

Feruz ATAMURATOVA,
 Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
 E-mail: @Atamuratova 14
 Tel.: 90-648-15-83

Psi.f.d D.Urabbayeva taqrizi asosida

“FORMATION OF A PSYCHOLOGICAL PREVENTION PROGRAM AIMED AT THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS”

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, social environment, school, factors, social psychological characteristics, family, parents.

“ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ”

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 личность. 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: Подростковый возраст, психологическое здоровье, социальная среда, школа, факторы, социально-психологические особенности, семья, воспитание.

“O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA DASTURINI SHAKLLANTIRISH“

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, ijtimoiy muhit, maktab, omillar, ijtimoiy psixologik xususiyatlar, oila, ota-ona.

Kirish. O'smirlarning psixologik salomatlik darajasiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish natijalari, shuningdek, umumta'lim maktabi o'quvchilarining psixologik salomatligi darajasini diagnostika qilish ma'lumotlariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelishimiz mumkin. 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'liq.

O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, bola bilan munosabatlar tizimining muhimligini ta'kidlash mumkin.

O'smirlarning psixologik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillar muammosini ko'p tomonlama o'rganish “Sog'lom hayot” ijtimoiy-psixologik o'qitish dasturini tayyorlash imkonini beradi.

O'qitish dasturining maqsadi – o'smir o'quvchilarni salomatlikka yo'nalganligini rivojlantirishning psixologik omillarini o'rganish.

Bundan tashqari, ushbu o'quv dasturining asosiy maqsadlaridan biri sinflar - bu o'smirlarda o'zini o'zi bilish vositalari va usullarini rivojlantirish.

Ushbu dasturning asosiy maqsadi guruhda ishlash jarayonida ishonch va hissiy qulaylik muhitini yaratishdir. Ana shu maqsad asosida “Sog'lom hayot” ijtimoiy-psixologik dasturi yaratildi.

“Sog'lom hayot” ijtimoiy-psixologik dasturining

TUZILISHI

Mashg'ulotlar tarkibi	O'tkazish vaqti
Mashg'ulot №1 "Tanishish" (60daqqa)	
Kirish Boshlovchining kirish so'zi	10 daqiqagacha
Asosiy qism Mashq № 1.1. "Keling tanishamiz" Mashq № 1.2. "Bu erda va hozir"	60 daqiqagacha 20 daqiqagacha 20 daqiqagacha
Yakuniy qism, refleksiya	10 daqiqagacha
Mashg'ulot №2 "Mening oilaviy hayotim" (60 daqiqagacha)	
Kirish Boshlovchining kirish so'zi "O'smir hayotida oilaning roli va ahamiyati" mavzusida mini ma'ruza	10 daqiqagacha
Asosiy qism Mashq № 2.1. "Mening oilam" Mashq № 2.2. "Kek saqlamaymiz"	60 daqiqagacha 20 daqiqagacha 20 daqiqagacha
Yakuniy qism, refleksiya	10 daqiqagacha
Mashg'ulot №3 "Maktab hayotiga moslashuv" (60daqiqagacha)	
Kirish Boshlovchining kirish so'zi Maktab hayotiga moslashuvining o'ziga xos xususiyatlari" mavzusida mini ma'ruza	10 daqiqagacha
Asosiy qism Mashq № 3.1. "Intervyu" mashqi." Mashq № 3.2. "Mening kuchli tomonlarim"	40 daqiqagacha 20 daqiqagacha 20 daqiqagacha
Yakuniy qism, refleksiya	10 daqiqagacha
Mashg'ulot № 4 "Maktab hayotiga moslashuv potentsiali" (60 daqiqagacha)	
Kirish Boshlovchining kirish so'zi "Maktab hayotiga moslashuv potentsialining tuzilishi" mavzusida mini ma'ruza	10 daqiqagacha
Asosiy qism Mashq № 4.1. "Men hammaga o'xshamayman" Mashq № 4.2"Men va mening his-tuyg'ularim"	40 daqiqagacha 20 daqiqagacha 20 daqiqagacha
Yakuniy qism, refleksiya	10 daqiqagacha

Birinchi darsda guruhda ijobiy psixologik muhit va ish muhitini yaratish uchun quyidagi mashqlar va usullardan foydalanish kerak:

Mashg'ulot №1 "Tanishish" Birinchi dars boshlovchining kirish so'zi bilan boshlanadi, salomlashish va xayrlashishning yagona marosimlarini joriy qilish tavsiya etiladi, bu keyingi barcha darslarda qo'llanilishi kerak. Dars boshida bu ishtirokchilarga ish kayfiyatiga osonroq moslashishga yordam beradi.

Mashq № 1.1. «Keling tanishamiz» (20 daqiqagacha).

Maqsadi: tanishish, o'smirlar o'zaro bir- birlari bilan keyingi mahsuldor ishlash uchun yaxshi kayfiyat vaziyatini yaratish, o'zligini anglash.

Mashq № 1.2. "Avtoportret" mashqi. Ishtirokchilar har qanday tashqi belgilardan qochib, ma'lum vaqt davomida o'zlarini tavsiflashlari kerak. Xarakteristikada 10 - 12 tavsif bo'lishi lozim, xarakterning psixologik xususiyatlarini tavsiflovchi belgilar, dunyoqarash tomonlari, afzalliklarning tavsifi va boshqalar. Tugallangach, xarakteristikalar tasodifiy tartibda o'qiladi. Ishtirokchilar ma'lum bir xususiyat muallifini tan olishlari kerak.

Yakuniy qism (10 daqiqagacha)

Mulohaza yuritish. Boshlovchi tomonidan birinchi mashg'ulotga yakun yasaladi, mashg'ulot mavzusi, asosiy maqsadlari esga solinadi. Ishtirokchilarga o'tgan mashg'ulot to'g'risidagi o'zlarining fikrlarini va takliflarini, ularda takdim qilingan mashqlarni bajarishda aynan qanday qiyinchiliklar paydo bo'lganligini, aynan qaysi mashq murakkab va nima sababdan murakkab bo'lganligini gapirib berish taklif qilinadi. Boshlovchi mulohazali tahlilning tuzilishini ko'rsatmaydi. Ishtirokchilar tomonidan mashg'ulot davomida yuz bergan barcha hodisalardan olingan xususiy his-tuyg'ular, taassurotlar, hissiyotlarning jamoaviy muhokamasi o'tkaziladi.

Mashg'ulot №2 "Mening oilaviy hayotim". Ikkinchi dars boshlovchining kirish so'zi bilan boshlanadi, "O'smir hayotida oilaning roli va ahamiyati" mavzusida mini ma'ruza qilinadi.

Mashq № 2.1. "Mening oilam" Maqsad: o'smirlarning oilaviy hayotga nisbatan ijobiy munosabatiga ko'maklashish.

O'tkazish texnikasi: miya hujumi yordamida rasm chizish. Jihozlar: A-3-formatdagi qog'oz, qalamlar.

Mashq № 2.2. "Kek saqlamaymiz" Maqsad: yangi bilimlar olish evaziga shaxslararo o'zaro xamkorlik va o'zaro bilimni boyitishning imkoniyatlarini aniqlash.

Yakuniy qism (10 daqiqagacha)

Refleksiya. Boshlovchi tomonidan ikkinchi mashg'ulotga yakun yasaladi, mashg'ulot mavzusi, asosiy maqsadlari esga olinadi. Ishtirokchilarga o'tgan mashg'ulot yuzasidan fikr, mulohazalarini boshlovchiga gapirib berish taklif qilinadi.

Mashg'ulot №3 "Maktab hayotiga moslashuv" Boshlovchining kirish so'zi bilan boshlanadi mashg'ulot. Mavzu: "Maktab hayotiga moslashuvining o'ziga xos xususiyatlari" mavzusida mini ma'ruza.

Mashq № 3.1. "Intervyu" mashqi". Guruh a'zolari navbat bilan ushbu mashqda qatnashadilar - ishchi doiraning markazida joylashgan va uning ijtimoiy roli (sinf-dosh, do'st, sportchi va boshqalar) haqidagi savollarga javob berishadi. Ushbu mashq ishtirokchilarga bir-birlarini yaxshiroq bilish, guruhda ishonchli muhit yaratish imkonini beradi.

Mashq № 3.2. "Mening kuchli tomonlarim" "Mening kuchli tomonlarim" mashqi Ishtirokchilardan o'zlari ega bo'lgan kuchli shaxsiy fazilatlar ro'yxatini tuzish so'raladi. Ish vaqt chegarasi bilan individual ravishda amalga oshiriladi, natijalar butun guruh tomonidan muhokama qilinadi.

Yakuniy qism (10 daqiqagacha)

Refleksiya. Boshlovchi yakun yasaydi mashg'ulotga, mashg'ulot mavzusi, asosiy maqsadlari esga solinadi. Ishtirokchilarga o'tgan mashg'ulot yuzasidan o'z fikr va mulohazalarini boshlovchiga gapirib berish taklif qilinadi, unda taklif qilingan mashqlarni bajarishda aynan qanday qiyinchiliklar yuzaga keldi, qaysi mashq eng qiyin ekan va nima uchun. Boshlovchi refleksiv tahlil tuzilishini bermaydi. Ishtirokchilar bilan mashg'ulot davomida yuz bergan barcha hodisalardan olgan xususiy sezgilari, taassurotlari, hissiyotlari jamoaviy muhokama qilinadi.

Mashg'ulot № 4 "Maktab hayotiga moslashuv potentsiali" Boshlovchining kirish so'zi "Maktab hayotiga moslashuv potentsialining tuzilishi" mavzusida mini ma'ruzasi bilan boshlanadi.

Mashq №4.1. "Men hammaga o'xshamayman" mashqi o'smirlarda o'z individualligini anglashni rivojlantirishga qaratilgan. Guruh a'zolariga ularni boshqa a'zolaridan ajratib turadigan bir nechta shaxsiy fazilatlarini yozish tavsiya etiladi. Shaxsiy natijalar guruh tomonidan muhokama qilinadi.

Mashq №4.2 "Men va mening his-tuyg'ularim". Ushbu munozara doirasida ishtirokchilar bilan bizning his-tuyg'ularimizning funksiyalari va ma'nosini muhokama qilish, har bir ishtirokchining hayotidagi maktab bilan bog'liq eng tez-tez uchraydigan va muhim his-tuyg'ular haqida gapirish, salbiy his-tuyg'ular bilan ishlashning mumkin bo'lgan usullarini taklif qilish kerak.

Yakuniy qism (10 daqiqagacha)

Refleksiya. Boshlovchi to'rtinchi mashg'ulotga yakun yasaydi, mashg'ulot mavzusi, asosiy maqsadlari esga solinadi. Ishtirokchilarga o'tgan mashg'ulot yuzasidan o'z fikr va mulohazalarini boshlovchiga gapirib berish taklif qilinadi, unda taklif qilingan mashqlarni bajarishda aynan qanday qiyinchiliklar yuzaga keldi, qaysi mashq eng qiyin ekan va nima uchun. Boshlovchi refleksiv tahlil tuzilishini bermaydi. Ishtirokchilar bilan mashg'ulot davomida yuz bergan barcha hodisalardan olgan xususiy sezgilari, taassurotlari, hissiyotlari jamoaviy muhokama qilinadi.

Bundan tashqari, tashvishdan xalos bo'lish, guruhda ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish, shuningdek, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini rivojlantirish uchun turli xil dam olish usullarini sinflar tarkibiga kiritish tavsiya etiladi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, mashg'ulotlarning an'anaviy guruh sxemasi o'z-o'zidan psixoterapevtik funksiyani bajaradi, uning takrorlanishi tufayli ijobiy ta'sir ko'rsatadigan marosim bo'lib, "bu erda va hozir" vaziyatga aralashishga va hissiy stressni engillashtirishga yordam beradi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning o'smirlar davrining psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhitning (oila, maktab) bolaning psixologik salomatligini shakllantirishdagi roli bo'yicha psixologik savodxonligi darajasini oshirish uchun bir qator ta'lim tadbirlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Dasturning samaradorligini baholash takroriy diagnostika ma'lumotlari bo'yicha amalga oshiriladi, bu o'smirlarning psixologik farovonligi o'zgarishidagi ijobiy dinamikani tasdiqlaydi.

Ushbu dasturni amalga oshirish natijasida o'smirlarda quyidagi shaxsiy ko'nikma va malakalar shakllanadi:

Muloqot qilish qobiliyati;

Shaxslararo munosabatlarni o'rnatish qobiliyati;

O'z his-tuyg'ularingizni boshqarish va boshqa odamlarni tushunish qobiliyati;

Qaror qabul qilish qobiliyati;

O'zining kuchli va zaif tomonlarini adekvat baholash qobiliyati.

Bundan tashqari, ushbu dasturni amalga oshirish samaradorligining ko'rsatkichi, o'smirlarda ruhiy farovonlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi, o'z-o'zini hurmat qilish va shaxslararo munosabatlardan qoniqishning oshishi, tashvishlarning kamayishi xolati kuzatiladi. Ota-onalar va o'qituvchilarning o'smirlar davrining psixologik xususiyatlari va bolaning psixologik salomatligini shakllantirishdagi ijtimoiy muhit, oila, maktab roli haqida psixologik xabardorlik darajasi yetarli darajada oshadi.

Xulosa va takliflar. 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. Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlar davrida psixologik holatiga ko'proq e'tibor berishlari kerak. Ota-onalar farzandlarining hissiy tajribalari, suhbatlari va qo'llab-quvvatlashlari bilan ko'proq qiziqishlari kerak.

Maktab psixologlari va maktabdagi pedagogik mutaxassislar ham o'smirlarning psixologik holatini bilish uchun o'quvchilarni kuzatishlari, suhbatlashishlari va sinovdan o'tkazishlari kerak.

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: Пётр, 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.
8. Yu.Ananiev V.A. Salomatlik psixologiyasiga kirish. SPb.: Tibbiyot, 1998. -148 p.
9. Andreeva A.D., Voxmyanina T.V., Voronova A.P., Chutkina N.I. / ed. Dubrovina M.V./. Amaliy psixolog uchun qo'llanma. Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi. M., 1995 yil