

таъсирини орттириш керак, кейинги долзарб вазифа эса психологларни мутахассис сифатида тайёрлаш сифатини янада такомиллаштиришимиз лозим.

Давлатимиз худудидаги оммавий ахборот воситаларига фақат илмий даражага эга бўлган психологларни жалб этиш билан бир қаторда ижтимоий фанларнинг етук мутахассисларини шахсни такомиллаштириш ҳамда тарбиялаш нуктаи назаридан жалб этиш мақсадга мувофиқдир.

Э.Ғ.Ғозиев таъкидлаганларидек. “XXI асрда ҳам одамларнинг камолоти негизи сифатида оила, мактаб, ижтимоий муҳит, ишлаб чиқариш ўз мавқеини сақлаб қолаверади. Шахсни тарбиялаш қуйидаги манбалар асосида амалга оширилиши мумкин:

1) муайян тизимли, узлуксиз тарбиявий, дастурий таъсир орқали;

2) идеал, намуна тимсолида ўз-ўзини тарбиялаш, такомиллаштириш;

3) ижтимоий муҳитдаги шахслараро муносабатда таҳлил қилиш, ибрат олиш воситалари ёрдами билан хулқ-оодоб, фикрлаш малакаларини эгаллаш;

4) аждоқларимиз яратган бадиий, фалсафий, санъат асарларини ўзлаштириш орқали янги хислатларни ўзлаштириш кабилар” [1:134].

Психологлар доимий равишда шахслар билан ишлайдилар, шу сабабли ҳам шахс ким деган саволга

#### Адабиётлар

1. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. –Т.: “Ўзбекистон ФМЖ нашириёти” 2010. 134-б.

2. Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. –Т.: “Ношир”, 2010. 71-б.

**РЕЗЮМЕ.** Мақолада асосий этибор психология фанининг долзарб вазифаларидан бирига қаратилиб, илмий психологияни ўзига хос қирраларига ургу берилган.

**РЕЗЮМЕ.** В статье основное внимание сосредоточено на одной из актуальных задач науки психологии, подчеркнуты особенности научной психологии.

**SUMMARY.** In the article, the main attention is focused on one of the current tasks of the science of psychology, and special aspects of scientific psychology are emphasized.

#### SHAXSDA RUHIY VA JISMONIY SALOMATLIK

**O.M.Zaripov** – *psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori*

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti*

**Tayanch so'zlar:** faoliyat, salomatlik, munosabat, individ, ruhiy hayot, stress, halovatsizlik, muammo, muomala, kuzatish, oila.

**Ключевые слова:** деятельность, здоровье, отношение, личность, психическая жизнь, стресс, депрессия, проблема, поведение, наблюдение, семья.

**Key words:** activity, health, attitude, individual, mental life, stress, depression, problem, behavior, observation, family.

Shaxs salomatligi uning jismoniy hamda ruhiy yetukligi masalasi barcha davrlarda bashariyatni qiziqtirib kelgan masalalar qatorida munosib o'rin egallaydi. Jamiyat rivojlanishida shaxs salomatligi uning taraqqiyotiga katta ahamiyat kasb etadi. Bu haqida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev: “Biz xalqimiz salomatligi uchun har qancha mablag' va kuch-imkoniyat sarflashga tayyormiz, faqatgina sog'lom xalq, barkamol millat buyuk ishlarga qodir bo'ladi”- deb alohida ta'kidladilar [1]. Shaxs salomatligi faqatgina tana ichki muhitiga bog'liq emas, balki atrof-muhit, mavjud ekologik omillar, shaxslararo munosabatlarga 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 juda ko'p shaxslar ikkilanadilar, aslida biri ikkinchisiga ta'sir qiladi, ruhiy va jismoniy charchoq o'rtasidagi bog'liqlikka ko'ra, jiddiy sinovlar (talabalikka qabul uchun sinov imtihonlariga tayyorlanish, musobaqa oldidan bo'ladigan sport mashg'ulotlarida toliqish) dan oldin ruhan toliqqan ishtirokchilar ruhiy va jismoniy jihatdan dam olganlarga qaraganda, ancha tez charchashlari ma'lum bo'ldi. Shaxslarda kuzatiladigan bunday holatlar zo'riqish yoki stressdan keyin dam olish zarurligini isbotlaydi, tana kerakli energiya bilan ta'minlansagina faoliyatda samaradorlik yuqori darajada bo'ladi. Ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik surunkali kasalliklarni boshidan kechirayotgan shaxslarning psixologik xususiyatlarida ya-

“Муайян жамоа, гуруҳ аъзоси, жисмоний, жинсий, ижтимоий камолотга эришган, биологик ва ижтимоий социологик шартланган хислатлар эгаси, ўз имкониятларини рўёбга чиқарувчи, билишга интилувчи фаолият, хулқ-атвор, муомала субъектига шахс дейилади” [2:71], деб жавоб бера олишимиз ва шу нуктаи назардан ёндашиб комил инсонни шакллантиришда фаол иштирок этишимиз давр талаби ҳисобланади.

Э.Ғ.Ғозиев томонидан комил инсонга қуйидагича таъриф берилади. “Субъектликнинг инстанционал, супер станционал тажрибаларини ўзида мужассамлаштирган, табиат, жамият қонунлари ҳақидаги билимларнинг соҳиби, хулқ-атвори тўқис, бошқа оламлар тўғрисидаги тасаввурларини кашф қилувчи донишманд зот (аллома, даҳо) комил инсон” [1:134].

Давлатимиз раҳбари томонидан пойдевори қўйилган Учинчи Ренессанс мақсадларидан бири ҳам комил инсонни тарбиялаш орқали мамлакатимизни илмий салоҳиятини дунёга яна бир бор танитишдан иборат.

Учинчи Ренессанснинг куриш жараёнида психологларнинг роли чексиз эканлигини унутмаган ҳолда психологик билимларни тўғри тарғиб қилишда ҳеч бир билимли, олий маълумотли психолог четда қолмаслиги лозим.

qqol namoyon bo'ladi. Kuzatishlarimiz natijasida ijtimoiy munosabatlarda shaxslarda doimiy negativ fikrlash, ruhiy nosog'lomlik shaxsning jismoniy holatini rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxsda hayoti davomida tana kasalliklari bilan doimiy davolanib 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;

– o'z faoliyati davomida jismoniy faollikni oshirish;

– ruhiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Shaxs jamiyatda qaysi sohada faoliyat olib bormasin, ruhiy nosog'lomlik uning salomatligiga o'z 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. Tadqiqotlar davomida katta yoshdagilarning 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 qiziqitirib, akseleratsiyaga olib keluvchi omillarni ko'rsatib beruvchi o'z gipotezalarini yaratganlar. Olimlarning bir guruhi ultrabinafsha nurlarining kuchli ta'siri bolalarning tez o'sishiga sabab bo'lmoqda desalar, boshqa bir guruh olimlar esa magnit to'lqinlarining ichki sekretiya bezlariga ta'sirini ta'kidlaydilar, boshqa bir guruh vakillari buni sababini kosmik nurlarga bog'laydilar. 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 jarayon, 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-nasihatlar asosida faoliyatlarini olib borishlari natijasida o'zlarining individual sifatlarini rivojlantiradilar. Shaxsning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim-tarbiyani e'tibordan qoldirmasdan, uni doimiy rejalil 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 samimiyluk 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 muassasalarida faoliyat olib borayotgan ziyolilarning mehnati nihoyatda muhimdir. Shaxslararo munosabatlarda shaxs tarbiyasida obyektiv va subyektiv omillar asosiy o'rinni egallaydi:

obyektiv omillar: oilaning moddiy ta'minoti, maishiy turmush darajasi, oila byujetining 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 vaqtan to'g'ri va unumli foydalanuvchi, qat'iyatli, irodasi mustahkam inson qilib o'stirish nihoyatda muhim deb hisoblaymiz. Shaxs oilada jismoniy va psixologik jihatdan sog'lom, ma'naviy barkamol, ijtimoiy hamda oilaviy hayotga tayyor shakllansagina jamiyatning faol a'zosiya 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 mus-

tahkamlanishi uchun yaxshi dam olish talab etiladi, insonning tiniqib uxlashi bosh miya asab hujayralarining to'la orom olishini ta'minlaydi, bu esa butun organizmning mo'tadil 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 hisoblanadi. 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 sifatlarini shakllantirish, ota-ona hamda oilaning boshqa a'zolariga, shuningdek, atrof-dagilarga nisbatan mehr-muhabbat, kattalarga hurmat, kichiklarga muruvvat, kamtarlik to'g'risizlik, 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. Qadimiy ajdodimiz Sharq va Yevropada taniqli alloma "Ibn Sino kishi organizmidagi har bir organ o'ziga xos xususiyatga ega ekanligini, shu boisdan ham ularni chiniqtirishda ularga xos alohida mashqlar tanlash va undan foydalanish zarurligini ko'rsatib berganligini, shuning bilan birga inson organizmidagi har bir organi mashq qildirish natijasida uning taraqqiyot etib borishi kishining boshqa organlarni mashq qildirishda (masalan, nafas olish va nafas chiqarishni mashq qildirish kishining boshqa organlarini mashq qildirishga qon tomirining kenghayishiga) olib kelishini o'quvchilarga tushuntirish g'urur va iftixor tuyg'usini uyg'otish muhim ahamiyatga ega" [2:57] – ekanligini alohida ta'kidlaydi.

Shaxsda ruhiy va jismoniy salomatlikning namoyon bo'lishida irodaviy harakatlarning o'rni alohida ahamiyat kasb etadi, ilmiy manbalarning tahliliga asosan iroda miyaning boshqaruvchilik funksiyasini bajaradi. Shaxs o'z oldiga qo'yan maqsadlariga erishish va salomatligini muhofaza qilishi, o'z faoliyati davomida uchraydigan to'siq va qiyinchiliklarni yenga olishi zarur. Bu haqda psixologiya fanlari doktori, I.X.Xayriyev: "Bizni qurshab turgan tashqi va ichki muhitdan kelib chiqqan signallarning ta'sirida bosh miya po'sti insonning alohida, goho barcha harakatlarini tashkillashtiradi, yo'naltiradi, takrorlaydi, o'zgartiradi, kuchaytiradi yoki kuchsizlantiradi, tezlashtiradi yoki sekinlashtiradi, hatto to'xtatadi ham, moddiy asab faoliyatining vaqtda, fazoda kechishini obyekt-

tiv tarzda ta'minlovchi miya po'stining dinamik regulyatsiyasi bir vaqtning o'zida irodani ikkinchi signallar sistemasida ifodalanuvchi, ongli tashkillashgan, maqsadga yo'naltirilgan xulq-atvorining subyektiv faoliyati ham bo'lib hisoblanadi" [3:105-106].

Shaxslararo munosabatlarda jismoniy va ruhiy salomatlik nihoyatda muhim. Insonning jismoniy salomatligi-shaxs tana a'zolarining ijobiy faoliyatidagi holati hisoblanadi. Shaxsning ruhiy salomatligi bu umumiy ruhiy qulaylik, individual xususiyatlarining biologik va ijtimoiy holatidir. Shaxsda ijtimoiy munosabatlarda doimiy ravishda jismoniy o'zgarishlar va ruhiy salomatlik o'rtasida murakkab o'zgarishlar jarayoni davom etadi. Shaxs ruhiyatidagi doimiy stress, biologik qarishni tezlashtiradi, shuningdek, yurak qon -tomir kasalligi hamda inson tanasida yosh bilan bog'liq bo'lgan boshqa kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishda asosiy funktsiya shaxslararo munosabatlarda insonni o'zini-o'zi idora qilishidir, shaxs o'zini turli hayotiy vaziyatlarda ruhan boshqara olmasa, o'z salomatligini muhofaza qilishda o'zi pozitiv yondoshmasa, ruhiyatida ijobiy o'zgarishlar kuzatilmaydi. Tadqiqotimiz davomida bir qancha sohalarida faoliyat olib borayotgan shaxslar bilan jismoniy va ruhiy salomatlik borasida so'rovnomalarni o'tkazildi, Samarqand shahridagi O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institutining 1-kurs talabalari bilan "Shaxsning o'z salomatligiga munosabati" so'rovnomasini o'tkazdik. So'rovnomada ishtirok etgan 1-kurs 150 nafar ( $n_1=57$  nafar o'g'il bolalar,  $n_2=93$  nafar qizlar) talabalarning 80 %, salomatlik deya javob berdilar. Ko'rinib turibdiki ijtimoiy hayotda shaxs salomatligi asosiy o'rinni egallaydi. So'rovnomaning "Shaxs salomatligida jismoniy va ruhiy mutanosiblik zarurmi?" savoli bilan Samarqand shahridagi yurak kasalliklarini davolash shifoxonasida davolanishni davom ettirayotgan 87 nafar ( $n_1=61$  nafar erkaklar,  $n_2=26$  nafar xotin-qizlar) bemorlarga murojaat qilganimizda, respondentlarning 90% shaxsda ruhiy va jismoniy salomatlik birdek bo'lishi, asosiysi shaxs turli hayotiy vaziyatlarda stress holatlariga tushmasligi, pessimist bo'lmasligi, negativ fikrlardan yiroq bo'lishi, faoliyatida optimist bo'lishi zarurligi, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lganda tanadagi kasalligini tezda yengib oladi deb javob qaytardilar.

#### Adabiyotlar

1. <https://yuz.uz.news>
2. Shodiyev N., Raximqulova M., Raxmonova M., Nurmanova D. O'quvchilarni ma'naviy tarbiyalash. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: «Qamar media» 2021, 57-b.
3. Xayriyev I.X. Iroda psixologiyasi. –Toshkent: «Fan», 2010, 105-106-b.

**REZYUME.** Ilmiy maqolada shaxsning sog'ligi, o'zini yaxshi his qilishi, o'z hayotini davomiyligi, faol va munosib ish faoliyati, komoloti, uning jismoniy va ruhiy salomatligini asrash har qachongidan ham muhim va dolzarbli o'z ifodasini topgan. Maqola aniq tavsiyalar bilan yakunlangan.

**РЕЗЮМЕ.** В научной статье выражена важность и актуальность охраны здоровья, благополучия человека, продолжительности жизни, активного и достойного труда, развития, физического и психического здоровья. В статье приведены конкретные рекомендации завершения.

**SUMMARY.** The scientific article expresses the importance and relevance of health protection, human well-being, life expectancy, active and decent work, development, physical and mental health. The article provides specific completion recommendations.

Shuningdek, so'rovnomadagi "Shaxs ruhiy salomatligi haqida nimalarni bilasiz?" savoliga Pstdarg'om tumani Bog'ishamol mahalla fuqarolar yig'inida yashovchi 240 nafar ( $n_1=75$  nafar erkaklar,  $n_2=165$  nafar xotin-qizlar) mahalla fuqarolari qatnashishdi, respondentlarning deyarli 97% shaxs salomatligi uni asrash to'g'risida bilimlarga ega, ammo ruhiy salomatlikni kundalik ijtimoiy munosabatlarda ota-ona va farzand, turli toifadagi insonlar bilan munosabatlarda o'z ruhiyatini qanday muhofaza qilish va boshqara olish zarurligi to'g'risida yetarlicha bilimlarga ega emasliklari ma'lum bo'ldi va tegishli tavsiyalar berildi. Ruhiy salomatliklarini saqlashda ba'zi shaxslar qiyinchiliklarga duch kelsalar boshlagan ishlarini to'xtatadilar, boshqalari esa ikki barobar shijoat bilan ishni oxiriga yetkazishga kirishadilar. Ruhiy salomatlik shaxsning o'z faoliyati, xulq-atvori va muomalasini ongli boshqarishdir, shaxs maqsadga yo'naltirilgan xatti-xarakatlarni amalga oshirishda uchraydigan ruhiy va jismoniy qiyinchiliklarni yengib olishidir. Ruhiy va jismoniy salomatlikni asrashda shaxs quyidagi 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.
7. Shaxsning ruhiy salomatligini ta'minlashda xulq-atvor, muomala va muloqotning ustunligi tasdiqlangan.
8. Shaxs o'z salomatligini saqlash orqali ijtimoiy munosabatlarda siyosiy, etnik, diniy va gender xilma-xillikka alohida e'tibor qaratishi zarur hisoblanadi.