

**ZAMONAVIY MAKTAB O'QUVCHILARINING TA'LIM
JARAYONIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIGI**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.012>

*Sobirov Abdulaziz Abdurozикович,
Buxoro davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi
<https://orcid.org/0000-0003-0359-2884>*

Annotatsiya. Ishda 10 varaq bosma matn, 16 manba, 3 ta anketa, 4 ta diagramma mavjud. Tadqiqot ishining mohiyati talabning psixologik salomatligini o'rganishdir.

Ma'lum bir o'quvchi psixikasining individual xususiyatlarini bilib, nafaqat yuqori darajadagi ruhiy salomatlikni ta'minlash, balki o'quvchiga o'z aqliy faoliyatini sog'lom va maqsadli tashkil etilgan nazorat qilish imkoniyatini yaratish uchun ta'lim va tarbiya jarayonlarini qurish mumkin. Maqsad, o'quvchini to'g'ri, eng qiziqarli yo'nalishda rivojlantirish, yuqori natijalarga erishish.

«Ruhiy salomatlik» atamasi 1979 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan kiritilgan. Psixologik salomatlik ruhiy farovonlik holati, og'riqli ruhiy hodisalarning yo'qligi sifatida qaraladi. Ammo salomatlik faqat kasallikning yo'qligi emas. Psixologik salomatlik salomatlikning ajralmas qismi bo'lib, uning yordamida inson o'zining kognitiv, hissiy va kommunikativ qobiliyatlarini amalga oshiradi. Bolalikda shaxsning poydevori qo'yiladi, uning asosiy fazilatlarini: jismoniy va ruhiy salomatlik, madaniy, axloqiy va intellektual salohiyat shakllanadi. Bolaga berilgan fazilatlar, ayniqsa hayotning dastlabki davrida, eng muhim va mustahkamdir; keyinchalik ularni o'zgartirish juda qiyin va ba'zi hollarda bu deyarli mumkin emas.

Kalit so'zlar: jismoniy va ruhiy salomatlik, madaniy, axloqiy va intellektual salohiyat, kommunikativ qobiliyat.

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННЫХ
ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ»**

*Собиров Абдулазиз Абдурозикович,
Преподаватель кафедры психология Бухарского государственного
университета*

Аннотация. Работа содержит 10 страниц печатного текста, 16 источников, 3 анкеты, 4 диаграммы.

Суть исследовательской работы состоит в изучении психологического здоровья школьника.

Зная индивидуальные особенности психики данного ученика, можно построить образовательный и воспитательные процессы, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность школьнику осуществлять здоровый и целенаправленно организованный контроль над своей психической деятельностью, развивать ее в нужном, наиболее интересном направлении, добиваться на этой основе выдающихся достижений.

Термин «психологическое здоровье» был введен 1979 г. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствие болезни. Психологическое здоровье – неотъемлемая составляющая здоровья, благодаря которому человек реализует свои познавательные, эмоциональные и коммуникативные способности.

В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются

ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал. Качества, которыми наделен ребенок, особенно в самом начальном периоде жизни, являются наиболее важными и прочными; позже изменить их достаточно сложно, а в ряде случаев – практически невозможно.

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал, коммуникативные способности.

«PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MODERN SCHOOLCHILDREN IN THE EDUCATIONAL PROCESS»

Sobirov Abdulaziz Abdurozикович,

Lecturer at the Department of Psychology, Bukhara State University

Annotation. The work contains 10 pages of printed text, 16 sources, 3 questionnaires, 4 diagrams.

The essence of the research work is to study the psychological health of the student.

Knowing the individual characteristics of the psyche of a given student, it is possible to build educational and upbringing processes in order not only to ensure a high level of mental health, but also to enable the student to exercise healthy and purposefully organized control over his mental activity, develop it in the right, most interesting direction, achieve this basis of outstanding achievements. The term «mental health» was introduced in 1979 by the World Health Organization (WHO). Psychological health is considered as a state of mental well-being, the absence of painful mental phenomena. But health is not just the absence of disease. Psychological health is an integral part of health, thanks to which a person realizes his cognitive, emotional and communicative abilities.

In childhood, the foundation of the personality is laid, its main qualities are formed: physical and mental health, cultural, moral and intellectual potential. The qualities with which the child is endowed, especially in the very initial period of life, are the most important and enduring; later it is quite difficult to change them, and in some cases it is almost impossible.

Keywords: physical and mental health, cultural, moral and intellectual potential, communication skills.

ВВЕДЕНИЕ (Introduction). Современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого, образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности. Именно поэтому в последние годы обострился интерес к определению этого важного социально-психологического феномена, разворачиваются исследования, позволяющие измерять психологическую безопасность образовательной среды, проектируются условия, при которых она обеспечивается. [3, С. 201]

Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. Сегодня, в условиях реализации комплексного проекта модернизации образования

Бухарской области, забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения. Переход к подростковому возрасту школьника характеризуется возникновением различных форм отстаивания собственной самостоятельности, независимости. Причем чаще всего это проявляется в известных и ярко выраженных трудностях поведения – негативизме, упрямстве, открытом непослушании, конфликтах с взрослыми, стремлении всегда настоять на своем. Изучение данной темы дает возможность сравнить особенности физического развития учащихся среднего и старшего школьного возраста, дает сравнительный анализ нервно-психической и познавательной сфер учащихся различных возрастов и показывает их влияние на организацию учебной деятельности. Обоснованы ли опасения, что порой образовательная среда может являться источником психологических угроз, провоцирующих тревожность, агрессию, асоциальное поведение, снижение интереса к процессу познания, неадекватную самооценку и другие проявления психологического нездоровья детей и подростков?

Цель: Изучение психологического здоровья современных школьников в образовательной среде

Задачи:

1. Провести теоретический анализ психологической безопасности школьников;

2. Провести тестирование среди школьников средней школы города Бухара №38, для определения уровня психологической безопасности.

Гипотеза: если создать нормальные психологические условия для современных школьников, то уровень психологической безопасности возрастет.

Объект исследования: психологическое здоровье учащихся средней школы № 38 города Бухара. В исследовании приняли участие 98 человек.

Предмет исследования: Психологическое здоровье современных школьников в учебном процессе.

Методы исследования: наблюдения, анкетирование.

Методики исследования: «Какое у тебя настроение в школе?». «Конфликтность». «Симптомы, указывающие на возможность заболеть неврозом»

Практический выход исследования: практические советы родителям, учителям, школьникам.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.

Психологическое здоровье школьников всегда привлекало пристальное внимание медиков, педагогов и родителей. Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни [1, С. 89]

Обобщенный «портрет» психически здорового человека: – это, прежде всего, творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя, и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда, довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

По медицинским данным самым распространённым расстройством психического здоровья среди школьников является - невроз. Частота отклонений в поведении учащихся существенно увеличивается к концу года. Следует отметить, что в это время переутомление находится на грани патологии. Распространенность неврозов увеличивается от начальных классов к старшим (у мальчиков в 2 раза, у девочек - в 3,3 раза). [2, С. 115]

Родители и педагоги иногда принимают это состояние за лень, пытаются повысить требования к ребенку, но ни к чему хорошему это не приводит (неврастения). Неврастения - повышенная физическая и психическая утомляемость, рассеянность, сосредоточенность, снижение работоспособности, чрезмерная возбудимость. Провоцирующим фактором является истощение нервной системы, связанное с учебной перегрузкой, настроением в школьной среде. [4, С. 37].

Качество будущей жизни ребенка зависит от психического здоровья в школе. Поэтому, чтобы максимально его сохранить, необходимо создавать такие условия, при которых школьник будет ощущать удовлетворенность собственной жизнью и комфортно чувствовать себя в школьной среде.

Можно выделить ряд условий, способствующих здоровью сберегающей функции психологической защиты:

- Целостное развитие самосознания;
- Адекватная самооценка и принятие себя;
- Адекватная возможностям жизненная перспектива;
- Включенность в межличностные отношения;
- Стрессоустойчивость и др.

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Описание методики исследования. METHODLAR.METODDY (Methods)

Я провел анкетирование среди школьников 7 классов, чтобы убедиться действительно ли настроение в школьной среде - один из факторов, влияющих на истощение нервной системы и психологическое здоровье школьника.

Анкета № 6 «Какое у тебя настроение в школе?»

Настроение школьников	7 «А»	7 «В»	Всего:
Хорошее: (интересно, радуюсь, не устаю)	12	15	27
Переменное - зависит от оценки ситуации	4	1	5
Плохое - переменное	9	1	10
Плохое: (волнуюсь, не интересно, огорчаюсь, подавлено)	1	0	1

Диаграмма № 1 «Какое у тебя настроение в школе?» (Приложение №1)

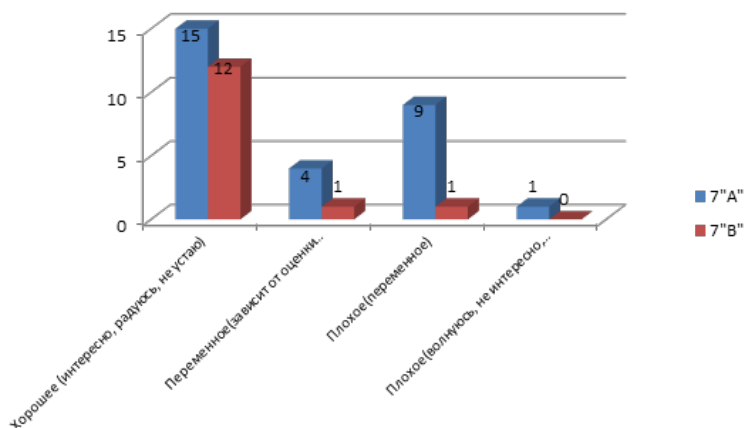


Диаграмма № 6 «Какое у тебя настроение в школе?» (Приложение №6)

Рассматривая результаты анкетирования, «Какое у тебя настроение в школе?», я сделал вывод, что обучающиеся 7 В класса с интересом посещают школьные занятия, меньше устают, настроение у детей хорошее по сравнению с 7А классом, что способствует снижению психологических опасностей в образовательной среде.

Среди школьников в период полового созревания иногда возникают конфликтные ситуации, которые могут оказывать пагубное влияние на психику ребенка.

Взаимоотношения между учителем и учениками, между самими учащимися нередко носят сложный характер и нередко сопровождаются столкновениями взглядов и позиций, переходя в конфликт. Это отрицательно сказывается на психологической атмосфере в классе, а значит, на здоровье и качестве исполняемой деятельности, как учащихся, так и учителей. Подросток, утративший самоуважение, находится в постоянном конфликте с самим собой, отвергает и сам с собой не согласен, что очень быстро приводит либо к неорганизованному поведению либо к депрессии, которая делает невозможным любое поведение. Данные проблемы могут сказаться на здоровье подростка.

Второй анкетой, которую я провел в 7 – классах – это «Конфликтность».

Качества школьников	7 «А»	7«Б»	7 «В»
Не конфликтен	9	8	15
Я на пределе	8	9	4
Конфликтен	7	5	3
Умеренно отношусь	3	0	3
Стараюсь не конфликтовать	1	1	5

Диаграмма № 2. «Конфликтность обучающихся в 7 классах».

(Приложение № 2)

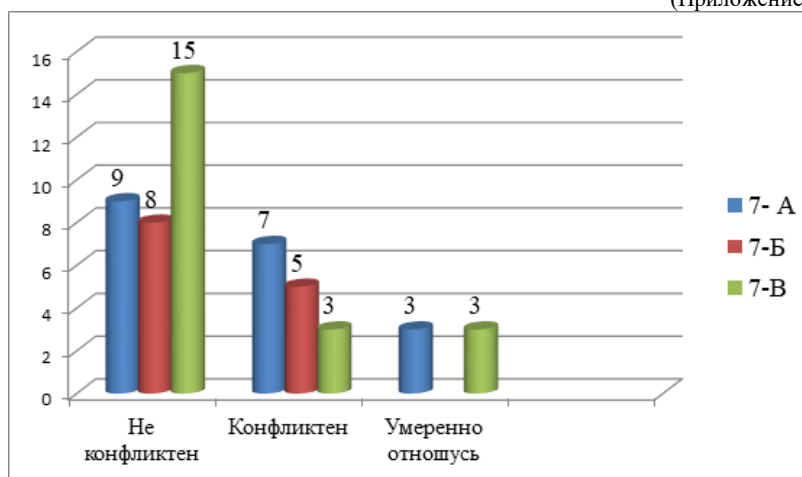


Диаграмма № 2. «Конфликтность обучающихся в 7 классах».

(Приложение № 2)

Исходя из диаграммы, я определил, что самый конфликтующий класс – 7А и менее конфликтующий 7В. У этих школьников крайне низкое уважительное отношение к себе, к своему здоровью и к одноклассникам. При постоянном неразрешенном конфликте у школьника появляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувство беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще больше усиливает психологический конфликт, вызывающий нарушение психологического

здоровья ребенка - невроз.

Невроз у подростков – это неглубокое, полностью обратимое психогенное заболевание, основой которого являются нарушения высшей нервной деятельности, проявляющиеся аффективными расстройствами (переменами настроения, страхами, тревогой, депрессиями и др.).

Распространенность неврозов среди подростков сложно определить, так как далеко не все родители обращаются за помощью к специалистам. Из числа подростков, находящихся под наблюдением в психоневрологических диспансерах, 15% страдают неврозами. Число детей с невротическими расстройствами ежегодно растет.

Для того чтобы выявить симптомы, указывающие на возможность заболеть неврозом, я провел еще одно анкетирование среди школьников 7 классов.

Анкета № 3 для школьников 7- а,б,в классов «Симптомы указывающие на возможность заболеть неврозом»

Симптомы заболевания - невроз	7-а	7-б	7-в
1. Легко расстраивается;	19	11	13
2. Плачет навзрыд;	8	5	5
3. Раздражается по пустякам;	8	5	8
4. Часто обижается;	14	11	12
5. Крайне неустойчив;	5	0	3
6. Все больше грустит без причины;	7	3	2
7. Сосет палец;	4	0	0
8. Долго не засыпает;	4	2	1
9. Становится повышено возбудимым;	7	5	6
10. Появляются выраженные страхи;	7	7	3
11. Не уверенность в себе;	7	5	10
12. Все быстрее устает;	7	4	8
13. Все труднее найти общий язык;	3	4	3
14. Жалуются на головные боли;	8	5	4
15. Снижается аппетит, долго болеет.	2	2	2

Диаграмма № 3. «Симптомы, указывающие на возможность заболеть неврозом» (Приложение № 3)

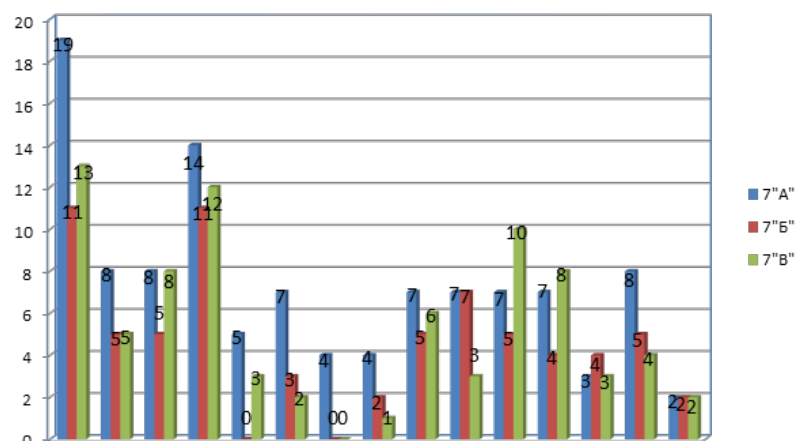


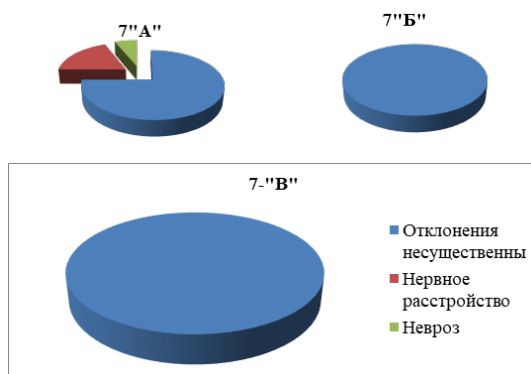
Диаграмма № 3. «Симптомы, указывающие на возможность заболеть неврозом» (Приложение № 3)

Из данных исследования можно отметить, что школьники 7-а класса легковозбудимы, расстраиваются по пустякам, не уверены в себе и, конечно же, больше жалуются на головные боли.

7-в класс менее возбудимы, более спокойны, способности в учебе у них выше, чем у 7-а класса, но ниже, чем у 7-б класса. Подбор школьников в 7- б

классе несколько другой: уровень обученности низкий, они обидчивы, но их много устраивает, и стремления быть лучше у многих отсутствует.

Диаграмма № 4 «Можешь ли ты заболеть неврозом?» (Приложение № 4)



Из диаграммы видно, что у обучающихся 7-а класса возможны нервные расстройства и возможно предположение на заболевание – невроз, поэтому с этими школьниками необходимо работать школьному психологу и можно обратиться к врачу, который установит уровень психического расстройства ребенка.

Результаты исследования.

Здоровье, в том числе и психологическое, - это не только объективная, но и субъективная категория: ребенок только тогда поистине здоров, когда он себя ощущает здоровым, когда он радуется своему здоровью.

Рассматривая результаты анкетирования я пришел к выводу, что обучающиеся 7 В класса с интересом посещают школьные занятия, меньше устают, настроение у детей хорошее по сравнению с 7-А классом, что способствует снижению психологических опасностей в образовательной среде.

Среди школьников в период полового созревания иногда возникают конфликтные ситуации, которые могут оказывать пагубное влияние на психику ребенка, самый конфликтующий класс – 7-А и менее конфликтующий 7-В. У этих школьников крайне низкое уважительное отношение к себе, к своему здоровью и к одноклассникам. При постоянном неразрешенном конфликте у школьника появляется невротическая тревога, что в свою очередь, порождает чувство беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще больше усиливает психологический конфликт, вызывающий нарушение психологического здоровья ребенка - невроз. Из данных исследования можно отметить, что школьники 7-а класса легко возбудимы, расстраиваются по пустякам, не уверены в себе и, конечно же, больше жалуются на головные боли.

7-в класс менее возбудимы, более спокойны, способности в учебе у них выше, чем у 7-а и б классов.

Психика человека – необычайно пластичное явление. зная индивидуальные особенности психики данного человека, можно построить образовательный и воспитательные процессы, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность человеку осуществлять здоровый и целенаправленно организованный контроль над своей психикой, развивать ее в нужном, наиболее интересном направлении, добиваться на этой основе выдающихся достижений. Несомненно, что это поможет и самому человеку познать себя лучше и оптимальным образом организовать свой образ жизни, базирующийся на прочной психологической установке. Учителям и родителям следует формировать у ребенка хорошую самооценку, способность противостоять трудностям, учить уверенности в себе. От учителей требуется установление доброжелательного контакта с учениками, что поможет сохранить психическое здоровье ребенка. Родителям необходимо всячески поддерживать школьника, доверять его мнению, уважать его, не сравнивать с другими, не ругать.

Заключение (Conclusion). Самое простое определение психологического

здоровья состоит в отсутствии психических расстройств. Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это ощущение счастья.

Проведя анкетирование среди школьников, и изучив их результаты, я пришел к выводу, что моя гипотеза подтвердилась: если создать нормальные психологические условия для современных школьников, то уровень психологической безопасности возрастет.

Если человек начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми, то это может говорить о наличии психологических проблем. Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей. [6, С. 75].

Качество будущей жизни ребенка зависит от психического здоровья в школе. Поэтому, чтобы максимально его сохранить, необходимо создавать такие условия, при которых школьник будет ощущать удовлетворенность собственной жизнью и комфортно чувствовать себя в школьной среде.

Список литературы (References):

1. И.А. Баева. Психологическая безопасность в образовании: Монография. Издательство «СОЮЗ», 2002.
2. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. «Возрастная и педагогическая психология», Издательство: Академия Год издания: 2005
3. Л.Д. Столяренко «Основы психологии», Издание 3-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
4. Л.С. Выготский Собрание сочинений в 6-ти томах, научный труд «Психология искусства».
5. О. Н. Молчанова «Возрастная и педагогическая психология. Учебник для СПО», Издательство: «ЮРАЙТ» (2017)
6. Т.С. Кабаченко Методы психологического воздействия Издательство: Педагогическое общество России год:2000