

PSIXOLOGIK IMUNITET: O‘QUVCHILARDA RUHIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI*Mirvaliyeva Saida Maxmudjanovna*

Annotatsiya: Ushbu uslubiy qo‘llanma “Psixologik imunitet: O‘quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarda ruhiy barqarorlikni (rezilyentlikni) rivojlantirish yo‘llarini ochib beradi. Bugungi kunda ta‘lim muhitida stress, bosim, raqamli texnologiyalar ta‘siri va ijtimoiy ziddiyatlar kuchayib borayotgan bir davrda o‘quvchilarning psixologik immunitetini mustahkamlash dolzarb vazifalardan biridir. Qo‘llanmada psixologik imunitet tushunchasi, uning komponentlari — emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik, o‘z-o‘zini boshqarish va ijobiy fikrlash kabi jihatlar ilmiy-nazariy asosda yoritiladi. Shuningdek, maktab psixologlari va pedagoglar uchun o‘quvchilarda ruhiy chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan amaliy metodlar, mashqlar, diagnostika vositalari hamda tavsiyalar taqdim etiladi. Uslubiy qo‘llanma maktab psixologlari, sinf rahbarlari, ijtimoiy pedagoglar, ota-onalar va ta‘lim sohasida faoliyat yurituvchi boshqa mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlashda foydali metodik asos bo‘lib xizmat qiladi

Kalit so‘zlar: Psixologik imunitet, ruhiy barqarorlik, o‘quvchilar psixologiyasi, rezilyentlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, psixologik qo‘llab-quvvatlash, psixologik profilaktika, maktab psixologiyasi, ijtimoiy moslashuvchanlik, o‘z-o‘zini boshqarish, psixologik rivojlanish, ta‘lim muhitidagi stress, psixologik sog‘lomlashtirish, ruhiy sog‘liqni mustahkamlash.

Zamonaviy jamiyatda ta‘lim tizimi nafaqat bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish, balki o‘quvchilarning ruhiy va hissiy salomatligini mustahkamlashga ham katta e‘tibor qaratmoqda. Maktab yoshidagi bolalar kundalik hayotda turli xil stress omillari, qiyinchiliklar va ijtimoiy bosimlarga duch keladi. Shu bois ularning ruhiy barqarorligini ta‘minlash, psixologik immunitetini rivojlantirish bugungi ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan. Psixologik immunitet – bu shaxsning psixologik qiyinchiliklarga, stresslarga va salbiy ta‘sirlarga qarshi chidamlilik ko‘rsatish qobiliyati bo‘lib, uni mustahkamlash orqali o‘quvchilarning umumiy farovonligi, ta‘limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi.

Psixologik imunitet tushunchasi psixologiya fanida nisbatan yangi bo‘lsa-da, uning ahamiyati va ta‘lim sohasida qo‘llanilishi tobora kengayib bormoqda. Xususan, maktab yoshidagi bolalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish usullarini izlash hamda amaliyotga joriy etish ta‘lim sifatini oshirish, bolalarning

stressga chidamliligini kuchaytirish uchun muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda global pandemiya, ijtimoiy o'zgarishlar, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi kabi omillar bolalar psixikasiga katta ta'sir ko'rsatmoqda, shuning uchun psixologik immunitetni rivojlantirish strategiyalari yanada dolzarb bo'lib qolmoqda.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida o'quvchilarning nafaqat akademik bilimlari, balki ularning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Global ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar, shuningdek, pandemiya kabi kutilmagan holatlar bolalar va o'smirlar psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holatlar o'quvchilarda stress, tushkunlik, bezovtalik kabi ruhiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, natijada ularning ta'limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvi qiyinlashadi.

Shu bois, o'quvchilarda psixologik immunitetni, ya'ni stress va qiyinchiliklarga qarshi psixologik chidamlilikni rivojlantirish muhim vazifalardan biriga aylangan. Psixologik immunitet nafaqat ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi, balki shaxsning o'zini tutishi, muammolarni yengish qobiliyatini oshirish, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Maktab muhitida psixologik immunitetni shakllantirish, shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish va stressni samarali yengish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun zarur.

Psixologik imunitet — bu shaxsning ichki psixologik himoya tizimi bo'lib, u stress, qiyinchilik va muammolarga qarshi chidamlilikni ta'minlaydi hamda ruhiy barqarorlikni saqlashga xizmat qiladi. Bu tushuncha jismoniy immunitet tizimining analogiyasi sifatida paydo bo'lgan bo'lib, insonning psixologik holatlarini tashqi va ichki salbiy ta'sirlardan himoya qiluvchi ichki mexanizmlarni ifodalaydi.

Psixologik immunitet tushunchasi dastlab 1970-1980-yillarda rivojlanib, psixologiya faniga kirib keldi. Bu davrda olimlar stress, shaxsiy chidamlilik va moslashuvchanlik kabi tushunchalarni tadqiq qila boshladilar. Psixologik immunitet nazariyasining asoschilari sifatida G.F. Gottlieb, R.A. Schwarzer, M. Kobasa kabi olimlar tanilgan. Ularning tadqiqotlari shaxsning qiyin vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishi va ulardan qanday himoyalani o'rganishga qaratilgan.

Psixologik immunitet kontseptsiyasining ildizlari biologik immunitet tushunchasidan kelib chiqqan. Biologik immunitet organizmning mikroblar va viruslarga qarshi kurashish qobiliyati bo'lsa, psixologik immunitet — shaxsning stress va ruhiy zo'riqlashlarga chidamliligidir.

O'rganishlarga ko'ra, yuqori psixologik immunitetga ega bo'lgan shaxslar o'zini boshqarish, stressga chidamlilik, ijobiy fikrlash, muammolarni hal qilishda faol qatnashish kabi xususiyatlarga ega bo'ladilar. Bu ularning ruhiy salomatligini mustahkamlab, hayotdagi murakkab vaziyatlarda barqarorlikni saqlashlariga yordam beradi.

Psixologik immunitet — bu faqatgina stressga chidamlilik emas, balki shaxsning o‘z resurslarini samarali boshqarishi, qiyin vaziyatlardan o‘rganishi va ulardan o‘sh uchun foydalanishidir. Shu bois, psixologik immunitetni rivojlantirishga qaratilgan metodlar ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ruhiy barqarorlik — bu shaxsning ichki muvozanatini saqlab qolish, stress va qiyinchiliklarga bardosh berish, salbiy ta’sirlarga qarshi o‘zini himoya qilish qobiliyatidir. Ruhiiy barqarorlik — shaxsning muammolarga moslashish va ulardan ijobiy chiqish imkoniyatini ta’minlaydigan ichki resurslar majmuasidir. Bu tushuncha shaxsning psixologik salomatligini va umumiy farovonligini belgilaydi.

Rezilyentlik (inglizcha "resilience") — bu ruhiy barqarorlikning bir qismi yoki unga yaqin tushuncha bo‘lib, shaxsning qiyin vaziyatlar, stresslar va travmatik holatlardan tezda tiklanish va moslashish qobiliyatidir. Rezilyentlik shaxsning moslashuvchanligi, ijobiy fikrlashi va muammolarni hal qilishdagi faolligi bilan bog‘liq.

Ruhiy barqarorlik va rezilyentlik o‘rtasidagi farqlar

- Ruhiiy barqarorlik — bu barqaror psixologik holat va ichki muvozanatni saqlash qobiliyati, ya’ni davomiylik va umumiy chidamlilikni bildiradi.
- Rezilyentlik esa qiyinchiliklar oldida tez tiklanish va moslashishni anglatadi, bu jarayon ko‘pincha qiyinchilikdan keyingi rivojlanishni ham o‘z ichiga oladi.

Ruhiy barqarorlikning tarkibiy elementlari

Ruhiy barqarorlik quyidagi asosiy komponentlardan tashkil topadi:

1. **O‘z-o‘zini boshqarish** — emotsiyalarni nazorat qilish va stressni boshqarish qobiliyati.
2. **Muammo yechish ko‘nikmalari** — qiyin vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish.
3. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** — oilaviy, do‘stlik va maktabdagi munosabatlar orqali ruhiy yordam olish.
4. **Ijobiy fikrlash va optimizm** — hayotga ijobiy qarash va kelajak haqida umidvor bo‘lish.
5. **Moslashuvchanlik** — o‘zgaruvchan sharoitlarga tez moslashish va yangi imkoniyatlarni qidirish.

Rezilyentlikka ta’sir qiluvchi omillar

Rezilyentlik shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy omillariga bog‘liq bo‘lib, quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Shaxsiy xususiyatlar:** o‘ziga ishonch, motivatsiya, mustaqillik.
- **Oilaviy muhit:** sevgi, qo‘llab-quvvatlash, xavfsizlik.
- **Ijtimoiy muhit:** maktab, do‘stlar, mentorlik tizimi.
- **Psixologik ko‘nikmalar:** stressni boshqarish, muammolarni hal qilish.

Ruhiy barqarorlik va rezilyentlikni rivojlantirish

Ta'lim muhitida ruhiy barqarorlik va rezilyentlikni shakllantirish uchun maxsus pedagogik va psixologik yondashuvlar qo'llaniladi. Bu o'quvchilarning o'z kuchlariga ishonchini oshirish, stressli vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish, ijobiy muloqotni rivojlantirish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va psixologik immunitetini rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan. Psixologik immunitet — bu har qanday qiyinchilik, stress yoki muammoli holatga qarshi chidamlilikni ta'minlovchi ichki resurs bo'lib, uning yuqori darajasi o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarishi, ijobiy fikrlashi va harakatlarida qat'iyatlilik ko'rsatishida muhim omildir.

Ushbu qo'llanma o'quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishda ota-ona, pedagog va maktab muhitining birgalikdagi faol ishtirokini ta'kidlaydi. Ularning har birining roli o'quvchining psixologik immunitetini kuchaytirishda o'ziga xos ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarini sevgi va hurmat bilan tarbiyalash, pedagoglar esa ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish, maktab esa bu jarayonga zarur sharoit va vositalarni taqdim etishi lozim.

Ruhiy barqarorlikning o'ziga xos xususiyatlari o'quvchilarning yoshiga, shaxsiy xususiyatlariga, oilaviy va ijtimoiy muhitga bog'liq bo'lib, har bir o'quvchi uchun individual yondashuvni talab qiladi. Shu bois pedagoglarning o'quvchilarning ruhiy holatini doimiy monitoring qilishi, muammoli holatlarni aniqlashi va ularni hal qilishda malakali yondashuvi zarurdir.

Psixologik immunitetni mustahkamlash uchun stressni boshqarish texnikalari, ijobiy fikrlashni rag'batlantirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, motivatsiyani oshirish kabi ko'plab samarali usullar qo'llanilishi mumkin. Ularning barchasi o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, ijtimoiy muhitga moslashish va yangi qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, ota-ona va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlik psixologik immunitetni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Maktab va uyda yaratilgan ijobiy, mehribon va qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi hamda ularning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
3. Selye, H. (1976). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
4. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.

5. Рубинштейн, С. Л. (2005). Общая психология. Москва: Академический проект.
6. Козлов, В. В. (2010). Психология развития личности. Санкт-Петербург: Питер.
7. Левина, Н. В. (2012). Психология стресса и стрессоустойчивости. Москва: Инфра-М.

