

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

Alyaminova Yulduz Maxmudovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Xo‘jayli tumani 15-sonli ayrim fanlar chuqur o‘qitiladigan sinflari mavjud umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi

Aytbodyeva Mexriniso Tursunbayevna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Xo‘jayli tumani 35-sonli umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada psixologik immunitet, maktab o‘quvchilarida psixologik immunitetni rivojlantirib borish ahamiyati, maktabda ta‘lim oluvchi yosh davrlari psixologik xususiyatlari, psixologik immunitetni oshiruvchi usullar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Psixologik immunitet, kichik maktab yoshi, o‘smirlik davri, ilk o‘spirinlik davri, tanqidiy fikrlah, qo‘rquv, vahima, stress.

Inson barkamol, yetuk shaxs bo‘lib shakllanishi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lganidek, jamiyatimiz har doim o‘z fuqarolarining, o‘sib kelayotgan yosh avlodni ham ruhan, ham jismonan sog‘lom qilib tarbiyalash bo‘yicha muntazam ishlar olib borilayotgan bir vaqtda maktab o‘quvchilarida psixologik immunitetni shakllantirishning ahamiyati hozirgi kundagi dolzarb muammolarning biridir. Psixologik immunitet tushunchasi haqida juda ko‘p ta‘riflar mavjud. Jumladan:

Psixologik immunitet-bu psixologik xavfsizlik va xotirjamlik holatini ta‘minlab beruvchi psixik tuzilma.

Psixologik immunitet-bu vaziyatga to‘g‘ri baho berib, unga moslashishga yordam beruvchi psixik hodisa.

Psixologik immunitet-bu inson psixikasiga ichki va tashqi muhitning zararli ta‘sirlaridan himoyani ta‘minlab beruvchi hodisa.

Yuqoridagi ta‘riflarga umumiy quydagicha qisqa izoh berishimiz mumkin: Psixologik immunitet-vujudga keladigan psixologik muammolar natijasida davomiy stresslarga, depressiyaga, xavotir va qo‘rquvlarga tushib qolishimizni oldini olib, o‘zimizni xavfsiz va hotirjam his etishimizga yordam beradi. Psixologik immunitet, xuddi daraxtning ildizlari kabi, qiyin hayotiy vaziyatlar, inqirozlar va stresslarga qarshi turish, yengish, omon qolish, yashash va moslashishga yordam beradi. Daraxtning ildizlari kuchli bo‘lishi uchun unga g‘amxo‘rlik kerak: yaxshi tuproq, o‘g‘itlar, suv, quyosh. Bizning psixologik immunitetimiz ham oziqlanishi kerak. Psixologik immunitetni oshirish psixologik farovonlikni oshirish va hayot sifatini yaxshilashda

muhim rol o'ynaydi. Shu munosabat bilan psixolog maktab xodimlariga va o'quvchilariga psixologik immunitetni oshirishga yordam beradigan bir qancha usullarni ko'rib chiqmiz:

1. Ijobiy hayotga munosabatni shakllantirish: Psixologik immunitetni oshirish usullaridan biri hayotning ijobiy tomonlarini ko'rishni o'rganishdir.

2. Hissiy chidamlilikni rivojlantirish: Kun davomidagi ishimiz yoki o'qishimiz hissiy jihatdan yuklangan ish bo'lishi mumkin, shuning uchun hissiy barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Stress va his-tuyg'ularni boshqarishda yordam berish uchun dam olish texnikasi, nafas olish mashqlari va meditatsiyani o'rganish juda muhimdir.

3. O'z-o'zini parvarish qilish: Biz eng muhim narsani-o'zimizni unutmasligimiz kerak. Psixologik immunitetni yaxshilash uchun inson o'z-o'zini parvarish qilish va sog'lom turmush tarziga rioya qilishi kerak. Bu muntazam jismoniy faoliyat, sog'lom ovqatlanish, yetarli dam olish va o'zingiz uchun vaqt ajratishni o'z ichiga olishi mumkin.

Bugungi tez o'zgaruvchan hamda axborot-texnologiyalari rivojlangan davrda yosh avlodni psixologik immunitetini mustahkam qilib tarbiyalash ustivor vazifalarning biridir. Ma'lumki maktab kichik maktab yoshi davri, o'smirlik va o'spirinlik davrlarini o'z ichiga oladi. Bu yosh davrlari har biri o'z psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Kichik maktab yoshi davri 7-10-yoshni o'z ichiga olib, bu yosh davri bolaning turli faoliyatlarda muvaffaqiyatga erishishini belgilab beruvchi asosiy, shaxsiy xususiyatlarni yuzaga kelish va mustahkamlash davri deyishimiz mumkin. Bu yosh davrida o'quvchi ilk qadamini maktabga qo'yadi. O'quvchida maktab tartib qoidalariga bo'ysinish, maktabga moslashuv jarayoni kechadi. Bu davrda maktab o'quvchilarini his-tuyg'ular, emotsiyalar bilan tanishtirib va ularni farqlay olishga o'rgatib borish zarur. O'smirlik 11-15-yosh davri **o'smirlik insonni balog'atga yetish davri bo'lib, o'ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farq qiladi. Bu davr yosh davrlari ichida qiyin kechadigan "inqiroz" davr hisoblanadi. O'smirlik davridagi o'quvchilar fiziologik tomondan o'sib ulg'ayishi bilan birgalikda, uning xarakter xususiyatlari ham o'zgarib boradi. Jinsiy yetilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil siftida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. Kattalarga nisbatan paydo bo'ladigan yovuz munosabat, noxush xulq-atvor alomatlari jinsiy yetilish tufayli paydo bo'ladigan belgilar bo'lmay, balki ular bilvosita ta'sir ko'rsatadigan, o'smir tendoshlari, turli jamoalardagi mavqeyi tufayli, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi munosabatlari tufayli sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. Bu davrda o'smirlarda g'azabni boshqarish, to'g'ri muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirib borish zarur. Ilk o'spirinlik 15-18-yosh davri ro'y beradigan biologik o'zgarishlar**

natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. O‘spirinlik betakrorlik hislati, o‘ziga xosligi boshqa odamlardan keskin farqlanishi bilan xarakterlanadi. U ijtimoiy hayotda bajarayotgan rollarning ko‘lami kengayadi, lekin barchasini egallash imkoniyatiga ega bo‘lmaydi. SHuningdek rollarda o‘zini sinab ko‘rish bilan cheklanadi. Maktab davrida o‘quvchi yoshlarning psixologik xususiyatlarini inobatga olib, psixologik immunitetini mustahkamlab borish joiz. O‘quvchilarning psixologik immunitetini rivojlantirishda bizning psixikamizga ta’sir qiluvchi omillarning zararli va foydaliga ajrata olishiga, o‘zi haqida, dunyoqarashi, atrof-olam haqida, jamiyat va tabiatda mavjud bo‘lgan jarayonlar hamda qonuniyatlar haqida bilimlar berib borishga e’tibor qaratish lozim. Psixologik immuniteti yuqori bo‘lgan insonlar, tanqidiy fikrlash qobiliyatiga ega, hayot va faoliyati davomida duch keladigan muammoli vaziyatlarda tushkunlikka tushib qolmaydigan, har bir vaziyatning ijobiy tomonini ko‘ra biladigan va shu bilan birga o‘zidan ilmiyroq insonlar nasihatiga amal qiladigan bo‘lishadi.

Xulosa qilib aytganda maktab o‘quvchilarida psixologik immunitetini doim mustahkamlab borish, qiyinchilik va muammoli vaziyatlarni tezda yengib, ularning oqibati bo‘lgan stress, depressiya, vahima, xavotir va umidsizlik kabi psixologik oqibatlarni oldini olish va oson bartaraf etishiga yordam etadi. Shuningdek yuqori sinf o‘quvchilarini shaxs o‘zini rivojlantirib boruvchi va tarbiyaviy ahamiyatga ega adabiyotlarni o‘qib, o‘rganib amalda qo‘llay olishiga o‘rgatib borishimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya” M.G.Davletshin,
Sh.Do‘stmuxammedova, M.Mavlanov, S.To‘ychieva. Toshkent-2024
yil
2. “Psixologik xizmat” Z.T. Nishonova, SH.T. Alimbaeva, M.V.
Sulaymanov. Toskent-2014.
3. “Umumiy psixologiya” E. G‘oziev. Toshkent “Universitet” 2002 yil