

## O'QUVCHILAR O'RTASIDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI MUSTAHKAMLASH

***Kambarova Maftuna Miravazsho qizi***

*Toshkent viloyati Yangiyo'l tumani*

*7-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'quvchilar orasida uchraydigan zararli odatlarning oldini olish, ularga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish hamda ta'lim muassasalari va oilaning bu jarayondagi roli yoritiladi. Shuningdek, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijobiy motivatsiya berish va profilaktik ishlarning ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** zararli odatlar, psixologik immunitet, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, o'quvchi, tarbiya, ijtimoiy muhit, motivatsiya, psixologik himoya.

### **KIRISH**

Zararli odatlar - bu inson salomatligi, ruhiyati, ijtimoiy hayoti va atrofida qilargalarga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, ammo qayta-qayta takrorlanadigan istiqbolsiz harakatlardir. Ular ko'pincha vaqtincha yengillik yoki zavq berib, keyinchalik giyohvandlikka (qaramlikka) aylanishi va jismoniy hamda ma'naviy tanazzulga olib kelishi mumkin.

Zararli odatlarning asosiy turlari va xususiyatlari:

- **Jismoniy zararlar:** Chekish, alkohol ichimliklar ichish, giyohvand moddalar iste'moli, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik.
- **Ruhiy va xulq-atvorli zararlar:** Qimor o'yinlariga berilish, internetga qaramlik, tirnoq tishlash, doimiy kechikish.
- **Ma'naviy zararlar:** Hasad, baxillik, ko'rolmaslik, ig'vo tarqatish kabi insoniy fazilatlarga zid harakatlar.

Bunday odatlar insonning sog'lig'ini buzadi, irodasini kuchsizlantiradi va ijtimoiy hayotda muammolarni yuzaga keltiradi. Bugungi kunda o'quvchilar o'rtasida zararli odatlarga moyillikning ortib borishi ta'lim tizimi va jamiyat oldidagi dolzarb

muammolardan biri hisoblanadi. Bunday odatlar shaxsning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Shu sababli o'quvchilarda zararli ta'sirlarga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish muhim tarbiyaviy vazifa hisoblanadi.

Psixologik immunitet - bu shaxsning salbiy ta'sirlar, bosim va zararli odatlarga qarshi turish, mustaqil qaror qabul qilish hamda o'z pozitsiyasini himoya qila olish qobiliyatidir. U o'quvchining ichki qadriyatlari, maqsadlari, irodasi va ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda shakllanadi. Bunday immunitet kuchli bo'lgan o'quvchi zararli takliflarga tez berilmaydi, o'z xulqini nazorat qila oladi va sog'lom turmush tarzini tanlaydi.

O'quvchilar o'rtasida zararli odatlarning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'ladi. Noto'g'ri ijtimoiy muhit, nazoratning yetishmasligi, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, tengdoshlar ta'siri va oiladagi muammolar shular jumlasidandir. Ayrim hollarda o'quvchilar e'tibor qozonish, stressdan qochish yoki o'zini kattalardek ko'rsatish istagi bilan salbiy xatti-harakatlarga moyillik bildiradi.

Psixologik immunitetni mustahkamlashda oila, maktab va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandiga mehr, e'tibor va ishonch berishi, u bilan doimiy muloqotda bo'lishi zarur. Maktab esa o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va ijobiy qadriyatlarni singdirishda asosiy tarbiyaviy muhit hisoblanadi.

Psixologik profilaktika ishlari — suhbatlar, treninglar, davra suhbatlari, art-terapiya mashg'ulotlari o'quvchilarda o'zini anglash, stressni boshqarish va mustaqil fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, ijobiy o'rnaklar, muvaffaqiyat hikoyalari va motivatsion yondashuvlar o'quvchilarning ongiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish ham zararli odatlarga qarshi immunitetni mustahkamlashning muhim shartlaridan biridir. Maqsad qo'yish, unga intilish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan shaxs salbiy ta'sirlarga kamroq beriladi. Shuningdek, sport, ijodiy faoliyat va jamoaviy tadbirlarga jalb etish ham o'quvchilarni foydali mashg'ulotlar bilan band qilib, salbiy odatlardan uzoqlashtiradi.

Dunyoda inson zoti borki, har xil odatlarga ega, albatta. Tirnoqlarini tishlash, quloqlarini tortish, egilib o'rindiqqa o'tirish, har daqiqada tupurish, qo'pol va so'kish so'zlarni ishlatish, baland ovozda suhbatlashish, suhbatdoshning yengidan, tugmalaridan yoki yoqasidan ushlab va hokazo. Bunday "yomon odatlar" xunuk ko'rinadi. Bu holatlar o'sha insonda yetarli darajada madaniyatning to'liq yo'qligidir. Bir yomon odat ikkinchisiga o'tishi va asta-sekin ularning hammasi birga bo'lishi uzoq vaqtdan beri kuzatiladigan komplekslarga aylanadi. Natijada, odam butunlay bema'ni ko'rinib qolishi mumkin.

Yomon odatlar ro'yxati doimiy e'tiborsizlikni o'z ichiga oladi, odam tartibsiz, boshlangan hamma narsani mantiqiy oxiriga yetkazishga qodir emas. Agar siz o'zingizni sinchkovlik bilan tahlil qilsangiz, bir qancha zararli odatlarni topishingiz mumkin. Ular shunchalik shuurimizga singib ketishganki, biz o'zimizni tinchlantirish, taskin berish, rag'batlantirish bilan shug'ullanamiz. Ammo ayrim hollarda ular ancha murakkab va zararli bo'lishi mumkin. Bularga spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, chekish va boshqalar kiradi. Shular sog'likka to'g'ridan to'g'ri zarar yetkazishi va atrofdagilarning barchasiga xalaqit berishi mumkin. Ko'p chekuvchilar bu odatlarini oqlashadi. Ammo, aslida, ular uchun o'zlarini yengish va bu ma'nosiz mashg'ulotdan voz kechish juda qiyin. Bunday holda, butunlay teskarisini qilish kerak va ertangi kunga qoldirmasdan yomon odatlarga qarshi kurashishini bugundan boshlash lozim.

Chekishning zarari haqiqati uzoq vaqtdan beri fan tomonidan tasdiqlangan. Lekin shunga qaramay, bu yomon odat jamiyatimizda juda keng tarqalgan. Sigaretalar nafaqat chekuvchiga, balki bu tutunni nafas olishga majbur bo'lgan odamlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan bir qator zararli moddalarni o'z ichiga oladi. Afsuski, chekishning yomon odati o'smirlik davrida paydo bo'lishi mumkin. Ushbu holatning bir nechta sabablari bor: yoshlar yetukroq ko'rinishni, kattalarga, sevimli film qahramonlariga taqlid qilishni xohlashadi. Chekadigan odam o'zini o'zi ta'minlashi, muvaffaqiyatli bo'lishi, ajoyib kasbga ega bo'lishi mumkin.

Ammo o‘zining eng muhim boyligi- sog‘ligidan ayriladi. Shu sababdan ham zararli odatlarimizni tezroq aniqlab, ularni isloh qilish harakatida bo‘lishimiz kerak, deb o‘ylayman.

Texnologiyaga asoslangan muammolarda sog‘liqni saqlash mutaxasislari bilan maslaxatlashish lozim. Kampaniyalar Microsoft, SONI, va Nintendo vaqt chegaralarini belgilash bo‘yicha onlayn qo‘llanmalar va video namoyishlarni taqdim etadi va ularning o‘yin tizimlarida aniq cheklovlar bor. Yirik onlayn xizmat ko‘rsatish kompaniyalari, masalan Apple va Google ota-onalar uchun maxfiylik, filtrlash va monitoring imkoniyatlarini tushuntiruvchi xavfsiz foydalanish yo‘riqnomalarini ishlab chiqdi. Texnologik o‘yinlar bilan bog‘liq zararlarning yanada aniqlangan o‘lchovlarini, shuningdek, birgalikda kasalliklarni bartaraf etish choralari o‘z ichiga olishi kerak. Zararli odatlar depressiya kabi boshqa ruxiy kasalliklarning, tashvish, diqqat etishmasligi, giperaktivlik yoki raqamli ma’lumotlardan foydalanishga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan boshqa omillarni keltirib chiqaradi. Kelajakda raqamli texnologiyadan foydalanishda qanday muammolar paydo bo‘lishi va davom etishini tushunib olish uchun muqobil istiqbollarni ko‘rib chiqish kerak. Raqamli texnologiyalardan foydalanish muammosida skrining moslamasi umumiy foydalanish uchun qulayroq masalan, ilova yoki veb-saytda o‘zo‘ziga xisobot berish ro‘yxati shaklida. Bugungi kunga kelib Janubiy Koreya va Xitoyda profilaktika tadqiqotlari olib borildi xamda muammolarga qarshi kurashish uchun manbalarni ustuvorligini, sarflanishini ta’minladi. Profilaktika bo‘yicha tadqiqotlar maktab ta’limida o‘quvchilarda sog‘lom internetdan foydalanish odatlarini o‘rgatish dasturlariga katta e’tibor qaratildi.

Sanoatlashgan jamiyatda tug‘ilgan shaxslar muxitida raqamli texnologiyalar doimo mavjud bo‘lib, xayotning ajralmas qismi xisoblanadi. Raqamli dunyoda ruhiy salomatlik bu kundalik hayotdir. Asosiy muammo sifatida oldini olish mumkin bo‘lgan samarali choralarni aniqlashdan iborat. Ijtimoiy soxalar borgan sari ko‘proq e’tiborini internet va o‘yinlarga qaramlik haqidagi tasavvurga qaratmoqda.

Yurtboshimiz tomonidan madaniyat markazlari va umumta’lim maktablarida yoshlarning qiziqishlaridan kelib chiqib to‘garak tashkil etish, tashabbuskor iste’dodli

yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiyhavaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va “Yoshlar klublari” tashkil qilish zarurligi ta’kidlab o’tilgan

## **XULOSA**

Umuman olganda, zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirish — bu uzluksiz tarbiyaviy va psixologik jarayon bo’lib, u bolalikdan boshlanadi va o’smirlilik davrida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. O’quvchining shaxsiy qiziqishlari, ehtiyojlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilgan profilaktik ishlar sog’lom, irodali va ijtimoiy faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:**

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi “Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to’g’risida”gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
2. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi -Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko’tarish chora-tadbirlari to’g’risidagi PQ3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.
3. M.N.Ismoilov “Bolalar va o’smirlar gigienasi” Toshkent -1994 yil.
4. D.J.SHaripova “Talabalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish”. “Farg’ona” nashriyoti -2010 y.
5. N.Abdulazizova, S.Evatov Kasb-hunar kolleji o’quvchilarida zararli odatlarni oldini olish omillari. Журнал вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха.Том 25. №4. Стр 38-41
6. Ziyonet