

SHAXS SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIK MEZONLARINING IFODALANISHI

РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ КРИТЕРИЕВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

REPRESENTATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH CRITERIA IN PERSONALITY FORMATION

Zaripov Otabek
Murodullayevich¹

1.-O'zbeiston-Finlandiya pedagogika instituti, Samarqand, O'zbekiston.

Zaripo Otabek
Murodullayevich
O'zbekiston-
Finlandiya
pedagogika
instituti,
Psixologiya
kafedrasi dotsenti
otabekzaripov17@gmail.com

Annotatsiya. Shaxs salomatligini ta'minlash insoniyat jamiyati taraqqiyotining eng dolzarb muammolaridan bo'lib kelgan. Shaxs biologik evolyutsiya 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. Ilmiy maqolada shaxs salomatligini ta'minlashning dolzarbligini, salomatlikni ta'minlashning omil va sabablari, jamiyat rivojlanishi va taraqqiyoti uchun shaxs ruhiy va jismoniy 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.

Аннотация. Обеспечение здоровья личности является одной из наиболее актуальных проблем развития человеческого общества. Человек – продукт биологической эволюции, главная движущая сила общественного производства, субъект производства и других общественных отношений. В связи с тем, что отдельные личности имеют разные отношения с внешним миром, их психологические качества и качества чрезвычайно разнообразны. В научной статье показана актуальность заботы о личном здоровье, факторы и причины заботы о здоровье, чрезвычайно важное значение психического и физического здоровья человека для развития и прогресса общества. Статья завершается конкретными рекомендациями.

Ключевые слова. Здоровье личности, семья и общество, здоровье, психология здоровья, психическое здоровье и здоровье, психологическая служба, межличностные отношения в обществе, родители и дети.

Abstract. 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 relevance of ensuring personal health, the factors and reasons for ensuring health, the importance of mental and physical health for the development and progress of society is expressed in the scientific article. The article ends with specific recommendations.

Key words. personal health, family and society, health, health psychology,

mental health, psychological service, interpersonal relations in society, parents and children.

Kirish. Jamiyatni sog'lom shaxslarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Shaxs jamiyatda yashar ekan u jamiyatning faol a'zosiga aylangan birinchi kunidanoq ijtimoiy munosabatlarning ishtirokchisi hisoblanadi, shuningdek individning yangi sharoitga moslashishi shaxs organizmidagi barcha organlar yangi muhit va sharoitda hayot kechirishiga moslashishiga olib keladi. Shaxs faoliyatining asosini o'yin, o'qish, mehnat tashkil qiladi. Jamiyatda inson shaxs sifatida shakllanishida salomatligiga oid muammolarning juda ham ko'pini boshidan kechirishi psixik aqliy rivojlanishiga, ta'limning imkoniyatlaridan keng foydalana olishi, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishida ta'lim alohida ahamiyat kasb etadi. Yangi O'zbekistonda so'nggi yillarda shaxs salomatligini himoya qilish borasida keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning 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 xatti-harakatlardan, terrorizm va diniy ekstremizm, separatizm, fundamentalizm, zo'ravonlik 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 me'yoriy xujjatlarda belgilangan keng ko'lamli vazifa va chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

Shaxslararo munosabatlarda salomatlikni ta'minlashda ijtimoiy munosabatlar ko'lamining 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 jihatdan turli 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.

Hozirgi sivilizatsion davrda turli hayotiy vaziyatlarda shaxsda tez-tez xavotirlanish darajasi yuzaga keladi. Bunday hayotiy vaziyatlarda shaxs o'z-o'zini kuzata olishi nihoyatda zarurdir. Shaxsdagi qo'rquv, xavotir, aybdorlik hissi, jahldorlik, tajovuzkorlik va stressli holatlarda insonga psixologik ko'nikma o'z bilim va hayotiy tajribalaridan to'g'ri foydalana olish, vaziyatni ijobiy tus olishiga, o'z salomatligini mustahkamlashiga yordam beradi. Turli hayotiy xavfli vaziyatlarda inson o'zini chorasiz sezadi, fikr qilish qobiliyati o'zgaradi, hodisalarni hushyorlik bilan baholay olmaydi. Agar ushbu vaziyatlarda inson vahimaga tushadigan bo'lsa o'zini boshqara olmaydi. Bunday vaziyatlarda shaxs o'zini qo'lga olib quyidagi usullar orqali vaziyatni ijobiy tamonga o'zgartira olish mumkin.

- o'zidagi ijobiy vaziyatni faollashtirish;
- o'z hatti-harakatlarini boshqarib diqqatni jamlay olish;
- ishonchliksizni yo'qotish;
- mavjud imkoniyatlardan to'g'ri foydalana olish.

Aslida shaxsiy vahimadan ommaviy, jamoaviy vahimani farqlay olish zarur. Turli hayotiy vaziyatlarda shaxsda sodir bo'ladigan qo'rquv o'zaro ta'sirlanish jarayonida o'sadi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi shaxs bir necha marta psixologik krizis holatlarini o'z boshidan kechirdi, ushbu holatlar shaxsning salomatligi gohida jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bundan tashqari ijtimoiy turmushdagi turli hayotiy vaziyatlarda shaxslararo konfliktlar, maqsadni amalga oshirishga yuzaga keladigan to'siqlar mavjud shaxs turli hayotiy vaziyatlarda o'z salomatligini muhofaza qilishga jiddiy e'tibor berishi zarur hayotda sodir bo'ladigan muqarrar stressli vaziyatlarni yengishga tayyor bo'lgandagina mavaffaqiyatlarga erishadi.

Kuzatishlarimiz davomida shuni guvohi bo'ldikki, turli hayotiy vaziyatlarda o'zini boshqara olish, xulq atvorini shakllantirish shaxs salomatligining asosiy mezonlaridan biridir. Dunyo tibbiyoti tajribalariga ko'ra, inson boshidan kechiradigan xastaliklarni aksariyati doimiy asab buzilishlari tufayli ro'y berarkan. Insonlarni ruhiy toliqishlardan, turmushdagi tushkunlik kayfiyatidan xalos etib, ularni hayotsevar bo'lishga odatlantirish, joylarda psixologik iqlimni qaror toptirishga ko'maklashish zarur.[1] Salomatlik jahon psixologiyasi bir qancha olimlar insonning salomatligi uning ruhiyatiga mudom ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishini ta'kidlab o'tganlar. Ana shunday olimlardan biri P.Anoxin "Insoniyat favqulodda stresslar yuki orilgan asrga qadam qo'ymoqdaki, bunda faqat o'z irodamizni chiniqtirish, ehtirolarni boshqarishga

o'rganish va ruhiy zarbalarni yengib o'tishga o'rganganimizdagina qarshi tura olamiz" – deya ta'kidlagan edilar. Ortiqcha hayojon va iztiroblar shaxsning hayotini izdan chiqarib salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, shaxs hayotida turli hayotiy stresslar, krizislar muqarrardir ularning ba'zilar negatib ba'zilar pozitiv xususiyatlarga ham ega. Vaziyatlarda o'z salomatligiga alohida e'tibor qarata olishi natijasida shaxs muvaffaqiyatga erishadi, mavjud konfliktlarni ijobiy hal etilmasligi – shaxs uchun xavfli hisoblanadi. Insonning hayotidagi turli vaziyatlar tafakkur qilishni talab etadi bazan inson vaziyatlarda nostandart fikirlashi zarur, shaxsning vaziyatlardagi holatlarni bartaraf eta olishi o'zini rivojlantiruvchi mashg'ulot va amaliyotni talab etadi. Vaziyatlarda muammolarni hal qilish, turli nuqtai nazarlarni o'rganish tajriba o'tkazish va o'z fikrlarini doimiy ravishda rivojlantirish orqali erishish mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me'yorlari psixogigiena-psixik sog'liqni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir. Ba'zi mualliflar psixogigienaga ta'rif berishganda uni faqatgina gigiena sohasi emas, balki psixiatriya sohasi deb hisoblashadi. Boshqa mualliflar (M.: Myager V.K., 1976) psixogigiena vazifalariga ruhiy kasalliklarning vujudga kelish va rivojlanishining oldini olish deb qarab, psixogigienani dastlabki psixoprofilaktikaga yaqinlashtiradilar. N.D.Lakosin va G.K.Ushakovlar (1976) psixogigienani tibbiyot fanlarining mustaqil bo'limi sifatida ajratadilar. V.P.Petlenko va boshqalarning (1997) fikriga ko'ra, psixogigiena faqatgina psixiatriya bilan bog'liq bo'lib qolmay, ibbiyot psixologiyasi, tibbiyot sotsiologiyasi, valeologiya fanlari bilan bog'liq kompleks fan hisoblanadi.

Insonning ruhiy salomatligi muammolari bu aql-idrokdan biroz farq qiladi, fikrlash uchun jamiyat o'ziga xos bo'lgan talablarni qondirish o'ziga xosdir. Kerakli xatti-harakatlar aqliy noqulayliklarni ko'rsatadi. Bir kishi mutlaqo yetarlicha bo'lishi mumkin, ammo xafa bo'ladi, depressiyaga tushadi, tushkunlikka tushadi, bezovta bo'ladi, noqulay vaziyatlarni o'z boshidan kechiradi. Shunday qilib, insonning ruhiy salomatligi nafaqat ruhiy, balki shaxsiy salomatlik, vaziyatni aniq baholash, to'g'ri harakat qilish, o'zini va boshqalarni qabul qilish, yaxshi ruhda bo'lish, hayot muammolarini hal qilishda ijodiy bo'lishi muhim hisoblanadi.

Jahonda bugungi globallashtirish 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 qadrli" – deya ta'kidlagan edilar.[2] 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 borish 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, obyekt),

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.

Tahlil va natijalar. 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 arzimas 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 ta'sir ko'rsatuvchi asosiy va tez-tez kuzatiladigan shaxslararo munosabatlardagi nizolar kishilarning salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, turli ruhiy va jismoniy kasalliklarning, yurak qon-tomir xastaliklarining, endokrin kasalliklarning yuzaga chiqib tezlashishiga, shaxsda mavjud yo'ldosh kasalliklarning o'tkirlashishiga, inson organizmida immunitetini pasaytirib turli xastaliklarga uchrashiga moyilligini oshiradi.

Sapien Labs laboratoriyasi tomonidan o'tkazilgan "Dunyoning ruhiy holati (Global Mind Project) tadqiqoti 2020-yildan buyon insonlar qanchalik "baxtsiz" bo'lib qolganini ochib beradi. Tadqiqotda 71 mamlakatdan qariyb 420000 kishi ishtirok etgan va ular anonim onlayn so'rovga javob bergan. Baholash 6 ta asosiy toifada shaxsiy ruhiy salomatlik koeffitsientini (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 do'stlar bilan munosabatlar dinamikasi, shaxsiy ruhiy muammolar haqida ma'lumot to'plangan[3]".

Jamiyatda munosib kadrlarni puxta tayyorlab, ularni ma'naviy, ruhiy, jismoniy salomatligini ta'minlamasdan biror sohadagi ahvolni ijobiy tomonga o'zgartirib bo'lmaydi. Jamiyatda hamma davrlarda va zamonlarda asosiy vazifa komil insonni tarbiyalashga qaratilgan. Sog'lom, barkamol shaxs-doimiy ravishda jamiyatning rivojlanishiga xizmat qiladi. XX asrning buyuk ma'rifatparvarlaridan biri: "Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq, ilm-ma'rifatga ega bo'lish uchun avvalo, tan salomatligi zarur. Avloniyning fikricha badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchlik, kasalsiz jasad lozimdur [3:b.188] " -deya alohida ta'kidlaydilar. Shaxs salomatligi faqatgina tana ichki muhitiga bog'liq emas, balki atrof-muhit, mavjud ekologik omillar, shaxslararo munosabatga ham bog'liq. Sog'lom vazn va faol hayot tarzidan ko'ra salomatlik uchun muhimroq narsa yo'q. Bu shunchaki kasallikdan xoli bo'lishni anglatmaydi. Shaxsning doimiy salomatligi ongimiz hamda tanamizning mutanosibligiga bog'liq. Shaxslararo munosabatlarda jismoniy va ruhiy salomatlikning uyg'unligiga ishonishda xato qilishadi. Biroq, biri ikkinchisiga ta'sir qiladi, ruhiy va jismoniy charchoq o'rtasidagi bog'liqlikka ko'ra tadqiqotchilar tomonidan ma'lum bo'lishicha, qiyin mashqlar sinovidan oldin aqliy charchagan ishtirokchilar aqliy dam olganlarga qaraganda ancha tez charchagan. Aslida, ular o'rtacha 15% oldinroq mashq qilishni to'xtatdilar. Bu jismoniy kundan oldin zo'riqish yoki stressdan keyin dam olish zarurligini isbotlaydi, tana kerakli energiya bilan ta'minlanadi. Ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik 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 ijtimoiylikni 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. Tadqiqotlqr 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.

Ontogenezda 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 sekretsiya 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 shakllanib, 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-nasihatlari 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 samimiylik 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 obyektiv va subyektiv omillar asosiy o'rnini egallaydi:

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

Subyektiv 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 mustahkam 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 mutadil 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.

Xulosa. 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 quyudagi 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-kitob. Toshkent.: O'zbekiston, 2018.

2.<https://yuz.uz>

3.<https://kun.uz/kr/09831959>.

4.Umumiy psixologiya (A.V.Petrovskiy tahriri ostida) T;«O'qituvchi» 1992 y

5.G'oziev E.G' Umumiy psixologiya 1-2 kitob T-2002 y

6.Karimova V.M.Psixologiya T-2002y 7.F.A.Akramova, G.O.Ochilova. Pedagogika. Psixologiya.T.2007.216b.

8. Psixologiya qisqacha izohli lug'at T-1998 y

9. <https://t.me/profayling.uz>.

10.<https://t.me/p-rofayling.uz>.