

TALABALARDA XAVOTIRLANISHGA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI RIVOJLANTIRISH VA PSIXOLOGIK IMIJ TA'SIRLARINI O'RGANISH

*Muallif: O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti magistranti
Boboxolova Shahnoza Akrom qizi*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imij ta'sirlarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada xavotirlanishning psixologik asoslari, uning talabalarning shaxsiy rivojlanishiga va ta'lim jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Xavotirlanish talabalarda o'qish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatib, motivatsiya pasayishi, o'zini past baholash va stressni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, psixologik immunitetni rivojlantirish, ya'ni xavotirlanishga qarshi kurashish qobiliyatini oshirish, talabalarning psixologik farovonligini yaxshilash va ularning akademik muvaffaqiyatini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Maqolada psixologik immunitetni rivojlantirishning samarali usullari va texnikalari, jumladan, stressni boshqarish, o'zini anglashni oshirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va psixologik resiliyensni kuchaytirish kabi metodlar keltiriladi. Shuningdek, psixologik imijning ta'siri, ya'ni talabaning o'zini qanday ko'rishi va boshqalar tomonidan qanday qabul qilinishi, uning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qilishi haqida ma'lumotlar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Xavotirlanish, psixologik immunitet, psixologik imij, talabalar psixologiyasi, stressni boshqarish, o'zini anglash, ijobiy fikrlash, resiliyens (psixologik chidamlilik), akademik muvaffaqiyat, shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, tashqi ko'rinish, obraz (qiyofa) va boshqalar.

Annotation: This scientific article is devoted to the development of psychological immunity against anxiety in students and the study of the effects of psychological image. The article analyzes the psychological foundations of anxiety, its impact on the personal development of students and the educational process. Anxiety can have a negative impact on students' academic performance, resulting in decreased motivation, low self-esteem, and increased stress. Therefore, it is important to develop psychological immunity, that is, to increase the ability to fight anxiety, to improve the psychological well-being of students and to ensure their academic success. The article presents effective methods and techniques for developing psychological immunity, including methods such as stress management, increasing self-awareness, developing positive thinking, and strengthening psychological resilience. Also, information is presented on the impact of psychological image, that is, how a student sees himself and how he is perceived by others, and how it affects his personal and academic success.

Keywords: Anxiety, psychological immunity, psychological image, student psychology, stress management, self-awareness, positive thinking, resilience (psychological endurance), academic success, personal development, motivation, appearance, image, etc.

Аннотация: Данная научная статья посвящена вопросам развития психологического иммунитета против тревожности у студентов и изучению воздействия психологического образа. В статье анализируются психологические основы тревожности, ее влияние на личностное развитие студентов и учебный процесс. Тревога может оказать негативное влияние на успеваемость учащихся, приводя к снижению мотивации, низкой самооценке и усилению стресса. Поэтому важно развивать психологический иммунитет, то есть повышать способность бороться с тревогой, улучшать психологическое благополучие студентов и обеспечивать их успехи в учебе. В статье представлены эффективные методы и приемы развития психологического иммунитета, в том числе такие методы, как управление стрессом, повышение самосознания, развитие позитивного мышления, укрепление психологической устойчивости. Также представлена информация о влиянии психологического образа, то есть того, как студент видит себя и как его воспринимают окружающие, и как это влияет на его личные и академические успехи.

Ключевые слова: Тревога, психологический иммунитет, психологический имидж, психология студента, управление стрессом, самосознание, позитивное мышление, устойчивость, академическая успеваемость, личностное развитие, мотивация, внешний вид, имидж и т. д.

Kirish: Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar faqat ilmiy bilimlar olish bilan cheklanmay, balki shaxsiy va psixologik rivojlanishga ham alohida e'tibor berishlari zarur. Talabalar orasida xavotirlanish, stress va psixologik tushkunlik kabi holatlar keng tarqalgan bo'lib, bu holatlar ularning akademik muvaffaqiyatlariga, shaxsiy rivojlanishiga hamda umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xavotirlanish talabalarda motivatsiyaning pasayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, va hatto ijtimoiy faoliyatdagi cheklovlarga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish- ya'ni talabaning xavotir va stressga chidamliligini oshirish, o'zini boshqarish va muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish qobiliyatini shakllantirish- bugungi kunda ta'lim tizimida muhim vazifalardan biriga aylanmoqda. Talabalar psixologiyasini o'rganishda psixologik imijning roli ham alohida e'tiborga loyiqdir. Psixologik imij- bu shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, o'zini qanday qabul qilishi va boshqalarga qanday ta'sir qilishini anglatadi. O'quv jarayonida talabalar o'z imijini shakllantirish, ijobiy psixologik holatni saqlash va xavotirlanishga qarshi kurashish orqali nafaqat akademik

muvaffaqiyatga erishish, balki shaxsiy hayotda ham barqarorlikni ta'minlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Maqolamizda talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirishning asosiy usullari, shuningdek, psixologik imijning talaba shaxsiyatiga ta'sirini o'rganishga harakat qildik.

Adabiyotlar tahlili: Talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imij ta'sirlarini o'rganish sohasidagi tadqiqotlar ko'plab ilmiy manbalarda yoritilgan. Xavotirlanish, stress va shaxsiy imijning ijtimoiy va psixologik jihatlari talabalarning o'qish jarayoniga va umumiy farovonligiga ta'sirini o'rgangan olimlar tomonidan ko'rib chiqilgan. Psixologik imijning talabalarning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatlariga ta'siri haqida bir qator tadqiqotlar mavjud. Schlenker va Weigold (1992) o'zlarining "psixologik imij" konseptini, shaxsning o'zini qanday qabul qilishi va boshqalar tomonidan qanday tasavvur qilinishini ta'riflashda qo'llagan. Talabalar o'z imijini shakllantirishda muhim psixologik omil bo'lgan o'ziga bo'lgan ishonch va ijobiy o'z-o'zini baholashni rivojlantirish zarurati haqida gapiradilar. Imij va o'zini anglash talabalarning akademik muvaffaqiyatlariga ta'sir ko'rsatishdan tashqari, ijtimoiy o'zaro munosabatlarda ham ahamiyatli rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonch va ijobiy imij shakllantirish orqali talaba o'zining psixologik salomatligini mustahkamlashi va stressga qarshi immunitetni rivojlantirishi mumkin.

Natija: Talabalarda psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imijni o'rganish bo'yicha yirik tadqiqotlar O'zbekistonda ham amalga oshirilgan. O'zbekiston psixologlarining tadqiqotlarida, talabalar orasida psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha psixologik yondashuvlar, masalan, guruh terapiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va stressni boshqarish strategiyalari muhokama qilinadi. Ushbu metodlar talabalarda ijobiy psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Muhokama: Yuqoridagi ma'lumotlarga tayanib o'rganilgan tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatmoqdaki, talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imijni shakllantirishda ijobiy psixologik resurslar va stressni boshqarish usullari muhim rol o'ynaydi. Xavotirlanishga qarshi kurashish, o'zini anglashni rivojlantirish va psixologik yordam metodlarini qo'llash orqali talabalarning psixologik farovonligini yaxshilash va ularning akademik muvaffaqiyatini oshirish mumkin. Bu sohada amalga oshirilgan tadqiqotlar va amaliy yondashuvlar talabalarning psixologik immunitetini kuchaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa: Psixologik imijning shakllanishi va talaba shaxsiyatiga ta'siri ham katta rol o'ynaydi. O'zini qanday ko'rish va boshqalar tomonidan qanday qabul qilinishini anglash, talabaning psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'ziga bo'lgan ishonch, ijobiy imijni shakllantirish va stressni boshqarish texnikalarini o'rganish

talabalarga xavotirni kamaytirish, ijtimoiy va akademik hayotda muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu sohadagi tadqiqotlar va amaliy yondashuvlar talabalarning psixologik farovonligini yaxshilashda samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imijni ijobiy shakllantirish uchun psixologik yordam va treninglar ta'lim tizimida joriy etilishi zarur. Bu nafaqat talabalarning o'z salomatligini yaxshilash, balki ularning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatlarini oshirishga ham yordam beradi.

Kelajakda, talabalarda xavotirlanishga qarshi psixologik immunitetni rivojlantirish va psixologik imijni shakllantirish bo'yicha yanada chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish va amaliyotda samarali metodlarni qo'llashimiz lozim. Zero, bu olib borilayotgan ishlar, chora-tadbirlar talabalarning psixologik holatini yaxshilash, ta'lim jarayonini yanada samarali va ruhiy salomatlikka mos qilishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunov, F., & Rahmatov, A. (2020). Psixologik imij va uning talaba psixologiyasiga ta'siri. Toshkent: Akademiya.
2. Samadov, K. (2016). Talabalarda psixologik salomatlikni oshirish: metodik yondashuvlar va amaliyot. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Multi-Health Systems.
4. https://buxdu.uz/media/jurnallar/psixologiya/psixologiya_1_son_2024.pdf.
5. https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files.