https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Shukurova Sevara
Guliston davlat universiteti pedagogika psixologiya va ijtimoiy fanlar fakulteti o‘qituvchisi.

PSIXOLOGIK IMUNITET VA RUHIY SALOMATLIK

Annotatsiya: Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan ruhiy salomatlik holatining aniq ilmiy portreti yaratilgan. Ruhiy salomatligi joyida bo‘lgan shaxs o‘z salohiyati (jismoniy va aqliy imkoniyatlari)dan to‘laqonli foydalana olishi, kundalik yengil stresslarni yengib o‘ta olishi, mahsuldor ish tarzini olib borishga qodir bo‘lishi, jamiyat uchun foydali bo‘la olishi lozim. Shu xususiyatlarga ega bo‘lgan shaxslarning ruhiy salomatligi barqaror hisoblanadi.

Kalit so`zlar: Hissiy kasalliklar, ilmiy portret, Qandli diabet,saraton, diqqat, tarqoqligi

Аннотация: Всемирная организация здравоохранения создала четкий научный портрет психического здоровья. Человек в состоянии психического здоровья способен в полной мере использовать свой потенциал (физические и умственные возможности), справляться с повседневными легкими стрессами, уметь вести продуктивный образ жизни, быть полезным обществу должен. Люди с такими характеристиками имеют стабильное психическое здоровье.

Ключевые слова: эмоциональные заболевания, научный портрет, сахарный диабет, рак, внимание, рассеянность.

KIRISH: *PSIXOLOGIK IMMUNITET*-“Immuniteti past odam darrov shamollab qoladi” deyishadi. Buni hammamiz bilamiz. Psixologik immunitet haqida eshitganmisiz? Sal gapga arazlaydigan, yig‘laydigan va shu sababli darrov

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

janjallashib ketadigan odamlarning psixologik immuniteti o‘ta past bo‘ladi. Bundaylar darrov nevroz kasalligiga chalinishadi, depressiyaga tushib qolishadi va ulardan psixologik yordamsiz chiqishga ancha qiynalishadi. Psixologik immunitetni qanday qilib oshirish mumkin? Agar tana immuniteti jismoniy chiniqish orqali kuchaytirilsa, psixologik immunitet ruhiyatni chiniqtirish orqali kuchaytiriladi. Xo‘sh nima qilish kerak? Psixologik immunitet qanday yo‘llar bilan kuchaytiriladi?

Avvalo, inson ilmli bo‘lishi kerak. Ilmli degani – bu oliy ma’lumotli bo‘lish degani emas. Har bir inson, ayniqsa, yoshlar tarbiya borasidagi kitoblarni o‘qib, ibrat beruvchi hikoyalarni tinglab, hayot tajribasiga ega bo‘lgan insonlar suhbatini tinglab, kattalar o‘gitiga amal qilib yashasa, unda psixologik immunitet shakllanib boradi. Bunday odamlar kuchli xarakter sohiblariga aylanishadi. Ularni xafa qilish o‘ta mushkul, ular hayot zarbalariga o‘ta bardoshli bo‘ladi, ko‘zlagan maqsadiga sobitqadamlik bilan erishadi. Ilm, ko‘nikma va hayot tajribasi asosida qilingan har qanday xulosa psixologik immunitetni yanada kuchaytiradi, boz ustiga imli odamni hech kim so‘ndira olmaydi, kuchi ham etmaydi. Bundaylarga hammaning havasi keladi, har kim ularga o‘xshashga harakat qiladi, hatto yoshi katta insonlar ham ularning suhbatiga sherik bo‘lishga intilishadi.

Siz bu misralarni endi o‘qiyotgan bo‘lsangiz va yoshingiz 30 yoki 40 dan oshib qolgan bo‘lsa ham hech achinmang. Haliyam kech emas. Siz bugundan boshlab o‘z psixologik immunitetingiz ustida ishlashingiz mumkin. Buning uchun buyuk insonlar hayoti, donolar bisotidan, hikmatlar xazinasi, asab va ruhiyat, ruhiy tarbiya kabi kitoblarni mutoala qiling. So‘ngra avvalgi hayotingizga bir nazar tashlang, qaerda xatoga yo‘l qo‘ydingiz, qaerda sizni kim xafa qildi va nega xafa qildi, balki shu vaziyatga tushishga sizning o‘zingiz aybdordirsiz va h.k. Ishonamanki, siz o‘z ustingizda ishlab kuchli shaxsga aylanasiz va ushbu ShAXS himoyachisi – bu Sizning immunitetingiz bo‘ladi!

Ruhiy salomatlik-10 oktabr ─ jahon ruhiy salomatlik kuni. 1948 yilda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tarkibida jahon psixologik salomatlik federatsiyasi

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

tashkil etilgan bo‘lib, u butun dunyo aholisi o‘rtasida psixologik va hissiy kasalliklardan profilaktika targ‘ibotini olib borish bilan shug‘ullanadi. 1992 yildan beri jahon miqyosida o‘tkazib kelinadigan ruhiy salomatlik kuni ham jamiyatni psixologik xastaliklar, ularning kelib chiqishi va profilaktikasi to‘g‘risida xabardor qilishni maqsad qiladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko‘ra, psixologik xastaliklarning aksariyati 14 yoshgacha bo‘lgan davrda boshlanadi. Afsuski, ko‘pgina hollarda xastalikning boshlanish davri o‘z vaqtida aniqlanmaydi. Kerakli tashxis va shu bilan bog‘liq ravishda muolaja ham kechikadi. Natijada ruhiy xastalikning umrbod davom etishi ehtimoli ortadi. Statistikaga ko‘ra, Yer sayyorasi aholisining har beshinchisi qaysidir ko‘rinishidagi ruhiy xastalikdan aziyat chekadi. Har ikkinchi odamda esa xastalik bilan umri davomida duch kelish ehtimoli bor. Shu bois, ruhiy beqarorlik holati, uni bartaraf etish, ruhiy xastalar bilan muloqot qila olish haqida tushunchaga ega bo‘lish lozim.

Psixologik xastalik deganda faqatgina o‘zini g‘ayritabiiy tutuvchi shizofreniklar, aqliy imkoniyati cheklangan «daunchilar» va yoki ijtimoiy nofaol autistlargina tushunilmaydi. Deyarli har birimiz uchun yaxshi tanish bo‘lgan depressiya ham ruhiy xastalik sanaladi. BSSTning ilmiy prognozlariga ko‘ra, 2020 yilga kelib, depressiya shaxsning mehnatga layoqatligini cheklab qo‘yuvchi kasallik bo‘yicha birinchi o‘ringa ko‘tariladi. Ayni damda dunyo bo‘yicha 300 million atrofidagi kishi depressiyadan aziyat chekmoqda. Qandli diabet, saraton, yurak-qon tomir kasalliklari, OIV kabi jiddiy asoratlarga olib keladigan xastaliklarning negizida asab va ruhiyatdagi buzilishlar yotadi. Butun dunyo hamjamiyati izchil kurash olib borayotgan suitsid ham depressiya asosida rivojlanadi. Suitsidlarning 5 foizi aynan tushkun kayfiyat ta'sirida amalga oshiriladi.Shu bois depressiyaga befarq bo‘lmaslik, unga qarshi kerakli choralarni qo‘llay olish lozim.

Depressiyadan qutulish uchun...Siz o‘zingizda depressiya jarayoni kechayotganini bilmasligingiz, ahamiyat qaratmasligingiz mumkin. Depressiya

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

kayfiyatning yo‘qligi, atrof va voqealarga pessimistik yondashuv, hayotdan zavqlanish hissi yo‘qligi, diqqat tarqoqligi, sal narsaga ham qizishib ketish, uyquchanlik yoki uyqusizlik, befarqlik, doimiy holsizlik, ishtahaning yo‘qligi yoki ko‘p yeyish kabi belgilar bilan kechadi. Depressiyadan mustaqil tarzda qutulish uchun ruhshunoslar bir qancha tavsiyalarni berishadi. Eski ginalarni unuting. O‘tmishdagi har qanday xafagarchilik, ginaxonlik, kek saqlash kabilarni yuragingizdan ildizi bilan sug‘urib tashlang. Ular bugungi kundan lazzatlanish va kelajak haqida rejalar tuzishda eng katta to‘siqdir.

Jismonan faol bo‘ling. Buning uchun fitnes zalga chiqish shart emas. Yoga, meditatsiya, nafas mashqlari, yengil badantarbiya harakatlarini internetdan ko‘rib ham bajarish mumkin. Yoki kechki payt sayrga chiqishning o‘zi ham kayfiyatni ko‘tarishga yordam beradi. Negativ hissiyotlarni chiqarib tashlang. Boks qopini, hech bo‘lmaganda, yostiqni mazza qilib mushtlash, kimsasiz joyga chiqib, xumordan chiqquncha baqirish ko‘ngilda to‘planib qolgan g‘ashlikni tarqatishga ko‘maklashadi. «Uy ko‘tarish», xonadagi keraksiz narsalarni tashlab yuborish ham buning uchun yaxshi usul.

Ijtimoiy faol bo‘ling. O‘zingiz uchun yoqimli bo‘lgan insonlar bilan birga vaqtingizni samarali o‘tkazishga harakat qiling. Xonada qamalib o‘tirib depressiyani yenga olmaysiz. Hobbi o‘ylab toping. Har qanday inson uchun shug‘ullanish yoqimli bo‘lgan mashg‘ulot bo‘ladi. Rasm chizish, o‘yinchoqlar yasash, to‘qish... istalgan ko‘rinishdagi hobbi tushkun kayfiyatni chetlab o‘tishga yordamlashadi.

Eng muhimi, o‘zingizda beqarorlik holatini kuzatganingizda ruhshunos xizmatidan foydalanishga uyalmang. Psixolog shifokor emas. Psixolog qabuliga borish sizni «jinni»ga chiqarmaydi. Ruhshunosga faqatgina nosog‘lom odamlar boradi, degan fikrdan xalos bo‘lish lozim.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Ruhshunos inson psixologiyasi haqida oliy gumanitar ta'limga ega bo‘lgan shaxs. Deyarli barcha muammolarni boshlang‘ich bosqichda ruhshunos bilan birgina suhbat orqali hal qilish mumkin. Depressiya va jismoniy muammolarni keltirib chiqaradigan oilaviy muammolar, ishdagi g‘alvalar, qo‘rquv kabi muammolarni hal qilish, ichki muvozanati tiklashda psixolog yordam beradi. Meni eshitib, maslahat beradigan do‘stlarim turganda pul sarflab ruhshunosga boramanmi, deb o‘ylaydiganlar bo‘lishi mumkin. Ruhshunos inson psixologiyasi haqida professional darajada bilimga ega bo‘ladi. So‘zlarni to‘g‘ri qo‘llay olish, masalaning o‘ylanmagan tomonidan yondashish, inson o‘zi bilmagan, lekin unga azob berayotgan omillarni aniqlay olish ko‘nikmasiga ega bo‘ladi. Ruhiyatida jiddiy beqarorlik bo‘lgan shaxs o‘zining va suhbatdoshining gap-so‘zlari, xattiharakatlarini tahlil qila olish qobiliyatiga ega bo‘lmaydi. «Men haqman, atrofdagilar meni tushunmayapti» degan o‘y ularni tark etmaydi. Shu bois ruhiy muvozanati buzilgan shaxslar bilan muloqotda ehtiyotkor bo‘lish talab etiladi.

Agressiyadan uzoqlashing. Bemor agressiv harakatlar, so‘zlarni qo‘llay boshlaganda siz ham qizishib, xuddi shunday muomalaga o‘tmang. Shunchaki bahslashmang. Bunday paytda uning haqligini tasdiqlab, yolg‘iz qoldirish kerak. Unga kasal ekanligini uqtirish kerak emas. Ruhiy muammosi mavjud bo‘lgan odamga uning kasalligini uqtirish foydasiz, u buni baribir inkor etadi. Suhbatdoshingizning ruhiy muammosi borligini o‘zingiz bilsangiz va shunga ko‘ra ish tutsangiz bo‘lgani, uning o‘ziga uni ta'kidlash jazava holatiga olib kelishi mumkin.

Achinish ko‘zi bilan qaramang. Ruhiy xasta odamlarga mehribonlik, g‘amxo‘rlik, e'tibor muhim. Ammo bu g‘ayritabiiy chiqmasligi kerak. Bemor o‘ziga nisbatan achinishayotganini his qilsa, muloqotni mutlaqo to‘xtatishi, jazavaga tushishi, kerakli muolajalarni rad etishi mumkin. U bilan teng huquqli shaxs sifatida muomala qiling. Inson ruhi uchraydigan jarayonlar, tashqi ta'sirlardan, bezovta qiluvchi asab tizimi sabab bo'lishi mumkin, shuningdek, bu

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

onda bo'lgan da`vatga qarab, organizmning ichki muhitida to'g'ridan chiqarilgan. Motivatsion, ya'ni aqliy, ruhiy jarayonlar stol zarurati ehtiyojlari qadar eng keng anglatadi. sabablari aniq: ular to'g'ri ta'minlash mumkin inson faoliyatini, bilim qurish va xatti tartibga yordam beradi. juda murakkab organizm va ruhiy komponent barcha hayot uchun asos hisoblanadi - ong yagona oqim bir inson sifatida maqolada taqdim etiladi stol, turli bilim ruhiy jarayonlari birlashtirish. Ya'ni inson faoliyatining barcha turdagi nazorat haqiqatga etarli ifodasini beradi.Inson aqli jarayonlar turli jadalligi va tezligi bilan, notekis bo'lishi, umumiy psixologiya juda birinchi jadval ko'rsatadi. Ruhiy jarayonlar shaxsning davlat va unga tashqi ta'sirlardan butunlay bog'liq. ruhiy holati qanday? Taxminan aytganda, u qisqartirilishi yoki ko'paydi faoliyatida namoyon bo'ladi, aqliy faoliyati darajasiga, nisbiy barqarorlik hisoblanadi. bir shaxsning davlat turli yashashingiz mumkin. Har kim, ba'zan jismoniy va ruhiy ish engil tuyulardi va samarali davom, va boshqa paytlarda shu qadamlar ko'p kuch talab va hali ham kerakli ta'sir etib bo'lmaydi, esimda mumkin.

Individual o'zgarishlar va ruhiy jarayonlarning xususiyatlari holati qarab, stol aniq, bu ko'rsatadi. Aql, ko'zda tutilmagan uchraydigan jarayonlar tabiati, ular hosil farq vaziyat, taraqqiyot fiziologik omillar qarab, hatto og'zaki harakatlari (maqtov va shaxs davlat aniq bo'lgan yangi fazilatlarni kasb aybdor). shaxs bandlari bo'yicha hozirlaydi solishtirish ruhiy bilim jarayonlar jadval. Bu eng ushbu omillar o'rganib o'zgartirish o'z ichiga oladi. xursandlik va jo'shqinlik bilan qayg'u yoki asabiylashish dan - Misol uchun, e'tibor darajasi umuman ruhiy holati va hissiy ruhiy eng aniq, barcha xususiyatlaridan umumiy fon o'zgartirish tasvirlab, markazida dan kulgudan ko'ra farq qilishi mumkin. Asosiy ijodiy davlat hisobga olish uchun tadqiqot Ayniqsa ko'p - ilhom manbai.

Ruhiy shaxsning xususiyatlari - barqaror ta'lim, xulq va alohida shaxs odatda faoliyatida kuzatiladi uning tarkibiy qismlari, miqdori va sifati davlat darajasini aniqlash muharriridan oliy faoliyati. ruhiy, bilim jarayonlarni taqqoslash

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

jadvali, har bir asta-sekin hosil yurak mulk amaliy va o'ychan faoliyati natijasida bilan bog'liq. Bu xususiyatlari xilma ham allaqachon ruhiy jarayonlari guruhlangan barcha asoslarni bilan rozi, tasnifi, juda qiyin.

Biroq aqlli, ya'ni, bilim, o'rganilayotgan va ularning sintezi ko'p murakkab o'zaro ta'sirlarning bilan muomala chuqur etarli shaxsning hissiy va irodali faoliyati. Shunday qilib, ruhiy jarayonlar jadval turli ko'rsatadi. Xususiyatlari, vazifalari va odamning hayotida, bu qismlariga o'rni, bu ma'lumotdan bir qismi sifatida, biz bilan muhokama qilinadi. , Sezgir qizg'in - bilim vazifalarni, masalan, u, kuchli irodali qat'iyat va aniqlash, va hissiy bo'lgan kuzatuvchanlik va moslashuvchan fikrini e'tiborga sazovordir. Xususiyatlari va aqliy jarayonlarni vazifalari farq qiladi, lekin ularning hammasi bizning kundalik hayotimizda muhim rol o'ynaydi. Yurak xususiyatlari alohida mavjud emas inson shaxsi, ular murakkab tarkibiy tizimlari shakllantirish sintez faoliyat ko'rsatmoqda. behush ruhiy jarayonlarning namoyon bir tasnifi mavjud. Bu davlatlar Quyidagi jadvalda keltirilgan. Bir-biri bilan sintez qilinadi quyidagi jarayonlar bor:

E'tiqod: ehtiyojlari, manfaatlari, e'tiqodlari, ideallari, shaxs faoliyati va selektiv.

Insan - tabiiy kishilik xususiyatlari: balansi, chaqqonlik, yashovchanlik, boshqa qiziqishlariga xususiyatlarga, dinamik xatti xarakterlaydi hamma narsa.

Qobiliyat: ijodiy imkoniyatlarni aniqlash mumkin aqlli, irodasi mustahkam, hissiy kishilik xususiyatlari bir butun tizim.ularning barqaror Noropsikiyatrik hujjatlarini bog'liq va ma'lum bir natijaga erishish uchun maqsadli aylantirish elektron faoliyatining muayyan majmuini bor. Bu ruhiy jarayonlari o'rganish uchun asosiy qiymatini ifodalovchi, har bir shaxsning maxsusdir. Ongli va ongsiz - Misol uchun, ruhiy jarayon sifatida xotira ma'lumotlarni saqlash talab, uning ehtiyoj hisoblanadi. xotirada qolgan axborot - jarayoniga kiritish egaligida bir talab, va chiqish yoki oxirgi natijasi hisoblanadi bo'ladi. Eng keng tarqalgan ruhiy jarayonlar, yuqorida sanab, lekin uning batafsil ushbu ro'yxatlar diqqat qilingan.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 03.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Turli mualliflar asosan farq qiladi. Keng tarqalgan va barcha e'tibor, his-tuyg'u, xotira, his-tuyg'ular, his-tuyg'ulari, iroda, fikr, idrok, so'z bilan belgilangan. ruhiy hodisalarni toifasida, ular har qanday shoshilinch va malakasiz kuzatish mumkin. Qizig'i tez-tez, hatto, ya'ni, xususiyatlarini o'rganilgan jarayonini va bazani, uning og'ish egalik emas. odatda talabalar ruhiy jarayonlarning muntazam jadval xususiyatlari klassifikatsiyasini tushunishga yordam beradi bor.

Xulosa-o`rnida aytish joizki barcha toifadagi bolalar juda diqqat bilan o'rganib, balki ularning bilim jarayonlar etarli oson hissiy yoki irodali farq qilinadi. Bir tarqoq va boshqa yaxshi, ehtiyotkorlik bilan shaxs eslaydi - faqat Musiqa: Odamlar butunlay boshqacha qobiliyatiga ega bo'ladi. , Kimdir kutilmagan rozi bo'ladigan kishini ajablantiradi va zabt etish uchun muayyan: Bundan tashqari, har qanday ruhiy holatning xulq balansi darajasiga bilan xarakterlanadi. boshqalar kabi ba'zi, lekin jirkanch boshqa odamlarga ko'rinadi: Odamlar va bir-biriga turlicha davolanadi. Hatto, bu maqsadga erishishda o'jar, shuningdek hali befarq bo'lganlarga, doimiy bor - ular har doim beparvo va lanj bo'lib qoladi.

REFERENCES:

1. E. G’oziyev. Ontogenez psixologiyasi. Nazariy – eksperimental tahlil “ NOSHIR” Toshkent 2010.

2. E. G’oziyev. Umumiy psixologiya. O’zbekiston Faylasuflar Milliy Jamiyati Nashriyoti. Toshkent 2010.

3. H. Uzoqov., E. G’oziyev., A. Tojiyev. Oila etikasi va psixologiyasi. Toshkent. “O’qituvchi” 1992.

4. Z.T.Nishonova, SH.T.Alimbayeva, M.V.Sulaymonov. Psixologik xizmat. Toshkent. “O’qituvchi” 2013.

5. Abdugafforovich A. N. Scientific theory of al-khakim at-termezi //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2019. – Т. 2019.

6. Ачилов Н. А. Влияние учения Аль-Хаким Ат-Тирмизи в идейном наследии мыслителей influence of the teaching of al-hakim at-tirmisi in the ideal heritage of thinkers //Журнал выпускается ежемесячно, публикует статьи по гуманитарным наукам. Подробнее на. – 2018. – С. 70.