



RAHBARLIK FAOLIYATIDA SHAXSIY PSIXOLOGIK SALOMATLIGINING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11219724>

Alijonov Nurbek Ulug'bek o'g'li
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi.
Farg'ona, O'zbekiston.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola rahbarning shaxsiy psixologik xususiyatlari va psixologik salomatligi haqida bo'lib, rahbar o'z o'rniga ega bo'lishi uchun unga jismoniy salomatlik bilan ruhan salomatlik juda zarur. Sababi jamiyatda ijtimoiylashuv jarayonida insonning psixologik salomatligi, shaxslararo munosabat o'rnata bilishi, alturizmga ega ekanligi, empatik qobiliyat egasi bo'lishi uning sotsializatsiya jarayonida zaruriy unsur sanaladi. Shaxslararo munosabat va rahbar-xodim o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda rahbarning shaxsiy psixologik xususiyatlari va psixologik salomatligi katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar

sotsializatsiya, rahbar, alturizm, empatik qobiliyat, kognitiv, ruhiy-emotsional, xarakter, ijtimoiy ustanovkalar, e'tiqod.

ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИДЕРСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИДЕРА

Алиджанов Нурбека
Преподаватель Ферганского государственного университета.
Фергана, Узбекистан.

АННОТАЦИЯ

Эта статья о личных психологических особенностях и психологическом здоровье лидера. Физическое здоровье и психическое здоровье очень необходимы лидеру для того, чтобы занять свое место. Причина в том, что в процессе социализации в обществе необходимыми элементами процесса социализации считаются психологическое здоровье человека, способность устанавливать межличностные отношения, альтруизм, эмпатические способности. Личностно-психологические особенности и психологическое



здоровье руководителя имеют большое значение в межличностных отношениях и взаимодействии руководителя и работника.

Ключевые слова

социализация, лидер, альтруизм, эмпатические способности, когнитивные, психоэмоциональные, характер, социальные институты, вера.

**PERSONAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN LEADERSHIP
AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE LEADER**

Alijanov Nurbek

Teacher of Fergana State University.

Fergana, Uzbekistan.

ABSTRACT

This article is about the personal psychological characteristics and psychological health of the leader. Physical health and mental health are very necessary for the leader to get his place. The reason is that in the process of socialization in society, a person's psychological health, the ability to establish interpersonal relationships, altruism, and empathic ability are considered necessary elements in the process of socialization. The personal psychological characteristics and psychological health of the leader are of great importance in the interpersonal relationship and the interaction between the manager and the employee.

Key words

socialization, leader, altruism, empathic ability, cognitive, mental-emotional, character, social institutions, faith.

Kirish. Jamiyatda azaliy bir qobiliyat mavjud bo'lib insonlar doimo turli xil toifalarni egallab kelishgan. Kimningdir faoliyati boshqaruv bilan bog'liq bo'lsa yana kimdir ushbu vazifalarni bajaruvchi sanaladi. Shu boisdan ham biz bugun rahbarlik faoliyatiga va uning mazmun mohiyati, tushunchasi va rahbarning psixologik salomatligiga to'xtalib o'tmoqchimiz. Rahbarlik faoliyatida uning psixologik salomatligi muhim omil hisoblanib bu bevosita rahbarning ijtimoiy kelib chiqishi, oilada olgan tarbiyasi, shaxsiy psixologik xususiyatlari va albatta hodimlarga ham bog'liq sanaladi.

Rahbar kadrlar muammosini o'rganish psixologiya tarixida sezilarli darajada o'rin egallaydi. Buning asosiy sababi sotsiologiya, ijtimoiy psixologiyaning tarixiy etyutlarida rahbarning ijtimoiy turmushdagi roli, mamlaka, xalq taqdiridagi ma'sulligi, taraqqiyot faravonlik, baxtli turmush ko'p jihatdan uning shaxsiyatiga, faoliyatiga, qobiliyatiga, aql-zakovatiga bog'liq ekanligi bayon qilingan. Mutafakkir



ajdodlarimiz ta'limotlarida, xalq ijodiyotida adolatli va adolatsiz shoh to'g'risidagi ma'lumotlar haddan ziyod ko'p. Abu Rayhon Beruniy asarlarida, al-Farobiy qo'lyozmalarida rahbar (yuksak lavozim egalarini nazarda tutiladi) insonlarning shaxsiy fazilatlarini, ularning oldida turadigan murakkab, ma'suliyatli vazifalar, ayrim illatlarning oldini olish va bartaraf qilish yo'l-yo'riqlari bo'yicha ibratli fikrlar bildirilgan. Ayniqsa, rahbarning fahm-farosati, donishmandligi, haqgo'yiligi, xalqparvarligi, insof diyonatligi, saxovatpeshaligi ilmiy-amaliy namunalar asosida ta'kidlab o'tilgan.

Rahbar shaxsining g'oyaviy-siyosiy sifatlariga to'xtalib o'tamiz

- g'oyaviy-siyosiy e'tiqod, fidoiylik, prinsipiiallik, siyosiy savodxonlik, ijtimoiy faollik, ijtimoiy burchni anglaganlik, ijtimoiy fikrlash, tashkilotchilik, tadbirkorlik;

- kasbiy-ixtisosiy xislatlari; kasbiy yetuklik, mustaqillik, bilimdonlik, aqlning tanqidiyligi, axborotlarni tahlil qilish, o'z fikrini ifodalay olish, ilmiy-tadqiqot o'tkazishga moyillik;

- hissiy va ahloqiy fazilatlarini: vatanparvarlik, talabchanlik, kamtarlik, o'zgalarni hurmat qilish, o'ziga ishonch, halollik, adolatlilik, beg'arazlik, xulq madaniyati va odobi, oqilona baholash, o'zini kamol toptirish, zamonaviylik, ahloqiy qoidalarga rioya qilish.

- maxsus qobiliyatlari; iymon-e'tiqodlilik, tashkilotchilik, nutqiy va nufuzli qobiliyat, sezgirlik, muomala o'rnatuvchanlik, diqqatga yo'naltirish, aniqlik, xolislik;

- tashkilotchilikdagi individual farqlari: psixologik, tanlovchanlik, amaliy aql-zakovat, tanqidiylik, uyushqoqlik, irodalilik rahbar shaxsining g'oyaviy-siyosiy sifatlarini shulardan iborat.

Rahbarlarni maxsus tayyorlamasdan turib, yuksak samaraga erishib bo'lmaydi. Buning uchun eng avvalo, hayotiy malakalarni shakllantiruvchi, kommunikativ, shaxslararo munosabatga kirishishga, qarorlar qabul qilishga, muammoni hal etishga undovchi, sog'lom turmush tarzini saqlovchi, qobiliyatlarni rivojlantiruvchi va ularni yo'naltiruvchi, inson kamolotiga ko'maklashuvchi treninglarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Rahbarlikda boshqaruv madaniyati boshqaruvchilik ijtimoiy rol bo'lib, ijtimoiy va shaxslararo munosabatlar tizimida o'ziga xos pozitsiyani egallab turgan individdan kutiladigan chegaralangan, maqullangan xulq shaklidan iboratdir. Ijtimoiy rol tavsifiga shuningdek, jamiyatda alohida maqomni egallab turgan odamga nisbat beriladigan, undan kutiladigan qadriyat va xarakter, ijtimoiy ustanovkalar, e'tiqod va hissiyotlar, maqsad va istaklar ham kiradi.

Yuqoridagi ijtimoiy rol tavsifnomasidagi eng muhim sifatlardan biri bu boshqaruvchidan kutiladigan, undan umid qilinadigan xolatlaridir. Boshqaruvchidan kutish, undan umid qilish bu shunday psixologik holatki, u aniq



bir hodisaning sodir bo'lishini, qandaydir obyektning muhim xususiyatining namoyon bo'lish ehtimolini aks ettiradi. Kutish bu faqat tasavvurgina bo'lmay, balki shaxs extiyojlarini anglatadigan ichki ustanovka hamdir.

O'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha xodimlar rahbarlardagi mafkuraviy e'tiqod, halollik, adolatlilik obyektivlilik, ijrochilik kabi sifatlarni *birinchi o'rinda*, tashabbuskorlik, talabchanlik, topqirlik, jamoada ijodiy muhitni yaratish, ilg'or tajribani aniqlash va tarqatish, o'z talablarini aniq shakllantirish, maslaxatlashish, jamoada sog'lom ijtimoiy fikrni yaratish, xo'jalik masalalarini hal qilish kabilarni *ikkinchi o'rinda*, qat'iylik va o'ziga ishonch, tashqi ko'rkamlik, basavlatlik, hayotsevarlik va optimizmni *uchinchi o'rinda* baholashgan. Sanab o'tilgan sifatlarda ichida bozor munosabatlari sharoitida eng muhim ahamiyat kasb etadigan sifat bu boshqaruv madaniyati hisoblanadi. Chunki zamonaviy korxonalarda ijtimoiy psixologik omil yuqori o'rinlarga ko'tariladi.

Boshqaruv psixologiyasi muomala psixologiyasi sohasida to'plangan materiallarga asoslangan holda, shaxslararo munosabatlarni tashkil qilish, uyushtirish va tamokmillashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Muomalarning tuzilishi, uning tarkibiy qismlari, har bir tarkibning muayyan tizimga bevosita asoslanishi, ularning o'zaro uyg'unlashuvi, muloqot turlarining amaliyotda foydalanish yo'llari tatbiqiy xususiyatligi bilan boshqaruv faoliyatiga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Muomalarning kommunikativ tarkibi ya'ni kommunikatsiya, shaxslararo aloqalar. Kommunikativ harakatlar, aktlardan, regulyativ, informativ funksiyalardan; qo'zg'atuvchi (e'tiqod, ta'sir o'tkazish, buyruq, iltimos) kabi turlardan iborat bo'lib, ulardan vaziyatga qarab foydalanish iliq psixologik muhitni yuzaga keltiradi. Natijada ayrim nizolarning oldi olinadi.

Shaxsiy rivojlanish va psixologik salomatlik hozirgi kunda ruhiy va psixologik sog'liq muammolari mahalliy fanlarda faol o'rganilmoqda. Psixologiya ushbu muammolarni hal qilishda, birinchi navbatda, psixologik ta'lim xizmatining rivojlanishi bilan bog'liq muhim hissa qo'shadi. Atamasi "psixologik salomatlik" Ushbu kontseptsiyaga, uning fikricha, aqliy salomatlik fenomeni bilan aloqani I.V.Dubrovina kiritdi. Dubrovinaning so'zlariga ko'ra, psixologik salomatlik ruhiy salomatlikning bir qismidir, u "shaxsiyatni" umuman anglatadi va "inson ruhining eng yuqori namoyishlari" bilan belgilanadi. Qatnashchilarga astma sabab bo'lganligi sababli, polen astma holati qayd etilganligi ta'kidlandi. Shuningdek, ishtirokchilarga ruhiy buzilishlarning sabablari ular tartibsizlikni qanchalik tezlashtirganiga qarab o'zgarishi mumkinligi va ular tezda o'zlarining sabablarini va uzoqroq sabablarini o'zlarining ro'yxatiga kiritishlari kerakligi haqida ma'lumot berildi. Ushbu ko'rsatma kasalliklarning asosiy sabablarini, shuningdek xatti-harakatlarga ta'sir qiluvchi bevosita sabablarni aniqlashga qaratilgan. Va nihoyat, ishtirokchilarga sabablarni sanab o'tgandan so'ng, ularning har biri 1 dan 10 gacha



bo'lgan shkalada qanchalik muhim yoki kuchli ekanligini baholashlari kerakligi haqida ko'rsatma berildi. Agar psixologik sog'lomlik haqidagi g'oyalarning paydo bo'lishining tarixiy tomoniga murojaat qilsak, ular Sharqda birinchi marta shakllana boshlaydilar. Qadimgi Hindistonda miloddan avvalgi 6 asr Vedalar sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalarini shakllantirishadi. Ulardan biri psixikaning barqaror muvozanatiga erishishdir. Ushbu muvozanatga erishish uchun birinchi va zaruriy shart - bu to'liq ichki erkinlik, odamning jismoniy va ruhiy ekologik omillarga qattiq bog'liqligi yo'qligi. Ichki muvozanatni o'rnatishga olib keladigan yana bir yo'l yurak, sevgi yo'li edi. Erkinlik baxsh etadigan muhabbat baxti yogasida odamni, bir guruh odamlarni sevish emas, balki bu dunyodagi barcha tirik mavjudotga bo'lgan muhabbat borliq mohiyatining eng yuqori ifodasi sifatida tushuniladi. Ichki erkinlikka erishishning uchinchi usuli - aql, aql yo'li - jana-yoga taklif qildi, unda birorta ham yogi bilimdan voz kechmasligi kerak, chunki u hayotiylikni oshiradi. Astma misolidan foydalanib, ishtirokchilarga agar "yoshligida sigaret chekishni" zaif omil deb hisoblasangiz, bu ko'rsatkichni 2 martagacha baholash mumkin va agar "stress" nuqtai nazaridan kuchliroq rol o'ynasa deb aytilgan. Astma, deb baholanishi mumkin. Sabablar ro'yxati va tartibsizlikning ahamiyatini baholab bo'lgandan so'ng, ishtirokchilar o'zlarining sabablari bilan tanishdilar va sabablarni baholash bilan bog'liq uchta vazifani bajarishdi. Ular endi biologik, psixologik va atrof-muhitga bog'liq bo'lgan sabablarni baholashni so'rab, uchta alohida topshiriqni bajarishlarini aytishdi. Ishtirokchilardan oldingi vazifalarda berilgan baholarni esga olmagan holda, har bir vazifani alohida-alohida ajratish so'raldi va ularga aniq sabab psixologik, biologik va atrof-muhit bo'lishi mumkinligi eslatildi, chunki ular o'zaro eksklyuziv sohalar emas. Sharq falsafasida inson aqli va tanasining birligiga har doim alohida e'tibor qaratilgan. Xullas, xitoy mutafakkirlari tananing nomutanosibligi aqliy beparvolik natijasida yuzaga keladi deb ishonishgan. Ular beshta og'riqli kayfiyatni ajratib ko'rsatishdi: g'azab va jahldorlik, tajriba, tashvish va umidsizlik, qayg'u va qayg'u, qo'rquv va tashvish. Bunday kayfiyatlarga moyillik, insonning hayotini qisqartirgan holda, ikkala organning va umuman butun organizmning energiyasini buzadi va falaj qiladi. Quvonch tananing energiya oqimlariga uyg'un elastiklik beradi va umrni uzaytiradi. Sabablarni baholash bilan bog'liq bo'lgan vazifalar doirasi va ko'rsatmalari ishda bir xil edi. Sabablarni baholash bilan bog'liq uchta vazifaning tartibi Lotin kvadratining dizayni yordamida muvozanatlangan, shunda to'qqizta tartibsizliklarda har bir vazifa buyurtmaning har bir bandida bir xil ko'rinishda bo'lgan. Psixologik, ekologik va biologik sabablar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik Tadqiqot oxirida klinisyenlar so'ralgan demografik ma'lumotlarni to'ldirishdi. Xususan, biologik sabab kamroq psixologik deb hisoblangan va aksincha. Deyarli barcha ishtirokchilar sabablarni biologik va psixologik baholash



o'rtasida sezilarli salbiy bog'liqlikni ko'rsatdilar. Ushbu shakllar bo'yicha ijtimoiy ishchilar, psixologlar va psixiatrlar o'rtasida aniq farqlar mavjud emas. Shuningdek, har bir buzuqlik uchun o'rtacha biologik, ekologik va psixologik baholardan foydalanib tahlillarni o'tkazdik. Tibet tibbiyotida mashhur "Chjud-shi" risolasida johillik barcha kasalliklarning keng tarqalgan sababi deb hisoblangan. Jaholat, kasal turmush tarzini, abadiy norozilikni keltirib chiqaradi, og'riqli, pessimistik his-tuyg'ularga, halokatli ehtirolarga, adolatsiz g'azabga, odamlarning noroziligiga olib keladi. Har bir narsada me'yorga kelish, tabiiy tabiiylik va jaholatni yengish insonning jismoniy va aqliy farovonligini belgilaydigan sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir. Bundan tashqari, biz ishtirokchilar har bir sabab uchun bergan reytinglarning ahamiyatini hisobga olgan holda shunga o'xshash tahlillarni o'tkazdik. Ya'ni, biz har bir sababning ahamiyatini biologik, psixologik va atrof-muhit nuqtai nazaridan hisobga olgan holda ko'paytirdik va keyinchalik klinisyen buzuqlikni ko'rsatgan barcha sabablarga ko'ra uning o'rtacha qiymatini oshirdik. Keyin to'qqizta kasallikning har biri uchun 63 ta shifokordan o'rtacha hisobni oldik. Ushbu qonuniyatlarning qanday paydo bo'lganligini o'rganish uchun biz klinisyenlarning biologik, psixologik va ekologik deb hisoblaydigan sabablari tarkibini ko'rib chiqdik. Sabablarning turlarini taqsimlash to'g'risida tushuncha olish uchun biz sabablarni "biologik" deb tasnifladik, agar ular biologik asoslarni baholash uchun etti balli shkala bo'yicha 4 dan yuqori baholangan bo'lsa, agar ular o'rtadan yuqori baholangan bo'lsa "psixologik". psixologik o'lchov, va shunga o'xshash ekologik sabablarga ko'ra. Shunday qilib, sabablarni biologik, faqat psixologik, faqat ekologik yoki har qanday uchta kombinatsiya sifatida tasniflash mumkin. Sharq falsafasi insonni yaxlit atrof-muhit, tabiat, makon bilan uzviy bog'laydigan tushunchaga asoslanadi va sog'liqni saqlashga qaratilgan bo'lib, insonning kasalliklarga qarshi tura olish imkoniyatlarini aniqlaydi.⁹ Insonning psixologik salomatligi haqida ma'lumotlar ham mavjud qadimiy falsafa. Qadimgi davr mutafakkirlari ushbu hodisadagi o'ziga xos elementlarni ajratishga harakat qilishadi. Masalan, Gipokrat "Sog'lom turmush tarzi to'g'risida" risolasida ushbu hodisani bir qator profilaktika choralariga rioya qilgan holda izlash kerak bo'lgan uyg'unlik sifatida ko'rib chiqadi. U asosan insonning jismoniy sog'lig'iga qaratilgan. Demokrit ma'naviy ruhni, ya'ni "aqlning yaxshi holati" ni tasvirlaydi, unda ruh tinch va muvozanatli, hech qanday ehtirolar, qo'rquvlar yoki boshqa tajribalar haqida qayg'urmaydi. Ruhiy kasalliklar sabablarining uchdan bir qismidan ko'pi psixologik, ham atrof-muhit jihatidan ko'rib chiqilgan. Keyingi eng mashhur bo'lgan 7% orasida sof biologik sabablar, keyin toza psixologik sabablar 2%, sof ekologik sabablar - 7%.

⁹ www. Ziyonet .uz



Tasviriy maqsadlarda biz klinisyenlarning sabablarini yuqorida ko'rsatilgan sxema bo'yicha ko'rsatilgan biologik, psixologik yoki ekologik tasniflari bilan 18 toifaga ajratdik.¹⁰ Ko'pincha sabablarning toifalari "stressli hayot voqealari" va "ijtimoiy omillar" bo'lib, to'qqizta ruhiy kasalliklar ro'yxatiga kiritilgan sabablarning uchdan bir qismini tashkil etadi. Ushbu muhim sabablar biologik emas, balki psixologik va ekologik sabablar sifatida ko'rib chiqilgan.

Psixologiya sohasida olib borilgan tadqiqotlar 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.¹¹

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) karakteristikasi 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.

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

¹⁰ www.ziyonet.uz

¹¹ www.Ziyonet.Uz



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 tutiladi¹².

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.¹³

Sof psixologik omillardan ijtimoiy omillarga o'tish, ularni bir-biridan keskin ajratish, ular o'rtasiga qandaydir chegaralar qo'yish biroz mushkul. Chunki shaxsning psixologik xususiyatlari uni o'rab turgan ijtimoiy munosabatlar tizimiga juda bog'liq. Bu bosqichda inson ijtimoiy munosabatlarning mahsuli, ijtimoiy mavjudot sifatida idrok etiladi. Shu bois ham ushbu bosqichda shaxsning salomatligi mezonini uni o'rab turgan ijtimoiy muhit tashkil etadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, shaxsning salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarga eng avvalo oilani kiritish mumkin, undagi sog'lom muhit, oila a'zolarining bir-birlarini tushunishlari, har bir ishda bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari, ota-ona - farzandlar munosabatlaridagi iliqlik, samimiyat, bundan tashqari, do'stlar va yaqin qarindoshlar bilan o'rnatilgan muomala maromlari, ishda, dam olish paytida bo'ladigan muloqotlar, odamning u yoki bu ijtimoiy tashkilotlar - partiya, diniy tashkilot, uyushmalarga aloqadorligi kabilar nazarda tutiladi. Ijtimoiy omillarning ayrimlari shaxs salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, boshqalari - aksincha, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan o'zlarini sog' va salomat his etgan odamlargina jamiyatning faol a'zolari bo'lib, ularning kundalik ishlari, yumushlarni bajarishlari samarali bo'lishi mumkin. Shu bois ham tarbiyadagi nuqsonlar va noma'qul ijtimoiy muhit ta'sirlari odamning jamiyatda noto'g'ri xulq andozalarini namoyon etishiga sabab bo'lishi, hattoki, jinoiy harakatlar, noto'g'ri, noo'rin, bema'ni ishlarni amalga oshirishiga olib kelishi mumkin. Biror kimsaning odamlarga, mehnatga yoki jamoaga munosabati buzilsa, uning shaxs sifatida ham tobora noto'g'ri va noo'rin harakatlarini odamlar seza boshlaydilar, "g'alati bo'lib qolibdimi?", "yurish-turishi bejomi?" kabi savollar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, insonning doimiy, muqim

¹² V.Karimova Psixologiya o'quv qo'llanma Toshkent 158-bet

¹³ V.Karimoba Psixologiya o'quv qo'llanma Toshkent 160- bet



faolli, faol hayotiy mavqeyining mavjudligi hayotga ishonchini oshirish bilan birgalikda uning turli ta'sirotlariga chidamligini oshiradi, o'z oldiga yaxshi, istiqbolli mo'ljallar, rejalar, maqsadlar qo'yishi va unga erishish yo'lida sobit bo'lishini ta'minlaydiki, bu oxir oqibat salomatligining ham mustahkam, turli ta'sirotlarga chidamli bo'lishini ta'minlaydi.

Demak, atrof muhit bilan, insonlar bilan bo'ladigan ijobiy, samimiy munosabatlar shaxsning salomatligi borasidagi immunitetini kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun ham odam ruhiy salomatligining ijtimoiy bosqichini ta'minlash jamiyatdan, odamlarning o'zidan ular ruhiyatiga salbiy ta'sir etuvchi bid'atlar, an'analardan o'z vaqtida voz kechish, yaxshilarini saqlab qolish, ta'lim va tarbiya jarayonlaridagi murosasizliklarni bartaraf etish, professional malakalarni muttasil oshirib borish, to'g'ri ovqatlanish, oqilona dam olishni tashkil etishni taqozo etadi.

Sog'lom turmush tarzi, uning qanchalik odam kundalik hayotining tarkibiy qismiga aylanganligini baholashning mezonlari masalasi amaliy ahamiyatga molik masaladir. Chunki sportchi har kuni yugurishi, jismoniy mashqlarning u yoki bu turlarini muntazam amalga oshirib borishi va shu tufayli o'zi tanlagan yo'nalishda muayyan yutuqlarga erishgan bo'lishi mumkin, lekin shunga qaramay, ayrim sportchilar shifoxonada u yoki bu surunkali kasallik bo'yicha doimiy ro'yxatda turishi ham mumkin. Yoki kundalik mashqlarni odatga aylantira olmaganlarni nosog'lom deyishga ham yetarli asos yo'q. Demak, salomatlikni baholashning qanday asoslari, mezonlari borligi to'g'risida fikrlash o'rinlidir. Rahbar shaxsining psixologik salomatligi muhim, sababi jamiyatda rahbarlik lavozimida faoliyat olib borayotgan shaxslarning ruhan salomatligi mehnat faoliyatining samaradorligini, qo'l ostidagi xodimlar bilan iliq munosabat o'rnatganligi, shaxslararo nizolarni destruktiv yo'l bilan hal etib keta olishini ta'minlaydi.

Xulosa. Boshqaruv uchun muomalaning interaksiya va persepsiya tarkiblari muhim ahamiyat kasb etib, rahbar bilan tobe kishilar o'rtasida maqsadga muvofiq hamkorlikni tashkil qilishga xizmat qiladi, ya'ni o'zaro ta'sir o'tkazish, insonni inson tomonidan idrok qilish o'zaro muloqotga kirishish jarayonida muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun har ikkala muomala tarkibini amaliyotda qo'llash boshqaruvning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILDAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. G'oziyev E."Rahbar faoliyatidagi nuksonlarni bartaraf etish" X.T. 2000 y 3-son.
2. Ibrohim Maxmudov. Boshqaruv psixologiyasi. -T.: "YUNAKSPRINT" 2006 yil.



3. Alijonov, N. (2022). IMPLEMENTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF LEADERS IN THE FIELD OF EDUCATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 631-634.
4. Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. *IJTIMOYIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(1), 13-16.
5. Alijonov, N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LEADERSHIP ACTIVITY. *Research Focus*, 1(4), 241-246.
6. Alijonov, N. (2022). RAHBAR FAOLIYATI SAMARADORLIGIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING O'RNINI. *Мировая наука*, (3 (60)), 3-10.
7. Alijonov, N. (2023). PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING RAHBAR FAOLIYATI SAMARADORLIGIDAGI O'RNINI EMPIRIK TADQIQ QILISH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(6), 102-108.
8. Nurbek Ulug'bek o'g, A. (2023). IJTIMOYIY MUNOSABATLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK UYG'UNLIGI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 6(6), 266-272.
9. Nurbek Ulug'bek o'g, A. (2023). PSIXOLOGIK SALOMATLIK TUSHUNCHASI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(20), 162-166.
10. Nurbek Ulug'bek o'g, A. (2023). THE WORLD'S ROLE OF UZBEK NATIONAL DRESSES. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 17, 117-120.
11. Nurbek Ulug'bek o'g, A. (2023). BOSHQARUVCHI RAHBAR SHAXSGA XOS ILMIY-NAZARIY YONDASHUVLAR. *PEDAGOG*, 6(6), 451-458.
12. Nurbek, A. (2021). Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(6), 666-669.
13. Nurbek, A. (2023). SOCIAL PSYCHOLOGY OF ALTRUISM AND ALTHURISTIC BEHAVIOR. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 16, 134-137.
14. Nurbek Ulug'bek o'g, A. (2023). IJTIMOYIY MUNOSABATLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK UYG'UNLIGI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 6(6), 266-272.