

OILADAGI JANJALLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLA EMOTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

Darvishxojayev Xasan Abdulxakimovich

*University of Business and Science "Pedagogika va psixologiya" kafedrası
o`qituvchisi xasandarvishxojayev@gmail.com*

Xusanova Dildoraxon Botirjon qizi

University of Business and Science Psixologiya yo`nalishi talabasi

Annotatsiya: *Maqolada oiladagi nizoli vaziyatlarning maktabgacha yoshdagi bolalar ruhiyatiga ta'siri nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Bolalar chizgan rasmlar orqali ularning ichki xavotiri, qo'rquvi va oiladagi rollarga bo'lgan munosabati yoritilgan. Tadqiqotda janjallarning bola immun tizimi va asab tizimi zaiflashishiga sabab bo'lishi ilmiy asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *emotsional soha, oilaviy nizo, xavotirlanish, affekt, maktabgacha yosh, proyektiv diagnostika. Maktabgacha yosh (3 yoshdan 7 yoshgacha) davri inson ontogenezida emotsional sohaning eng jadal shakllanish bosqichidir. Bu davrda bola o'z "Men"ini anglay boshlaydi va tashqi olamni ota-onasi orqali idrok etadi. Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, bu yoshda bolada dunyoga nisbatan "bazaviy ishonch" yoki "bazaviy ishonchsizlik" hissi shakllanadi. Oila bola uchun nafaqat ijtimoiy institut, balki emotsional barqarorlik va xavfsizlik "qal'asi" hisoblanadi. Biroq, oiladagi tizimli janjallar ushbu xavfsizlik hissini parchalab, bolada dunyoga nisbatan ishonchsizlik va doimiy xavf kutish hissiyotini uyg'otadi. Janjal — bu shunchaki shovqin emas, balki bolaning ruhiy immunitetini yemiruvchi kuchli psixologik stressordir. Bu yoshdagi bolalar o'z ota-onalarini dunyoning timsoli deb bilishadi; agar "dunyo timsollari" o'zaro nizo ichida bo'lsa, bolaning butun koinoti inqirozga yuz tutadi.*

Zamonaviy neyropsixologiya ma'lumotlariga ko'ra, oiladagi agressiv muhit bolaning bosh miya faoliyatiga transformatsion ta'sir ko'rsatadi:

- **Limbik tizimning o'ta qo'zg'aluvchanligi:** Doimiy baqir-chaqir va stress holatida bolaning miyasidagi amigdala (qo'rquv markazi) o'ta faollashadi. Bu esa miyaning "xavf-xatarni aniqlash tizimi"ni doimiy hushyor holatga keltirib qo'yadi. Natijada, bola kelajakda arzimagan qo'zg'atuvchiga (masalan, baland ovoz yoki kutilmagan harakat) ham o'ta kuchli affektiv reaksiya beradigan bo'lib qoladi.

- **Kortizol stressi va Kognitiv tormozlanish:** Surunkali nizolar qonda kortizol (stress gormoni) miqdorining uzoq vaqt yuqori bo'lishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori kortizol darajasi gipokampusga (xotira va o'rganish markazi) toksik ta'sir ko'rsatib, neyronlar rivojlanishini sekinlashtiradi. Bu esa bolaning intellektual salohiyati va maktabga tayyorgarlik darajasiga bevosita salbiy ta'sir qiladi.

• Psixosomatik kaskad: Oiladagi nosog'lom muhit ko'pincha "tana tili"ga ko'chadi. Bolalarda duduqlanish, enurez, tungi dahshatlar (night terrors), surunkali qorin og'riqlari va hatto psixogen harorat ko'tarilishi kuzatilishi mumkin. Bu tananing ruhiy og'riqni jismoniy simptomlar orqali "chiqarib yuborish"ga urinishidir.

Maktabgacha yoshdagi bola o'z dardini so'z bilan to'liq ifodalay olmaganida, qog'oz va qalam uning asosiy muloqot vositasiga aylanadi. Proyektiv tahlilda quyidagi jihatlar kengaytirilgan holda o'rganiladi:

☒ Rasm hajmi va fazoviy joylashuv: O'ziga ishonchi barqaror bola rasmlarni qog'ozning markazida va mutanosib hajmda chizadi. Janjaldan charchagan bola esa o'zini juda kichik (mikrografiya) va qog'ozning eng pastki burchagida tasvirlaydi. Bu uning o'zini oila tizimida "ahamiyatsiz" yoki "ko'rinmas" his qilishini anglatadi.

☒ Chiziqalar xarakteri va ranglar psixologiyasi: Qalamning qog'ozni yirtib yuborgudek qattiq bosib chizilishi — yashirin agressiya va ichki taranglik belgisidir. To'q va "og'ir" ranglarning (qora, quyuc jigarrang, kulrang) ustunligi bolaning depressiv fonini bildiradi.

☒ Gumanoid figuralarning deformatsiyasi: Agar bola rasmda ota-onasining og'zini juda katta yoki tishlari bilan chizsa — bu verbal agressiyadan qo'rqishni bildiradi. Qo'llarning chizilmasligi esa o'zaro munosabatlardagi "aloqa uzilganligi"ni yoki jismoniy jazo kutishdan kelib chiqadigan himoya reaksiyasini ko'rsatadi.

Oilaviy nizo — bu o'ziga xos "xulq-atvor maktabi". Bola unda quyidagi ikki ekstremal roldan birini tanlashga majbur bo'ladi:

1. Agressiv-ekstrovert (Identifikatsiya): Bola "kuchli" taraf (agressor) bilan o'zini identifikatsiya qiladi. U dunyoni "yeb qo'ymasang, yeyishadi" degan tamoyil asosida idrok eta boshlaydi. Bunday bolalar tengdoshlari orasida zo'ravon (buller) sifatida namoyon bo'lib, nizolarni faqat bosim o'tkazish orqali hal qilishga urinadi.

2. Passiv-introvert (Viktimallik): Bola "aybdorlik kompleksi"ni o'z bo'yniga oladi. U ota-onasi urishmasligi uchun o'ta "yaxshi", itoatkor va ko'rinmas bo'lishga harakat qiladi. Bu esa o'smirlik davrida chuqur depressiya, ijtimoiy fobiya va o'z-o'ziga zarar yetkazish (self-harm) moyilligini yuzaga keltirishi mumkin.

Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki, nizoli oila farzandlarida "ko'ngilsizlikni kutish" (hypervigilance) holati doimiy xarakterga ega. Ular xursand bo'lib turgan lahzalarida ham, ich-ichidan to'satdan baqir-chaqir boshlanib qolishidan hadiksirab turishadi. Bu holat bolaning Emotsional intellektini (EQ) rivojlanishdan to'xtatadi. Bola o'z hissiyotlarini tushunish va boshqarish o'rniga, ularni "muzlatib" qo'yadi, bu esa kelajakda "aleksitimiya" (o'z tuyg'ularini ifodalay olmaslik) kasalligiga olib keladi.

Xulosa

Oiladagi janjallarni kamaytirish — bu shunchaki axloqiy masala emas, balki jamiyatning ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan strategik vazifadir. Maqolada ilgari surilgan takliflar:

☒ Raqamli va Verbal Gigiyena: Ota-onalar bolaning ishtirokida hatto "pichir-pichir" nizo qilishdan tiyilishlari kerak, chunki bola soʻzdan koʻra emotsional vibratsiyani kuchliroq his qiladi.

☒ Ekspressiv Art-terapiya: Bogʻchalarda psixologlar bolalardagi toʻplanib qolgan salbiy energiyani chiqarish uchun "qum terapiyasi", "metoforik kartalar" va "dramaterapiya" usullaridan keng foydalanishlari zarur.

☒ Ota-onalar uchun " Universal psixolog": Yosh ota-onalar uchun nizolarni konstruktiv hal qilish boʻyicha majburiy seminarlar tashkil etish.

Xulosa qilib aytganda, bolaga berilgan eng katta sovgʻa — bu uning ota-onasi bir-birini hurmat qiladigan tinch xonadondir. Bola shunday muhitda voyaga yetsagina, undagi tabiiy salohiyat toʻliq namoyon boʻladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent–Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
2. Belkina V. N. (2019). Detskaya psixologiya. Moskva: Yurayt.
3. Gʻoziyev E. Gʻ. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir.
4. Kagan J. (2012). Psychology's Ghosts: The Crisis in the Profession. Yale University Press.
5. Darvishxojayev X.A. Yoshlar orasida emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik asoslari. Maktabgacha va maktab taʼlimi. 2025-yil, № 12., 3316-3320.