

**YUQORI TALABALARDA SOG‘LIQNI SAQLASHGA BO‘LGAN
MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISH TAJRIBASI****G‘afurova Nafisa***Sirdaryo viloyati “Mirzaobod” tumani “Inson”
ijtimoiy xizmatlar markazi bosh mutaxassis psixologi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada o‘smir yoshdagi barcha o‘zgarishlar jumladan sog‘lik holatida yuz beradigan o‘zgarishlarga munosabati va ushbu sog‘lik holati shaxs sifatida shakllanishga ta’siri tahlil qilingan. Ular jamiyat jamiyatini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan ijtimoiy va aqliy resursni tashkil etadigan o‘zgarishlar va jamiyatda yuzaga keladigan o‘zgarishlar va innovatsiyalarning nozik ko‘rsatkichi sifatida asosiy o‘rin tutadi. Shu sababli ushbu davrda sodir bo‘adigan holatlarni atroflicha tahlil qilish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Kalit so‘zlar: o‘smir, shaxs, sog‘lik, sog‘likka munosabat, xulq-atvor, psixologik barqarorlik.

O‘smir yosh davridagi bolalar mustaqil hayot yoqasida, hali ham jamiyatning salbiy ta’siridan unchalik himoyalangan. Mustaqillik ta’siriga ko‘proq ta’sir ko‘rsatish istagi bilan birlashtirilgan hayot tajribasining yo‘qligi reklama, ommaviy axborot vositalari va tajovuzkor ta’sirning boshqa agentlari tomonidan taqlidlash uchun namunalarni jalb qiladi.

Birinchidan, bu sog‘liq uchun, o‘smi yoshdagi bolalarning qadriyatlariga bo‘lgan munosabati, butun kelajakdagi hayotning muvaffaqiyati uchun kuchli asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Jinoyatchilik uchun eng mashhur muammo sifatida asrlar davomida salomatlik psixologlarning tadqiqotlarini rivojlantirish markazida qariyb ahamiyatga ega bo‘lgan. Shu bilan birga, deyarli barcha mumtoz psixologik maktablarda (psixoanaliz, xulq-atvor, gumanistik psixologiya va boshqalar) uning tajribasi o‘rganilgan.

Shuningdek sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatlarining yosh jihatlari bo‘yicha yetarli darajada e’tibor berilmaydi, bu uning dinamikasini yaratishga imkon bermaydi.

Xususan, o‘smir yosh davrida salomatligiga bo‘lgan munosabatning psixologik xususiyatlarini aniqlashda sezilarli tafovut mavjud.

Ushbu masala bo‘yicha aniq ilmiy g‘oyalarning yo‘qligi o‘smir yosh davrida salomatligiga nisbatan qadriyatli munosabatni shakllantirish amaliyotini tashkil etishga to‘sqinlik qilmoqda. Biror kishining hayotning turli tomonlariga tegish, murakkab iyerarxik tizimni shakllantiradi.

Aniqlangan yondashuvlarga asoslanib, sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabati bilan biz uning ahvoli yuqoriligini anglash asosida sog‘liqni saqlash sohasidagi faoliyatini

tartibga soluvchi faoliyatini tushunamiz, ijobiy nuqtai nazarni tiklash, saqlab qolish va saqlash uchun ko‘proq yoki kamroq harakat qilish lozim. Sog‘liqni saqlash bir necha bosqichda namoyon bo‘ladi: individual, integratsiya, aktivik, aksiologik, tashqi tomondan qat’iyatli va samarali (Kabaeva V.m.).

Sog‘liqni saqlashning ahamiyati va ko‘rsatkichlari, jamiyatning maqsadi bo‘yicha farqli ravishda, maqsadga erishish darajasi, maqsad va ahamiyatga ega bo‘lgan mavzuni rivojlantirishga yo‘naltirilgan (Kabaeva v.m., Marina I.V.).

Odamlar uchun e‘lon qilingan va haqiqiy qiymat munosabatlarining mos kelmasligining faktlari qayd etiladi. Bu sog‘liqni saqlash sohasidagi munosabatlarga to‘liq qo‘llaniladi.

Bugungi kunda siz o‘smirlarning salomatligi bo‘yicha munosabatlar haqidagi fikrlarni jalb qilishga imkon beradigan empirik ma‘lumotlar olingan (Belinsskaya t.m., vasilieva O.S., Teleskin V.E., Teleskin V.E., Teleskin V.E., Teleskin V.A.).

Xozina D.Z. va boshqalar). Mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘rta maktab o‘quvchilarining sog‘lig‘i bilan bog‘liq bo‘lgan ma‘lumotlar deyarli yo‘q. Shu bilan birga, maktabda o‘qitish tugallanishi davri hayotning turli tomonlari, shu jumladan sog‘liqni saqlash sohasidagi munosabatlarni shakllantirish uchun juda mas‘uldir.

Bu davrda hayotning ikkalasi ham sog‘liqni saqlashga bo‘lgan munosabatni shakllantirish va oldini oladi. Tadqiqotimizda o‘smirlarning sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatni o‘rganish quyidagi tarkibiy qismlarning xususiyatlarini aniqlash bilan shug‘ullangan: kognitiv, hissiy-baho va xulq-atvor.

Empirik asosda biz o‘smirlarning sog‘liqni saqlashga bo‘lgan munosabatning tarkibiy xususiyatlarini o‘rganib chiqdik. Biz o‘smirlarning sog‘liqni saqlash munosabati uzluksiz va o‘smirlarning sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabat munosabati bilan uzviylik va o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. o‘smirlarning sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatlar tarkibida kognitiv tarkibiy qism, shu jumladan sog‘liqni saqlash, sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi, shuningdek ularning bilimlari va ularning bilimlari haqidagi g‘oyalari, shuningdek, kognitiv faoliyati.

Bu sohada. tadqiqotda, o‘smir yosh davridagi bolalarni sog‘liqni saqlashga bo‘lgan munosabatning tarkibiy qismida, integratsiyalashgan rol, sog‘liqni saqlash ustuvor yo‘nalishlarini, sog‘lom turmush tarzini va ularning holati to‘g‘risida ularning tashvishini o‘z ichiga olgan hissiy jihatdan baholovchi tarkibiy qismga tegishli.

Salomatlik. Sog‘liqni saqlashga bo‘lgan munosabatning psixologik xususiyatlarini o‘rganish katta talabalarni individual psixologik namoyon bo‘lish bilan bog‘liqligini ta‘minlash uchun ko‘zda tutilgan.

Korrelyatsiya tahlil qilish tartibini qo‘llashning intensivligi intensivligi va katta talabalar orasida tashxis qo‘yilgan individual psixologik parametrlar sog‘liqqa munosabat munosabati bilan statistik jihatdan ishonchli munosabatlarni aniqlashga

imkon berdi: Shaxsiy bezovtalik bilan shaxsning o'zini o'zi rivojlantirishi uchun tayyorligi (SPIELBER Metodikov uslubiga muvofiq o'lchanadi) va professional tendentsiya va professional tendentsiya (L. Yovish uslubiga muvofiq o'lchanadi) g.V. rezorzina) maktab o'quvchilarining modifikatsiyasi.

O'rta maktab o'quvchilarining ekspertizasi shuni ko'rsatdiki, ularning sog'lig'iga bo'lgan munosabatlarini shakllantirish odamning o'zini o'zi rivojlantirishga tayyorligi bilan bog'liq.

O'rta maktab o'quvchilarida, ushbu turdagi tayyorgarlik darajasi past bo'lgan o'rta maktab o'quvchilariga nisbatan yuqori darajadagi maktab o'quvchilariga qaraganda yuqori darajadagi maktab o'quvchilariga nisbatan sog'lom bo'yalgan munosabatdan past bo'ldi Sog'liqni saqlash va undan yuqori, sog'liqni saqlash sohasidagi haqiqiy muvaffaqiyat darajasi ko'proq.

Ushbu xususiyatlar ko'p jihatdan shaxsiy o'sishga intilish va o'z-o'zini ishga tushirishga erishish uchun odamning psixologik portreti bilan bog'liq. Biz sog'liqni saqlashning qadriyatiga bo'lgan munosabat - bu shaxsga xos bo'lgan o'ziga xos jarayonlarning zaruriy tarkibiy qismi.

Yuqori maktab o'quvchilari yuqori darajadagi shaxsiy tashvish bilan ajralib turadi, salomatlik sohasida tashvishlanishning yanada yuqori ekanligini ko'rsatdi. Shaxsiy bezovlik haqidagi talqinni aniqlash, odamlar uchun muntazam ravishda salbiy shaxsiy xarakterga ega bo'lganligi sababli, biz salomatlik haqidagi sub'ektiv tushunchadan ijobiy ko'rsatkichning ijobiy omiliga bo'lgan jismoniy farovonligi uchun jismoniy omil sifatida o'sishni ko'rib chiqamiz o'smirlarning sog'liqni saqlashga bo'lgan ehtiyojning dinamikasi.

Biz sog'liqqa munosabat xususiyatlariga ko'ra, o'rta maktab o'quvchilarining ikkita kichik guruhini aniqladik.

O'rta maktab o'quvchilari, kasbiy faoliyatning ekstremal faoliyat turlari bo'yicha yo'naltirilgan, sog'liqqa bo'lgan munosabat munosabatlarining yuqori intensivligini topadi. Sog'liqni samarali ishlash uchun zarur asos sifatida hisobga olgan holda, ular o'z bilim va sog'liqni saqlash qobiliyatlarini kengaytirish, shuningdek, uning holati haqida yuqori hissiyotlarni kengaytirishga qiziqish bildirdilar.

Sog'lig'ini saqlash uchun jiddiy harakatlar qilish, ular o'rta maktab o'quvchilari tomonidan o'z kelajagi uchun ma'lum bir tahdid sifatida o'rganadigan kerakli natijalarga erisha olmaydilar. O'rta maktab o'quvchilari, estetik kasb turlari darslariga bag'ishlangan, sog'liqqa nisbatan qiymatga bo'lgan munosabatning past darajasini namoyish etadi.

Ular o'z bilim va qobiliyatlarini salomatlik sohasida kengaytirish uchun maxsus intilishlarni namoyish etmaydilar, shuningdek, ularning hayotining ustuvorliklari ierarxiyasida ularga muhim o'rinni egallamaydilar.

Empirikning asoslantiruvchi bosqich natijalari empirik asosda sog'liqni saqlashning qadriyatiga nisbatan qiymatiga nisbatan qadrlaydigan va o'rta maktab o'quvchilarining individual psixologik xususiyatlari bilan bog'liqligini aniqlash va mazmunli tarzda tavsiflash imkonini berdi: Shaxsning o'zini o'zi rivojlantirishi uchun, shaxsiy tashvish va professional moyillik bilan.

Biz qabul qilingan empirik o'rganish bosqichida biz olgan materiallar, biz nazarda tutilgan vazifalarni bajarishga mo'ljallangan va "sog'liqni saqlash dasturi" ni tashkil etadigan materiallar, to'g'ridan-to'g'ri va o'rta maktab o'quvchilarining sog'lig'iga bo'lgan munosabat munosabatida bilvosita shakllanishi.

Ushbu dasturda 3 ta asosiy blok mavjud:

Maktab o'quvchilarining ota-onalari bilan ishlash;

Maktab o'quvchilari o'qituvchilar bilan ishlash;

Sog'liqni saqlashning qiymatini shakllantirish uchun o'rta maktab o'quvchilarining qiymat tizimiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalar bilan ishlash, ularga sog'liqni saqlashga bo'lgan munosabat munosabati, ular bilan o'zaro munosabatlarning uchta asosiy shaklini amalga oshirish uchun, ular bilan o'zaro munosabatlarning uchta asosiy shaklini amalga oshirish uchun yordam berish uchun yordam berishga qaratilgan:

-Katta maktab o'quvchilarida sog'liqni saqlashga bo'lgan qiymatga munosabatni shakllantirishning katta va tashkiliy xususiyatlari masalalari bo'yicha psixologik tarbiya;

Ota-onalar bilan ishlash doirasida, kerakli masalalar bo'yicha qator ma'ruzalar va seminarlar o'tkazildi;

-Ota-onalar modellarini rivojlantirishni ko'zda tutadigan ishni rivojlantirish, yuqori maktab o'quvchilarida sog'lig'iga bo'lgan qiymat munosabati shakllantirishga hissa qo'shadi;

-Ishning ushbu shakli bir qator guruh o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, maktab o'quvchilarining ota-onasi bilan kerakli muammoning yechimini ta'minlashga imkon beradigan bir qator o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish;

- O'smirlar va ularning ota-onalariga sog'likka munosabatni, o'z-o'zini anglash va rivojlantirishga oid kinofilmlar, video materiallar, kontentlar namoyish qilib berish;

-Maslahat yordami, ota-onalarga sog'liqqa munosabat bilan munosabatning shakllanishining strategiyasini ishlab chiqish strategiyasini ishlab chiqishda amalga oshirilgan.

XULOSA

O'rta maktab o'quvchilariga uyushtirilgan ta'siri ularning etarli bo'lganligi, uning salomatligi, shu jumladan kelajakdagi kasbiy faoliyat, uning salomatligi, kengaytirish, kengaytirishni ta'minlash uchun to'g'ri motivatsiyani o'z ichiga oladi bilim va

ko'nikmalar, shuningdek ularning ushbu sohadagi sa'y-harakatlarini etarli darajada baholash qobiliyati. O'rta maktab o'quvchilarining boshlang'ich va yakuniy ko'rsatmalarini sinovdan o'tkazish va keyinchalik tahlil qilish asosida, taklif etilayotgan dastur sog'liqqa munosabatlar, shu jumladan barcha tarkibiy qismlarga bo'lgan munosabatlardagi ijobiy o'zgarishlarni targ'ib qilishini tasdiqladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alishev B.. Qiymatning psixologik nazariyasi (tizim-funksional yondashuv): muallif. Osma. ... doktor psixol. fanlar. Qozon, 2002 yil. Ananyev, V.A. Sog'liqni saqlash psixologiyasi asoslari. Sog'liqni saqlash psixologiyasining kontseptual asoslari / V.A. Ananyev. SPB., 2006 yil.
2. Belinskaya, T.V. Pedagogika universiteti talabalari o'rtasida sog'liqqa bo'lgan qadriyat munosabatining psixologik tarkibiy qismlari: Muallif. dis. ... kon. Psixol. fanlar. Kaluga, 2005.
3. Shmoilova G.A. O'z sog'lig'iga bo'lgan qadriyat munosabati shaxsning psixologik farovonligining ko'rsatkichi sifatida // Hayotning ma'nosi va aqlning psixologik muammolari. — 2021. — 84–87-betlar.
4. Berezovskaya R.A. Sog'likka bo'lgan munosabatni o'rganish: ichki psixologiyadagi muammoning hozirgi holati // Sankt-Peterburg davlat universiteti axborotnomasi. - 2011. - No 1. - B. 221–226.