

O'SMIRLARNING O'Z SOG'LIG'IGA BO'LGAN  
MUNOSABATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Qiyomxo'jaeva Madina Rustambek qizi

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Psixologiya  
mutaxassisligi magistranti

**Annotatsiya.** Maqolada o'smirlik davrida o'z salomatligiga bo'lgan munosabatni o'rganishga qaratilgan. Bunda o'smir o'z salomatligiga bo'lgan munosabatini nazariy o'rganilishiga doir psixologlarning g'oyalari ilgari surilgan. Shuningdek, o'smirlik davrida o'z salomatligiga munosabatni tarkib topishiga ta'sir etuvchi omillarning roli ochib berilgan.

**Kalit so'zlar.** o'smirlik, salomatlik, munosabat, ong, kognitiv, perseptiv-affektiv, xulq-atvor, amaliy, sub'ektiv, ob'ektiv, qadriyat, shaxs yo'nalganligi.

**Аннотация.** Статья посвящена изучению отношения к собственному здоровью в подростковом возрасте. В ней были выдвинуты идеи психологов о теоретическом изучении отношения подростка к собственному здоровью. Также выявлена роль факторов, влияющих на состав отношения к собственному здоровью в подростковом возрасте.

**Ключевые слова.** Подростковый возраст, Здоровье, отношение, разум, когнитивный, перцептивно-аффективный, поведенческий, практический, субъективный, объективный, ценностный, ориентация личности.

**Annotation.** The article focuses on studying the attitude towards one's own health as a teenager. In this, the ideas of psychologists about the theoretical study of the attitude of a teenager to his own health were put forward. It also reveals the role of factors that influence the composition of attitudes towards one's own health during adolescence.

**Keywords.** Adolescence, Health, attitude, consciousness, cognitive, perceptive-Affective, Behavioral, practical, subjective, objective, value, personality orientation.

Hozirgi vaqtda ko'pgina o'smirlar inson salomatligi tushunchasi va uning jihatlari, belgilovchi omillar, shuningdek, sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari haqida noto'g'ri, to'liq tasavvurga ega emaslar. Sog'lom avlodni voyaga yetkazish uchun bu qadriyatni o'smirlarga yetkazish, salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirish zarur. Ba'zi olimlar o'smirlarning sog'lig'iga bo'lgan munosabatini o'rganishni shaxs rivojlanishidagi muhim davr sifatida o'smirlik davrining xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan salomatlik psixologiyasining eng dolzarb sohasi deb hisoblashadi [1].

“Munosabat” tushunchasi fanda bir nechta ta'riflarga ega, bu esa ushbu hodisaning murakkabligi va ko'p qirraliligi bilan bog'liq. Eng keng ta'rif falsafiy

bo'lib, unda munosabatlar dunyoning moddiy birligi bilan shartlangan barcha hodisalarning o'zaro bog'lanishining zaruriy daqiqasi sifatida tavsiflanadi. O'zaro munosabatlarda ma'lum bir jarayon yoki narsaga xos xususiyatlar namoyon bo'ladi. Munosabatlar narsalarning o'zi kabi ob'ektivdir.

Bunday ob'ektiv (ob'ektiv) munosabatlarga kirgan odam ularni o'z ongida sub'ektiv (psixologik) munosabatlar shaklida aks ettiradi. Bu insonning ob'ektiv munosabatlaridagi sub'ektiv pozitsiyasini, uning atrofidagi narsalar, odamlar, hodisalar qanday psixologik javobni keltirib chiqarishini ko'rsatadi.

Faylasuflar, psixologlar, o'qituvchilarning ko'plab asarlari munosabatlarning mohiyatini va ularning xususiyatlarini, shaxs tarkibidagi o'rnini, ularning shakllanishi va namoyon bo'lishini o'rganishga bag'ishlangan (L.I.Bojovich, A.A.Bodalev, V.K.Pavlovskaya, A.M.Vasilevskiy, L.V.Zankov, V.V.Davidov, I.D.Zvereva, K.I.Koryagin, A.I.Shcherbakov, S.D. Maksimenko, V.N.Myasishchev, L.P.Salieva, V.A.Suxomlinskiy, V.A.Yadov va boshqalar). Munosabat, eng avvalo, ob'ektiv obraz yoki hodisa sub'ekt uchun olib boruvchi shaxsiy ma'noni baholashdir (N.I.Sarjveladze, K.A.Abulxanova-Slavskaya, K.K.Platonov, A.N.Leontev, A.E.Sheroziy va boshqalar). O'zaro munosabatlarning predmeti ob'ektlarning o'zi yoki ularning tasvirlari emas, balki hodisalar yoki ob'ektlarning shaxsiy ma'nolaridir. Sog'liqqa munosabatning psixologik tavsifi uchun intensivlik va ongni o'z ichiga olgan munosabatlar parametrlari (o'lchovlari) tizimi (B.F.Lomov, V.N.Myasishchev, S.D.Deryabo) ishlatilgan. Biz munosabatlarning intensivligini uning tarkibiy dinamik jihatidagi xarakteristikasi deb hisoblaymiz. Intensivlikning to'rtta komponenti aniqlanadi: kognitiv, perseptiv-affektiv, xulq-atvor va amaliy (S.D.Deryabo, V.A.Yasvin). Ong - bu shaxsning ijtimoiy sub'ekt sifatidagi pozitsiyasining shakllanish darajasidir. Ong shaxs xulq-atvorining faol ongli ijtimoiy tanlanganligida aniqlanadi va berilgan munosabatlarning barcha boshqalar bilan birlashishini nazarda tutadi. Ong va ongning parametrlari bir-birini takrorlamaydi, lekin sub'ektiv nuqtai nazardan juda ko'p turli xil tomonlarni qamrab oladi.

Ulardan biri "ong-onsizlik" o'qi bo'yicha, ikkinchi o'qda esa "ong-onsizlik" o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatidir. Munosabatni anglash, albatta, uning ongini anglatmaydi, garchi ong ma'lum darajada xabardorlikni nazarda tutgan bo'lsa ham. Rivojlanish jarayonida ongsiz munosabat ham anglash kabi sifatga ega bo'la olmaydi (V.N. Myasishchev) [4].

Ta'limda salomatlikni tejaydigan ta'lim muhitini yaratish uchun ish izchil va tizimli bo'lishi kerak.

Pedagoglar jamoasi, ota-onalar, kasb-hunar va jamoat tashkilotlari, maktab o'quvchilarining o'zlari bilan birgalikda o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar samarali bo'ladi.

Sog'liqni saqlashga qadriyatli munosabatni shakllantirish zarur va bu ta'lim va tarbiya sohasidagi davlat siyosatining ustuvor vazifasidir. O'smir uchun qadriyatlar ierarxiyasini yaratish kerak, ammo afsuski, ko'pchilik bolalar uchun salomatlik qadriyat emas. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish va saqlash uchun yetarli motivatsiya mavjud emas. O'smirlar o'z salomatligini shaxsiy, ijtimoiy qadriyat deb hisoblamaydilar.

Psixologik-pedagogik texnologiyalar, usullar, shakllardan kompleks maqsadli foydalanishdan, shuningdek, sog'lom bo'lish istagi va o'zining tejamkorlik pozitsiyasini faol namoyon etuvchi o'smirning o'zi pozitsiyasidan, o'quvchilar o'rtasida o'zaro hamkorlik muhitini yaratish lozim. Shuningdek, ota-onalar, o'qituvchilar bilan birgalikda, sog'liq uchun qadriyatlarni singdirishning samarali jarayoni bo'ladi.

O'smirlar sog'liqdan qadriyat sifatida xabardor bo'lishlari va ehtiyoj sifatida tashvishlanishlari kerak. Keyin bu qadriyatga nisbatan ko'proq motivatsiya va ongli xatti-harakatlar bo'ladi. Psixologlar motivlar va qadriyatlar shakllanadigan yoshni aniqlaydilar - bu aynan maktab davriga to'g'ri keladi. Ya.Z.Neverovichning so'zlariga ko'ra, ob'ektlarning turli toifalari turli darajadagi qadriyatlarga mos keladi, o'spirin ongida noo'rin munosabatni keltirib chiqaradi.

O'smirning qadriyatli munosabati ob'ekti g'oyalari, odamlar, harakatlar, ob'ektlar bo'lishi mumkin. Binobarin, salomatlik ham qadriyatli munosabatni shakllantirish ob'ekti bo'lishi mumkin. Har qanday inson sog'lom bo'lishi uchun o'z ustida samarali va maqsadli mehnat qilishi kerak, ammo bu faqat u sog'likni eng oliy insoniy qadriyat deb bilganida va bunday ishni bajarish uchun zarur bilimga ega bo'lganda mumkin. Shuning uchun o'smirlarda salomatlik uchun motivatsiya, o'z sog'lig'ini mustaqil ravishda saqlash va mustahkamlash istagini shakllantirish kerak. Axir, o'zingizga ma'lumki, ular faqat o'zlari qadrlagan narsaga g'amxo'rlik qilishadi, eng muhimi, o'z mehnati bilan yaratganlarini qadrlashadi.

“Sog'likka munosabat” tushunchasi - bu insonning o'z sog'lig'iga bo'lgan bilimlari, uning ma'nosi, shuningdek, sog'liq holatini o'zgartirishga qaratilgan harakatlarini baholashdir. G.S.Nikiforovning psixik salomatlikning quyidagi darajalarini belgilaydi: biologik, ijtimoiy va psixologik. Ulardan birinchisi tananing tug'ma xususiyatlari, ichki organlarning ishi, uning asosiy funksiyalarining dinamik yoki og'ish ishlashi, atrofdagi dunyoda sodir bo'layotgan jarayonlarga reaksiyalar bilan bog'liq. Ikkinchi daraja shaxsning ijtimoiy hayotga aralashish darajasi, uning

faoliyat jarayonida boshqalar bilan o'zaro munosabatda bo'lish va ularga yondashuvni topish qobiliyati xususida to'xtalib o'tadi.

Uchinchi daraja insonning ichki dunyosining holatini aniq ko'rsatadi, ya'ni: o'z qadr-qimmatini, o'z kuchiga ishonish, o'zini va o'ziga xos xususiyatlarini qabul qilish yoki qabul qilmaslik, dunyoga, jamiyatga, sodir bo'layotgan voqealarga munosabat, hayot va koinot haqidagi g'oyalarni qamrab oladi [5].

Agar insonning ruhiy va psixologik salomatligi tashvish tug'dirmasa, unda uning ruhiy holati yaxshi, unda hech qanday og'ish psixologik xususiyatlari, hodisalari, og'riqli g'oyalari yq, u haqiqatda sodir bo'layotgan narsalarni yetarli darajada baholay oladi va uning xulq-atvorlarini boshqaradi. Ijtimoiy salomatlik to'g'ridan-to'g'ri shaxsning atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyatiga, bunga imkon beradigan sifat va xususiyatlarga bog'liq. O'z-o'zini tarbiyalashga intilish, shuningdek, o'z-o'zini rivojlantirishga, o'z-o'zini tarbiyalashdan foydalanish qobiliyatiga, hayotiy maqsadlarni amalga oshirishga, ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq muammolarni yengishga ta'sir qiladi va ular jismoniy anomallik bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy sog'lom, o'zini o'zi anglashni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan, stressga qarshilik ko'rsatadigan, yaqinlari va atrofdagi boshqa odamlarga zarar yetkazmasdan, hayotdagi muammolar va qiyinchiliklarni xotirjam va munosib tarzda yengib o'tishi mumkin. Bu daraja ma'naviyat, hayotning ma'nosini anglash istagi, abadiy savollarga javob berish; - axloqiy ko'rsatmalar va qadriyatlarni qaerdan topish bilan uzviy bog'liqdir. Ushbu mezonlarni o'rganishda bir nechta ko'rsatkichlar qo'llaniladi, ularning asosiysi insonning ijtimoiy muhitdagi harakatlari va ularining muvofiqligi va moslashuvidir. Adekvatlik dunyo ta'siriga normal munosabatda bo'lish qobiliyati deb hisoblanadi. Moslashuvchanlik - bu atrof-muhit va jamiyat tomonidan belgilab qo'yilgan yangi sharoitlarda faoliyat va rivojlanishning samaradorligi deb hisoblanadi. Ijtimoiy salomatlikning asosiy mezonlari aniqlanadi: jamiyatda moslashish darajasi, undagi faollik darajasi va turli ijtimoiy rollardan foydalanish samaradorligi.

Jismoniy holatni baholash turli xil biologik nuqsonlarni, kasalliklarni, salbiy omillar ta'siriga chidamliligini, og'ir sharoitlarda (shu jumladan, atrof-muhit o'zgarganda) ishlash qobiliyatini aniqlashni o'z ichiga oladi. Sog'liqqa munosabat - bu inson va atrof-muhit o'rtasidagi odamlarning sog'lig'iga yordam beradigan yoki aksincha, tahdid soladigan individual tanlangan aloqalar tizimi, shuningdek, shaxs tomonidan uning ruhiy va jismoniy holatini ma'lum baholash hisoblanadi.

Muloqot uchta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: hissiy, kognitiv, motivatsion - xulq-atvor. Hozirgi vaqtda sog'liqqa munosabat hayot sifatining muhim omili sifatida qaralmoqda [2]. Sog'liqqa bo'lgan munosabatimizni

o'rganishimiz shaxsiy munosabatlar nazariyasi pozitsiyalariga asoslanadi (V. M. Bexterev, A. F.Lazurskiy, M.Ya.Basov, B.F. Lomov, V.N.Myasishchev). Rivojlangan shakldagi shaxsning psixologik munosabatlari "ob'ektiv voqelik sinfi yordamida shaxsning individual, tanlangan, ongli aloqalarining yaxlit tizimi" ni ifodalaydi.

O'ziga va sog'lig'iga hissiy-qadriyatli munosabat muammosi zamonaviy psixologiya uchun muhimdir (A.V.Mudrik, Yu.E.Aleshina, K.Rojers, G.K.Zaytsev, Yu.M.Orlov, V.Satir, M.A.Xazanova, V.V.Stolin, L.G.Tatarnikova va boshqalar). Shaxsning o'ziga nisbatan hissiy va qadriyatga asoslangan munosabati genezisi muammosi bilan bog'liq holda, ushbu hodisaning turli omillar bilan shartlilik haqidagi savollar o'rganilmoqda.

Shaxsning o'ziga nisbatan hissiy-qiymatli munosabatini shakllantirish jarayoni dinamikasining xususiyatlariga turli darajadagi xabardorlik, barqarorlik va barqarorlik, tajribalarning intensivligi, rag'batlantiruvchi-rag'batlantiruvchi kuch va qiymat jarayonining davomiyligi kiradi (R.S.Pantileev, K.Rojers, I.I.Chesnokova) [3].

Psixikaning turli tomonlarini kompleks tuzatish va rivojlantirish (V.M.Astapov, Yu.L.Xanin, E.M.Aleksandrovskaaya, A.I.Zaxarov, M.I.Chistyakova, L.F.Chuprov va boshqalar), o'smirning o'zini o'zi belgilash vazifalarini hal qilish (N.R.Bityanova, G.Abramova), A.G.Liderlar, K.Fopel, B.M.Masterov, V.E.Chudnovskiy, R.Smid, G.A.Sukerman va boshqalar), uyda va maktabda kattalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarning tabiati va axloqiy muhiti (J.Bayart, N.I.Gutkina, A.I.Zaxarov, V.E.Kagan, F.Dolto, V.G.Semenov, L.M.Fridman va boshqalar) o'smirning ruhiy salomatligi va rivojlanishini belgilaydi va sog'liqqa sub'ektiv munosabatni shakllantirishga ta'sir qiladi.

O'smirlarning sog'lig'iga bo'lgan munosabati murakkab ijtimoiy hodisa bo'lib, o'smirlarning o'z sog'lig'iga ijobiy munosabatda bo'lishiga yordam beruvchi omillarni aniqlash va oydinlashtirish bo'yicha qo'shimcha izlanishlar olib borishni taqozo etadi, degan xulosaga keldik.

O'smirlarning sog'lig'iga bo'lgan munosabatining ko'rsatkichlari sog'lig'ini baholash (o'zini o'zi qadrlash), tibbiy xabardorlik (sog'liqni saqlash sohasidagi bilimlar), salomatlikka oid qadriyatlar tizimi, uni saqlash faoliyati (jumladan, jismoniy faoliyat).

An'anaviy ravishda biz o'smirlarning o'z sog'lig'i uchun javobgarligining ikkita asosiy turini va salomatlik xulq-atvorining ikki turini ajratib ko'rsatishimiz mumkin. Birinchisi, birinchi navbatda, o'z harakatlariga, ya'ni jismoniy holatni saqlash va mustahkamlash bo'yicha maqsadli tadbirlarni amalga oshirishga qaratilgan. Bu o'z sog'lig'ini yuqori baholaydigan o'smirlarni ajratib turadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Волокитина А. А. Планирование жизненных стратегий молодежи в современном мире / А. А. Волокитина // Актуальные вопросы гуманитарных наук глазами студентов: материалы 3-й международной научной конференции студентов и молодых ученых. Рязань: Изд-во Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина, 2014.

2. Здоровьесбережение как социальная проблема российского общества : коллективная монография / [Федякина Л. В., Шиморина Е. Ф., Доля А. А. и др.]. - Москва: Спутник+, 2012. - 183 с.

3. Кудашев Р. К. Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза // Педагогические и психологические науки. - 2012. - № 5. - С.117-123.

4. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности в системе образования / Е. Н. Пожарская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Дон. гос. техн. ун-т, Ассоциир. Рост. науч. центр Юж. отд-ния Гос. акад. наук "Рос. акад. образования". - Ростов-на-Дону: ДГТУ-Принт, 2012. - 126 с.

5. Нефедова А. С., Сахарова Н. А. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема // Молодой ученый. — 2014. — №13.