda xato qilishadi. Biroq, biri ikkinchisiga taʼsir qiladi, ruhiy va jismoniy charchoq oʻrtasidagi bogʻliqlikka koʻra tadqiqotchilar tomonidan maʼlum boʻlishicha, qiyin mashqlar sinovidan oldin aqliy charchagan ishtirokchilar aqliy dam olganlarga qaraganda ancha tez charchagan. Aslida, ular oʻrtacha 15% oldinroq mashq qilishni toʻxtatdilar. Bu jismoniy kundan oldin zoʻriqish yoki stressdan keyin dam olish zarurligini isbotlaydi, tana kerakli energiya bilan taʼminlanadi. Ruhiy va jismoniy salomatlik oʻrtasidagi bogʻliqlik surunkali kasalliklarni boshidan kechirayotgan shaxslarning psixologik

xususiyatlarida yaqqol namoyon bo`ladi. Kuzatishlarimiz natijasida ijtimoiy munosabatlarda shaxslarda doimiy negativ fikrlash, ruhiy nosog`lomlik shaxsning jismoniy holatini rivojlanishiga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Surunkali kasallik bilan yashovchi odamlarda ruhiy salomatlik yomonlashishi yaqqol namoyon bo`ladi. Shaxsda ruhiy va jismoniy salomatlik bilan bog`liq muammolar paydo bo`lishining oldini olishning bir qancha usullari mavjud:

- to'yimli oziq-ovqatlarni iste'mol qilishning vaqt mezonlariga amal qilish;
- jismoniy faollikni oshirish;
- ruhiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Shaxsda ta`lim olish bilish jarayonlari idrok, diqqat, xayol, xotira, tafakkur va nutqning ixtiyoriyligi, irodaviy va boshqa shaxs hislatlari: ma'suliyat, tirishqoqlik, maqsadga intiluvchanlik, intizomlilik, onglilik, tartiblilik va boshqalar orqali namoyon bo`ladi. Ta`lim samaradorligining psixologik omillariga hamkorlikdagi faoliyatdagi insonlar bilan o`zaro ta`sir qila olish ko`nikmasi, intellektual rivojlanganlik va boshqalar kiradi. Shaxs bilimlarni o`zlashtirish jarayonida o`rganishga bo`lgan tayyorlik (ustanovka) muhim hisoblanadi, bunda o`quv vazifalarining o`qituvchi tomonidan qo`yilishi, o`quvchi tomonidan qabul qilinishi muhim bo`lib, bunda o`qituvchi o`rgatadi, o`quvchi o`rganadi. Rus psixologi A.N.Leontev shaxs faoliyatining psixik va amaliy shakllari mavjudligini, bola ongi aynan o`quv faoliyatida o`sishini ta`kidlaydi. D.B.Elkonin o`quv faoliyatining xususiyatlarini ko`rsatib, uni mohiyatiga, mazmuniga va o`zini namoyon bo`lish shakliga ko`ra ijtimoiylikini ta`kidlaydi, ta`lim shunday faoliyatki, uning natijasida avvalo shaxsda o`zgarish yuz beradi, mahsuli natijali bo`lishi uchun turli motivlar asosida qurilgan bo`lishi zarur. Motivlar shaxsning o`sishi va rivojlanishi bilan bog`liqdir. Ta`lim o`qituvchi va o`quvchi hamkorligidagi o`quv faoliyati, o`qituvchining bilim, ko`nikma va malakalarini o`quvchilarga o`rgatish jarayon hisoblanadi. Shaxs salomatligini ta`minlashda o`qish va o`rgatish tushunchalari o`quv faoliyati bilan bog`liq bo`lib, ular bilim, ko`nikma va malakalarni o`zlashtirishga, o`rgatishga xizmat qiladi. Olim D.B.Elkoninning ta`kidlashicha, o`quv faoliyatining shakllantirilishi bu faoliyat ayrim kishilar bajarilishini asta-sekinlik bilan o`quvchining o`ziga o`qituvchining ishtirokisiz mustaqil bajarish uchun o`tkazilishidir.

Shaxs jamiyatda qaysi sohada faoliyat olib bormasin, ta`limning imkoniyatlaridan to`g`ri foydalana olishi uning salomatligiga ta`sirini ko`rsatadi. Jismoniy jarohat olgan shaxs ruhiy jihatdan kasallikni yengishga o`zida kuch topa olsagina, pozitiv fikrlar bilan harakatlanib faoliyat olib borsa katta muvaffaqiyatlarga erishadi. Masalan, sportchi olgan tan jarohati sababli g'amgin,

tushkunlik, qo'rquv yoki tashvishga tushsa, mashg'ulotlarga qaytganidan keyin o'zini himoyasiz his qilishi mumkin, bunday holatdan chiqish uchun, faqatgina tan jarohatini emas ruhiyatni ham davolash muhim vazifalardan hisoblanadi. Tadqiqotlar davomida katta yoshdagilarning 40% fazoviy xotirada, jismonan sog'lom bo'lish yoshga qarab kattaroq aqliy qobiliyatga olib kelishi aniqlangan. Shaxsning o'z faoliyati davomida doimiy ravishda jismoniy mashqlar qilishi, salomatlik va ruhiyatning ko'tarinki tarzda bo'lishidagi asosiy sabablardan hisoblanadi, shuningdek, jismoniy mashqlar nafaqat salomatlikni o'zgartiradi, shaxsni baxtli odamga aylantiradi, inson tanasidagi depressiya, tashvish yoki stress alomatlarini kamaytiradi. Shaxs o'zining ish faoliyati davomida turli holatlardagi og'ir kundan keyin sport zaliga borishi, yoki ochiq havoda sayr qilganida, ruhiy charchoqlardan butunlay xalos bo'lib, ruhan va jismonan tetiklashganligi kuzatiladi. Katta yoshli shaxslarda tana vaznining ortishi, ruhiy funksiyalar va rivojlanishida boshqa o'zgarishlar kuzatiladi.

Ontogeneza akseleratsiya natijasida yuzaga keladigan ko'pgina o'zgarishlar dunyo olimlarini doimo qiziqtirib, akseleratsiyaga olib keluvchi omillarni ko'rsatib beruvchi o'z gipotezalarini yaratganlar. Olimlarning bir guruhi ultrabinafsha nurlarning kuchli ta'siri bolalarning tez o'sishiga sabab bo'lmoqda desalar, boshqa bir guruh olimlar esa magnit tolqinlarining ichki sekretiya bezlariga ta'sirini ta'kidlaydilar, boshqa bir guruh vakillari buni sababini kosmik nurlarga bog'laydilar. Shaxsning shakllanishi borasida psixogenetik, biogenetik, sotsiogenetik qarashlar fanda ancha oldin shakllangan. Shaxslarning oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlarga bo'lgan ehtiyojning tobora ortishi, fan va texnikaning olg'a siljishi, ta'lim-tarbiya jarayonida yangi shakl va usullarning paydo bo'lishi, sport va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, genetik omillarni ham sababalar deya ta'kidlaydilar. Bu omillar biologik va ijtimoiy omillardir. Shaxsning o'sishi va rivojlanishi murakkab protsess, undagi yashirin miqdor o'zgarishlari ochiqdan-ochiq sifat o'zgarishlari va ko'rinishlariga olib keladi. Bola shaxs sifatida shakllanib, atrof-muhitga, undagi o'zgarishlarga qiziqish bilan e'tibor beradi, unda o'yin orqali dunyoqarash o'zgaradi ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z boyligini ortishi kuzatiladi. Oilada bola tarbiyasini uzluksiz, bosqichma bosqich amalga oshirish shaxsning xarakteri shakllanishib, individual xususiyatlari rivojlanishida muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Oiladagi ulg'ayib borayotgan farzandlarning hayotiy tajribasi kam ular ota-onalar hamda katta yoshlilarning yo'l-yo'riqlari, pandu-nasihatlarini asosida faoliyatlarini olib borishlari natijasida o'zlarining individual sifatlarini rivojlantiradilar. Shaxsning shakllanishiga ta'sir



ko'rsatuvchi ta'lim-tarbiyani e'tibordan qoldirmasdan, uni doimiy rejali amalga oshirib borish lozim deb hisoblaymiz.

Bolalarni yetuk shaxs sifatida tarbiyalashda, ularning jismoniy va ruhiy salomatliklariga alohida e'tibor qaratishlari, tinglay olishi, turli hayotiy sharoitlarda insonparvarlik, ochiqlik va samimiylilik tamoyillarini o'rgatishi shaxs sifatida tan olishi, hissiyotlariga befarq bo'lmaslik farzandning ruhiy va jismoniy salomatligini yanada mustahkamlab, qat'iy ishonch bilan faolligi yuqoriligini ta'minlaydi. Shaxsning ruhiy va jismoniy kamolotida ta'lim muassalari xodimlarining mehnati nihoyatda muhimdir. Shaxslararo munosabatlarda shaxs tarbiyasida ob'yektiv va sub'yektiv omillar asosiy o'rinni egallaydi:

ob'yektiv omillar: oilaning moddiy ta'minoti, maishiy turmush darajasi, oila byudjetining holati, undan foydalanish borasidagi tajriba, sog'lom ruhiy muhitning barqarorligi;

sub'yektiv omillar: oiladagi shaxslararo munosabatlar mazmuni, oila a'zolarining fiziologik, psixologik, madaniy jihatdan ma'lumotlilik darajasi, ularning qiziqish va ehtiyojlari o'rtasidagi mutanosiblik, oilaviy hayotni tartibga solish borasidagi o'zaro yordam hamkorlik, birlik tamoyillariga tayanish sirasiga kiradi.

Shaxs tarbiyasida oilada farzandlar hayotini to'g'ri uyushtirish, ularni vaqtdan to'g'ri va unumli foydalanuvchi, qat'iyatli, irodasi mustaxkam inson qilib o'stirish nihoyatda muhim deb hisoblaymiz. Shaxs oliada jismoniy va psixologik jihatdan sog'lom, ma'naviy barkamol, ijtimoiy hamda oilaviy hayotga tayyor shakllansagina jamiyatning faol a'zosiga aylanadi. Shaxs tarbiyasi mazmuni bolalarga ruhiy tarbiyaning yo'nalishlari axloqiy, aqliy-estetik mehnat, ekologik iqtisodiy, huquqiy, siyosiy-g'oyaviy ta'lim berish, ularda yuqori darajadagi faollik, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iboratdir. Shaxsning ruhan sog'lom va jismonan baquvvat bo'lishida, asab tizimi mustahkamlanishi uchun yaxshi dam olish talab etiladi, insonning tiniqib uxlashi bosh miya asab hujayralarining to'la orom olishini ta'minlaydi, bu esa butun organizmning mo'tadil o'sishiga, ish qobiliyatini saqlash va qayta tiklashga yordam beradi. Shaxs salomatligini saqlashda ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanish bolani saranjomlikka, intizomga irodaviy xususiyatlarini mustahkam bo'lishiga yordam beradi, shuningdek, to'g'ri va o'z vaqtida ovqatlanish sog'lom bo'lib o'sishining asosiy omillaridan biri ekanligini tasdiqlamoqda.

Shaxsning barkamol voyaga yetishida oilada aqliy jihatdan tarbiyalash muhim o'rin tutadi, ota-ona tomonidan bolaning qiziqishi ehtiyojlari o'rganilib, bilish asosida tasavvur, idrok, tafakkur, xotira hamda diqqatini takomillashtirishga

yordam beruvchi mashg'ulotlarga jalb etish bolaning ruhiy salomatligi yanada mustahkamlanishida samarali usullardan biri bo'lishi mumkin. Farzand oilada shaxs sifatida shakllanib borar ekan ma'lum yo'nalishlar bo'yicha bolada qiziqishni uyg'ota olish uni rivojlantirib borish ota-onaning asosiy vazifasi va burchidir, ota-ona yoki oilaning boshqa a'zolari dunyoqarashi, ehtiyoj va qiziqishlari doirasi hamda ular tomonidan ko'rsatilayotgan namuna muhim tarbiyaviy omil bo'lib xizmat qiladi. Shaxsni oila muhitida va shaxslararo munosabatlar orqali tarbiyalashda, fikr doirasini kengaytirishga yordam beruvchi konstruktorlik o'yinlari, sport o'yinlarini tashkil etish, turli mavzulardagi krossvord, chaynvord va rebus topishmoqlarini hal qilish teatr, muzey va ko'rgazmalarga birgalikda olib borish, texnika va texnologiya taraqqiyoti yuzasidan suhbatlarning uyushtirilishi bu borada o'zining ijobiy samarasini beradi. Sog'lom shaxs tarbiyasi oila tarbiyasining o'zagini tashkil etadi. Oilada uyushtiriladigan shaxsiy tarbiyaning maqsadi bolalarda axloqiy va ruhiy sifatlarni shakllantirish, ota-ona hamda oilaning boshqa a'zolariga, shuningdek, atrofdagilarga nisbatan mehr-muhabbat, kattalarga hurmat, kichiklarga muruvvat, kamtarlik tog'riso'zlik, mehnatsevarlik, insonparvarlik, adolat, vijdon, or-nomus, g'urur, intizom, ijtimoiy burchni anglash uchun yordam beradi. Shaxsda mazkur sifatlarning qaror topishida oiladagi sog'lom psixologik muhit, oila a'zolarining psixologik jihatdan o'zaro yaqinliklari, ehtiyoj, qiziqish va hayotiy yondoshuvlaridagi umumiylik, ota-onalar tomonidan barcha farzandlarga nisbatan qo'yiladigan talablarining hamda ularga ko'rsatilayotgan e'tiborning bir xil bo'lishi shaxs tarbiyasida ijobiy natijalarga erishishning omillari sanaladi. Psixologiya fanlari doktori, I.X.Xayriyev professor E.G'oziyev ta'limotidan kelib chiqib, ta'lim jarayonida fikrlash faoliyatining oqilona usullarini egallash talabalarni o'z-o'zini boshqarish sari yetaklaydi, oliy ta'limda o'qituvchi talabaga o'zining ta'sirini o'tkazish orqali mustaqillik, teranlik, sertashabbuslik, onglilik kabi shaxs sifatlarini singdiradi"-deya alohida ta'kidlaydi.[4.b.91]

Shaxsda ruhiy va jismoniy salomatlikning namoyon bo'lishida irodaviy xarakatlarning o'rni alohida ahamiyat kasb etadi, ilmiy manbalarning taxliliga asosan iroda miyaning boshqaruvchilik funksiyasini bajaradi. Shaxs o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish uchun oldida turgan to'siq va qiyinchiliklarni yenga olishi zarur. Psixologiya fanlari doktori, I.X.Xayriyev ta'kidlaganidek, "Bizni qurshab turgan tashqi va ichki muhitdan kelib chiqqan signallarning ta'sirida bosh miya po'sti insonning alohida, goho barcha xarakatlarini tashkillashtiradi, yo'naltiradi, takrorlaydi, o'zgartiradi, kuchaytiradi yoki kuchsizlantiradi, tezashtiradi yoki sekinlashtiradi, hatto to'xtatadi ham, moddiy asab faoliyatining

vaqtda, fazoda kechishini ob`yektiv tarzda ta`minlovchi miya po`stining dinamik regulatsiyasi bir vaqtning o`zida irodani ikkinchi signallar sistemasida ifodalanuvchi, ongli tashkillashgan, maqsadga yo`naltirilgan xulq-atvorining suby`ektiv faoliyati ham bo`lib hisoblanadi".[5:b.105-106].

Shaxslararo munosabatlarda ruhiy va jismoniy salomatlik uchun zaruriy bilimlar egallangan bo`lsada, o`zaro munosabatlarda o`z oldilarida turgan maqsadlarga yetishda turlicha munosabatlarga kirishadilar.Salomatliklarini saqlashda ba`zi shaxslar qiyinchiliklarga duch kelsalar boshlagan ishlarini to`xtatadilar, boshqalari esa ikki barobar shijoat bilan ishni oxiriga yetkazishga kirishadilar.Salomatlik shaxsning o`z faoliyati, xulq-atvori va muomalasini ongli boshqarishdir, shaxs maqsadga yo`naltirilgan xatti-xarakatlarni amalga oshirishda uchraydigan ruhiy va jismoniy qiyinchiliklarni yenga olishidir.Shaxs salomatligini ta`minlashda yuqori samaradorlikka erishish uchun qo`yudagi tavsiyalarga rioya qilish zarur,deb hisoblaymiz:

1.Shaxs salomatlikni ta`minlovchi holatlar to`g`risida to`liq ma`lumotga ega bo`lib,turli ijtimoiy munosabatlarni psixologik tahlil qila olishi zarur.

2.Faoliyatidagi maqsadlariga erishish davomida shaxs duch keladigan qiyinchiliklarni yengishda ruhan tushkunlik vaziyatlariga tushmasligi muvaffaqiyatga erishishini ta`minlaydi.

3.Ijtimoiy munosabatlarda,turli hayotiy vaziyatlarda oila va do`stlar bilan munosabatlarida ruhiy muammolarini ochiqalmaslik zarur deb hisoblaymiz.

4.Jamiyatda shaxsning ko`p kitob mutolaa qilishi, ijtimoiy munosabatlarda maqsadni anglashga va qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi.

5.Shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda yosh davrlari va jins xususiyatlariga e`tibor qaratish zarurligini yuqori baholaymiz.

6.Shaxsning ruhiy salomatligini ta`minlashda xulq-atvor, muomala va muloqotning ustunligi tasdiqlangan.

7.Shaxs o`z salomatligini saqlash orqali ijtimoiy munosabatlarda siyosiy, etnik, diniy va gender xilma-xillikka alohida e`tibor qaratishi zarur hisoblanadi.

## ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. <https://yuz.uz>
2. <https://kun.uz/kr/09831959>.
3. Ta`lim va innovatsion tadqiqotlar.188-b.2022 yil№5
4. I.Xayriyev.Iroda psixologiyasi.91-b.Fan nashriyoti.2010.
5. I.Xayriyev.Iroda psixologiyasi.105-106 b.Fan nashriyoti.2010

Muallifning F.I.Sh.(hammualliflar)	to`liq	Parmonov Eshdavlat o`gli	Sardor
Ish joyi (to`liq ko`rsatiladi)		Samarqand davlat chet tillari instituti Narpay xorijiy tillar fakulteti umumiy fanlar kafedrası	
Lavozimi		o`qituvchi	
Ilmiy darajasi va unvoni		-	
Maqola yoki tezis nomi		Jamiyatda shaxs salomatligini ta`minlashda ta`limning imkoniyatlari	
Mamlakat,shahar,tuman		O`zbekiston,Samarqand	
Uy telefoni,ish telefoni,mobil telefoni		+998979210423	
E-mail:yoki telegrami		+998979210423	