

**INSANDA PSIXOLOGIYALIQ IMMUNITETTI SAQLAP QALIW USILLARI****Daribaev Atabay Baxit uli**

Berdaq atindağı Qaraqalpaq mámleketlik universitetiniń Pedagogika Psixologiya kafedrası

Ámeliy psixologiya qániygeliginiń studenti

**Sagindikova Nargiza Jubatkanovna**

Ilmiy basshi, Berdaq atindağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti,

Psixologiya ilimleri doktori Dsc, dotsent

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13926382>

**Annotatsiya.** *Bul maqalaniń tiykargı maqseti psixologiyaliq immuniteti pást insanlar menen qanday jumslar alip bariw kerekligin biliw hám olarğa járdem beriw usillarini u'yreniw bolip tabiladi.*

**Tayanish tu'sinikler:** Psixologiya, psixologiyaliq imunitet, shaxs, alim.

**СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА У ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** *Основная цель данной статьи – узнать, как бороться с людьми с низким психологическим иммунитетом и как им помочь.*

**Ключевые слова:** *Психология, психологический иммунитет, человек, ученый.*

**WAYS TO MAINTAIN PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN A PERSON**

**Abstract.** *The main goal of this article is to learn how to deal with people with low psychological immunity and how to help them.*

**Key words:** *Psychology, psychological immunity, person, scientist.*

Bugin biz axbarot texnologiyalar a'sirinde jasap atirmiz. Buniń insańa qanshelli paydali tárepleri bolsa sol dárejede ziyanli tárepleride bar. Insan o'z qálewine baylanisli bolmağan jaǵdaylarda ishki hám sirtqi ortalıqtan oǵan hár qiyli unamsiz xabarlar, maǵliwmatlar, tásir etedi. Biraq insan organizmi fizikalıq immuniteti siyaqli psixologiyali immuniteti arqali oǵan qarsi turadi hám juwap reaksiyasın qaytaradi. Insan o'zin hár turli psixik qáwiplerden qorgaw, jat ideyalar, sezim-seziwler, qarim-qatnas, tu'rli maǵliwmatlar, hár tu'rli tu'rdegi sirtqi unamsiz tásirlerge qarsi turiw qábileti psixologiyaliq imunitet dep ataladi.

Bul ilmiy termindi pánge taniqli alim A.Oloh<sup>1</sup> kiritken bolip ol oni shaxstıń barlıq maslasıw resurslarini o'zinde jámlegen aqliy qalıplesiw sipatında belgilegen. Hám psixologiyaliq

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1485-4771>

diagnostika qiliw usilini islep shiqtı, ol 16 shkalani o'z ishine aladi. Alimniń ko'z qaraslarında psixologiyalıq immunitetniń sturkturalıq bo'legin ashıp berdi. Keyinshelli ko'p ǵana alimlar bul boyınsha bir qansha ilimiy jumislar alıp bardı. Britaniya Kolumbiyası Universitetinen (Kanada ) psixologlar Mark Shaller hám Bristol Universitetinen (ullı Britaniya ) Jastin Park ózleriniń birgeliktegi jumislarında insan mıyı ayırıqsha minez-qulıq immunitetine iye ekenligi haqqında maqalani baspadan shıǵardı. Usı maqala infektsiyaǵa úles qosatuǵın jaǵdaylardı anıqlaw hám aldın alıw imkaniyatın beredi. Bul “ haqıyqıy” immunitet sistemasın kereksez jumislardan qorǵawshi birinshi qorǵaw sızıǵınıń bir túri. Mısal ushın, bir izertlew jumisiniń nátiyjesine kóre, adam infektsiyaǵa shalınǵanın sezgen waqıtlarda ádettegidey baxitli bola almaydı. Basqa izertlew jumislarinin nátiyjesine qaraǵanda, tariyxtan belgili juqpalı kesellikler kóbirek bolǵan mámleketlerde adamlar da qarim-qatnasqa azıraq kirisedi. Ádettegiden o'zgeshe kórinetuǵın yamasa ózin ádettegiden o'zgeshe tutatuǵın adamlar infektsiya hám juqpali kesellikler qáwipi bolıwı múmkin.

Ilimpazlardıń atap ótiwıshe, infektsiya hám juqpali kesellikler kóbinese paydadan kóre kóbirek zıyan keltiredi. Mısal ushın, teri tasiwi infektsiya belgisi bolıp seziliwi múmkin, eger tiykarınan olar hesh qanday juqpalı kesellikti kórsetpeydi. “ Minez-qulıq sisteması infektsiya itimalliligin anıqlawǵa qaratılǵan, biraq ol isenimsiz kórsetkishlerge tiykarlanǵan. Kóbinese, adam hesh qanday qáwip tuwdırmaydigan adamlar hám jaǵdaylardan qashadı”, dep túsintiredi.

Hazirgi waqıtta biz bul alimlardin alıp barǵan jumislarin u'yrenen halda psixologiyalıq immunitet hám psixologiyalıq immunitetti pás insanlardı qalay biliw, olardı qanday máláhatlar beriw kerekligin. Olar menen qanday jumislar isleniw kerekligin u'yreniw usı ilmiy maqalamizdiń tiykarǵı maqseti bolıp tabiladi.

Tanıqlı alim Mark Shallerdiń pikrinshe, “psixologik immunitet”ti u'yreniw jamiyette jasawshi ko'pǵana naduris ko'z qaraslardı sebeplerin tabiwǵa járdem beredi<sup>2</sup>. Haqıyqatında da psixologiyalıq immunitetti kushli insan har qiyli kushli unamsız xabarlarda, qarim-qatnaslarda o'zine isengen halda o'zin basqara aladi. Mashqalanıń sebebinen o'zin joytiw ornına bul mashqalanıń sheshiw jolların izleydi.

Demek insan bul o'mirde jasawi ushin oǵan psixologiyalıq immunitetniń ahmiyeti oǵada joqarı eken. Biraq ayrim insanlar bar olarda áne sol psixologiyalıq immuniteti pást boladi. Bunday insanlarda agressivlik, tez ashiw shıǵıwi, ápiwayı nárselerge qapa bolıw, jılaw, jaqınlar menen tez tez jánjellesip qaliw siyaqlı hár turli emotsional jaǵdaylar kelip shıǵıwi mumkin. Bunday insanlar sirtqi ortalıq tásirindegi hár qanday unamsız xabarlardan, maǵliwmatlardan, qarim

<sup>2</sup> <http://medcoll.ru/492-uchyonye-obnaruzhili-psixologicheskij-immunitet.html>

qatnaslardan o'zlarida stress keltirib shig'aradi.

Ko'p g'ana alimlar psixologiyali immunitetini saqlap qaliw ushin bir qancha usinislardi aytib o'tedi:

- Eñ aldi menen o'z o'zin qadirlawge u'yretiw kerek;
- O'z-o'zin aňlawğa járdem beriw kerek;
- Ko'p adebiy shig'armalar oqiwdi maslahat beriw kerek;
- O'zine negativ tásir etiwshi nárselerden (internet, televizor, social setler) uzaqlasiwi

kerek;

- Unamsiz tásir etiwshi insanlardan uzaqlasiwi kerek. Ilaji bolgansha onday insanlar menen qarim-qatnasti uziwi kerek

- Den sawligina itibar beriw kerek. Asirese spirtli ishimliklerdi ishpewi kerek.
- O'mirde har bir isin tartipke salip aliw kerek;
- Dunya qarasini keñeytiw kerek;
- O'z u'stinde islewdi jolga qoyiw kerek
- Ham o'z o'zine esap beriwdi u'yreniw kerek;

Demek, juwmaqlap aytqanda psixologiyaliq immuniteti past insanlar joqarida keltirilgen usinislardi esapqa alsa olardagi unamsiz ishki ham sirtqi ortaliq tasirlerine, jat ideyalarga ham qarama-qarsiliqlarga qarsi o'zinde sol psixologiya immunitetti bekkemlep aladi.

## REFERENCES

1. <https://dszn.ru/press-center/news/4654>
2. Ibodullayev Zarifboy I-13 Tibbiyot psixologiyasi: Tibbiyot oliy o'quv yurtlari ta-Labarlari uchun darslik / Z.Ibodullayev; O'zR oliy va o'rta Maxsus ta'lim vazirligi. — T.: «IQTISOD-M OLIYA», 2008. — 380 b.
3. <https://peter-zarubin.ru/psihologicheskij-immunitet/>
4. <http://medcoll.ru/492-uchyonye-obnaruzhili-psixologicheskij-immunitet.html>
5. <https://orcid.org/0000-0003-1485-4771>