

BOLALAR VA O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI SHAXS SHAKLLANISHINING ASOSI SIFATIDA

Atamuratova Feruza Baxtiyarovna

Urganch davlat universiteti psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti.

E-mail. [@Atamuratova 14](mailto:@Atamuratova14)

Tel:90-648-15-83

Annotatsiya: Ushbu maqola psixologik sog'lom shaxsni shakllantirish jarayoni shaxsiy jarayonlar ichida tug'ma shakllanishi va atrof-muhit ta'siridan iborat degan farazga asoslanadi. Va bu jarayon samarali bo'ladi, agar psixologik salomatlikning oldini olish individual va guruhli ishlarni va bolalar va ota-onalar bilan ishlashni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, bolalar, o'smirlar, shaxs, ota-onalar, o'qituvchilar, oila, rivojlanish.

Аннотация: В основе данной статьи лежит предположение о том, что процесс формирования психологически здоровой личности состоит из врожденного формирования и средовых воздействий внутри личностных процессов. И этот процесс будет эффективным, если профилактика психологического здоровья будет заключаться в индивидуальной и групповой работе, работе с детьми и родителями.

Ключевые слова: психологическое здоровье, дети, подростки, личность, родители, педагоги, семья, развитие.

Annotation: This article is based on the assumption that the process of forming a psychologically healthy person consists of innate formation and environmental influences within personal processes. And this process will be effective if psychological health prevention involves individual and group work and work with children and parents.

Keywords: psychological health, children, adolescents, personality, parents, teachers, family, development.

Kirish. "Psixologik salomatlik" tushunchasi bizning kundalik hayotimizga bir necha o'n yillar oldin kiritilgan va hayot va jamiyatdagi ruhiy qulaylik holatini anglatadi. Odamlar bu inqirozni turli yo'llar bilan boshdan kechirishadi. Ko'pincha, psixologik inqirozdan kelib chiqqan muammolar turli odamlar tomonidan turlicha boshdan kechiriladi. Ba'zilar uchun ular yomon jismoniy sog'likka olib keladi. Zamonaviy shifokorlar kasalliklarning 50% psixologik asosga, psixosomatikaga ega ekanligini aytishadi. Shu bois, insonga, ayniqsa, bolalar va o'smirlarga ma'naviy qulaylik, muvozanat va muvozanatni, ya'ni psixologik salomatligini saqlashga nima imkon beradi, degan savol ayniqsa dolzarblik bilan tug'iladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifiga ko'ra, inson salomatligi – bu uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy qulay mavjudligi. Ushbu ta'rif qadim zamonlardan beri ma'lum bo'lgan iborani tasdiqlaydi: "Sog'lom tanada sog'lom aql!".

Endi bolaning psixologik salomatligi, uning ruhiy holatiga ko'proq e'tibor qaratiladigan vaqt keldi. Ma'lum bo'lishicha, o'smirlar ota-onalar va o'qituvchilar bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishadi, stress va depressiyaga duch kelishadi. Ammo bolalik davrida bolaning psixologik jihatdan qanchalik sog'lom bo'lishi kattalar shaxsining qanchalik sog'lom shakllanishiga bog'liq. Ko'pincha ota-onalar va maktab o'z farzandlari va o'smirlarining psixologik holatidan mutlaqo bexabar? Bu nima, psixologik kasallik uchun xavf guruhi va natijada kelajakda nafaqat psixologik, balki jismoniy xarakterdagi muammolarga duch kelishi mumkin bo'lgan psixologik sog'lom shaxsni shakllantirish.

Mavzuga adabiyotlarning tahlili

Dubrovinaning ta'kidlashicha, psixologik salomatlik asosi ontogenezning barcha bosqichlarida to'liq aqliy rivojlanishdir. Aytishimiz mumkinki, psixologik salomatlik umr bo'yi ta'limdir, inson hayoti davomida u doimo tashqi va ichki omillarning o'zaro ta'sirida o'zgarib turishi tabiiydir. Bundan tashqari, nafaqat tashqi omillar ichki omillar orqali sinishi, balki ichki omillar ham tashqi ta'sirlarni o'zgartirishi mumkin [4].

A. Maslowning "aqliy sog'lom shaxs" tushunchasi sog'liqning eng to'liq va tuzilgan gumanistik tushunchasi hisoblanadi. A. Maslowning asarlarida asosan psixologik salomatlikning ikkita tarkibiy qismi tasvirlangan, ular o'z-o'zini anglash (o'z-o'zini anglash) va insonparvarlik qadriyatlariga intilishni o'z ichiga oladi. Muallifning fikriga ko'ra, o'z-o'zini anglash uchun zarur shart-bu insonning o'zi haqida to'g'ri fikrni topishdir, o'z-o'zini namoyon qiluvchi shaxs esa boshqa odamlarni qabul qilish qobiliyatiga ega, avtonomiya, o'z-o'zidan paydo bo'lish, go'zallikka sezgirlik, hazil tuyg'usi, altruizm, insoniyatni yaxshilash istagi va ijodkorlikka moyillik. O'z-o'zini anglashning eng yuqori cho'qqilariga erishgan odamlar ruhiy salomatlikning jonli me'yorlari sifatida qaralishi mumkin. A. Maslowning fikriga ko'ra, psixologik jihatdan sog'lom shaxsni shakllantirish shartlaridan biri o'z-o'zini namoyon qilish orqali shakllanadigan insonparvarlik qadriyatlariga intilishdir.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology).

Mariya Kovacs tomonidan ishlab chiqilgan so'rovnomasi asosida depressiv alomatlar-past kayfiyat –avtonom funktsiyalar, o'z-o'zini hurmat qilish, shaxslararo xatti-harakatlar aniqlandi.

1. 1) menda kamdan-kam qayg'uli kayfiyat bor.
- 2) ko'pincha qayg'uli kayfiyatim bor.
- 3) menda doimo qayg'uli kayfiyat bor.
2. 1) men hech qachon hech narsa qilolmayman.
- 2) men muvaffaqiyatga erishishimga ishonchim komil emas.
- 3) men muvaffaqiyatga erishaman.
3. 1) asosan men hamma narsani to'g'ri bajaraman.
- 2) men juda ko'p ish qilmayman.
- 3) men hamma narsani noto'g'ri qilaman.
4. 1) men uchun juda qiziqarli.
- 2) ba'zi narsalar meni xursand qiladi.
- 3) hech narsa meni qiziqitirmaydi.

5. 1) men har doim yomon his qilaman.
- 2) men tez-tez yomon his qilaman.
- 3) men kamdan-kam hollarda yomon his qilaman.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, biz maktab o'quvchilarining tashvishi o'qir o'quvchilarining psixologik salomatligining jiddiy sababi bo'lib, bolaning shaxsiyatini shakllantirishga haqiqiy xavf tug'diradi, "men" shakllanishining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Tadqiqot natijalariga asoslangan xulosalar.

12 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga asoslanib aytishimiz mumkinki, hozirgi vaqtda bolalar va o'smirlarning 50 foizining psixologik salomatligi xavotirda. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar va o'smirlarning yarmidan ko'pi xavotir, qo'rquv va tushkunlikka tushishadi. O'smirlarning psixologik salomatligining umumiy holatini o'rganish.

Birinchi bosqichda ushbu masalani o'rganish jarayonida o'smir o'quvchilari o'rtasida 11 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning psixologik salomatligining umumiy holatini o'rganish mavzusida bir nechta tadqiqotlar o'tkazildi.

Ershov nomidagi o'rta maktab va "Heritage" bolalar va o'smirlar markazi (Moskva) negizida empirik tadqiqot o'tkazildi.

O'smirlarning psixologik salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganish uchun psixodiagnostik usullardan foydalangan holda tadqiqot o'tkazildi, so'ngra natijalarning miqdoriy va sifat tahlili o'tkazildi.

Depressiya darajasining diagnostikasi M. Kovacs.

Maktab muammolarini o'rganuvchi psixolog Mariya Kovacs (1992) tomonidan ishlab chiqilgan anketa ruhiy tushkunlik darajasini tashxislash imkonini beradi, bolalardagi asosiy psixologik xususiyatlar va naqshlarni hisobga oladi. Ushbu anketa maktab o'quvchilari tomonidan mustaqil ravishda to'ldirilgan va sog'lom bolalarda depressiyaning funktsional holatini aniqlash uchun mo'ljallangan.

Natijada quyidagi natijalar mavjud :

Depressiyasiz - 15 kishi sinovdan o'tkazildi

Past darajadagi depressiya yoki vaziyatli depressiyaga ega - 7 kishi

22 kishi o'rtacha depressiya / subdepressiya yoki yashirin depressiya darajasiga ega

6 kishi depressiyaning yuqori darajadagi kritik darajasiga ega.

Sinov xulosalari :

Respondentlarning 50% dan ortig'i, 50 nafar bola va o'smirdan 28 kishi depressiyaning o'rtacha yoki yuqori darajasiga ega. Ular nafaqat profilaktika choralarini, balki vaziyatga o'tanalar va mutaxassislarni jalb qilishlari kerak.

Ulardan 6 tasi depressiyaning tanqidiy darajasini ko'rsatdi. Bunday bolalar zudlik bilan psixologik yordamga muhtoj.

Sinov natijalariga ko'ra, 50% dan ortig'i o'rta, yuqori va kritik darajadagi depressiya ko'rsatkichlari bilan aniqlangan. Boshqacha qilib aytganda, so'rovda qatnashgan bolalarning

yarmidan ko'pi o'zlarining shaxsiyatini shakllantirishning muhim bosqichida psixologik yordam va yordamga muhtoj.

Bolalar qo'rquvini aniqlash uchun test A.I. Zaxarov

Test anketa shaklida o'tkazildi, unda fanlardan 29 ta savolga javob berish so'ralgan.

Bundan tashqari, bola tomonidan ko'rsatilgan qo'rquvlar soni hisobga olinadi va qo'rquvga moyillik darajasi aniqlanadi: past, o'rta yoki yuqori.

Qo'rquvga moyillikning yuqori darajasi bolada tashvish, shubha, zo'riqish, boshqalarga ishonchsizlik, o'zini past va etarli darajada hurmat qilmaslik, qo'rquv kabi xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Qo'rquvga moyillikning o'rtacha darajasi vazifaning tezligini, xushmuomalalikni va dam olishni anglatadi.

Past daraja o'ziga bo'lgan ishonchni, boshqalar bilan yaxshi munosabatlarni, yuqori kayfiyatni, bo'shashgan va past darajadagi xavotirni, savollarga tezkor javob berishni ko'rsatadi.

Test sinovlarida 12 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan jami 50 nafar bola va o'smir ishtirok etdi.

Natijada quyidagi natijalar mavjud :

Qo'rquv darajasi past - so'ralgan 50 kishidan 12 kishi

22 kishi o'rtacha darajaga ega

Yuqori daraja - 16 kishi

Xulosa va takliflar

Shunday qilib psixologik salomatlik butun insonning shaxsiyatini tavsiflaydi. Bu kelajakda bolalar va o'smirlarda kattalar shaxsini shakllantirish uchun asosdir. Bolalarning ruhiy salomatligiga g'amxo'rlik qilish ularning jismoniy salomatligiga g'amxo'rlik qilish kabi muhimdir.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy va psixologik salomatligini saqlash ota-onalar va ta'lim muassasalari faoliyatining asosiy vazifalaridan biriga aylanib bormoqda. Bu jismoniy va ruhiy salomatlik umumiy maqsadlar va inson ehtiyojlari bilan bog'langan salomatlikka yaxlit yondashuvdir.

Shaxs shakllanishining asosiy va eng muhim bosqichi - bu insonning, bolaning go'daklik va erta bolalik davri bo'lib, bu erda insonning psixologik salomatligiga asosiy ta'sir ota-onalar, katta yoshlilar tomonidan amalga oshiriladi. Tug'ilish haqiqati, hayotning birinchi yili, ona bilan yaqinlik bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Oila tarkibining bolaning shaxsini shakllantirishga ta'siri oilada hukmron bo'lgan munosabatlar va oila muhiti bilan uzviy bog'liqdir. Oilaviy munosabatlardagi nomutanosiblik va muammolar bolaga tajovuzkorlik, g'ayrioddiy xulq-atvor namunasini beradi. Kelajakda bolada turli nevrotik kasalliklarning shakllanishiga asos bo'ladi.

Aksincha, oiladagi qulay sharoitlar, ota-onalar o'rtasidagi yaxshi munosabatlar bolada kuchli "men"ning shakllanishiga yaxshi zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Allan J. Bola qalbining manzarasi./Ed. V. V. Zelenskiy. Spb., 1997.

2. Yu. Ananiev V.A. Salomatlik psixologiyasiga kirish. SPb.: Tibbiyot, 1998.
3. I. Antsyferova J.I. Rivojlanayotgan tizim sifatida shaxs psixologiyasi to'g'risida // Shaxsni shakllantirish va rivojlantirish psixologiyasi./Ed. L. I. Antsyferova M.: Nauka, 1991.
4. Rean A.A. Shaxsni o'rganish psixologiyasi. - Sankt-Peterburg, 2009.
5. Rean A.A., Kolominskiy Ya.L. Ijtimoiy pedagogik psixologiya. - Sankt-Peterburg: Peter, 2009.
6. Salomatlik psixologiyasi / Ed. G.S. Nikiforov. Sankt-Peterburg, Sankt-Peterburg davlat universiteti, 2000.
7. M. Kurtysheva Bolalarning psixologik salomatligini qanday saqlash kerak. - Sankt-Peterburg: Pyotr, 2005.