

**MAKTABGACHA YOSH DAVRI BOLALARNING RUHIY SALOMATLIGI  
MASALALARI**

*Djalolova Mohinur Abdusattor qizi  
Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrasi o'qituvchisi*

**ISSUES OF MENTAL HEALTH OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

*Djalolova Mohinur Abdusattovna  
Teacher of the Department of Psychology of Fergana State University*

**ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

*Джалолова Мохинур Абдусаттовна,  
преподаватель кафедры психологии Ферганского государственного университета*

*Annotatsiya : maqolada ruhiy salomatlik masalalari , olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari , psixologik salomatlik insonning hayot jarayonida to'liq ishlashi va rivojlanishi uchun zarur shartlardab biri ekanligi ochib berilgan shuningdek , ruhiy salomatlik insonning o'z yoshi, ijtimoiy, madaniy rollarini munosib bajarish sharti bo'lsa, ikkinchi tomondan, insonning butun hayoti davomida uzluksiz rivojlanish imkoniyatini berishi, maktabgacha yosh davri bolalar hayotida muhim ahamiyat kasb etishi yoritib o'tilgan .*

*Kalit so'zlar : ruhiy salomatlik , muammo , kasallik ,agressivlik , maktabgacha yosh , jarayon , hayot , yosh , ong , tushuncha, uzluksiz , oilaviy muhit.*

*Аннотация: в статье раскрываются вопросы психического здоровья, проводятся научные исследования, психологическое здоровье является одним из необходимых условий полноценного функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности, а психическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возраст, социальные и культурные роли, с другой стороны, подчеркивается, что она обеспечивает возможность непрерывного развития человека на протяжении всей его жизни, и что дошкольный период имеет большое значение в жизни детей.*

*Ключевые слова: психическое здоровье, проблема, болезнь, агрессия, дошкольный возраст, процесс, жизнь, возраст, сознание, понимание, ответственность, семейное окружение.*

*Annotation: the article reveals the issues of mental health, the conducted scientific research, psychological health is one of the necessary conditions for the full functioning and development of a person in the life process, and mental health is a condition for a person to adequately fulfill his age, social and cultural roles. on the other hand, it is highlighted that it provides the opportunity for continuous development of a person throughout his life, and that the pre-school period is important in the life of children.*

*Key words: mental health, problem, illness, aggression, preschool age, process, life, age, consciousness, understanding, continuity, family environment.*

Psixologik salomatlik insonning hayot jarayonida to'liq ishlashi va rivojlanishi uchun zarur shartdir. O.V. Xuxlaev, bir tomondan, insonning o'z yoshi, ijtimoiy, madaniy rollarini munosib bajarish sharti bo'lsa, ikkinchi tomondan, insonning butun hayoti davomida uzluksiz rivojlanish imkoniyatini beradi deb takidlab o'tgan psixologik salomatlik tushunchasini . Ruhiy salomatlik muammosi fan va amaliyotning turli sohalari tadqiqotchilari: shifokorlar, psixologlar, pedagoglar, sotsiologlar va boshqalarning e'tiborini tortadi. Bu muammoni tushunish va hal qilishda ko'plab yondashuvlar mavjud. «Ruhiy salomatlik» atamasining o'zi noaniq bo'lib, u, birinchi navbatda, ikkita fanni va amaliyotning ikkita sohasini - tibbiy va psixologik sohani bog'laydi. Bu har qanday somatik buzilish har doim ruhiy holatdagi o'zgarishlar bilan bog'liqligini tushunishga asoslanadi. «Ruh» va tananing o'zaro ta'sirini so'zsiz tan olish muhimdir. «Ruhiy salomatlik» atamasi Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan kiritilgan. JSST ekspertlari bolalik davridagi ruhiy salomatlik muammolari boshqa yosh davrlariga qaraganda ko'proq atrof-muhit bilan bevosita bog'liq ekanligiga alohida e'tibor qaratdilar. Shifokorlar, psixologlar, o'qituvchilar, ota-onalar bolalarda buzilishlar, og'ishlar, rivojlanish normalariga nomuvofiqliklarni qayd etishadi, bu birinchi navbatda asab tizimiga tegishli. Ma'lumki, maktabgacha yoshdagi davrda salomatlik shakllanadi va shaxsning poydevori qo'yiladi. Bolaligidan boshlab, bola keyinchalik hayot uchun saqlanadigan narsalarni oladi. Shu sababli, bolalar bog'chasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha maqsadli ish tizimini bola maktabgacha ta'lim muassasasiga kirgan paytdan boshlab va uni umumta'lim maktabining birinchi sinfini tamomlagan paytdan boshlab joriy etish zarur. Bolalarni tarbiyalashning asosiy vazifalaridan biri ularning salomatligini shakllantirish va mustahkamlashni kafolatlaydigan shart-sharoitlarni yaratishdir. I.V. Dubrovina «Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi» kitobida «ruhiy salomatlik» ni individual aqliy jarayonlar va mexanizmlarning normal ishlashi deb ta'riflaydi va «psixologik salomatlik» atamasi

umuman shaxsni, inson ruhining namoyon bo'lishini anglatadi. Insonni o'zini o'zi ta'minlaydigan salomatlik bu psixologik salomatlikdir. Psixologik salomatlik - bu shaxsning yuqori darajadagi shaxsiy rivojlanishi, o'zini va boshqalarni tushunish, hayotning maqsadi va ma'nosi haqida g'oyalar mavjudligi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati (shaxsiy o'zini o'zi boshqarish) bilan tavsiflangan holati hisoblanadi (I.V.Dubrovina).

Bolaning rivojlanishidagi eng qiziqarli va ajoyib davrlardan biri bu maktabgacha yoshdagi bolalik (taxminan 3 yoshdan 6 yoshgacha), bu davrda bolaning shaxsiyati, o'zini o'zi anglashi va dunyoqarashi haqiqatda shakllanadi. Bu jarayonlar, birinchi navbatda, umumiy aqliy rivojlanish, aqliy funktsiyalarning yangi tizimini shakllantirish bilan bog'liq bo'lib, bu yerda bolaning tafakkuri va xotirasi muhim o'rin egallay boshlaydi. Endi u nafaqat o'ziga xos lahzali qo'zg'atuvchilar nuqtai nazaridan harakat qilishi va harakat qilishi, balki uning bevosita tajribasida qabul qilinmagan umumiy tushunchalar va g'oyalar o'rtasidagi aloqalarni o'rnatishi mumkin. Shunday qilib, bolaning fikrlashi so'z vizual asosdan ajralib chiqadi, ya'ni vizual-faoldan vizual-majoziyga o'tadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning xotirasi va tafakkurining bunday rivojlanishi faoliyatning yangi turlariga - o'yin, vizual, konstruktivga o'tishga imkon beradi. D.B. Elkonin, «vaziyatdan fikrga emas, g'oyadan uni amalga oshirishga, fikrdan vaziyatga o'tish imkoniyati mavjud»- degan fikrlarini takidlagan. Psixologik adabiyotlarda bolaning psixologik salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar alohida ajratilgan va juda chuqur tahlil qilingan. Bu omillarning aksariyati ijtimoiy-psixologik, ijtimoiy-madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy xarakterga ega. Psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarning ijtimoiy-madaniy tabiati zamonaviy hayot sur'atining tezlashishi, vaqt yetishmasligi, hissiy stressni bartaraf etish va dam olish uchun sharoitlarning yetarli emasligi bilan bog'liq. Buning oqibati ota-onalarning haddan tashqari ish yuki, ularning nevrotizmi, ko'plab shaxsiy muammolarning paydo bo'lishi, shaxsiy ichki nizolarni hal qilish yo'llari va psixologik va psixoterapevtik yordam imkoniyatlari to'g'risida yetarli darajada xabardor bo'lmaslikdir. Ota-onalarning bunday shaxsiy nomutanosibliigi bolalarning rivojlanishida namoyon bo'ladi va ularning ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Oiladagi hissiy muhit va uning a'zolarining psixologik holatiga ijtimoiy-iqtisodiy omillar ham ta'sir qiladi, ular orasida A.I. Zaxarov qoniqarsiz yashash sharoitlari, ota-onalarning ish bilan ta'minlanishi, onaning ishlashga ertra ketishi va bolani bolalar bog'chasiga joylashtirish kabi masalalarni ta'kidlaydi. Bolalarni ertra yoshda (3 yoshgacha) maktabgacha ta'lim muassasalariga joylashtirish yoki ularni tarbiyalash uchun enagani jalb qilish kuchli psixotraumatik hodisadir, chunki bunday bolalar hali onalaridan ajralishga tayyor emaslar. Bola va uning onasi o'rtasidagi normal hissiy muloqot sharoitida, uch yoshga kelib, bolalarda «men» tuyg'usi paydo bo'ladi, ya'ni o'zini alohida shaxs sifatida idrok etish, ota-onaga qaramlik hissi asta-sekin kamayadi. Kichkina bolalarda onadan tez-tez va uzoq vaqt ajralish bilan bog'lanishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi, bu esa nevroitik reaksiyalarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. O'rta, faqat uch yoshga to'lgan bolada onasi bilan «ajralish» va yanada mustaqil bo'lish istagi paydo bo'ladi. Bundan tashqari, bu yoshda allaqachon tengdoshlar bilan muloqot qilish, boshqa bolalar bilan qo'shma o'yinlarda kuchli ehtiyoj bor. Shuning uchun, uch yoshga to'lgan bola, uning ruhiy salomatligini xavf ostiga qo'ymasdan, bolalar bog'chasiga joylashtirilishi mumkin. Aksariyat psixologlarning fikricha, bolaning psixologik salomatligi yoki sog'lig'ining yomonligi ham ota-ona tarbiyasi uslubi bilan uzviy bog'liq va ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarning tabiatiga bog'liq. Shubhasiz, turli xil psixologik kasalliklarga qarshi eng yaxshi profilaktika chorasi - bu ota-onalar va bolalar o'rtasidagi yaxshi munosabatlar, ota-onalar tomonidan bolaning ichki dunyosi, uning muammolari va tajribalarini tushunishdir. Shunday qilib, yuqoridagilarni umumlashtirish uchun: - Farzandlar tarbiyasidagi asosiy vazifalardan biri ularning salomatligini shakllantirish va mustahkamlashni kafolatlaydigan shart-sharoitlarni yaratishdir. - Psixologik salomatlik insonning hayot jarayonida to'laqonli faoliyat yuritishi va rivojlanishining zaruriy shartidir; - Psixologik salomatlik - bu shaxsning yuqori darajadagi shaxsiy rivojlanishi, o'zini va boshqalarni tushunishi, hayotning maqsadi va mazmuni haqida g'oyalarning mavjudligi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, boshqa odamlarga munosabatda bo'lish qobiliyati bilan tavsiflangan holati. va o'zini to'g'ri, o'z taqdiri va o'z rivojlanishi uchun mas'uliyatni anglash. - Bolalarning psixologik salomatligini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlardan biri ularning ruhiy holatidir.

Hissiy farovonlik bolaning psixologik salomatligining asosi sifatida insonning hissiy farovonligi - o'ziga ishonch, xavfsizlik hissi, o'zini ijobiy his qilish va hayotdagi muvaffaqiyat - ko'p jihatdan uning boshqa odamlar bilan munosabatlari qanday rivojlanishiga bog'liq. L.A. Abrahamyan, M.I. Lisina, T.A. Repinalarning so'zlariga ko'ra «hissiy farovonlik» bolaning barqaror hissiy ijobiy farovonligi sifatida belgilanishi mumkin, uning asosi yoshga bog'liq asosiy ehtiyojlarni qondirishdir: biologik va ijtimoiy. Hissiy farovonlikni tavsiflovchi kalit so'z «uyg'unlik» yoki «muvozanat» dir. Bu, birinchi navbatda, hissiy va intellektual, jismoniy va ruhiy farovonlik o'rtasidagi uyg'unlikdir. Faqatgina ushbu tizimlarning muvofiqlashtirilgan ishlashi, ularning birligi har qanday faoliyat shaklini muvaffaqiyatli amalga oshirishni ta'minlaydi. Hissiy farovonlikning uchta asosiy darajasi mavjud: yuqori, o'rta va past. Yuqori darajadagi hissiy farovonlik hissiy jihatdan qabul qiluvchi va qo'llab-quvvatlovchi shovqin turi bilan shakllanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning aksariyati hayotlarining ko'p qismini bolalar bog'chasida o'tkazadilar. Bolalar bog'chasi bolani murakkab, o'zgaruvchan va qarama-qarshi ijtimoiy dunyoga olib boradigan zarur va muhim qadamdir. Jamiyatga kirish qanchalik konstruktiv bo'lishi ko'p

jihadan bolalar bog'chasidagi bolaning hissiy holatiga bog'liq. Bu masalani P.Ya. Galperin, A.V. Zaporjets, A.D. Koshelev, his-tuyg'ularni xatti-harakatlar va faoliyatning asosiy tartibga solinishi, bolaning atrofida dunyoga yo'nalishini amalga oshiradigan jarayonlar sifatida ko'rib chiqadi. Maktabgacha ta'lim muassasasidagi bolaning hissiy farovonligi - bu ta'lim muassasasidagi bolaning barqaror hissiy ijobiy farovonligi, uning asosi uning yoshga bog'liq ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishdir. Binobarin, hissiy farovonlik bolalarning rivojlanishidagi muvaffaqiyatni aniqlash uchun eng keng qamrovli tushunchadir. Hissiy farovonlikning muhim sharti - bu guruhda qulay psixologik muhitni yaratish. Kattalar, ham ota-onalar, ham maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlarining faoliyati har bir bolaning ruhiy rivojlanishini, uning ruhiy qulayligini ta'minlaydigan muayyan shart-sharoitlarni yaratishni o'z ichiga olishi kerak, bu psixologik salomatlik asosidir. So'nggi yillarda bolaning hissiy farovonligi masalalari Zaporjets A.V. ishining vorislari tomonidan tadqiqot mavzusiga aylandi. G.G. Filippova, hissiy farovonlik optimal umumiy rivojlanish ko'rsatkichi sifatida qaraladi. Maktabgacha ta'lim muassasasida bolaning hissiy farovonligining tarkibiy qismlari (G.G. Filippovaga ko'ra): zavq tuyg'usi - norozilik ustun kayfiyat fonining mazmuni sifatida; tashqi tahdid va jismoniy noqulaylikning yo'qligi sifatida qulaylik tajribasi; muvaffaqiyat tajribasi - maqsadga erishishda muvaffaqiyatsizlik, boshqa odamlar va ular bilan muloqot qilish holatlarida qulaylik tajribasi; bolaning faoliyati natijalarini boshqalar tomonidan baholash tajribasi. Shuni yodda tutish kerakki, hissiy farovonlik o'zaro bog'liq va o'zaro bog'liq bo'lgan turli xil sharoitlarga bog'liq. Har qanday integral kontseptsiya singari, hissiy farovonlik ham ko'plab omillarga bog'liq.

Bolaning hissiy farovonligi bog'liq bo'lgan sabablar (A.D. Koshelevaga ko'ra) quydagicha:

- \* bolalar bog'chasiga tashrif buyurish paytida bolaning sog'lig'i holati;
- \* bolaning maktabgacha ta'lim muassasasida ishlaydigan kattalar bilan o'zaro munosabatlarining xususiyatlari;
- \* bola qatnashadigan guruh bolalari bilan o'zaro munosabatlarning xususiyatlari;
- \* umuman bolalar bog'chasida hissiy muhit va hayot tarzi;
- \* bolaning oilasidagi vaziyat.

Emotsional holatni aniqlashning ko'plab usullari mavjud, ammo maktabgacha yoshdagi bolalar uchun eng qulaylari vizual faoliyat bilan bog'liq. Bolaning dunyoning hissiy hissiyotini ko'pincha bolalar asarlarida (chizmalar, ilovalar, modellashtirish) ko'rish mumkin. Agar bola xotirjam va quvnoq bo'lsa, unda uning ishidagi ijobiy, quvonchli fon mavjud, lekin agar bola salbiy his-tuyg'ular ta'sirida bo'lsa, ish ko'pincha beparvo, ruhiy tushkunlik, tajovuzkorlik va atrof-muhitga salbiy munosabatda bo'lishi mumkin, ularda kuzatilishi mumkin. Shunday qilib, psixologiya fanida hissiy farovonlik psixologik salomatlikning tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Hissiy farovonlik - bu bolaning dunyoga munosabatining asosi bo'lgan va tajribalar, kognitiv soha, hissiy-irodaviy, stressli vaziyatlarni boshdan kechirish uslubiga ta'sir qiluvchi barqaror-ijobiy, qulay-emotsional holati sifatida tavsiflanadi. , tengdoshlar bilan munosabatlar. Maktabgacha yoshdagi hissiy farovonlik ayniqsa dolzarbdir, chunki uning atrofida odamlar bilan o'zaro munosabatlarining muvaffaqiyati va shuning uchun uning ijtimoiy rivojlanishining muvaffaqiyati bola ko'pincha boshdan kechiradigan va namoyon qiladigan his-tuyg'ularga bog'liq. Bu maktabgacha yoshdagi bolaning hissiy farovonligi, bu shaxsning resurs namoyon bo'lishi, uning o'zini o'zi ta'minlashi, o'zini va boshqalarni yetarli darajada idrok etish qobiliyatini ochib beradi. Shunday qilib, bolalarning hissiy farovonligi quyidagilar asosida shakllanadi: - oilada va maktabgacha ta'lim muassasasida bolaning hissiy xatti-harakati; - bolaning oilaga, tarbiyachiga, tengdoshlariga hissiy munosabati; - ota-onalari, kattalari va tengdoshlarini hissiy qabul qilish. Ota-onalar ko'pincha «bolalar» muammolarga vaqt sarflash uchun juda band. Shu bilan birga, salbiy his-tuyg'ular va his-tuyg'ularning o'sishi eng istalmagan natijalarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, hozirda ota-onalar, tarbiyachilar va barcha bolalar bog'chasi mutaxassislarining sa'y-harakatlarini birlashtirish, ularni bolalarning hissiy sohasini rivojlantirishga yo'naltirish va oilada ham, bolalar bog'chasida ham qulay hissiy mikroiklimni ta'minlash ayniqsa muhimdir.

Foydalanilgan adbiyotlar ro'yxati

1. Alyamovskaya V. G. «Maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarni takomillashtirishga zamonaviy yondashuvlar» kursi materiallari M.: Pedagogika universiteti «Birinchi sentyabr», 2005. - 80 b.
2. Baranova E. A. Savol 5-8 yoshli bolalarning kognitiv faoliyati shakli sifatida // Psixologiya savollari. - 2007. - No 4 - S. 45-55.
3. Baranova E. A. Kichik maktab o'quvchilari va maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv qiziqish diagnostikasi. - Sankt-Peterburg: Nutq, 2005. - 128 p.
4. Voloshena E. A., Istratova O. N. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faoliyati diagnostikasi. Volga ilmiy byulleteni, № 9 (37). - 2014. - S. 93-97.
5. Dermanova I. B. Hissiy va axloqiy rivojlanish diagnostikasi - Sankt-Peterburg: Rech, 2002. - 171 p.
6. Kulchitskaya I. Yu. O'z-o'zini baholash bolalarning maktabga tayyorgarligi omillaridan biri sifatida // Zamonaviy dunyoda ta'lim nazariyasi va amaliyoti: stajyor materiallari. ilmiy konf. - Sankt-Peterburg: Renome, 2012. - S. 115-118.
6. Lyutova E.K., Monina G.B. Bolalar bilan samarali o'zaro munosabatlarni o'rgatish. - M: Nutq, 2011-190 b.
- Martsinkovskaya D.T. Bolalarning aqliy rivojlanishining diagnostikasi. Amaliy psixologiya bo'yicha qo'llanma. - M.: LINKA-PRESS, 1997-176 p.
- Ridetskaya O. G. Iqtidor psixologiyasi: O'quv va amaliy qo'llanma - M.: Izd. Markaz EAOI, 2010. - 374 p.
7. Xuxlaeva O.V. Maktabgacha yoshdagi va kichik maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligi buzilishlarini tuzatish. M.: Akademiya, 2003. - 110 b.