

ва ёрдамчи ходимлар ташки қиёфаси, ишга тайёрлиги, меҳнат фаолиятини ташкил қилишга тахтлиги, техниканинг созилиги, кишиларнинг қайфияти бўйича маълумот олиш фазилати перцепцияда ўз ифодасини топади [1]. Қисқа вақт ичида умумий ҳолат билан танишиш - ишлаб чиқаришни қандай асосга қўйиш учун муайян негиз юзага келтиради, айрим олдидан қўзланган режаларга ўзгартиришлар киритилади.

6. Дидактик қобилият. Рахбар бевосита педагог бўлмаса-да, лекин унинг фаолияти маълум ахборот ва хабарларни ўзга кишиларга етказиш билан боғлиқдир. Худди шу боис турли тоифадаги одамларга, мутахассисларга мураккаб билимлар, муаммолар ҳамда ахборотларни осон йўл билан тушунтириш уқувчанлиги муноқиша зарур. Айрим бир муаммони оддий қоровулдан тортиб то ўринбосарларгача сингдириш муайян қобилиятни тақозо этади. Фавқулоддаги ҳолатлар, вақт тақчиллиги рахбардан дидактик қобилиятга эга бўлишликни тақозо этади. У мазкур қобилиятни махсус машқлар, тренинглар ёрдами билан ижтимоий ҳаётда тажриба ортқиши орқали эгаллайди.

7. Академик қобилият. Ҳозирги замон талаби рахбар кадр ҳар томонлама камол топган рўйиш билан тақозо қилади. Давлатлараро, миллатлараро, шахслараро, ихтисослараро амалга ошириш учун рахбар ҳар бир соҳадан минимал билимларга эга бўлиши, улардан ўз ўрнида муваффақиятли фойдаланиш лозим. Молиявий, иқтисодий, маънавий, мафкуравий, миллий, соҳалараро муаммолар муҳокама қилинаётганда рахбар шунчаки иштирокчи эмас, балки бахсининг тенг ҳуқуқда аъзосига айлансин. Муаммо моҳиятини тушунсин, унга ўз муносабатини бидирсин, токи оммадан тахсинлар олишга эришсин.

8. Дикқатни тақсимлаш қобилияти. Рахбарнинг фаолияти кенг қўламли, худди шу сабабдан у лоқайдликка йўл қўйиши мумкин эмас. Энг оддий нарсадан давлат аҳамиятига молик муаммогача масъул бўлганлиги туфайли рахбар синчков, теран, кузатувчан бир даврнинг ўзида бир неча объектларга ўз муносабатини билдира олиши лозим. Ўзтиборлиқ ходимларни ҳушёр тортиради, масъуллик эса тартиб-интизомни мустаҳкамлайди, лоқайдлик иллати муҳитни тарқатади [2].

9. Психологик тахҳис (диагноз) қобилияти. Рахбар турли хусусиятли инсонлар билан ҳамкорлик қилади, уларни тарбиялайди, уларга иш ўргатади, етук мутахассис ёки мукамал шахс сифатида камол топтиради. Ҳар қайси инсоннинг келажакини оқилона тасаввур қилишдан иборат олдидан башорат этиш қобилияти рахбар учун муҳим аҳамиятга эга. Келажак учун кадрлар тайёрлаш, уларни лавозимларга қўтариш каби ғояларнинг барчаси рахбар учун тахҳис қобилиятини

тақозо этади, чунки аниқ мезонларга асослангандагина шахсининг фаолияти ва имкониятини тўғри баҳолаш мумкин, ҳолос. Нуксонларга йўл қўйиш мамлакат раҳнақига муайян даражада зарар келтиради, бундай ҳолатларнинг олдини олиш маъқул.

10. Муомала ва мулоқот ўрнатиш қобилияти. Рахбар ҳар хил ёшдаги, жинсдаги, касбдаги инсонлар билан мулоқотга киришади. Худди шу сабабдан у мулоқот мароми, муомала турлари, таркиблари, нутқи ва нутқсиз (сўзсиз) воситалар билан яқиндан танишиши, этник хусусиятлар, миллий анъаналар ҳамда миллий расм-русумларга риоя қилиш орқали муомала маданиятини эгаллай олади. Ҳар бир шахсининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб муомала ўрнатиш шахслараро муносабатни илиқлаштиради, ўзаро ишонч ва яқинлик туйғусини уйғотади, киришимли кишилар сафини кенгайтиради [1].

11. Ташаббусга, ижодга илҳомлантириш қобилияти. Турмушдаги айрим қийинчиликлар тўғрисида ибратли маълумотлар келтириш, ўткинчи заҳмат ортда қолиши юзасидан таасали бериш, уларнинг олдини олиш мумкинлигини асослаш орқали шахсни ижодга илҳомлаштириш қобилияти рахбар кадр учун мутлақо зарур. Фидоийлик туйғусини уйғотиш, ёшларда, мутахассисларда ташаббус ҳиссини вужудга келтириш - ишлаб чиқаришни ривожлантиради, давлат раҳноқи учун масъулиятли кадрлар тайёрлашга хизмат қилади.

12. Конструктив қобилияти. Ишлаб чиқариш учун янги технология устида фикр юритиш, тадқиқот ишларини йўлга қўйиш, муайян лойиҳалар ва проекцияларни режалангитириш, уларнинг натижаларини олдидан айтишдан иборат қобилият рахбар учун мутлақо шарт. Ўқув-тарбиявий ишларни такомиллантириш, мутахассис малакасини ошириш, иккинчи касбга йўналтириш, истеъдодли ёшларни чет эл фондлари ёрдами билан хорижий мамлакатларга ўқишга юбориш, муассасани қайта жиҳозлаш, маҳсулот қўламши кенгайтириш, қўшимча товарлар (моллар) ишлаб чиқаришни йўлга қўйишга раҳнамолик қилиш.

13. Гностик қобилият. Илмий тадқиқотга лаёқатлилик рахбар учун муҳим аҳамият касб этади. Унинг ибрат намунаси корхона, ташкилотнинг илмий лабораторияга айлантиришга олиб келади. Тадқиқот ишларига иқтидорли кишиларни тортиш, ишлаб чиқаришни такомиллаштириш рахбардан гностик қобилиятни талаб этади. Рахбарнинг ижодкорлиги оммавий тус олишга олиб келиши мумкин [3].

Таъкидлаб ўтилган рахбар шахсининг қобилиятлари муҳим аҳамият жалб этиб, характер, миллий қиёфа қандай роль ўйнаса, улар ҳам худди шундай қийматга эгадир. Уларни рахбарларда махсус шакллантириш билан камолот сари етаклаш мумкин бўлади.

Адабиётлар

1. Махмудов И.И. Бошқарув психологияси: Ўқув қўлланма. / Масъул муҳаррир: А.Холбеков. – Т.: 2006.

2. Қосимова Д.С. Бошқариш назарияси: Ўқув қўлланма. – Т.: ТДИУ, 2007.

3. Навитов О.Е. Boshqaruv psixologiyasi: O'quv qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – Т.: 2019.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада рахбар ходимларнинг бошқарув жараёнида зарур бўлган қобилиятларнинг, психологик хусусиятлари таҳлил қилинади ва уларни ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар қўриб чиқилади.

РЕЗЮМЕ. В данной статье мы проведем анализ психологических особенностей, способностей в процессе управления, необходимых для руководящих кадров, и рассмотрим практические рекомендации по их развитию и улучшению.

SUMMARY. This article deals with psychological characteristics, abilities in management process acquired for senior personnel and consider practical recommendations for their development and improvement.

MADANIYAT VA JAMIYATNING SHAXS PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI

A.A.Sobirov – *psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori*

Buxoro davlat pedagoqika instituti

Tavanch so'zlar: psixologik salomatlik, muvozanat, uyg'unlik, farovonlik, mantiqiy qayta ishlash qobiliyati, tanqidiy fikrlash, ijodkorlik.

Ключевые слова: психологическое здоровье, баланс, гармония, благополучие, способность к логической обработке, критическое мышление, творчество.

Key words: psychological health, balance, harmony, well-being, logical processing ability, critical thinking, creativity.

Kirish: Nega bugungi kunda biz qadimgi mutafakkirlarga qaraganda sog'liq haqida beqiyos ko'proq

ma'lumotga egamiz. Shu bilan birga uning kelib chiqishi, mohiyati haqidagi haqiqiy g'oyalardan juda uzoqmiz, inson

havotiga kirib boradigan, uning havotivligini oziqlantiradigan, o'zini shaxs sifatida anglaydigan, havotning ulug'vor rasmda mavjudlik va ta'kidning ma'nosini tushunishni belgilaydigan ko'p o'lchovli hodisa sifatida?

Hozirgi vaqtda ushbu hodisaning tubiga kirib, biz ideal sog'liq vo'qligini tushunamiz, garchi uning rivojlanishining vuqori darajasi semantik vo'nalishlarni, qimmat ta'riflarini etarli darajada shaxsiv ishlab chiqarish, havotning umumiy ma'nosini aniqlash, havot strategiyalari, o'ziga va boshqalarga bo'lgan munosabat va nihovat, mavjudlikning ma'naviy va axloqiy mezonlarini izlash bilan bog'liq, eng yuqori va doimiy qadriyatlar.

Asosiy a'ism: O'quvchiga taqdim etilgan monografiyada "salomatlik" fenomeni va uning turlari "jamiyat-shaxs— salomatlik" tizimida ko'rib chiqiladi – bu airalmas, vagona tizim. Ushbu tizim tarkibiy qismlarining xarakteristikasi to'g'risida savol tug'ilganda, ularning har birining mohiyatiga ham, nafaqat aloqaning mavjudligiga, balki ular orasidagi munosabatlarga ham e'tibor qaratish zarur.

Shunday qilib, jamiyat maqsadli va oqilona tashkil etilgan birgalikdagi faoliyat natijasida yaratilgan odamlar guruhining oqilona tashkiloti deb ishoniladi. Jamiyatning asosiy tarkibiy qismi inson umumiy ruhning tashuvchisi sifatida, ijamiatning muhim xususiyati esa til, madaniyat va taqdirning umumiylikiga ega bo'lgan xalqdir.

"Shaxsiviat" tushunchasi haqida gapirganda, V.P.Zinchenko ta'kidlavdi: "shaxsning hech qandav tavsifi to'liq bo'lishi mumkin emas" (Meshchervakov, Zinchenko, 2004, 323-bet). Shuni ta'kidlash kerakki, taklif qilingan tizim doirasida shaxs ijamiatning tarkibiy va funktsional tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Shu ma'noda, shaxsiviat "birgalikdagi faoliyat va aloqa jarayonida ijtimoiy-madaniy muhitda u tomonidan olingan shaxsning o'ziga xos sifati" deb hisoblash mumkin (shu verda, 320-bet).

Boshqacha qilib aytganda, shaxsiviat – bu ma'lum bir jamiyatda shaxsning rivojlanishi mahsuli, va'ni ijamiat shaxsning determinatori bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligini, o'zaro bog'liqlik ierarxiyasini umumiy va xususiy sifatda belgilavdi, bundan tashqari, bu shaxsning rivojlanish manbayi bo'lgan ijtimoiy-madaniy muhitning xususiyatlari.

Jamiat va shaxs o'rtasida teskari aloqa printsipining namovon bo'lishi kuzatiladi: ijamiat o'zgarib, shaxsni o'zgartiradi va o'zgargan shaxs jamiyat o'zgarishini faollashtiradi.

Ushbu tizim ierarxiyasida sog'liq shaxsning bir qismi bo'lib xizmat qiladi, shunga qaramay uning rivojlanishini belgilavdi va shu bilan birga o'zini o'zgartiradi. Shuning uchun sog'liqni saqlashning rivojlanishi shaxsning rivojlanishiga bo'ysunadi va uni saqlab qolish uchun asos inson tashqi va ichki dunyosining uv'gun mutanosibligi bilan belgilanadigan o'zgarishlarning o'zgarasligidir. Shuni esda tutish kerakki, muvozanat, uv'gunlik, farovonlik va boshqa sog'liq mezonlari uning saqlanishini belgilaydi. Ammo sog'liqni saqlashning rivojlanishi ular o'zgaranda boshlanadi va ikkinchisining manbai ijamiat va shaxs o'rtasidagi qarama-qarshiliklarning kuchayishi hisoblanadi.

Shuning uchun «iamiat – shaxs – sog'liq» tizimi vagona va ajralmasdir, uning tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va ushbu kitobda tahlil mavzusi bo'lgan sog'liq o'z-o'zidan emas, balki shaxsning sog'lig'i, o'z navbatida, ijamiatga bog'liq.

Sog'lom shaxs muammosini hal qilishning murakkabligini anglagan holda, mualliflar kitobning mazmuni bo'yicha mulohazalar va maslahatlar uchun o'quvchilarga minnatdorchilik va minnatdorchilik bildiradilar.

A.V.Shuvalov tomonidan taklif qilingan inson salomatligi to'g'risidagi qoidalarni baham ko'rish bilan birga, ular ushbu kontsepsiya mazmunining to'liq

chuqurligini o'z ichiga olmasligini ta'kidlash kerak. Adabiyotda mavjud bo'lgan inson salomatligi mezonlarini umumlashtirib, G.S.Nikiforov (2006) ularni psixikada namovon bo'lish turlariga qarab ajratdi: jarayonlar, holatlar va xususiyatlar.

Shaxsiviat xususiyatlardan u ruhiy salomatlik mezonlariga quvidagilarni kiritdi: nekbinlik, diqqatni iamlash (bezovtalikning vo'qligi), muvozanat, axloq (halollik, vijdon va boshqalar), da'volarning etarli darajasi, burch hissi, o'ziga ishonch, beparvolik (vashirin shikoyatlardan xalos bo'lish qobiliyati), mustaqillik, o'z-o'zidan pavid bo'lish (tabiiylik), mas'uliyat, his-tuvg'ular hazil, xavrixohlik, sabr-toqat, o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini tuta bilish. Ruhiy holatlar sohasida ruhiy salomatlik mezonlariga quvidagilar kiradi: hissiv barqarorlik (o'zini tuta bilish), hissivotlarning voshiga qarab etukligi, salbiv his-tuvg'ularga qarshi kurashish (qo'rquv, g'azab, ochko'zlik, hasad va boshqalar), his-tuvg'ular va his-tuvg'ularning erkin, tabiiy namovon bo'lishi, zavqlanish qobiliyati, odativ (maqbul) farovonlikning xavfsizligi.

Aqliy jarayonlardan ruhiy salomatlik mezonlariga quvidagilar kiradi: sub'ektiv tasvirlarning voqelikning aks ettirilgan ob'ektlariga maksimal darajada yaqinlashishi (aqliy aks ettirishning etarlligi), o'zini etarli darajada idrok etish, mavzuga diqqatni iamlash qobiliyati, ma'lumotni xotirada saqlash, ma'lumotni mantiqiy qavta ishlash qobiliyati, tanqidiv fikrlash, ijodkorlik (ijodkorlik qobiliyati, aql-idrokdan foydalanish qobiliyati), bilim o'zini, aql intizomi (fikrlarni boshqarish).

Shu bilan birga, so'nggi villarda tadqiqotchilarning bir qator asarlarida «psixologik salomatlik» kabi tizimni tashkil etishda turli tarkibiy qismlarning integratsivalashuv darajasiga alohida e'tibor qaratilavotgani, ularning uv'gunligi, konsolidatsiyasi va muvozanati faol o'rganilavotgani quvonarli. Shu bilan birga, asosiv e'tibor sog'liqni saqlashning ma'naviy tarkibiy qismiga (bilish, haqiqatga intilish, hayot mazmuni va boshqalar) qaratiladi, gumanistik qadriyatlarga (go'zallik, yaxshi sevgi, adolat) va ijodkorlik, o'z-o'zini rivojlantirish, insonni intellektual boyitishga vo'naltirilgan (Volovikova, Galkina, 2014; Mehmon, 2014; Leonov, 2014; Shuvalov, 2015; va boshqalar).

Shunday qilib, bugungi kunda mavjud bo'lgan inson salomatligi haqidagi g'ovalarni, tadqiqotchilar tomonidan uning darajalari, uni o'rganishda ba'zi vondashuvlar haqida qisqacha tahlil qilish ham kamida bir nechta qoidalarni qayd etishga imkon beradi:

1) mualliflar tomonidan taqdim etilgan sog'liqni saqlash darajalari to'g'risida umumiy qabul qilingan tushunchalarning vo'qligi;

2) hozirgi vaqtda inson salomatligi muammosini hal qilish «differentsial tur» bo'yicha amalga oshiriladi, va'ni, «umumiy salomatlik» ni uning darajalari, turlari va boshqalarning tobora ko'payib borayotgan soniga bo'lish orqali;

3) tadqiqotchilar tomonidan tavsiya etilgan sog'liqni saqlash darajalarida umumiylik va farqlarni izlash zarurati paydo bo'ldi;

4) inson salomatligining turli darajalari haqidagi g'ovalarni birlashtirish zarurati pavid bo'ldi, uning vazifasi uni tushunish va baholashning aniq, umume'tirof etilgan, obyektiv va rasmiylashtirilgan ta'riflarini aniqlash bo'lishi kerak.

Turli xil tarixiy davrlarda mavjud bo'lgan inson salomatligi haqidagi g'ovalarni retrospektiv tahlil qilish juda achainarli natijani aniqlashga imkon beradi: heteroxron va har xil to'liqlik bilan, ammo vaqt o'tishi bilan va turli xil ijtimoiy-madaniy sharoitlarda («sog'liq» ta'rifi tobora bo'linib bordi. U tobora ko'proq qismlar va tarkibiy qismlarni ajratib ko'rsatdi, ularning ahamiyati va bir-biriga o'xshamasligini batafsil asoslab berdi, ammo bu hodisaning mohiyatini haqiqiy anglash hali ham sodir bo'lmadi.

Shu munosabat bilan, tasavvurda ulkan daraxtning tasviri paydo bo'ladi, uning shoxlari umumiy magistraldan chiqib, bo'linib, miqdoriv ravishda ko'pavadi. Bu har qanday rivoilanishning klassik vo'li: umumiydan xususigacha. Biroq, biz daraxtning haqiqiy g'ovasini, birinchi navbatda, magistralni «umumiy» ning tashuvchisi sifatida qabul qilishda, so'ngra toi, barglar, gullar va mevalarning mavjudligini uning turlarining kevingi avlodlarida «daraxt» tizimining ushbu tashkilotida havot va uzluksizlik uchun asosiy shart sifatida shakllantirishimiz mumkin. Buning sababi shundaki, rus madaniyatida «sog'liq», «kuchli daraxt», eman bilan bog'liq bo'lib, uning tanasi o'simlik salomatligi metaforasida ifodalangan ma'no, ichki birlik, yaxlitlik sifatida qabul qilingan (Vasileva, Filatov, 2001).

Daraxtning bunday xavoliy qivofasi, bizning fikrimizcha, har bir qism, hatto eng muhimi (masalan, barglar, gullar va boshqalar) butun daraxtning to'liq xarakteristikasi bo'lmagan inson mohiyatining airalmas substrati sifatida sog'liq haqidagi kundalik tasavvur darajasini aniq ko'rsatib beradi. Shubhasiz, shuning uchun bugungi kunda aniq chegaralar va uni o'lchashning obvektiv, keng qamrovli mezonlariga ega bo'lmagan insonning ko'p o'lchovli tizimi sifatida sog'liqning yaxlit g'ovasini yaratish uchun sog'liqni saqlashni tashkil etishga ta'sir qiluvchi individual (xususiy) omillarni izchil birlashtirish kerak. bitta «magistral»ga integratsiya qilish.

Antik davr mutafakkirlari umumlashtirishning turli darajalarida sog'liq haqidagi tasavvurlarini inson salomatligining qisqa og'zaki «formulalari» shaklida joylashtirdilar: «salomatlik – bu jismoniy va ruhiy qarama-qarshiliklarning uyg'unligi» yoki «inson va tabiatning uyg'unligi».

Hozirgi vaqtda avvalgi avlodlarning mutafakkirlari va sog'liqni saqlash tadqiqotchilarining tairibasi va ko'plab qarashlarini o'zlashtirgan holda, bir qator mualliflar sog'liqni saqlash kabi konstruksiyaga nisbatan mavjud qarashlarni izlash zarurligini ta'kidlaydilar, buning asosida uning rivoilanishini boshqarish, uni monitoring qilish tizimlari va usullarini ishlab chiqish, maqsadli izlash mumkin bo'ladi, uni mustahkamlash va saqlash usullari. Bundan tashqari, hozirgi vaqtda umumiy biologik va sayvoraviy ahamiyatga ega bo'lgan o'ta muhim xususiyat-bu zararli ishlab chiqarishlarning ommaviy rivoilanishi va joriv etilishi natijasida vuzaga kelgan inson havotining global vomonlashuvi, shuningdek, stressning barqaror o'sishi, havotda va avniqsa insonning kasbiy faolivatida, shu munosabat bilan amaliv psixologlarning ham, nazariv tadqiqotchilarning ham murojaatlari tobora kuchayib bormoqda sog'liqni saqlash va eng muhimi, inson salomatligini saqlash sohasini yaratish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun.

Ammo, afsuski, juda zarur bo'lgan murojaatlar, asosan, jamiyatning sog'lom a'zolari sog'lig'ining mohiyati chuqur anglanmaguncha, faqat shiorlar bo'lib qoladi. Sog'lomlarning sog'lig'i bilan shug'ullanish nimani anglatadi? V.A.Ananyev muvaffaqiyatli aytganidek, bu borada, bu ibora har doim ham, hamma uchun ham tushunarli emas, avniqsa kundalik pozitsiyalardan, va bu shuni anglatadiki, asta-sekin, bolalikdan boshlab, o'z sog'lig'iga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, rivoilanish va ta'lim darajasida. Ushbu hodisaning shaxs uchun ham umuman jamiyat uchun ham ahamiyatini ochib berish va sog'liqni saqlash muhitini yaratishda ishtirok etishni faollashtirish muhimdir. Shuning uchun inson salomatligi mezonlarini izlash ularning bilimlari asosida uning darajasini baholash va uni mustahkamlash usullarini asoslash mumkin, avniqsa ifloslangan muhitda bo'lgan yoki maxsus, qiyin yoki o'ta og'ir sharoitlarda (masalan, sportchilarda) kasbiy faolivatni amalga oshiradigan odamlarda, psixologlarning dolzarb va deyarli muhim vazifasi.

Xulosa: Biroq, «sog'lom odam» ning ijodiy mavjudligini o'rganish va tushunish (L.G.Tatarnikovaning so'zlariga ko'ra) ushbu tadqiqotda uning «umumiy» sog'lig'ining ushbu global jarayonidagi roli nuqtai nazaridan biz qo'ymaymiz. Biz ushbu muallifning hozirgi zamon muammolariga muvofiq insonning yangi modeli – «sog'lom shaxs» yaratilavotgani haqidagi fikrini qo'llab-quvvatlaymiz. Tatarnikova yozganidek,» nafaqat insonning yangi modeli balki uning sifatli ijtimoiy-mantioiy xususiyati – sog'lom shaxs ham tasdiqlangan " (Tatarnikova, 2013, 30-bet).

Insonning psixologik salomatligini rivojlantirish, yaratish va shakllantirish uning shaxsiyati bilan belgilanadi va u bilan bog'liq bo'lganligi sababli, bizning tadqiqotimizda biz insonning «umumiy» sog'lig'ining ushbu darajasiga e'tibor qaratamiz. Shu bilan birga, biz qadimgi odamlar tomonidan havotdagi eng yaxshi o'qituvchi qiyinchiliklar degan fikrga amal qilamiz.

Ushbu «formula» ga rioya qilgan holda, biz shaxsning o'zi ham, uning hosilasi – psixologik salomatlik ham sotsializatsiya qiyinchiliklarini yengish natijasida shakllanadi, degan kuchli g'oyalarga tayanamiz, va'ni, ma'lum bir ijtimoiy – madaniy-tarixiy muhit tomonidan taqdim etilgan qarama-qarshiliklar. Sog'lom shaxsning xususiyatlari, fazilatlar va fe'l-atvorining shakllanishini tushunish, o'z sog'lig'ining o'zini o'zi qurish, uning ijodiy o'ziga xosligi, ma'naviy printsipdan «hayot beruvchi» hodisa sifatida kelib chiqqan holda, bizning fikrimizcha, «shaxsning psixologik salomatligi» ta'rifining mohiyatini tushunishga yordam beradi.

Adabiyotlar

1. Sobirov.A.A. "Pedagogikal psyhologikal factors for the formation of psyhologikal healh in athlets" «SCIENTIFIC. APPLIED AND EDUCATIONAL ASPECTS FOR PHYSIOLOGY, GENETICS, BIOTECHNOLOGY OF PLANTS AND MICROORGAN- ISMS» International Conference materials May 12, Kyiv, Ukraine, 2023
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. –М.: «Академия», 2012. –С. 212.
3. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. –М., 1986.
4. Мясисев В.Н. Личность и неврозы. –Л.:1961.
5. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высш. и средних специаль- ных учеб. заведений. –М.: ТП «Сфера». 1997.

REZYUME. Insonivat mavjud bo'lganligi sababli, asrlar va ming villar davomida insonning qarashlari va fikrlari ularning sog'lig'iga, uning mohiyati, ahamiyati, saqlash, mustahkamlash usullari va uni yaratish sirlarini izlashga qaratilgan. Darhaqiqat, sog'liq har doim qiziqarli hodisa bo'lib kelgan, ammo har doim ham ongli qivmat emas, garchi uning yomonlashishi bilan har bir insonning uni yaxshilash istagi va hatto vo'otish holatida tiklanish istagi aniq kuchavgan.

РЕЗЮМЕ. Поскольку человечество существует, на протяжении веков и тысячелетий взгляды и мысли человека были со- средоточены на их здоровье, его сущности, важности, способах сохранения, укрепления и поисках секретов его создания. Дей- ствительно, здоровье всегда было интересным явлением, но не всегда сознательной ценностью, хотя с его ухудшением у каждо- го человека явно усиливалось стремление к его улучшению и даже к выздоровлению в случае утраты.

SUMMARY. Since humanity exists, for centuries and thousands of years, a person's views and thoughts are aimed at their health, its essence, significance, methods of preservation, strengthening and the search for secrets of its creation. In fact, health has always been an interesting phenomenon, but not always a conscious value, although with its deterioration, the desire of each person to improve it and even recover in the event of loss has clearly intensified.