

MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIR E'TUVCHI OMILLAR

Abdullayeva Zeboxon Odiljonovna ¹

¹ *Farg'ona davlat universiteti magistratura bo'limi psixologiya
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti*

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 01.07.2025

Revised: 02.07.2025

Accepted: 03.07.2025

KALIT SO'ZLAR:

ruhiy salomatlik,
maktabgacha yosh,
biologik omillar,
psixologik rivojlanish,
ijtimoiy muhit, stressga
chidamlilik, genetik
moyillik, bog'lanish
nazariyasi, oila muhiti,
bola rivojlanishi.

Mazkur maqolada maktabgacha yosh davridagi bolalarning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar – biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlar chuqur tahlil qilinadi. Ruhiy salomatlik insonning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ifodalovchi muhim ko'rsatkich sifatida qaraladi. Tadqiqot davomida yetuk xalqaro olimlarning ilmiy qarashlari hamda O'zbekistonlik mutaxassislarning milliy sharoitga mos ilmiy yondashuvlari tahlil qilindi. Biologik omillar qatorida genetik moyillik, asab tizimi rivoji va prenatal sharoitlar ko'rib chiqilgan bo'lsa, psixologik omillar sifatida bola temperamentining xususiyatlari va stressga chidamliligi o'rganildi. Ijtimoiy omillar esa oila muhiti, mahalla tizimi va bog'cha muassasalari faoliyati doirasida yoritildi. Xulosa sifatida bolalar ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun ijtimoiy-psixologik xizmatlarni kengaytirish, ota-onalar va tarbiyachilar uchun treninglar o'tkazish, shuningdek, davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish zarurligi qayd etildi.

KIRISH. Ruhiy salomatlik insonning hayot sifati va farovonligi uchun muhim omillardan biridir. Ayniqsa, maktabgacha yosh davridagi bolalar uchun ruhiy salomatlik ularning kelajakdagi emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Bolalik davrida shakllangan psixologik holatlar inson butun hayoti davomida saqlanib qolishi va turli sohalarda o'z aksini topishi mumkin. Shu sababli, maktabgacha yosh davrida ruhiy barqarorlikni ta'minlash va unga ta'sir qiluvchi omillarni chuqur o'rganish muhim ilmiy masalalardan biridir.

Mazkur bo'limda ruhiy salomatlik tushunchasi, unga ta'sir etuvchi biologik, ijtimoiy, psixologik va ekologik omillar chuqur tahlil qilinadi. Shu bilan birga, taniqli psixolog va pedagoglarning, jumladan John Bowlby, L.A. Baykova, S.A. Yesenina, N.P. Setko, A.G. Setko, E.V. Bulicheva va boshqa olimlarning ruhiy salomatlik bo'yicha qarashlari yoritildi. O'zbekistonlik olimlarning ham ushbu masalaga oid izlanishlari va ilmiy yondashuvlari tahlil qilindi. Ruhiy salomatlik insonning emotsional va psixologik holatini, stressga bardoshlilik, ijtimoiy moslashuvchanligi hamda o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik shaxsning hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o'tish, samarali ishlash va jamiyatga o'z hissasini qo'shish qobiliyatidir.

Maktabgacha yosh davrdagi bolalar uchun ruhiy barqarorlik muhim ahamiyatga ega, chunki bu davrda miyaning asosiy tuzilmalari shakllanadi, emotsional rivojlanish boshlanadi va asosiy ijtimoiy ko'nikmalar paydo bo'ladi. John Bowlby ning "Attachment and Loss" kitobida bolalar ruhiy salomatligining asosi ona bilan shakllanadigan bog'lanish tizimi orqali rivojlanishi qayd etilgan. Unga ko'ra, bola hayotining ilk uch yili ichida o'zining asosiy parvarishlovchisi bilan mustahkam emotsional aloqaga ega bo'lishi kerak. Aks holda, bola stress va tashvish holatlarini boshdan kechiradi, bu esa keyinchalik psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Ruhiy salomatlik insonning emotsional va psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda ruhiy salomatlikning shakllanishi turli biologik omillar, jumladan, genetik moyillik, markaziy asab tizimining rivojlanishi, perinatal omillar, shuningdek, ona organizmining holati bilan bog'liqdir. Ushbu bo'limda biologik omillarning ruhiy salomatlikka ta'siri chuqur tahlil qilindi va bu borada olib borilgan ilmiy tadqiqotlar yoritildi.

Adabiyotlar tahlili. Genetika insonning barcha biologik jarayonlariga, jumladan, ruhiy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. N.P. Setko va hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda genetik moyillikning bolalar ruhiyatiga bevosita ta'sir etishi qayd etilgan.

Agar ota-onada ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, masalan, depressiya, tashvish, nevroz yoki bipolyar buzilish mavjud bo'lsa, bu nasl orqali o'tib, bolada ham shunga moyillik shakllanishi mumkin.

Taniqli genetik olim Robert Plomin o'z tadqiqotlarida ruhiy buzilishlarning genetik va atrof-muhit ta'siri orqali rivojlanishini o'rgangan. Uning fikricha, depressiya va tashvish sindromlarining 30-50% dan ortig'i irsiy omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Plomin va hamkasblarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, agar bir xil egizaklardan biri ruhiy kasallikka chalingan bo'lsa, ikkinchisida ham bu holat yuzaga kelish ehtimoli juda yuqori. Bu esa genetik omillarning ruhiy holatga ta'sirini tasdiqlaydi. Shuningdek, Avstraliyalik olim Ian Craig va uning jamoasi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham shuni ko'rsatadiki, serotonin va dopamin retseptorlarining genetik o'zgarishlari insonning depressiyaga moyilligini belgilaydi. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, ushbu neurotransmitterlarning yetishmovchiligi depressiya, stressga chidamlilikning pasayishi va psixologik beqarorlik kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

Bolalarning ruhiy salomatligi markaziy asab tizimining (MAT) rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog'liq. Homila bosqichida shakllanayotgan miya tuzilmalari kelajakdagi psixologik holatni belgilab beradi. Jean Piaget o'zining kognitiv rivojlanish nazariyasida bolalarning aqliy va emotsional rivojlanishi aynan asosiy miya tuzilmalari shakllanishi bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Piagetning tadqiqotlariga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalar asosan sezgi-motor va preoperatsional bosqichlarda bo'lib, bu davrda ularning hissiy tajribalari va ijtimoiy aloqalari ruhiy rivojlanishga kuchli ta'sir qiladi. Agar bolalarning asab tizimi yaxshi shakllansa, ular atrof-muhitga yaxshiroq moslasha oladi. Ammo tug'ma asab tizimi yetishmovchiligi, kislorod yetishmovchiligi yoki homila davrida yuzaga kelgan muammolar psixologik beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Nobel mukofoti laureati Eric Kandel ham asab tizimining rivojlanishi va psixologik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, miyaning neyron tarmoqlari maktabgacha yosh bolalik davrida qanday shakllanishi ruhiy salomatlik uchun muhim ekanligini qayd etgan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, bolalik davrida miyada hosil bo'ladigan neyron bog'lanishlari stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va kognitiv rivojlanish darajasini belgilaydi. Homila davrida yuzaga keladigan biologik omillar bolaning kelajakdagi ruhiy barqarorligiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu omillar quyidagilardan iborat:

- Ona homiladorlik davrida stress va depressiya holatida bo'lishi.
- Homiladorlik vaqtida noto'g'ri ovqatlanish yoki vitamin yetishmovchiligi.
- Alkogol, tamaki yoki boshqa zararli moddalar iste'moli.

- Tugʻruq paytida kislorod yetishmovchiligi yoki asab tizimining zararlanishi.

John Bowlby oʻzining bogʻlanish nazariyasida ona va bola oʻrtasidagi emotsional bogʻlanish bolaning ruhiy salomatligi uchun hal qiluvchi omil ekanligini taʼkidlagan. Agar ona homiladorlik davrida ruhiy bosim ostida boʻlsa yoki unga yetarlicha ijtimoiy va psixologik yordam koʻrsatilmasa, bu bola ruhiyatida kelajakda stressga qarshi zaiflikni shakllantirishi mumkin.

Amerikalik psixolog Diane Papalia va uning hamkasblari olib borgan tadqiqotlarda homiladorlik davrida onaning stress holati bolada kortizol gormoni darajasining ortishiga olib kelishi va bu esa kelajakda depressiyaga moyillikni oshirishi mumkinligi qayd etilgan. Shuningdek, tugʻruq paytida yuzaga keladigan muammolar, xususan, kislorod yetishmovchiligi (gipoksiya), bolaning tugʻilish paytidagi jarohatlari yoki boshqa asab tizimi kasalliklari, bolaning keyingi psixologik rivojlanishiga salbiy taʼsir qiladi.

Biologik omillar ruhiy salomatlikning shakllanishida hal qiluvchi rol oʻynaydi. Genetik moyillik, markaziy asab tizimining rivojlanishi, prenatal va perinatal omillar bolaning ruhiy barqarorligi va psixologik rivojlanishiga bevosita taʼsir qiladi.

John Bowlby, Robert Plomin, Eric Kandel, Jean Piaget, Diane Papalia kabi olimlarning tadqiqotlari shuni koʻrsatadiki, agar bola tugʻilishidan oldin yoki bolalikning ilk bosqichlarida muayyan biologik muammolar yuzaga kelsa, bu uning kelajakdagi ruhiy salomatligi va psixologik rivojlanishiga jiddiy taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun homiladorlik davrida onalar uchun maxsus psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish, prenatal sogʻliqni saqlash xizmatlarini yaxshilash va bolalar ruhiyatini mustahkamlashga qaratilgan dasturlar ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Bolalarning ruhiy barqarorligi va psixologik rivojlanishi turli omillarga bogʻliq boʻlib, ulardan eng muhimi ijtimoiy muhit hisoblanadi. Ijtimoiy omillar bolaning hayotga boʻlgan munosabatini shakllantiradi, uning ruhiy salomatligiga taʼsir qiladi va kelajakdagi shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi. Ushbu omillar oilaviy tarbiya, maktabgacha taʼlim muassasalari, mahalla va jamiyatning taʼsirini oʻz ichiga oladi.

L.A. Baykova va S.A. Yesenina tomonidan yozilgan «Социальное здоровье детей и молодежи» (2011) tadqiqot monografiyasida bolalar ruhiy barqarorligiga taʼsir etuvchi ijtimoiy omillar chuqur tahlil qilingan. Ularning tadqiqotlarida ijtimoiy muhitning bolaning stressga chidamliligiga, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishga va ruhiy holatini mustahkamlashga qanday taʼsir qilishi oʻrganilgan. Shuningdek, boshqa chet ellik olimlarning tadqiqotlari ham bolalar ruhiyatining shakllanishida ijtimoiy omillarning oʻrni haqida muhim dalillarni keltiradi.

Oila har bir bola uchun asosiy psixologik va ijtimoiy tayanch nuqtasi hisoblanadi. Ota-onalar va boshqa yaqinlar bilan oʻrnatilgan emotsional aloqa bolaning ruhiy barqarorligini taʼminlashda muhim oʻrin tutadi. John Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bogʻlanish nazariyasi (Attachment Theory) bu jihatdan katta ahamiyatga ega. Unga koʻra, chaqaloq va ota-onalar oʻrtasidagi ishonchli bogʻlanish bolaning emotsional rivojlanishiga asos boʻlib xizmat qiladi. Agar bola kichik yoshda ota-onaning mehribonligini va doimiy eʼtiborini sezmasa, u ruhiy beqarorlikka moyil boʻlib qolishi mumkin.

Taniqli psixolog Mary Ainsworth (1978) tomonidan olib borilgan “Strange Situation” tajribasida bolalar va ota-onalar oʻrtasidagi bogʻlanish turli toifalarga ajratilgan. U ishonchli bogʻlanish (secure attachment), beqaror bogʻlanish (insecure attachment) va befarq bogʻlanish (avoidant attachment) kabi tushunchalarni aniqlagan. Ishonchli bogʻlanishga ega bolalar koʻproq mustahkam ruhiy salomatlikka ega boʻlsa, beqaror yoki befarq bogʻlanishga ega bolalar kelajakda psixologik qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

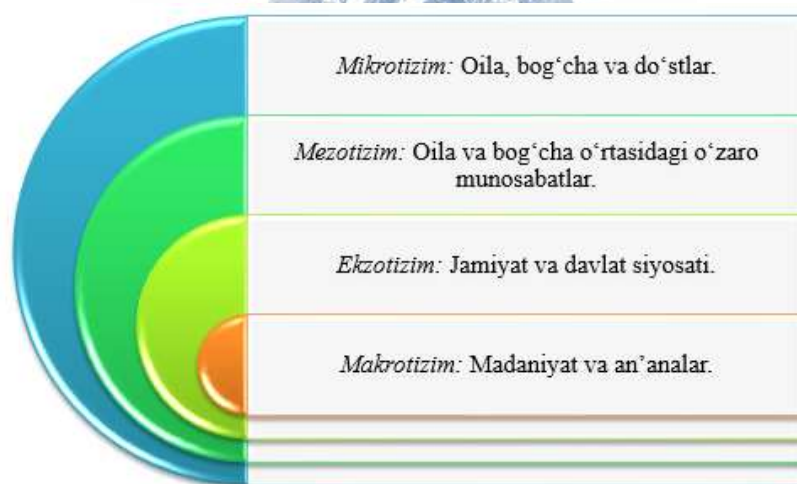
Munozara. Oʻzbekistonda oilaviy muhitning bolalar psixologiyasiga taʼsiri juda muhim. Mahalla va katta oilaviy tizimning mavjudligi bolalar uchun qoʻshimcha psixologik himoya vazifasini oʻtaydi. Oʻzbekistonlik olim Gʻ.B. Ergasheva bolalarning ruhiy barqarorligi va oilaviy muhit oʻrtasidagi bogʻliqlikni oʻrganib, ota-onalarning farzandlar bilan toʻgʻri muloqot qilish usullarini tavsiya etgan. Uning tadqiqotlariga koʻra, mehribon va tushunuvchan oilalarda oʻsayotgan bolalar stressni kamroq his qiladilar va ijtimoiy muhitga tezroq moslashadilar.

Aksincha, oilada zoʻravonlik yoki eʼtiborsizlik mavjud boʻlsa, bolalar koʻproq stress va tashvish holatlarini boshdan kechiradilar. Erik Erikson (1950) oʻzining psixosotsial rivojlanish nazariyasida bolalik davridagi ijtimoiy muhit va oʻzaro munosabatlar insonning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga qanday taʼsir qilishini tushuntirgan. Uning taʼkidlashicha, bolaning dastlabki yillarida oʻzini xavfsiz his qilishi va yaqinlari tomonidan qoʻllab-quvvatlanishi uning kelajakdagi ijtimoiy va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bolalar bogʻchalari bolaning ijtimoiylashuvi va ruhiy barqarorligiga ijobiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Lev Vygotsky (1978) oʻzining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida bolalar ijtimoiy muhit orqali oʻrganishini va ularning ruhiy rivojlanishi jamiyat tomonidan shakllantirilishini taʼkidlagan. Unga koʻra, bogʻcha bolalar uchun asosiy ijtimoiy muhitlardan biri boʻlib, u yerda ular oʻzaro muloqot qilish, jamoada ishlash va his-tuygʻularini boshqarishni oʻrganadilar.

N.P. Setko va uning hamkasblari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar bog'chalarida psixologik muhit muhim rol o'ynaydi. Agar bolalar bog'chasida pedagoglar bolalar bilan iliq munosabatda bo'lsa va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lsa, bolalar o'zini xavfsiz his qiladi va stressni kamroq his qiladi. Aksincha, agar bog'chada tarbiya uslublari qattiq nazoratga asoslangan bo'lsa, bolalar xavotirli va ruhiy beqaror bo'lib qolishi mumkin.

O'zbekiston sharoitida mahalla tizimi bolalar tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Mahalladagi ijtimoiy muhit bolaning psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Qariyalar, qo'shnilar va ijtimoiy xizmatlar bolalarga yordam berishi mumkin. Bronfenbrennning Ekologik Rivojlanish Nazariyasi (1979) bu jihatdan muhim ahamiyatga ega. Unga ko'ra, bolaning rivojlanishi bir nechta ijtimoiy tizimlar ta'sirida sodir bo'ladi:



O'zbekistonda mahallaning ijobiy ta'siri shundaki, bolalar faqatgina ota-onalar tomonidan emas, balki butun jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanadi. Shu bilan birga, mahalladagi ijtimoiy noaniqliklar yoki iqtisodiy muammolar bolalarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ijtimoiy omillar maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy barqarorligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Oila muhiti bolaning emotsional rivojlanishiga asos bo'lib xizmat qiladi, bog'cha esa ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi. Mahalla va jamiyat bolalarga qo'shimcha ruhiy qo'llab-quvvatlash berishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy omillarni chuqur o'rganish va ularni optimallashtirish bolalar ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Pedagoglar, ota-onalar va jamiyat birgalikda harakat qilgan taqdirda, bolalar uchun ijobiy psixologik muhit yaratish mumkin bo'ladi.

Psixologik omillar bolaning ruhiy barqarorligida asosiy rol o'ynaydi. Bunga temperament, o'ziga bo'lgan ishonch, stressga chidamlilik va emotsional boshqaruv qobiliyatlari kiradi. S. Karimov stress va depressiyaning bolalar rivojlanishiga ta'sirini o'rganib, stress bolalarning miyasi rivojlanishiga va diqqat markazlashishiga salbiy ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, bolalarning stressga uchrash omillari quyidagilardan iborat:

- Oiladagi kelishmovchiliklar.
- Ota-onaning farzandga yetarlicha vaqt ajratmasligi.
- Maktabgacha ta'lim muassasalarida noto'g'ri psixologik yondashuv.

Stress va depressiya bolalarda uyqu buzilishlari, diqqat yetishmovchiligi va emotsional beqarorlik kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Maktabgacha yosh davridagi bolalarning ruhiy salomatligi turli omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omillar genetik va fiziologik rivojlanish bilan bog'liq bo'lsa, ijtimoiy omillar oila, jamiyat va ta'lim muassasalari ta'sirini o'z ichiga oladi. Psixologik omillar esa bolaning temperament, stressga chidamlilik va emotsional rivojlanishi bilan bog'liq. Mazkur tadqiqot bolalar ruhiy barqarorligini mustahkamlash uchun psixologik xizmatlarni rivojlantirish, ota-onalar va tarbiyachilar uchun maxsus treninglar tashkil etish, bolalar bog'chalarida psixologik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, O'zbekiston sharoitida mahalla tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish orqali bolalarning ruhiy barqarorligini ta'minlash mumkin.

Xulosa. Maktabgacha yosh davrida ruhiy salomatlik bolalarning kelajakdagi emotsional, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ruhiy salomatlikka biologik (genetik moyillik, markaziy asab tizimining rivojlanishi, prenatal va perinatal omillar), psixologik (temperament, stressga chidamlilik, o'ziga bo'lgan ishonch) hamda ijtimoiy (oilaviy muhit, bog'cha, mahalla va jamiyat ta'siri) omillar bevosita ta'sir ko'rsatadi. Taniqli xalqaro olimlar — John Bowlby, Robert Plomin, Jean Piaget, Eric Kandel, Mary Ainsworth, Diane Papalia va boshqalarning nazariyalari, shuningdek O'zbekistonlik olimlar, jumladan G.B. Ergasheva va S. Karimov tadqiqotlari ruhiy barqarorlikning shakllanishida bu omillarning o'zaro uzviy bog'liqligini ko'rsatadi.

Ushbu natijalar maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy salomatligini ta'minlash uchun kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Jumladan, ota-onalar va tarbiyachilar uchun psixologik treninglar tashkil etish, ijtimoiy-psixologik xizmatlarni kengaytirish, prenatal davrda onalarga emotsional yordam ko'rsatish va bog'chalarda psixologik salohiyatni

oshirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, mahalla va jamiyat tomonidan bolalarga ijtimoiy qoʻllab-quvvatlov muhitini yaratish — ularning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Aripova, S. M., & BOʻRIXOʻJAYEVA, H. S. (2016). SOGʻLOM AVLODNING TIBBIY-IJTIMOIIY ASOSLARI. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent.
2. <https://tibbiyot.info/butun-jahon-sogliqni-saqlash-tashkiloti-jsst-haqida/>
3. Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. Behavioral and brain sciences, 2(4), 637-638.
4. Mcleod, S. (2007). John Bowlby attachment theory. Simply psychology.
5. Mcleod, S. (2007). John Bowlby attachment theory. Simply psychology.
6. DJALOLOVA, M. (2023). BOLALARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI VA UNI MUSTAHKAMLASH YOʻLLARI. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(5), 1-5
7. RE, N., & SI, L. Maktabgacha taʼlimni tashkil etish kasbi./ Джалолова, М. А. (2023). МАКТАБГАЧА YOSH DAVRI BOLALARNING RUHIY SALOMATLIGI MASALALARI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi Fargʻona davlat universiteti psixologiya kafedrası oʻqituvchisi. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (6), 309-311.
8. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. Global Book Publishing Services, 1-99.
9. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. Global Book Publishing Services, 1-99.