



Feruza ATAMURATOVA,
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchi, (PHD)
E-mail: @Atamuratova 14

Psi.f.d D.Urazbayeva taqrizi asosida

“RESEARCH IN SCIENTIFIC SOURCES OF PSYCHOLOGICAL FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH ORIENTATION OF ADOLESCENT STUDENTS ”

Annotation

One of the most urgent problems of the psychology of the present time is the problems aimed at studying the characteristics of adolescence, which is primarily due to the fact that this period can be considered, without any difficulty, the most important problem in the process of forming a healthy and autonomous personality. In the child's life, this is a period of intensive, purposeful development and formation of physical, mental, intellectual, moral and social health. It should also be noted that puberty and the physiological changes associated with this process have a significant impact on the formation of a child's personality. It should be noted that, at the same time, the period of growth is also associated with a number of specific difficulties that can disrupt the comfortable development of the child. The study of the psychological factors of the development of the health orientation of adolescent students, as well as the problems of psychological health of adolescents, is the object of many scientific studies. This issue has been studied from different points of view in different periods.

Key words: Adolescents, psychological health, influencing factors, social psychological characteristics, family, parents.

“ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОСТИ УЧАЩИХСЯ-ПОДРОСТКОВ В НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКАХ ”

Аннотация

Одной из наиболее актуальных проблем психологии настоящего времени являются проблемы, направленные на изучение особенностей подросткового возраста, что в первую очередь связано с тем, что этот период можно считать важнейшей проблемой в процессе формирования здорового и автономного личности. В жизни ребенка это период интенсивного, целенаправленного развития и формирования физического, психического, интеллектуального, нравственного и социального здоровья. Следует также отметить, что половое созревание и физиологические изменения, связанные с этим процессом, оказывают существенное влияние на формирование личности ребенка. Следует отметить, что в то же время период роста также связан с рядом специфических трудностей, способных нарушить комфортное развитие ребенка. Изучение психологических факторов формирования ориентаций на здоровье студенческой молодежи, а также проблем психологического здоровья подростков является предметом многих научных исследований. Этот вопрос изучался с разных точек зрения в разные периоды.

Ключевые слова: Подростки, психологическое здоровье, влияющие факторы, социально-психологические особенности, семья, родители.

“O'SMIR O'QUVCHILARNI SALOMATLIKKA YO'NALGANLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARINI ILMIY MANBALARDA O'RGANILISHI”

Annotatsiya

Hozirgi davr psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri, o'smirlik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan muammolardir, bu birinchi navbatda, ushbu davrni, hech qanday qiyinchiliksiz, sog'lom va avtonom shaxsni shakllantirish jarayonida eng muhim muammo deb hisoblash mumkinligi bilan bog'liq. Bolaning hayotida bu jismoniy, aqliy, intellektual, axloqiy va ijtimoiy salomatlikni jadal, maqsadli rivojlantirish va shakllantirish davri hisoblanadi. Shuningdek, balog'at yoshi va bu jarayon bilan bog'liq fiziologik o'zgarishlar bolaning shaxsiyatini shakllantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlash kerak. Shuni ta'kidlash kerakki, shu bilan birga, o'sish davri bolaning qulay rivojlanishini buzishi mumkin bo'lgan bir qator muayyan qiyinchiliklar bilan ham bog'liq. O'smir o'quvchilarni salomatlikka yo'nalganligini rivojlantirishning psixologik omillarini o'rganish hamda o'smirlarning psixologik salomatligi muammolari ko'plab ilmiy tadqiqotlar ob'ekti hisoblanadi. Turli davrlarda bu masala turli xil nuqtai nazardan o'rganilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlar, psixologik salomatlik, ta'sir qiluvchi omillar, ijtimoiy psixologik xususiyatlar, oila, ota-ona.

Kirish. Hozirgi kunda jamiyatimizda har tamonlama sog'lom avlodni shakllantirishga jiddiy ahamiyat berilmoqda. O'sib ulg'ayotgan yosh avlodni nafaqat aqlan va jismonan, balki psixologik baquvvat, psixik jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash hozirgi davrning dolzarb masalalaridan biriga aylangan. Zero, shaxs taraqqiyotida psixologik rivojlanish muhim hisoblanadi. Shaxsning rivojlanishiga esa turli xil omillar ta'sir etadi.

“2019-2025-yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasi”ni tasdiqlash mamlakatimizda

nafaqat tibbiyot sohasiga shuningdek psixologiyaning ham turli sohalarida psixologik xizmatni tashkil etishga jiddiy etiborning isbotini ko'rsatadi. Konsepsiyada o'tgan vaqt mobaynida aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish milliy xizmatini takomillashtirish, ruhiy holati buzilishidan aziyat chekuvchi shaxslarni aniqlash, davolash va reabilitatsiya qilish bo'yicha sog'liqni saqlash tizimining barcha sohalarida muayyan ishlarni amalga oshirish, aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish sohasida kadrlar salohiyatini mustahkamlash, “tibbiy psixolog va psixoterapevt”, “ijtimoiy ishlar bo'yicha mutaxassis”,

“ijtimoiy xodim” yo‘nalishlari bo‘yicha aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmati mutaxassislari tayyorlashga alohida e‘tibor qaratilgan.

Inson salomatligi eng qiziqarli, murakkab hamda dolzarb muammolardan biridir. Salomatlik mavzusi inson hayotining asosiy jihatlar bilan bog‘liq bo‘lib, nafaqat ratsional-pragmatik, balki mafkuraviy e‘tibor darajasiga ega va shunga mos ravishda sof professional muhokama doirasidir.

Psixologik faktlarga suyanadigan bo‘lsak, dastlabki ma‘lumotlarga ko‘ra 1948-yilda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti konstitutsiyasining muqaddimasida berilgan ta‘rifga ko‘ra, sog‘liq - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va jismoniy zaiflik bilan tavsiflanadigan insonning holatidir.

Sog‘liqni saqlash muammosiga bag‘ishlangan maxsus ishlarni umumlashtirib, ularning mohiyati bo‘yicha bir qator ma‘lumotlarni keltirishimiz mumkin:

1. Salomatlik - bu murakkab, ko‘p o‘lchovli hodisa bo‘lib, u inson voqeligi usullarini aks ettiradi: inson tanasining mavjudligi, aqliy hayot hamda intellektning mavjudligi. Shunga ko‘ra, insonning somatik, ruhiy va shaxsiy (psixologik) salomatligini baholash mumkin.

2. Salomatlik ham holat, ham murakkab dinamik jarayon bo‘lib, fiziologik tuzilmalar va tananing ishlashi, aqliy sohaning rivojlanishi va faoliyati, shakllanishi, o‘zini-o‘zi rivojlanishi va rivojlanishini o‘z ichiga oladi.

3. Salomatlik insonlar hayotidagi asosiy qadriyatlardan biridir.

O‘smirlik davrida dastlab sog‘lom bo‘lishga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish va shu asosda xatti-harakatlarning tegishli stereotiplarini, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish juda muhimdir. Shuning uchun o‘smirlarda salomatlikka nisbatan to‘g‘ri munosabatni shakllantirish zarur. Bugungi o‘smirlar mamlakatimizning ertangi voyaga yetgan aholisi bo‘lib, sog‘lom aholi esa xalq muvaffaqiyati va farovonligi garovi ekan, demak, o‘smirlar salomatligiga ham jiddiy e‘tibor qaratish lozim.

I.V. Dubrovinaning fikriga ko‘ra, psixologik salomatlik - ruhiy farovonlikning individual psixologik tarkibiy qismlarini, ya‘ni butun shaxsni belgilaydigan jihatlarni anglatadi. jihatlarni anglatadi. Shaxs va jamiyat ehtiyojlarining uyg‘unligini ta‘minlaydigan va psixologik salomatlikning mohiyatini tashkil etuvchi psixik xususiyatlar va inson shaxsiyati jarayoni. Bundan tashqari, ushbu model, albatta, dinamik xarakterga ega. I.V. Dubrovinaning fikricha, bugungi kunda ta‘lim muassasasida psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri aynan o‘quvchilarning psixologik salomatligini rivojlantirish va saqlashdir.

O.V. Xuxlaevaning fikricha, Bolaning me‘yoriy hayotidagi asoratlari, o‘smirlik inqirozi, psixologik salomatlikning o‘ziga xos buzilishlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu o‘smirlarning psixologik salomatligiga alohida e‘tibor berish zarurligini ta‘kidlaydi. O.V. Xuxlaevaning ta‘kidlashicha, psixologik salomatlik tuzilmasi uning ajralmas mazmunini belgilovchi quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi: aksiologik, instrumental, ehtiyoj-motivatsion, rivojlantiruvchi va ijtimoiy-madaniy.

Shaxsning o‘zi va uning atrofidagi insonlarning qadriyatlari aksiologik tarkibiy qismning mohiyatidir. Ushbu darajadagi psixologik salomatlikning zaruriy sharti - bu odamning o‘ziga xosligini, ahamiyatini qadriyat sifatida qabul qilishi, shuningdek, har bir shaxs shaxsiyatining individual qiymatini tushunish, tashqi dunyo bilan to‘liq identifikatsiya qilish. Shunday qilib, bu holat insonga o‘z "men" ning ijobiy qiyofasini beradi. Bir tomondan, shaxs o‘zini o‘zi adekvat qabul qila oladi va shu bilan birga u boshqa odamlarni ijtimoiy mavqei, jinsi, yoshi, etnik guruhi va boshqalarga bog‘liq holda rivojlanishi va tarkib topishini qabul qila oladi. Shuni ta‘kidlash lozimki, shaxsiy yetuklik va benuqsonlik o‘zi va

boshqalarning ijobiy imidjini shakllantirish uchun asosdir. Bundan tashqari, ko‘p jihatdan ushbu xolatga insonning nomukammal emasligi va salbiy fazilatlariga nisbatan yuqori chidamlilik sifatleri yordam beradi.

Instrumental komponentning mohiyatini esa - mulohaza yuritish va o‘z-o‘zini tadqiq qilish istagi, shaxsning o‘z hayoti va boshqalar bilan munosabatlariga ongli ravishda munosabat bildirish qobiliyati, o‘zining va o‘zganing tashqi va ichki dunyosini tahlil qilish istagi tashkil qiladi. Yuqori darajada rivojlangan hissiy intellektual xolatsiz psixologik salomatlikning ushbu darajasini amalga oshirish mumkin emas. O‘z his-tuyg‘ularini va boshqa shaxslarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyati, o‘z his-tuyg‘ularini ochiq namoyon qilish va boshqalarning his-tuyg‘ulariga e‘tiborli bo‘lish qobiliyati, o‘z hissiy holatini ifodalash va etkaza olish qobiliyati - bularning barchasi psixologik salomatlikning instrumental tarkibiy qismi hisoblanadi.

Ehtiyoj-motivatsion component - shaxsning ijodiy yo‘nalishini belgilaydi. O‘z-o‘zini rivojlantirish va takomillashtirish, shaxsiy va ma‘naviy rivojlanishga bo‘lgan sog‘lom ehtiyoj ushbu komponentning psixologik salomatlikni belgilaydigan jihatlaridandir. Shaxs tiriklikning, individual mavjudlikning sub‘ekti, o‘z hayoti va muhitining yaratuvchisidir, o‘zi bilan sodir bo‘ladigan xar qanday xolatning barcha oqibatlari uchun xam javobgar odamdur.

Rivojlanish komponenti - shaxsiyat rivojlanishining barcha jabxalarida ijobiy dinamikani belgilaydi, shuningdek, aqliy, ijtimoiy, somatik va psixologik rivojlanishdagi ijtimoiy-madaniy me‘yorlarga muvofiqlik psixologik salomatlikning tarkibiy qismlarini tashkil qiladi.

Ijtimoiy-madaniy komponent - shaxs uchun ijtimoiy ahamiyatga ega sohalarida to‘liq yashashi va faoliyat olib borishi uchun shart-sharoitlar mavjudligini nazarda tutadi. Shu bilan birga, shaxs umuminsoniy ijtimoiy-madaniy qadriyatlarga bog‘langan, u odamlarning etnik va ijtimoiy-madaniy mansubligidan qat‘i nazar, ularni tushunish va ularga hamdard bo‘lishga qodir.

Ruhiy salomatlikning tarkibiy qismlari o‘zaro bog‘liq aniqrog‘ aytdigan bo‘lsak o‘zaro ta‘sir qiladi. Shaxsning rivojlanish jarayonida shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati ham sezilarli o‘zgarishlarga duch kelishi mumkin. O‘z navbatida, o‘z-o‘zini rivojlantirishning asosiy mexanizmlaridan birini aniq shaxsiy aks ettirish deb hisoblash mumkin. Bularning barchasidan kelib chiqib, shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati, aks ettirish va o‘z-o‘zini rivojlantirish kabi tarkibiy qismlari o‘zaro muhim aloqada bo‘lib, doimiy ravishda bir-biri bilan o‘zaro ta‘sir qiladi, degan xulosaga kelishimiz mumkin.

R.Mey nuqtai nazaricha, psixologik salomatlik bu inson o‘zini ijtimoiy rollarini bajarmasdan, ruhiy salomatlikni saqlab bo‘lmaydi, degan xulosaga keldi, chunki shaxs tuzilishining o‘zi jamiyat bilan uzviy bog‘liq.

O‘smirlik davrida bolaning faol ijtimoiylashuvini hisobga olgan holda, ushbu xolat o‘smirlarning psixologik salomatligiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish muhimligi haqida gapiradi. Bu o‘smirlarning psixologik salomatligiga alohida e‘tibor berish muhimligini ham ta‘kidlaydi.

Inson o‘z hayoti davomida doimo qandaydir qiyinchiliklarni engib o‘tadi, biroq ularning barchasi ham psixikaga salbiy ta‘sir etavermaydi. Shaxsning har qanday muammosi, uning ichki hamda shaxslararo nizolari, inqirozni his qilishi stressga olib kelavermaydi. Kayfiyatni va ichki uyg‘unlikni bir tekis saqlanishi shaxsning psixologik barqarorligiga bog‘liq.

S.X. Jalilova fikricha shaxsning psixologik barqarorligi masalalari psixik salomatlikni saqlashda katta amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki barqarorlik shaxsni dezintegratsiya va shaxsda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan

buzilishlardan himoya qiladi, ichki uyg'unlik, to'laqonli psixik salomatlik, yuqori ish qobiliyati uchun asos yaratadi. Shaxsning dezintegratsiyasi psixikaning xulq-atvor va faoliyatni boshqarishdek oliy darajadagi tashkilotchilik rolini yo'qolishi, hayot mazmuni, qadriyatlar, motivlar, maqsadlar ierarxiyasini buzilib ketishi sifatida tushuniladi.

Tadqiqot metodlari:

1. "O'quvchilarni tarbiyalanganlik darajasini aniqlash" so'rovnomasi

2. O'z salomatliging o'z qo'lingda testi.

3. Kuzatish;

Xulosa va takliflar. O'smirlarning psixologik salomatligi ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan tadqiqot va ishlab chiqilgan chora-tadbirlarning dolzarbligi zamonaviy mahalliy va xorijiy manbalarda keltirilgan o'smirlarning psixologik salomatligi omillari to'g'risidagi barcha xilma-xil ma'lumotlarning asosan nazariy ekanligini aniqlash imkonini beradi.

O'smir o'quvchilarning psixologik salomatligi o'ziga xosliklarga ega bo'lib, ular o'smir psixikasi va uning

rivojlanish xususiyatlari bilan bog'liq. O'smir o'quvchilarning psixologik salomatligining ijobiy fazilatlarini o'smirlarning deyarli hammasida kuzatish mumkin. Bu xulqning yetarlicha ma'naviy, axloqiy normalarning shakllanmaganligi o'smirlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Amalga oshirilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, deyarli barcha o'smir o'quvchilarda psixologik salomatligining nomaqbul vaziyati: tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlarning buzilishi, tarbiyalanganlik darajasiga oilaviy muhitning ta'siri hamda ta'lim olish jarayonining ta'siri kuchli ekanligi kuzatiladi.

O'smirlarning psixologik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillar: oilaning psixologik salomatligi, maktabdagi ijtimoiy muhit (asosan tengdoshlar) bilan munosabatlari, o'zini o'zi qadrlash va temperament hamda xarakterning rivojlanish darajasi bilan bog'liqdir.

O'smirlarning psixologik salomatligiga g'amxo'rlik qilish ularning jismoniy salomatligiga g'amxo'rlik qilish kabi muhimdir.

ADABIYOTLAR

1. Дубровин, И.В. Мактаб психологик хизмати [Матн] / И.В. Дубровин. - М., 1997. - 186 б.
2. Дубровин, И.В. Таълимнинг амалий психологияси [Матн] / Эд. - Санкт-Петербург: Петр, 2004. - 592 п.
3. Jalilova .S.X., N.A.G'ayiboyeva - " Umumiy psixodiagnostika" T-2018
4. Ismailov .U, M.Ziyayeva, F.Inoyatov, Sh.Maqsudova, L.Ataxanova "Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila" – UNFPA, Toshkent, 2018 yil.
5. Калю. П. И. «Саломатлик тушунчасининг асосий хусусиятлари ва соғлиқни сақлашни қайта тузишнинг айрим масалалари: батафсил маълумот» Киев, 1980. - 176 п.
6. Р.Мей . "Смысл тревоги" [Матн] / Р. Май. - М.: ЭКСМО Пресс, 2001. - 432 б.
7. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Э. Ўқувчиларнинг психологик саломатлиги мактаб психологик хизматининг мақсади сифатида. 2007.