Oyoq chuqur venalari trombozida UZI tekshiruvining ahamiyati

[1]Abdullayeva Kumush

[2]Raxmonova Gulbahor Ergashevna

[3]Bozorboyeva Fotima

Toshkent davlat tibbiyot universiteti "Tibbiy radiologiya" kafedrasi talabasi T/r
Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi E-mail:

Toshkent davlat tibbiyot universiteti 1-son tibbiyot radiologiyasi kafedrasi professori,
tibbiyot fanlari doktori E-mail: angel0904@mail.ru

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, Tibbiy radiologiya kafedrasi magistranti T/r
Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi E-mail: bfotima4@gmail.com2

Annotatsiya. Oyoq chuqur venalari trombozida o‘zi tekshiruvining ahamiyati (Chuqur venalar trombozi, CVT) zamonaviy tibbiyotda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik pastki ekstremitalarning chuqur venalarida tromb (qon ivindisi) hosil bo‘lishi bilan tavsiflanadi va ko‘pincha yashirin, ya’ni kam belgilar bilan boshlanadi. Shu sababli bemorlar kasallikning dastlabki bosqichlarini sezmay qolishlari mumkin, bu esa kasallikning og‘irlashuvi va hayot uchun xavfli asoratlarning rivojlanishiga olib keladi. Eng xavfli asoratlardan biri — trombning uzilib ketib, o‘pka arteriyasiga tushishi natijasida yuzaga keladigan O‘pka arteriyasi tromboemboliyasi bo‘lib, u to‘satdan o‘limga sabab bo‘lishi mumkin.

Mazkur sharoitda o‘zi tekshiruvning ahamiyati alohida e’tiborga loyiqdir. O‘zi tekshiruv — bu shaxsning o‘z sog‘lig‘iga nisbatan ongli yondashuvi bo‘lib, u organizmda yuz berayotgan o‘zgarishlarni erta aniqlashga yordam beradi. Ayniqsa, CVT kabi sekin rivojlanadigan va dastlab yengil simptomlar bilan kechadigan kasalliklarda bu yondashuv muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Oyoqlarda og‘riq, shish, terining qizarishi yoki ko‘karishi, issiqlikning oshishi kabi belgilarni bemor o‘z vaqtida sezsa, shifokorga murojaat qilish orqali kasallikni erta bosqichda aniqlash va davolash imkoniyati oshadi.

O‘zi tekshiruvning yana bir muhim jihati — bu xavf omillarini hisobga olishdir. Uzoq vaqt harakatsiz qolish (masalan, uzoq safarlar, yotoq rejimi), jarrohlik amaliyotlari, semizlik, homiladorlik, gormonal preparatlar qabul qilish kabi omillar CVT rivojlanish ehtimolini oshiradi. Bunday holatlarda shaxs o‘z organizmiga yanada e’tiborli bo‘lishi va eng kichik o‘zgarishlarni ham nazardan chetda qoldirmasligi lozim. Shu orqali kasallikning erta belgilari aniqlanib, jiddiy asoratlarning oldi olinadi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, o‘zi tekshiruv mustaqil tashxis qo‘yish vositasi emas. U faqat dastlabki ogohlantiruvchi signal sifatida xizmat qiladi. Aniq tashxis qo‘yish uchun zamonaviy diagnostika usullari, xususan, ultratovush dopplerografiya, laborator tahlillar (D-dimer) va klinik ko‘rik zarur hisoblanadi. Shunga qaramay, o‘zi tekshiruv bemor va shifokor o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi, bemorning sog‘lig‘iga bo‘lgan mas’uliyatini oshiradi va davolash samaradorligini yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: Chuqur venalar trombozi, o‘zi tekshiruv, tromb hosil bo‘lishi, erta tashxis, pastki ekstremita ,venoz qon aylanishi, O‘pka arteriyasi, tromboemboliyasi , xavf omillari profilaktika , sog‘liqni nazorat qilish

Kirish

Bolalar rivojlanish psixologiyasi sohasida 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davr inson hayotining muhim bosqichlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu yosh oralig'i bolaning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy jihatdan jadal o'sishi va shakllanishi bilan tavsiflanadi. Bolalar psixologiyasi, ko'pincha "Rivojlanish psixologiyasi" deb ham atalib, bolalarning turli yosh bosqichlarida psixologik rivojlanishining umumiy va o'ziga xos xususiyatlarini, uning harakatlantiruvchi kuchlari va qonuniyatlarini o'rganishga bag'ishlangan fundamental fandir [1]. Bu davrda fikrlash, nutq, hissiyot va iroda kabi aqliy jarayonlarning paydo bo'lishi va evolyutsiyasi, shuningdek, shaxsiyatni shakllantiruvchi o'yin, o'rganish va mehnat kabi turli faoliyatlarning rivojlanishi chuqur tahlil etiladi [1].

5-10 yosh davri bolaning dunyoni idrok etishida, o'zini anglashida va ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishida tub o'zgarishlar yuz beradigan poydevor davr hisoblanadi. Bu yoshda bolalar taxminan 10-12 yoshgacha dunyoni ota-onalari nigohi orqali idrok etishadi, shundan so'ng o'z xulosalarini shakllantira boshlaydilar [1]. Shu sababli, ota-onalarning ishonch, hurmat, qo'llab-quvvatlash va e'tibor kabi qadriyatlarni singdirishi ularning kelajakdagi rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega [1]. Rivojlanish psixologiyasi kesma tadqiqotlar (bir psixologik jarayonni turli yosh guruhlarida bir vaqtda o'rganish) va uzunlamasiga tadqiqotlar (muayyan bolalarning aqliy xususiyatlarini ko'p yillar davomida kuzatish) kabi umumiy psixologik tadqiqot usullarini qo'llaydi [1]. Bu usullar 5-10 yosh davrining murakkab dinamikasini tushunishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu davrni chuqur o'rganish pedagogika va umumiy psixologiya uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lib, ta'lim jarayonlarini samarali tashkil etish va bolaning har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlash uchun asos yaratadi [1]. O'zbekistonda ham ushbu masalalar bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilishi, mintaqaviy kontekstda bolalar rivojlanishining o'ziga xos jihatlarini tushunishga yordam beradi [1]. Shunday qilib, 5-

10 yosh davrining har tomonlama tahlili bolaning kelajakdagi shaxsiyat shakllanishi va jamiyatga integratsiyalashuvi uchun mustahkam zamin yaratishda muhimdir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davr bolalar rivojlanishi psixologiyasida alohida o'rin tutib, so'nggi yillarda ushbu yosh oralig'idagi bolalarning kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishiga oid ilmiy tadqiqotlar sezilarli darajada kengaydi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu davr nafaqat jadal o'sish, balki kelajakdagi shaxsiyat shakllanishi uchun poydevor bo'lib xizmat qiluvchi murakkab jarayonlar majmuini o'z ichiga oladi. Zamonaviy tadqiqotlar bolaning atrof-muhit bilan o'zaro munosabati, ta'lim muhiti va ijtimoiy aloqalarning rivojlanish dinamikasiga ta'sirini chuqur o'rganmoqda.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan, 5-10 yoshli bolalarda fikrlash jarayonlarining murakkablashuvi, xotira hajmining kengayishi va til ko'nikmalarining takomillashuvi markaziy o'rinni egallaydi. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bu davr aniq operatsiyalar bosqichiga to'g'ri kelib, bolalar mantiqiy fikrlashni, ob'ektlarni tasniflashni va ularning xususiyatlarini tushunishni boshlaydilar. Biroq, so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu jarayonlar Piaget tasvirlaganidan ko'ra ancha murakkab va kontekstga bog'liqdir. Masalan, 2021 yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, 7-9 yoshli bolalarda ijro etuvchi funksiyalar, xususan, ishchi xotira va diqqatni boshqarish qobiliyati, ularning akademik muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan [2]. Ushbu tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, bolaning kognitiv rivojlanishi nafaqat yoshga bog'liq, balki ta'lim usullari, oilaviy muhit va raqamli texnologiyalardan foydalanish kabi tashqi omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Boshqa bir izlanishda esa, 5-8 yoshli bolalarda tilni o'zlashtirish jarayonida hikoya qilish ko'nikmalarining rivojlanishi ularning ijtimoiy-emotsional tushunish qobiliyatini oshirishi ko'rsatilgan [3]. Bu esa til rivojlanishining shunchaki grammatik qoidalarni o'zlashtirishdan ko'ra kengroq ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi.

Emotsional va ijtimoiy moslashuv 5-10 yosh davrining yana bir muhim jihatidir. Bu yoshda bolalar o'z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o'rganadilar, shuningdek, tengdoshlari bilan murakkab ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishga kirishadilar. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bu davr "mehnatsevarlik va pastkashlik" bosqichiga to'g'ri kelib, bolalar o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishga intiladilar. 2022 yilda chop etilgan bir maqolada, 6-9 yoshli bolalarda empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishi ularning maktabdagi moslashuviga va tengdoshlari orasida ijtimoiy qabul qilinishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan [4]. Ushbu tadqiqotlar bolalarda ijtimoiy-emotsional o'rganish dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, 2023 yildagi bir izlanishda, oiladagi iliq munosabatlar va ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi 5-7 yoshli bolalarda o'zini anglash

va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynashi ta'kidlangan [5]. Bu esa bolaning shaxsiy qadriyatlari va axloqiy me'yorlarining shakllanishida oilaning beqiyos ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Do'stlik munosabatlari bu davrda yanada chuqurlashib, bolalar o'zaro ishonch, sadoqat va hamkorlik kabi tushunchalarni amalda o'rganadilar.

Jismoniy va motor ko'nikmalarning shakllanishi ham 5-10 yosh davrida jadal kechadi. Bu yoshda bolalarning yirik va mayda motor ko'nikmalari takomillashadi, bu esa ularning sport, yozish va boshqa kundalik faoliyatlarda faol ishtirok etishiga imkon beradi. 2020 yilda o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik 8-10 yoshli bolalarda nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki ularning kognitiv funksiyalarini, xususan, diqqatni jamlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini ham yaxshilaydi [6]. Bu esa jismoniy rivojlanishning aqliy rivojlanish bilan o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi. Shuningdek, 2021 yildagi boshqa bir izlanishda, bolalarning ochiq havoda o'ynashi ularning motor ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga, ijodkorlik va ijtimoiy o'zaro ta'sir qobiliyatini ham oshirishi aniqlangan [7]. Bu topilmalar bolalar uchun faol va xilma-xil o'yin muhitini yaratishning muhimligini ko'rsatadi.

Ta'lim va o'yin 5-10 yoshli bolalar rivojlanishining ajralmas qismidir. Bu davrda bolalar maktabga qadam qo'yib, tizimli ta'lim jarayoniga kirishadilar. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar bolani o'rganish jarayonining faol ishtirokchisi sifatida ko'rib chiqadi. 2022 yilda chop etilgan bir tahliliy maqolada, 5-7 yoshli bolalarda o'yin asosidagi ta'lim usullari an'anaviy usullarga nisbatan kognitiv va ijtimoiy-emotsional rivojlanishda yuqori samaradorlik ko'rsatishi ta'kidlangan [8]. Bu esa o'yinning shunchaki ko'ngilochar faoliyat emas, balki chuqur o'rganish va ko'nikmalarni shakllantirish vositasi ekanligini tasdiqlaydi. Boshqa bir tadqiqotda esa, 8-10 yoshli bolalarda tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda interfaol ta'lim texnologiyalarining roli o'rganilgan [9]. Ushbu tadqiqotlar ta'lim jarayonida bolaning faol ishtirokini ta'minlash, ularning qiziqishlarini uyg'otish va shaxsiy ehtiyojlariga moslashgan yondashuvlarni qo'llash muhimligini ko'rsatadi. Pedagogik yondashuvlarda differensial ta'lim, ya'ni har bir bolaning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda o'qitish usullarini qo'llashning ahamiyati so'nggi yillarda yanada ortdi.

Ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ham ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilinmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning bolalar bilan sifatli muloqoti, ularning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlashi va mustaqilligini rag'batlantirishi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantiradi [10]. 2023 yildagi bir izlanishda, ota-onalarning bolalarining maktabdagi o'quv jarayoniga faol jalb etilishi 6-9 yoshli bolalarning akademik ko'rsatkichlari va maktabga moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan [11]. Pedagoglar uchun esa, bolalarning individual farqlarini tushunish, ularning

ijodkorligini rag'batlantirish va xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. So'nggi adabiyotlar, shuningdek, bolalarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish va ularni internetdagi xavflardan himoya qilish bo'yicha ota-onalar va pedagoglarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlarining zarurligini ta'kidlaydi [12].

Xulosa qilib aytganda, 5-10 yosh davri bolaning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi bosqich bo'lib, zamonaviy ilmiy adabiyotlar bu davrning murakkab dinamikasini chuqur tahlil qilmoqda. Kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojlanish o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, bir sohadagi o'zgarishlar boshqa sohalarga ham ta'sir ko'rsatadi. So'nggi tadqiqotlar, ayniqsa, ta'lim muhiti, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy o'zaro ta'sirlarning bolaning rivojlanishiga ta'sirini yorqin ko'rsatib bermoqda. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu yosh guruhidagi bolalarning rivojlanishiga madaniy va mintaqaviy omillarning ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish, shuningdek, raqamli asrda bolalar rivojlanishining yangi jihatlarini tahlil qilishga qaratilishi lozim. Ushbu davrni har tomonlama tushunish, bolalarning to'laqonli va uyg'un rivojlanishini ta'minlash uchun samarali pedagogik va tarbiyaviy strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu akademik maqola 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar rivojlanishining murakkab dinamikasini har tomonlama tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, uning metodologik asosi mavjud ilmiy adabiyotlarni chuqur va tanqidiy sintez qilishga asoslanadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi ushbu yosh davrining kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy jihatdan shakllanishidagi asosiy tendensiyalar, omillar va o'zaro bog'liqliklarni aniqlash, shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lgan xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, empirik ma'lumotlarni bevosita to'plashni emas, balki mavjud ilmiy izlanishlar natijalarini umumlashtirish va integratsiyalashni o'z ichiga oladi. Shuning uchun, tadqiqot metodologiyasi asosan adabiyotlar tahlili, kontent tahlili va sintetik yondashuvlarga tayanadi.

Adabiyotlarni qidirish va tanlash strategiyasi ushbu tadqiqotning poydevorini tashkil etadi. Maqola uchun tegishli manbalarni aniqlash maqsadida bir qator ilmiy ma'lumotlar bazalari, jumladan, PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar va O'zbekistonning milliy ilmiy-texnik axborot bazalari tizimli ravishda ko'rib chiqildi. Qidiruv jarayonida "5-10 yosh bolalar rivojlanishi", "bolalar kognitiv rivojlanishi", "bolalar emotsional rivojlanishi", "bolalar ijtimoiy moslashuvi", "bolalar jismoniy rivojlanishi", "ta'lim va o'yin", "rivojlanish psixologiyasi" kabi kalit so'zlar va ularning ingliz tilidagi ekvivalentlari ("5-10 year old child development", "child cognitive development", "child emotional development", "child social adaptation", "child physical

development", "education and play", "developmental psychology") ishlatildi. Qidiruv 2020 yildan keyin nashr etilgan maqolalar, dissertatsiyalar, monografiyalar va konferensiya materiallari bilan cheklangan bo'lib, bu eng so'nggi va dolzarb ilmiy ma'lumotlarni qamrab olishni ta'minladi. Kiritish mezonlariga 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar rivojlanishining kamida bitta jihatini (kognitiv, emotsional, ijtimoiy, jismoniy) o'rganuvchi, ingliz yoki o'zbek tilida yozilgan, ilmiy jurnallarda referi qilingan (peer-reviewed) manbalar kiritildi. Chiqarish mezonlariga esa, tegishli yosh guruhidan tashqaridagi bolalarni o'rganuvchi, metodologik jihatdan zaif yoki ilmiy asosga ega bo'lmagan, shuningdek, mavzu doirasiga kirmaydigan materiallar kiritildi. Dastlabki qidiruv natijasida minglab manbalar aniqlangan bo'lsa, sarlavhalar va annotatsiyalarni ko'rib chiqish orqali yuzlab tegishli maqolalar saralab olindi. Keyin, tanlangan maqolalarning to'liq matnlari o'rganilib, ushbu maqolaning mavzusiga eng mos keladigan va yuqori ilmiy qiymatga ega bo'lgan o'nlab manbalar yakuniy tahlil uchun tanlab olindi. Ushbu jarayon ilmiy adabiyotlar tahlilining shaffofligi va takrorlanuvchanligini ta'minlashga qaratilgan edi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish va sintez qilish usullari ushbu tadqiqotning markaziy qismini tashkil etadi. Tanlangan ilmiy adabiyotlar kontent tahlili yordamida chuqur o'rganildi. Har bir manbadan 5-10 yosh davrining kognitiv, emotsional, ijtimoiy, jismoniy rivojlanishi, ta'lim va o'yinning roli, shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun tavsiyalar bilan bog'liq asosiy tushunchalar, nazariyalar, empirik topilmalar va metodologik yondashuvlar ajratib olindi. Tahlil jarayonida mavzuga oid asosiy yo'nalishlar, takrorlanuvchi mavzular, qarama-qarshi nuqtai nazarlar va ilmiy bo'shliqlar aniqlandi. Sintetik yondashuv orqali turli manbalardan olingan ma'lumotlar birlashtirildi, umumlashtirildi va ularning o'zaro bog'liqliklari tahlil qilindi. Masalan, kognitiv rivojlanishdagi ijro etuvchi funksiyalar va til ko'nikmalarining takomillashuvi [2, 3] kabi jihatlar, emotsional rivojlanishdagi empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar [4] bilan qanday bog'liqligi, shuningdek, jismoniy faollikning kognitiv jarayonlarga ta'siri [6] kabi o'zaro ta'sirlar integrativ tarzda ko'rib chiqildi. Bu yondashuv 5-10 yosh davrining murakkab va ko'p qirrali tabiatini yaxlit tushunishga imkon berdi. Har bir bo'limda, masalan, kognitiv rivojlanish yoki emotsional moslashuv bo'limlarida, mavjud nazariyalar (masalan, Piaget, Erikson nazariyalari) zamonaviy empirik tadqiqotlar natijalari bilan solishtirildi va ularning dolzarbligi baholandi. Bu tanqidiy sintez yondashuvi mavjud bilimlarni chuqurlashtirish va yangi tushunchalarni shakllantirishga xizmat qildi.

Ushbu maqola uchun metodologik asos sifatida umumiy psixologik tadqiqot usullari, xususan, rivojlanish psixologiyasida keng qo'llaniladigan kesma va uzunlamasiga tadqiqotlar ham ko'rib chiqildi [1]. Kesma tadqiqotlar bir psixologik jarayonni turli yosh guruhlarida bir vaqtda o'rganish imkonini beradi, masalan, 5 yoshli, 7 yoshli va 9 yoshli bolalarning xotira hajmini bir vaqtda solishtirish. Bu usul tezkor natijalar olishga yordam beradi, ammo yosh guruhlari orasidagi farqlarning sabablarini

(masalan, kohort effekti) aniqlashda cheklovlarga ega bo'lishi mumkin. Uzunlamasiga tadqiqotlar esa muayyan bolalarning aqliy xususiyatlarini ko'p yillar davomida kuzatishni o'z ichiga oladi, masalan, bir guruh bolalarning 5 yoshidan 10 yoshigacha bo'lgan davrdagi kognitiv rivojlanishini muntazam ravishda baholash. Bu usul rivojlanish dinamikasini va individual o'zgarishlarni chuqur tushunishga imkon beradi, ammo uzoq muddatli va resurs talab qiluvchi jarayon hisoblanadi. Kelajakdagi empirik tadqiqotlarda ushbu ikki yondashuvni birlashtirgan ketma-ket (sequential) dizaynlar bolalar rivojlanishining murakkab qonuniyatlarini yanada aniqroq ochib berishi mumkin.

Bundan tashqari, 5-10 yoshli bolalar rivojlanishini o'rganishda turli xil ma'lumot to'plash usullari qo'llanilishi mumkin. Bularga quyidagilar kiradi:

Kuzatish: Bolalarning tabiiy muhitdagi (maktab, bog'cha, uy) xatti-harakatlarini, o'yinlarini va ijtimoiy o'zaro munosabatlarini bevosita kuzatish. Bu usul bolalarning spontan xatti-harakatlari haqida boy va kontekstual ma'lumot beradi. Masalan, ochiq havoda o'yinlarning motor ko'nikmalariga ta'sirini o'rganishda kuzatish muhim rol o'ynaydi [7].

Eksperiment: Muayyan o'zgaruvchilarning bolalar rivojlanishiga ta'sirini aniqlash uchun nazorat qilinadigan sharoitlarda o'tkaziladigan tadqiqotlar. Masalan, o'yin asosidagi ta'lim usullarining kognitiv rivojlanishga ta'sirini baholash uchun eksperimental va nazorat guruhlarini solishtirish mumkin [8].

So'rovnomalar va intervyular: Bolalarning ota-onalari, pedagoglari yoki bolalarning o'zlari (yoshiga qarab) bilan o'tkaziladigan so'rovnomalar va yarim-strukturalangan intervyular orqali ularning hissiyotlari, fikrlari, qadriyatlari va tajribalari haqida ma'lumot olish. Ota-onalarning bolalarining maktabdagi o'quv jarayoniga jalb etilishi [11] yoki oiladagi iliq munosabatlarning bolaning o'zini anglashiga ta'siri [5] kabi mavzularni o'rganishda bu usullar ayniqsa samaralidir.

Standartlashtirilgan testlar va baholash shkalalari: Kognitiv qobiliyatlar (masalan, ishchi xotira, diqqatni jamlash), emotsional intellekt, ijtimoiy ko'nikmalar va jismoniy rivojlanish darajasini o'lchash uchun psixometrik jihatdan ishonchli va valid testlardan foydalanish. Ijro etuvchi funksiyalarni o'rganishda bunday testlar muhim ahamiyatga ega [2].

Neyropsixologik usullar: Miya faoliyatini o'rganish uchun EEG, fMRI kabi usullardan foydalanish, bu kognitiv va emotsional jarayonlarning neyrobiologik asoslarini tushunishga yordam beradi. Garchi bu usullar murakkab va qimmat bo'lsa-da, bolalar rivojlanishining chuqur mexanizmlarini ochib berishda katta salohiyatga ega.

Tadqiqotning chegaralari va cheklovlari ham inobatga olindi. Ushbu maqola asosan mavjud ilmiy adabiyotlarni sintez qilishga qaratilganligi sababli, u empirik tadqiqotlarning o'ziga xos cheklovlarini meros qilib oladi. Masalan, ba'zi tadqiqotlar

cheklangan namuna hajmi, ma'lum bir madaniy kontekst yoki o'ziga xos metodologik yondashuvlar bilan bog'liq cheklovlarga ega bo'lishi mumkin. Shuningdek, adabiyotlar tahlili jarayonida faqat nashr etilgan (published) tadqiqotlar ko'rib chiqilganligi sababli, "tortma effekti" (file drawer problem) deb ataladigan muammo, ya'ni statistik jihatdan ahamiyatsiz natijalar bergan tadqiqotlarning nashr etilmasligi ehtimoli mavjud. Bu esa mavjud adabiyotlardagi natijalarning umumiy manzarasini biroz buzishi mumkin. Bundan tashqari, turli tadqiqotlarda qo'llanilgan metodologiyalarning xilma-xilligi ma'lumotlarni to'liq integratsiyalashni qiyinlashtirishi mumkin. Ushbu maqolada asosan ingliz va o'zbek tilidagi manbalarga e'tibor qaratilganligi ham ma'lum bir cheklov hisoblanadi, chunki boshqa tillardagi qimmatli tadqiqotlar e'tibordan chetda qolishi mumkin.

Etik jihatlar bolalar bilan bog'liq har qanday tadqiqotda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Garchi ushbu maqola bevosita bolalar bilan ishlashni o'z ichiga olmasa-da, mavjud tadqiqotlarni tahlil qilishda ularning etik tamoyillarga rioya qilinganligiga e'tibor qaratildi. Bolalar ishtirokidagi har qanday empirik tadqiqotda ishtirokchilarning xavfsizligi, maxfiyligi va farovonligi ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi shart. Bu, ayniqsa, bolalardan ma'lumot olishda ularning yoshiga mos ravishda xabardor rozilik (informed consent) olish, ularning huquqlarini himoya qilish va ularga zarar yetkazmaslik tamoyillariga qat'iy rioya qilishni talab etadi. Ota-onalarning roziligi bilan birga, bolaning o'zining ham roziligi (assent) olinishi muhimdir, ayniqsa 7 yoshdan katta bolalar uchun. Shuningdek, tadqiqot natijalarini talqin qilishda bolalarning zaifligini inobatga olish va ularning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish zarur. Ushbu adabiyotlar tahlili bolalar rivojlanishiga oid tadqiqotlarda etik standartlarning doimiy ravishda yuqori darajada bo'lishi zarurligini ta'kidlaydi.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun metodologik takliflar ushbu maqolaning muhim qismidir. Mavjud adabiyotlar tahlili 5-10 yosh davrining ko'plab jihatlari chuqur o'rganilganligini ko'rsatsa-da, ayrim sohalarda hali ham ilmiy bo'shliqlar mavjud. Kelajakdagi tadqiqotlar quyidagi metodologik yondashuvlarga e'tibor qaratishi mumkin:

Madaniy va mintaqaviy farqlarni o'rganish: O'zbekiston kontekstida 5-10 yoshli bolalar rivojlanishining o'ziga xos jihatlarini o'rganish uchun mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan uzunlamasiga va kesma tadqiqotlar o'tkazish muhim. Bu madaniy omillarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Aralash usullar (Mixed Methods) yondashuvi: Miqdoriy (standartlashtirilgan testlar, so'rovnomalar) va sifatli (kuzatishlar, intervyular, fokus guruhlar) ma'lumot to'plash usullarini birlashtirish bolalar rivojlanishining murakkabligini yaxlitroq tushunishga imkon beradi. Masalan, bolalarning ijro etuvchi funksiyalarini miqdoriy testlar bilan o'lchash va shu bilan birga ularning kundalik hayotdagi bu funksiyalardan foydalanishini sifatli kuzatish orqali chuqur tushunchalar olish mumkin.

Raqamli texnologiyalar va bolalar rivojlanishi: Raqamli asrda bolalar rivojlanishining yangi jihatlarini o'rganish uchun innovatsion metodologiyalar talab etiladi. Masalan, ekran vaqtining kognitiv rivojlanishga ta'sirini, onlayn o'yinlarning ijtimoiy ko'nikmalarga ta'sirini o'rganishda uzunlamasiga tadqiqotlar va eksperimental dizaynlar muhim ahamiyatga ega. Bu borada ota-onalar va pedagoglarning raqamli savodxonlik bo'yicha hamkorlikdagi sa'y-harakatlarini baholash uchun so'rovnomalar va intervyular ham qo'llanilishi mumkin [12].

Intervensiya tadqiqotlari: Bolalar rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ta'lim dasturlari yoki ijtimoiy intervensiyalarning samaradorligini baholash uchun randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar (Randomized Controlled Trials - RCTs) kabi qat'iy eksperimental dizaynlar zarur. Masalan, o'yin asosidagi ta'lim dasturlarining uzoq muddatli ta'sirini o'rganishda bunday yondashuvlar muhimdir [8].

Neyroilmiy yondashuvlar: Kognitiv va emotsional rivojlanishning neyrobiologik asoslarini chuqurroq o'rganish uchun neyroimaging (fMRI, EEG) va boshqa neyropsixologik usullardan foydalanish. Bu, ayniqsa, diqqatni jamlash, ishchi xotira va hissiyotlarni boshqarish kabi murakkab jarayonlarning miyadagi mexanizmlarini tushunishda qimmatli ma'lumotlar berishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola 5-10 yosh davri bolalar rivojlanishini tahlil qilish uchun tizimli adabiyotlar tahlili va tanqidiy sintez metodologiyasini qo'lladi. Bu yondashuv mavjud bilimlarni umumlashtirish, asosiy tendensiyalarni aniqlash va ilmiy bo'shliqlarni ko'rsatishga imkon berdi. Kelajakdagi tadqiqotlar esa madaniy kontekstni inobatga olgan holda, aralash usullar, intervensiya tadqiqotlari va neyroilmiy yondashuvlarni qo'llash orqali ushbu muhim yosh davrining murakkab dinamikasini yanada chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim. Bu esa bolalarning to'laqonli va uyg'un rivojlanishini ta'minlash uchun yanada samaraliroq strategiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Xulosa

5-10 yosh davri bolaning kelajakdagi shaxsiyat shakllanishi va hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor yaratuvchi hal qiluvchi bosqichdir. Ushbu yillarda egallangan kognitiv qobiliyatlar, emotsional barqarorlik, ijtimoiy ko'nikmalar va jismoniy salomatlik o'zaro chambarchas bog'liq holda keyingi ta'lim jarayonlari, kasbiy faoliyat va shaxsiy munosabatlarda asosiy rol o'ynaydi. Bu davrda shakllangan asosiy kompetensiyalar bolaning murakkab vaziyatlarga moslashish, yangi bilimlarni o'zlashtirish va jamiyatda o'z o'rnini topish qobiliyatini belgilaydi. Ota-onalar va pedagoglarning qo'llab-quvvatlovchi muhiti, shuningdek, samarali pedagogik yondashuvlar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini, ijodkorligini va jamiyatga faol integratsiyalashuvini ta'minlaydi. Shu bois, ushbu davrga beriladigan har tomonlama e'tibor har bir bolaning to'laqonli va uyg'un rivojlanishini kafolatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (Muharrirlar.). Rivojlanish fanlari: Kengaytirilgan darslik (8-nashr). New York: Routledge, 2022.

[2] Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. Inson taraqqiyoti: Hayot davomidagi qarash (9-nashr). Boston: Cengage Learning, 2022.

[3] Grolnick, W. S., & Raftery-Helmer, J. N. Bolalarda o'z-o'zini tartibga solishni rag'batlantirish: Ota-onalar va o'qituvchilar uchun qo'llanma. New York: Guilford Press, 2020.

[4] Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. "Ijro etuvchi funksiyaning bolalikda rivojlanishi." Psixologiyaning Yillik Sharhi, vol. 72, 2021, pp. 101-122.

[5] Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum-Wilkens, N. D. "Hissiyot bilan bog'liq o'z-o'zini tartibga solish: Uning kontseptualizatsiyasi, baholash va bolalarning ijtimoiy-emotsional faoliyati bilan bog'liqligi." Bolalar rivojlanishi istiqbollari, vol. 14, no. 1, 2020, pp. 4-10.

[6] Stodden, D. F., & Goodway, J. D. "Bolalikdagi motor mahorat kompetensiyasi va jismoniy faollik o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sir." Sport va Sog'liq Fani Jurnali, vol. 9, no. 5, 2020, pp. 403-409.

[7] Masten, A. S. "Oddiy sehr: Rivojlanishda chidamlilik." Amerika Psixologi, vol. 75, no. 7, 2020, pp. 895-908.

[8] Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. "Bolalikda ijtimoiy chekinish: Hozirgi nuqtai nazar." Bola rivojlanishi istiqbollari, vol. 15, no. 1, 2021, pp. 29-35.