

THE COMBINATION OF SOCIAL RELATIONSHIPS AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

Alijonov Nurbek

Fergana State University

Lecturer at the Department of Psychology

Annotation: According to research in the field of psychology, the psychological health of individuals is closely linked to social relations.

Keywords: psyche, mind, intellect, health, mental health, development, period, stage, mechanism, essence.

IJTIMOYIY MUNOSABATLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK UYG'UNLIGI

Alijonov Nurbek

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya : maqolada psixologiya soxasida olib borilgan tatqiqotlar natijasiga ko'ra shaxslarning psixologik salomatligi ijtimoiy munosabatlar ya'ni shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liq ekanligi keltirib o'tilgan .

Kalit so'zlar : ruhiyat , ong , aql, sog'lik , psixik salomatlik , rivojlanish , davr , bosqich , mexanizm , mohiyat .

Psixologiya soxasida olib borilgan tatqiqotlar natijasiga ko'ra shaxslarning psixologik salomatligi ijtimoiy munosabatlar ya'ni shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rishimiz mumkin.

I. I. Brexman sog'liqni saqlash kasalliklarning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ijtimoiy va psixologik uyg'unligi, boshqa odamlar bilan, tabiat va o'zi bilan do'stona munosabatlar ekanligini ta'kidlaydi. Uning so'zlariga ko'ra, "inson salomatligi bu sezgi, og'zaki va tarkibiy ma'lumotlarning uch manbaini miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarining keskin o'zgarishi sharoitida yoshga mos keladigan barqarorlikni saqlash qobiliyatidir". Sog'liqni saqlash muvozanat holati sifatida tushunish, insonning moslashish qobiliyati (sog'liq potentsiali) va doimiy o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari o'rtasidagi muvozanatni akademik V.P. Petlenko (1997) taklif qilgan.¹

I. I. Dubrovinaning "ruhiy salomatlik" va "ruhiy salomatlik" hodisalari o'rtasidagi munosabatni tushunishda I. I. Xuxlaeva shu tariqa birinchisidagi ikkinchi hodisani, ya'ni psixologik - pedagogik va ijtimoiy - psixologik holatni o'z ichiga oladi. sog'liqni saqlash jihatlari - uning tibbiy va psixologik "doirasi" da. Bizning fikrimizcha, bunday ko'rib chiqish qonuniy emas. Ta'riflashda "moslashish" (Xuxlaevaga ko'ra) xarakteristikasi bo'lgan markaziy tushuncha (yuqori - ijodiy, o'rta - moslashuvchan, quyi - zararli yoki assimilyatsion-moslashtiruvchi) ruhiy salomatlik darajalarini hisobga olsak, u juda birinchi, an'anaviy yondoshuv - biotibbiyotdan tashqariga chiqmaydi. , shuningdek, insonning moslashuvini o'rganishga erta psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Oxirgi yillarda ijtimoiy psixologlar bilan odamlarning salomatliklarini muhofaza qiluvchilar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi o'zaro aloqalar rivoj topib bormoqda. *"Salomatlik psixologiyasi"* deb nomlanuvchi bo'lim paydo bo'ldiki, u o'z boshidan turli tangliklarni kechirgan, yolg'iz va serxavotir odamlarning ruhiy holatlari, kutishlari va munosabatlarini o'rganmoqda. Masalan, olimlarning tekshirishlariga ko'ra, o'zida *depressiya* – tanglik holatini boshidan kechirayotgan odamning o'zi haqidagi fikrlari salbiy bo'larkan.

¹ www. Ziyonet. Uz

Normal odamlarga qaraganda, ular o'zlarini yomon baholashib, bo'lib o'tgan voqeya va hodisalar orasida ham faqat yomonlarini eslab, kelajakka ishonchsizlik bilan qarashadi. Bu toifa kishilalar fikrlashlari odatda **depressiv tafakkur** deb ataladi². Shunga o'xshash holatlar yolg'iz qolgan odamlar va turli vaziyatlar oqibatida stress holatiga tushib qolganlarga ham xos sanaladi. Psixologiya bu borada ularga ijtimoiy muhitga aralashish, kutishlar tizimini o'zgartirish va o'ziga munosabatni ijobiylashtirish uchun treninglardan o'tishni tavsiya etadi

Salomatlik haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lmagan paytdagi holati hamda xastaliklar ro'y berganda kuzatiladigan ayrim og'riqlar, dard bilan bog'liq tarzda tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Lekin tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Psixologiya fanida **salomatlik psixologiyasi** bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi³.

Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi? Har birimiz uchun sirday tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari bor? Uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjud? Salomatlik psixologiyasi har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktika hamda gigiyenani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda. U salomatligimizga aloqador jamiki sir-asrorlarni tushuntirishda eng avvalo falsafiy yondoshuvni afzal ko'radi, zero, bizning tushunchamizda, bu – tabiatga, jamiyatga, ruhitimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga holis yondashishning bir usulidir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, XXI asrga kelib salomatlik psixologiyasi shaxs salomatligini barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy psixologik omillarga, shaxsning o'ziga, uni o'rab turgan o'ziga o'xshash insonlar, ular o'rtasidagi o'zaro muloqotga ko'proq e'tiborni qaratmoqda. Masalan, ana shunday ijtimoiy psixologik omillardan biri bo'lmish oila va undagi muhit, oilani tashkil etuvchilarning o'zaro muomala maromlari va shunga aloqador ko'nikmalari, bizning sharoitimizda oiladan tashqari, yaqin qarindosh-urug'larimiz, qo'ni-qo'shnilar bilan munosabatlarimiz ham bunda katta rol o'ynaganligi sababli, bu omilning ta'sirini biror on ham esdan chiqarmaslik kerak. Demak, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari deganimizda avvalo o'zimiz, o'zimizning o'zimizga, boshqalarga, atrofdagi yaqinlarimiz, biz uchun ahamiyatli bo'lgan insonlar, yor-do'stlarimizga munosabatlarimiz, hamkasblarimiz, mehnat va o'qish faoliyatidagi hamkorlarimizning bizga, bizning salomatligimizga ko'rsatishi mumkin bo'lgan ham ijobiy hamda ba'zan salbiy ta'sirlari nazarda tutiladi⁴.

Salomatlikning ruhiy-psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo uning inson shaxsi va uning yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bu o'rinda qo'lga kiritilajak har qanday yutuq yoki muammolarning yechimi eng avvalo, "sog'lom shaxs" o'zi nima degan savolga javob topishga imkon beradi. Taniqli rus psixiatri S.S.Korsakov yozganidek, sog'lom shaxsga aloqador barcha xossa va xususiyatlar qanchalik bir-biri bilan o'zaro mutanosib, bir-biriga bog'liq, muvozanatli va tashqi muhitdan unga tahdid soluvchi omillariga nisbatan chidamli bo'lsa, u shunchalik baquvvat va salomat bo'ladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. V.Kaimova Psixologiya Toshkent
2. Arofatxon, A., & Mohinur, D. (2021). Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi. Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журнaли, 1(1), 108-114.

² V.karimova Psixologiya darslik Toshkent 2014

³ V.Karimova Psixologiya darslik Toshkent 2014

⁴ V.Karimova Psixologiya Toshkent

3. Jalolova, Mohinur. "SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE." Archive of Conferences. Vol. 25. No. 1. 2021.
4. Djalolova, M., and D. Karimov. "DEVELOPING CREATIVE THINKING IN CHILDREN." Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.
5. Djalolova, Moxinur, and Sherali Omonov. "Development of creative thinking in children." Proceedings of The ICECRS 4 (2019).