

**SOG‘LOM TANA VA SOG‘LOM RUH: TIBBIY VA FALSAFIY
TAHLIL**

Fazliddinov Dilshodbek Dilmurod o‘g‘li

University of business and science nodavlat ta’lim muassasi

Davolash ishi 25/09 guruh

Telefon raqam: +998-88-185-25-25

Ilmiy rahbar: **Ergashbayev Shahbozbek**

University of business and
science nodavlat ta’lim muassasasi o‘qituvchisi

Telefon raqam: +998 94 176 55 50

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligining ikki muhim jihati tana va ruh uyg‘unligi tibbiy hamda falsafiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. “Sog‘lom tana – sog‘lom ruh” tamoyili qadimdan insonning jismoniy va ma’naviy barkamolligini ta’minlashda asosiy mezon sifatida qaralgan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzi, ruhiy muvozanat, stressni boshqarish va ijtimoiy omillarning sog‘lomlikka ta’siri tibbiyot fanining zamonaviy yondashuvlari asosida izohlanadi. Shu bilan birga, falsafiy jihatdan sog‘lomlik tushunchasi insonning ma’naviy erkinligi, o‘zini anglash va hayot mazmuni bilan bog‘lab talqin qilinadi. Maqola shuningdek, Sharq va G‘arb tafakkurida sog‘lom tana va sog‘lom ruh konsepsiyasining tarixiy shakllanishi, ularning uyg‘unlikdagi o‘rni va bugungi jamiyatdagi ahamiyatini yoritadi.

Kalit soʻzlar: sogʻlom tana, sogʻlom ruh, tibbiy falsafa, maʼnaviyat, ruhiy muvozanat, stress, sogʻlom turmush tarzi, inson salomatligi, Sharq falsafasi, Gʻarb tafakkuri.

Kirish. Inson tabiatning eng murakkab va mukammal mavjudoti sifatida nafaqat jismoniy, balki maʼnaviy-ruhiy jihatdan ham barkamol boʻlishga intiladi. Sogʻlom tana va sogʻlom ruh oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlik qadimdan inson tafakkurining markazida boʻlib kelgan. Har bir davr, har bir sivilizatsiya bu mavzuga oʻz nuqtayi nazaridan yondashgan. Falsafa nuqtayi nazaridan olganda, insonning tanasi va ruhi bir-biridan ajralmas yaxlit tizimni tashkil etadi. Tana – bu ruh uchun vosita, ruh esa tana uchun maʼno manbai hisoblanadi. Shu sababli, inson hayotining toʻlaonliligi, uning baxt-saodati va ijodiy faoliyati bu ikki unsur – tana va ruhning uygʻunligiga bogʻliqdir. Agar tana sogʻlom boʻlib, ruhiy holat izdan chiqsa, inson hayotining mazmuni yoʻqoladi; agar ruh yuksak boʻlib, tana zaif boʻlsa, inson oʻz gʻoyalarini hayotga tadbiq eta olmaydi. Demak, haqiqiy salomatlik faqat tananing emas, balki ruhning ham sogʻlomligi bilan belgilanadi. Bu fikr qadimgi yunon faylasuflari, xususan, Gippokrat, Aflotun va Arastu taʼlimotlarida ham oʻz ifodasini topgan. Ularning fikricha, shifokor faqat kasallikni emas, balki insonni butunligicha davolashi kerak. Gippokrat inson organizmini tabiatning bir qismi sifatida koʻrgan va ruhiy muvozanatni tiklashni jismoniy salomatlikning asosi deb bilgan. Aflotun esa “ruh uch qismdan – aql, gʻazab va nafsdan iborat, ularning muvozanati insonning sogʻlom hayotini belgilaydi”, degan edi. Arastu esa sogʻlomlikni “meʼyor” tushunchasi bilan bogʻlab, har qanday ogʻish yoki haddan oshish kasallik manbai ekanini taʼkidlagan. Shu nuqtai nazardan olganda, tibbiyot va falsafa oʻrtasida uzviy aloqa mavjud. Tibbiyot inson tanasini oʻrganib, kasalliklarni davolasa, falsafa insonning ruhiy, axloqiy va maʼnaviy qirralarini tadqiq etadi. Ularning umumiy maqsadi esa bitta – inson hayotini toʻliq, mazmunli va sogʻlom qilishdir. Tibbiy amaliyotda ham ruhiy omilning ahamiyati juda katta. Zamonaviy psixosomatik

tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab jismoniy kasalliklar aslida insonning ruhiy tangligi, stress, qo'rquv yoki ichki norozilik natijasida paydo bo'ladi. Yurak xurujlari, oshqozon yaralari, qon bosimi buzilishi, hatto immun tizimi zaiflashishi ham ruhiy beqarorlikning jismoniy ifodasi sifatida namoyon bo'ladi. Demak, inson salomatligi haqida so'z borganda, tana va ruhni bir-biridan ajratib bo'lmaydi. Bu ikki jihat o'rtasida uzviy aloqadorlik mavjud bo'lib, u o'zaro ta'sirda inson hayotining sifatini belgilaydi. Ruhiy sog'lomlik – bu insonning o'z hayotidan mamnunligi, ichki tinchligi, maqsadga yo'naltirilgan fikrlash qobiliyati va ijobiy hissiyotlarning ustuvorligi bilan belgilanadi. Tibbiyot shuni isbotlaganki, ruhiy barqaror insonning organizmi kasalliklarga nisbatan chidamliroq bo'ladi, immuniteti yuqori, yurak faoliyati barqaror, asab tizimi mustahkam bo'ladi. Shu bois ham zamonaviy tibbiyot faqat dorilar yoki jismoniy muolajalar bilan cheklanmay, bemorning ruhiy holatini tiklashga ham katta e'tibor qaratadi. Psixoterapiya, meditatsiya, art-terapiya, musiqa orqali davolash kabi usullar tibbiyotning ruhiy-falsafiy yo'nalishlariga asoslanadi. Falsafiy jihatdan qaraganda esa, sog'lom tana va sog'lom ruh o'rtasidagi uyg'unlik insonning o'zini anglash jarayoni bilan bevosita bog'liq. Inson o'zini tanib, o'z imkoniyatlarini bilib, hayotda o'z o'rnini topgandagina ruhiy muvozanatga erishadi. Bu holat esa tanada ham aks etadi. Ruhiy osoyishtalik bilan yashayotgan insonning qiyofasida nur, yuzida tabassum, so'zida samimiyat, yurish-turishida esa ishonch seziladi. Shuningdek, inson tanasining har bir hujayrasi ruhiy holatdan ta'sirlanadi. Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, stress paytida tanada adrenalin va kortizol kabi gormonlar ko'payadi, bu esa yurak-qon tomir tizimini zo'riqtiradi, immunitetni pasaytiradi. Aksincha, tinchlik, muhabbat va minnatdorlik hissi paytida endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajraladi, ular tananing sog'lom faoliyatini ta'minlaydi. Shunday qilib, ruhiy holat tananing fiziologik jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu tibbiyot va falsafaning bir nuqtada tutashishidir. Falsafa insonni o'z holatini tahlil qilish, o'zini anglash va o'z

ruhini boshqarish orqali sogʻlomlikni saqlashga undaydi. Tibbiyot esa bu jarayonni ilmiy jihatdan isbotlaydi va amaliy yoʻl bilan qoʻllaydi. Inson sogʻligʻi haqida gap ketganda, u faqat kasallikning yoʻqligi emas, balki toʻliq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida qaraladi. Bu taʼrifni Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti ham eʼtirof etgan. Shunday ekan, sogʻlomlikni faqat tananing holati bilan cheklash notoʻgʻri. Agar inson oʻz hayotidan norozilik, maqsadsizlik yoki ichki boʻshliqni his qilsa, u jismonan sogʻlom boʻlsa ham, aslida kasaldir. Ruhiy salomatlik – bu hayotning mazmunini anglash, oʻzini foydali va kerakli his etish, mehr-muhabbat, sabr, kechirim va rahm-shafqat kabi his-tuygʻularga ega boʻlishdir. Falsafa insonni ana shu maʼnolar sari yetaklaydi. Har bir inson oʻz hayotining mazmunini topishi, oʻz ichki dunyosi bilan yarashishi, tabiat va jamiyat bilan uygʻun yashashi kerak. Aks holda, u ruhiy beqarorlik va jismoniy kasalliklarga duch keladi. Tibbiyot esa bu ruhiy nomutanosiblikni aniqlash va davolashda falsafiy tafakkurga tayanadi. Har bir shifokor bemorni faqat kasallik tashxisi sifatida emas, balki inson sifatida koʻrishi, uning ruhiy ahvolini tushunishga intilishi zarur. Bu – tibbiyotning eng yuksak axloqiy tamoyillaridan biridir. Inson tanasi va ruhi bir-birini toʻldiradi, biri ikkinchisiz yashay olmaydi. Tana ruhga xizmat qiladi, ruh esa tanani boshqaradi. Shu bois, sogʻlomlik faqat jismoniy emas, balki falsafiy tushuncha hamdir. Falsafa insonni fikrlashga, oʻz hayotining maʼnosini anglashga oʻrgatadi. Tibbiyot esa bu anglashni amaliyotga aylantiradi. Natijada inson oʻzining ichki va tashqi dunyosini muvofiqlashtirgan holda haqiqiy sogʻlomlikka erishadi. Bu esa nafaqat shaxsiy baxt, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham zarur. Chunki sogʻlom jamiyat faqat sogʻlom tan va ruhga ega insonlardan tarkib topadi. Demak, “sogʻlom tana – sogʻlom ruh” degan ibora shunchaki soʻz emas, balki hayotiy haqiqat, tibbiy-falsafiy tamoyil, insoniyatni barkamollikka eltuvchi yoʻldir. Inson oʻz tanasini parvarishlab, sogʻlom turmush tarziga amal qilishi bilan birga, ruhini ham poklab, fikr va tuygʻularini ijobiy yoʻnaltirishi kerak. Fikr va tanadagi muvozanat insonni haqiqiy baxtga

eltadi. Shu ma'noda, tibbiyot va falsafa bir-birini to'ldiruvchi, insonni mukammallikka yetaklovchi ikki qanotdir.

Inson salomatligi masalasi qadim zamonlardan beri insoniyatni o'ylantirib kelgan eng muhim falsafiy va tibbiy muammolardan biridir. Tibbiyot fanining maqsadi tanadagi muvozanatni tiklash, kasallikni aniqlash va davolash bo'lsa, falsafa bu jarayonning ma'nosini, insonning o'z salomatligiga munosabatini va ruhiy dunyosini o'rganadi. Tibbiyot tanani davolaydi, falsafa esa ruhni tozalaydi, o'ylash va anglash orqali insonni mukammallikka yetaklaydi. Shu sababli, sog'lomlik tushunchasi faqat jismoniy holat bilan cheklanmay, u insonning ruhiy va ma'naviy holatini ham o'z ichiga oladi. Zamonaviy fanlar orasida bu yondashuvni "integrativ sog'lomlik nazariyasi" deb atashadi. Bu nazariyada inson salomatligi – biologik, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy omillar yig'indisi sifatida qaraladi. Har bir omil o'zaro bog'liq bo'lib, ularning muvozanati insonning umumiy sog'lig'ini ta'minlaydi. Agar shu tizimning bir bo'g'ini izdan chiqsa, boshqalariga ham salbiy ta'sir qiladi. Masalan, uzoq davom etgan stress yurak faoliyatini buzadi, asab tizimini charchatadi, uyquni yomonlashtiradi, bu esa organizmning barcha tizimlarida nomutanosiblik keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham zamonaviy tibbiyot kasallikni faqat jismoniy sabablar bilan emas, balki ruhiy omillar bilan ham izohlaydi. Falsafiy nuqtayi nazardan inson tanasi va ruhi bir-birini to'ldiruvchi, ajralmas ikki mohiyatdir. Falsafa insonning jismoniy mavjudligini ma'nosiz deb bilmaydi, aksincha, tana ruhning faoliyat maydoni ekanini ta'kidlaydi. Ruh tanasiz namoyon bo'la olmaydi, tana esa ruhsiz yashay olmaydi. Shu jihatdan "sog'lom tana – sog'lom ruh" iborasi inson mavjudligining tabiiy qonuniyatini ifodalaydi. Bu fikr qadim yunon, hind, xitoy va islom falsafasida ham o'z ifodasini topgan. Masalan, hind falsafasidagi "yoga" ta'limoti tana va ruh uyg'unligini saqlashni inson hayotinin eng oliy maqsadi deb biladi. Yogada jismoniy mashqlar (asana) va nafas boshqaruvi (pranayama) ruhiy tinchlikka erishish uchun vosita sifatida

qo'llaniladi. Xitoy tibbiy falsafasida esa "Qi" (hayotiy energiya) tushunchasi markazda turadi. Bu ta'limotga ko'ra, insonning sog'lomligi tanadagi energiyaning to'g'ri oqimi va muvozanatiga bog'liq. Agar energiya to'siqqa uchrasa, kasallik yuzaga keladi. Shu sababli akupunktura, massaj, meditatsiya va nafas mashqlari tanadagi energiyaning erkin oqishini ta'minlaydi, bu esa ruhiy sokinlikni ham mustahkamlaydi. Islom falsafasi esa insonni jism, ruh va aql birligida ko'radi. Qur'onda "Biz insonni eng go'zal suratda yaratdik" degan oyat inson tanasi va ruhi o'rtasidagi uyg'unlikni e'tirof etadi. Ibn Sino, Forobiy, Beruniy kabi buyuk allomalar tibbiyot va falsafani bir butun deb qaragan. Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida inson tanasidagi har bir kasallikning ildizi ruhiy beqarorlikdan ham kelib chiqishi mumkinligini ta'kidlaydi. U shifokorni faqat dori-darmon beruvchi emas, balki bemorning ruhini tinchlantiruvchi, unga umid baxsh etuvchi ma'naviy yo'l ko'rsatuvchi deb bilgan. Ibn Sinoning "ruhiy holat jismoniy sog'lomlikka bevosita ta'sir qiladi" degan fikri hozirgi zamon psixosomatik tibbiyotining asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Bugungi kunda ham tibbiy amaliyotda bu falsafiy g'oyalar o'z tasdig'ini topmoqda. Shifokorlar bemorning sog'ayishida ruhiy qo'llab-quvvatlash, ijobiy fikrlash, motivatsiya va ishonchning o'rnini juda katta ekanini kuzatishmoqda. Ruhiy tushkunlik, qo'rquv, umidsizlik kasallikni og'irlashtiradi, aksincha, ijobiy kayfiyat, sabr-toqat, ishonch esa tez sog'ayishga yordam beradi. Bu holat tibbiyotda "placebo effekti" deb ataladi. Insonning ongida paydo bo'lgan ijobiy kutish yoki ishonch tanadagi fiziologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bemor shifokorga ishonsa, uning tanasida immun tizimi faollashadi, asab tizimi tinchlanadi, yurak urishlari me'yorga tushadi. Bu esa ruhiy holatning jismoniy sog'lomlikka bevosita ta'sirini isbotlaydi. Sog'lomlikning falsafiy mohiyatini tahlil qilar ekanmiz, insonning hayotiy qadriyatlari, maqsadlari va dunyoqarashi bilan uning salomatligi o'rtasida ham uzviy bog'liqlik borligini ko'ramiz. Hayotdan maqsadsiz yashash, o'zini foydasiz his etish, ichki bo'shliq, ma'naviy yo'nalishning yo'qligi insonni ruhiy tushkunlikka olib

boradi. Bu esa tibbiy tilda “psixosomatik kasalliklar” deb ataluvchi holatlarga sabab bo‘ladi. Shu bois, inson o‘z hayotining ma’nosini anglab, ruhiy kuchini yo‘qotmasligi kerak. Falsafa bu yerda yo‘l ko‘rsatuvchi nurdir. U insonni tafakkur qilishga, o‘z ichki olamini tushunishga, hayotda qadriyatlarni to‘g‘ri belgilashga o‘rgatadi. Shuningdek, falsafa insonni o‘z tanasiga ham mas’uliyat bilan qarashga chaqiradi. Chunki tana bu ruhning uyi, u ifloslanmasligi, zaiflashmasligi, noto‘g‘ri odatlar bilan buzilmasligi lozim. Zamonaviy jamiyatda tibbiyotning rivojlanishi bilan bir qatorda, ruhiy salomatlik muammolari ham kuchayib bormoqda. Axborot oqimi, raqamli texnologiyalar, tezkor hayot sur’ati, ijtimoiy bosim va stress inson ruhiyatini charchatmoqda. Bu esa turli depressiyalar, asab buzilishlari, tashvish sindromlari va hatto o‘z joniga qasd qilish holatlarining ortishiga olib kelmoqda. Tibbiyot bu muammoni faqat dori-darmon bilan hal qila olmaydi. Bu yerda falsafaning o‘rni yana bir bor yaqqol namoyon bo‘ladi. Falsafiy tafakkur insonni hayotiy muammolarni chuqur tushunishga, ularni to‘g‘ri baholashga va ruhiy muvozanatni saqlashga o‘rgatadi. Falsafa insonni sabr, kechirim, minnatdorlik, muhabbat va mehr kabi yuksak tuyg‘ular orqali hayotning og‘irliklarini yengib o‘tishga chorlaydi. Shuning uchun ham har bir insonning sog‘lomligi, u qanday fikrlashiga, qanday qadriyatlarga amal qilishiga ham bog‘liqdir. Sog‘lom tana bu faqat kuchli mushaklar, mustahkam suyaklar yoki yaxshi jismoniy holat emas. U ruhiy barqarorlik, to‘g‘ri fikrlash va ijobiy his-tuyg‘ular bilan uyg‘un bo‘lgan holatdir. Masalan, sport bilan shug‘ullanish nafaqat tanani chiniqtiradi, balki ruhni ham tinchlantiradi, stressni kamaytiradi, o‘ziga ishonchni oshiradi. Meditatsiya, yoga, zikr, namoz kabi ruhiy amallar esa asab tizimini tinchlantirib, yurak faoliyatini me’yorga keltiradi, uyquni yaxshilaydi, ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi. Demak, jismoniy faoliyat va ruhiy amallar o‘zaro bir-birini to‘ldiruvchi vositalardir. Tibbiyotda “profilaktika” tushunchasi muhim o‘rin tutadi – ya’ni kasallikni davolashdan ko‘ra uni oldini olish muhimroq. Falsafa nuqtayi nazaridan esa bu, insonning o‘z hayotini ongli

yashashi, o'z tanasini, ruhini, fikrini nazorat qilishidir. Har bir inson o'z hayot tarziga, ovqatlanishiga, dam olishiga, munosabatlariga, his-tuyg'ulariga e'tibor berishi kerak. Chunki tana va ruh o'zaro bog'langan mexanizm sifatida ishlaydi. Agar inson ich-ichidan g'azab, hasad, nafrat yoki qo'rquvni ko'p his qilsa, bu uning jigariga, yuragiga, asab tizimiga zarar yetkazadi. Agar inson muhabbat, minnatdorlik, shukronalik bilan yashasa, bu tanada ijobiy kimyoviy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Shu bois, sog'lomlikka erishish yo'lida eng muhim vosita – bu ongni tozalash, fikrlarni ijobiy yo'naltirish, ruhiy osoyishtalikni saqlashdir. Falsafaning eng muhim g'oyalaridan biri – "O'zingni bil" degan tamoyildir. Bu g'oya insonni o'z tabiatini, ruhini, imkoniyatlarini, zaifliklarini anglashga chorlaydi. O'zini bilgan inson tanasini ham, ruhini ham qadrlaydi. U ortiqcha g'azablanmaydi, hasad qilmaydi, befoyda narsalar uchun o'zini qiynamaydi. Natijada, uning ruhiy holati barqaror, tanasi sog'lom bo'ladi. Tibbiyot esa bu holatni ilmiy asoslaydi – ortiqcha stressdan holi bo'lgan odamning yurak urish ritmi barqaror, qon bosimi me'yorida, immun tizimi faol bo'ladi. Demak, tibbiyot va falsafa bir-biridan ajralmas holda insonni to'liq tushunish imkonini beradi. Tibbiyot tanani tiklaydi, falsafa ruhni tiklaydi, ikkalasi esa insonni mukammal holatga olib keladi. Bu uyg'unlik insoniyat taraqqiyotining asosiy sharti bo'lib, har bir davrda o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Bugungi kunda ham har bir shifokor, psixolog, faylasuf va oddiy inson bu ikki sohaning bir-birini to'ldiruvchi ahamiyatini chuqur anglab yetmog'i zarur. Chunki insoniyatning kelajagi sog'lom avlod qo'lida, sog'lom avlod esa sog'lom tana va sog'lom ruh uyg'unligidan tug'iladi.

Xulosa. Insonning eng buyuk qadriyati bu hayotdir, hayotning eng muhim asosi esa sog'lomlikdir. Sog'lomlik nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy barqarorlik, ma'naviy poklik va tafakkur tiniqligi bilan belgilanadi. Inson o'z tanasi va ruhini bir butun deb bilgan holdagina haqiqiy sog'lomlikka erishadi. Bu fikr qadimdan buyuk donishmandlar, faylasuflar, tabiblar va allomalar tomonidan aytilgan bo'lib, bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

“Sog‘lom tana – sog‘lom ruh” iborasi faqatgina shior emas, balki inson hayotining eng chuqur falsafiy va tibbiy haqiqatidir. Chunki ruhiy muvozanat buzilsa, tana ham kasallanadi; tana azob chekkanida esa ruhiy osoyishtalik yo‘qoladi. Demak, insonning jismoniy va ruhiy holati bir-biriga chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular o‘zaro ta’sirda yashaydi. Inson tanasi – bu ruhning makoni, ruh esa tana hayotining ma’nosidir. Agar inson tanasiga beparvo bo‘lsa, uning ruhiy kuchi so‘nadi; agar u ruhiy tushkunlikka tushsa, tanasi zaiflashadi. Shu sababli, inson o‘z hayotini tibbiy va falsafiy muvozanatda olib borishi zarur. Tibbiyot nuqtayi nazaridan qaraganda, salomatlik bu organizmning fiziologik jarayonlari me’yorda kechayotgan holatidir. Ammo zamonaviy tibbiyot bu ta’rifni kengaytirgan: insonning haqiqiy sog‘lomligi faqat kasallikning yo‘qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning to‘liq uyg‘unligidir. Falsafa esa bu ta’rifga ma’naviy o‘lchov qo‘shadi. U inson salomatl gini faqat biologik jarayonlar bilan emas, balki uning fikrlari, his-tuyg‘ul ri, hayot ma’nosini anglash darajasi, o‘zini va atrofdagi dunyoni qanday idrok etishi bilan ham bog‘laydi. Chunki insonni inson qiluvchi eng asosiy narsa – bu uning ongidir, ong esa ruhning oynasidir. Agar bu oyna iflos bo‘lsa, tana qanday parvarish qilinmasin, u to‘liq salomatlikka erisha olmaydi. Shuning uchun ham haqiqiy sog‘lomlik — bu ruhiy va jismoniy uyg‘unlikning natijasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Mukaddas, A., & Shohbozbek, E. (2025). XIX-XX ASR 1-YARMIDA O‘ZBEKISTON PEDAGOGIKASIDA MILLIYLIK TAMOIYILINING RIVOJLANISH IMKONIYATLARI. Global Science Review, 3(2), 89-94.
2. Sevara, Z., & Shohbozbek, E. (2025). ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ORQALI INKLYUZIV TA’LIMDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. Global Science Review, 4(3), 414-420.

3. Madinaxon, U., & Shohbozbek, E. (2025). O'ZBEKISTONDA YOSHLARNING MA'NAVIY DUNYO QARASHINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI. Global Science Review, 4(3), 383-391.
4. Shohbozbek, E. (2025). PEDAGOGIKA PSIXOLOGIYA BOLALARNING KOMMUNIKATIV KOMPATENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI. Global Science Review, 4(5), 430-439.
5. Shohbozbek, E. (2025). PEDAGOGIK METOTOLOGIYA UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDA MAKTABGACHA TA'LIMNING YOSHLAR MA'NAVIYATIGA TA'SIRI. Global Science Review, 4(5), 774-782.
6. Muruvvat, A., & Shohbozbek, E. (2025). THE ROLE OF PRESCHOOL EDUCATION IN SPIRITUAL AND MORAL VALUES IN UZBEKISTAN. Global Science Review, 3(2), 246-253.
7. Ergashbayev, S. (2025). Uzluksiz ta'lim tashkil etish orqali yoshlarning ma'naviy-falsafiy dunyoqarashini yuksaltirish. Bulletin of Contemporary Researches: Multidisciplinary, 1(1), 10-13.
8. Mirzaolimjon og'li, M. M., & Shohbozbek, E. (2025). YANGI O'ZBEKISTONNING TA'LIM SIYOSATI VA UNIVERSITETLARNING YANGI MODELLARI. PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI, 16(01), 325-328.
9. Ergashbayev, S. (2025). PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF THE INTEGRATION OF EDUCATION AND UPBRINGING IN THE DEVELOPMENT OF YOUTH'S SPIRITUAL OUTLOOK. SHOKH LIBRARY, 1(10).
10. Atxamjonovna, B. D., & Shohbozbek, E. (2025). FORMING THE SPIRITUAL WORLDVIEW OF YOUTH IN PRE-SCHOOL EDUCATION IN OUR REPUBLIC. Global Science Review, 4(5), 221-228.

11. Ergashbayev, S. (2025). YOSHLARNING MA'NAVIYAT DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISHDA UZLUKSIZ TA'LIM.
12. Sh, E. (2025). Developing the spiritual worldview of young people through the continuous education system in Uzbekistan. Ob'edinyaya studentov: mejdunarodnye issledovaniya i sotrudnichestvo mejdu distsiplinami, 1(1), 314-316.
13. Shohbozbek, E. (2025). Maktabgacha ta'lim muassasalarida oilaviy ma'naviy tarbiyaning ahamiyati. Innovative developments and research in education, 4(37), 243-247.
14. Aziza, E., & Shohbozbek, E. (2025). O'ZBEKISTONDA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA MADANIY MEROS VA AN'ANAVIY TARBIYANING O'RNI. Global Science Review, 3(1), 375-384.
15. Shohbozbek, E. (2025). BO'LAJAK PEDAGOGLARNING TADQIQOTCHILIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING KONSEPSUAL ASOSLARI. Global Science Review, 1(1), 328-338.
16. Asaxon, A., & Shohbozbek, E. (2025). PEDAGOGIKA-PSIXOLOGIYA O'ZBEKISTONDA MA'NAVIY VA AHVOQIY QADRYATLARDA MAKTABGACHA TA'LIMNING RO'LI. Global Science Review, 4(5), 766-773.
17. Lola, Z., & Shohbozbek, E. (2025). ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI ORQALI UZLUKSIZ TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH. Global Science Review, 4(3), 328-335.
18. Goziyeva, I., & Shohbozbek, E. (2025). PEDAGOGIK JARAYONDA TALABALARNING MOTIVATSIYASINI OSHIRISH UCHUN ZAMONAVIY YONDASHUVLAR. Global Science Review, 4(3), 348-355.
19. Gulbahor, O., & Shohbozbek, E. (2025). O'ZBEKISTONDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI ORQALI UZLUKSIZ TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH. Global Science Review, 3(4), 77-82.

20. Gulhayo, M., & Shohbozbek, E. (2025). ZAMONAVIY PEDAGOGIK
TEXNOLOGIYALARI ORQALI UZLUKSIZ TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH. Global Science Review, 3(4), 117-124.