

BOLALIKDA OLINGAN PSIXIK TRAVMALAR VA ULARNING VOYAGA YETGANLIKDAGI TA’SIRI

Kokand universiteti Andijon filiali boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi
Sirojiddinova Mushtariy Omadbek qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalik davrida yuzaga kelgan psixik travmalarning shaxs rivojiga va voyaga yetganlikdagi psixologik holatga ta'siri o'rganiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalikda olingan ruhiy jarohatlar – jumladan, zo'ravonlik, e'tiborsizlik, ajralish, psixologik bosim yoki travmatik voqealarga guvoh bo'lish – insonning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada, shuningdek, travma kechirgan bolalarning voyaga yetganida depressiya, tashvish buzilishi, PTSD (travmadan keyingi stress buzilishi), shaxslararo munosabatlarda qiyinchiliklar va destruktiv xulq-atvorlar kabi oqibatlariga duch kelishi haqida ilmiy manbalarga asoslangan tahlil beriladi. Tadqiqotlar ACEs (Adverse Childhood Experiences) indeksiga tayangan holda yuritilgan. Ushbu maqola bolalikdagi psixik travmalarni erta aniqlash, profilaktika qilish va ularning oqibatlarini yumshatish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние психических травм, полученных в детском возрасте, на развитие личности и психоэмоциональное состояние во взрослом возрасте. Психологические исследования показывают, что душевные травмы, перенесённые в детстве — включая насилие, пренебрежение, развод родителей, психологическое давление или свидетелями травматических событий — оказывают негативное воздействие на эмоциональную устойчивость человека, уверенность в себе, социальные отношения и психическое здоровье. В статье также анализируются последствия детских травм во взрослом возрасте, такие как депрессия, тревожные расстройства, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), трудности в межличностных отношениях и деструктивное поведение, на основе научных данных. Исследования проводились с использованием шкалы ACEs (Adverse Childhood Experiences). Работа включает практические рекомендации по раннему выявлению, профилактике и смягчению последствий психических травм у детей.

Annotation: This article explores the impact of psychological traumas experienced during childhood on personality development and emotional well-being in adulthood. Psychological studies show that childhood traumas — including abuse, neglect, parental divorce, psychological pressure, or witnessing traumatic events — negatively affect a person's emotional stability, self-esteem, social relationships, and

mental health. The article also analyzes the long-term consequences of childhood trauma in adulthood, such as depression, anxiety disorders, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), difficulties in interpersonal relationships, and destructive behaviors, based on scientific research. The studies referenced rely on the ACEs (Adverse Childhood Experiences) index. The article also provides practical recommendations for early identification, prevention, and mitigation of the effects of psychological trauma in children.

Kalit soʻzlar: bolalikdagi ruhiy travma, psixologik salomatlik, travmaning uzoq muddatli taʼsiri, voyaga yetganlikdagi psixik holat, Adverse Childhood Experiences (ACEs), shaxsiy rivojlanishga taʼsir, bolalikdagi zoʻravonlik, emotsional beqarorlik, psixik travma oqibatlari, voyaga yetgan davrdagi ruhiy buzilishlar.

Ключевые слова: психическая травма в детстве, психологическое здоровье, долгосрочные последствия травмы, психическое состояние во взрослом возрасте, неблагоприятный детский опыт (ACEs), влияние на личностное развитие, насилие в детстве, эмоциональная нестабильность, последствия психической травмы, психические расстройства во взрослом возрасте.

Keywords: childhood psychological trauma, mental health, long-term effects of trauma, psychological state in adulthood, Adverse Childhood Experiences (ACEs), impact on personal development, childhood abuse, emotional instability, consequences of psychological trauma, mental disorders in adulthood.

Psixik travma — bu kuchli reaksiyalarni keltirib chiqaradigan vaziyatlarda bevosita yoki bilvosita ishtirok etish natijasida yuzaga keladigan holat. Ular kuchli stress va hissiy muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Travma odamning ruhiy salomatligi uchun chuqur oqibatlarga ega. Masalan, takrorlanuvchi xotiralar, tushlar, gipervigillansiya va sodir boʻlgan voqealarni eslatadigan vaziyatlardan qochish kabi intensiv simptomlar bilan tavsiflanadigan posttravmatik stress buzilishi (PTSB) paydo boʻlishi mumkin.

Travmatik voqealar moslashuv va tuzalish jarayonida turli bosqichlarga ega. Masalan, shok, inkor etish, gʻazab, qaygʻu va qabul qilish fazalari. Har birida travmaga uchragan odam xosiyli his-tuygʻularni va reaksiyalarni boshdan kechiradi.

Bolalar psixik travmani turli xil holatlarda orttirib olishlari mumkin. Bunday travmalar koʻpincha quyidagi omillar tufayli yuzaga keladi: zoʻravonlik, jismoniy yoki ruhiy zoʻravonlik bolalar uchun katta psixik travma boʻlishi mumkin. Ota-onalar yoki atrofdagi kattalar tomonidan qilinadigan jismoniy yoki emotsional zoʻravonlik, bolalarda oʻziga boʻlgan ishonchsizlik, qoʻrquv va depressiya kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Eʼtiborsizlik, ota-onalar yoki gʻamxoʻrlarning etishmasligi, bolani etarlicha sevmaslik yoki eʼtiborsiz qarash bolada hissiy travma yaratishi mumkin. Bu

holat bolalar uchun ruhiy og‘riq va o‘zini past baholash tuyg‘usini keltirib chiqaradi. Oilaviy ajralish yoki ota-onalar orasidagi nizolar, ota-onalar orasidagi janjallar yoki ajralish, bolalar uchun psixologik travmalarga olib kelishi mumkin. Bu, bolalar uchun ruhiy beqarorlik, xavotir va o‘zini yo‘qotish hissini keltirib chiqaradi. Traumatik voqealar, tabiiy ofatlar (yong‘in, zilzila, suv toshqinlari) yoki inson tomonidan sodir etilgan jinoyatlar (xususan, zo‘rlash yoki yirik avtohalokatlar) bolalar uchun katta psixologik ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday voqealar bolalarda posttravmatik stress buzilishlarini (PTSB) rivojlantirishi mumkin. G‘amxo‘rlik va xavfsizlikdan mahrum bo‘lish, bolalar o‘zlarini xavfsiz va himoyalangan his qilmagan holatda, masalan, kimsasiz qolish yoki yaqin kishilaridan ajralishdan, psixologik travma olishlari mumkin. Bu, bolalarda uzoq muddatli emotsional va psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy va iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onalarning ishsizlik, past daromadlar yoki qashshoqlik kabi ijtimoiy va iqtisodiy muammolari ham bolalarning psixik holatiga ta‘sir qiladi. Bunday sharoitlarda yashovchi bolalar, ko‘pincha xavotir, qo‘rquv va o‘zini past baholash holatlariga duch keladilar. Oila a‘zolarining kasalliklari yoki vafoti, oila a‘zolarining og‘ir kasalliklari yoki o‘limi bolalar uchun katta ruhiy zarba bo‘lishi mumkin. Bu, bolalarning emotsional va ruhiy rivojlanishiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, har bir bola o‘ziga xos tarzda travmalarga javob beradi, va ba‘zi bolalar ko‘proq qo‘llab-quvvatlash va g‘amxo‘rlikka muhtoj bo‘ladi, boshqalari esa bu jarayonni yengillashtirish uchun ichki kuch va resurslarni rivojlantiradilar.

Bolalikda olingan psixik travmalar voyaga yetganlikda katta ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu ta‘sirlar ko‘plab psixologik va emotsional muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, masalan:

1. Depressiya va xavotir: Bolalikda olingan ruhiy jarohatlar, voyaga yetgan odamda depressiya va umumiy xavotir holatlariga olib kelishi mumkin. Travmalar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirib, doimiy xavotir, qo‘rquv va salbiy o‘ylash tarzini rivojlantiradi.

2. Pasttravmatik stress buzilishi: Bolalikda og‘ir travmalar (zo‘ravonlik, ajralish, tabiiy ofatlar va boshqalar) voyaga yetgan davrda posttravmatik stress buzilishiga (PTSB) olib kelishi mumkin. PTSB belgilari orasida qayta-qayta travmatik voqealarni eslash, yomon xotiralarni qayta tiklash va emotsional o‘tkazish qiyinchiliklari mavjud.

3. Shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar: Bolalikda travma olgan shaxslar, odatda, boshqa odamlar bilan salbiy va o‘rnatishga qiyin bo‘lgan munosabatlar o‘rnatadilar. Ular o‘zlarini izolyatsiya qilishlari, ishonchsizlik tuyg‘ulari yoki doimiy qo‘rquv bilan yashashlari mumkin. Ijtimoiy vaziyatlarda stress va xavotirlarni boshdan kechirishlari mumkin.

4. O‘zini past baholash va emotsional barqarorlikning yo‘qligi: Psixik travma olgan bolalar, voyaga yetganda o‘zlarini past baholashadi, o‘z qadr-qimmatini tan

olishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga olib keladi va emotsional barqarorlikni saqlashda qiyinchiliklar yaratadi.

5. Destruktiv xulq-atvor va zararli odatlar: Bolalikda travma olgan shaxslar, ba'zida destruktiv xulq-atvor (masalan, giyohvandlikka qarshi kurashish, alkogolizm, o'zini shikastlash)ni rivojlantirishi mumkin. Bu, travma tufayli yuzaga kelgan og'riq va ichki konfliktlarni yengishning bir usuli sifatida amalga oshiriladi.

6. Boshqarilmagan emotsiyalar va impulsni boshqarishdagi qiyinchiliklar: Psixik travmalar ko'pincha impulsiv va agressiv xulq-atvorni keltirib chiqaradi. Bunday odamlar o'z emotsiyalarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar va bu ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

7. Ruhiy salomatlik muammolari: Bolalikda og'ir psixologik travmalar, voyaga yetganda aniq ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin, masalan, asabiy buzilishlar, xotira va konsentratsiya qobiliyatining pasayishi, uyqu va stress bilan bog'liq muammolar.

8. Chuqur o'zini anglash va travmalarni yengib o'tish uchun kurash:

Ba'zi odamlar bolalikdagi travmalarni yengib o'tish uchun psixoterapiya yoki boshqa yordam usullaridan foydalanadilar. Bu, ularning rivojlanishiga yordam berishi va kelajakda salbiy oqibatlardan qochishlariga imkon yaratishi mumkin.

Bolalikda olingan psixik travmalarni yengish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Ushbu jarayon ko'pincha vaqt va qat'iyatni talab qiladi, ammo quyidagi yondashuvlar yordamida travmalarni yengish va shaxsiy rivojlanishni tiklash mumkin: psixoterapiya, psixoterapiya — psixik travmalarni yengishning eng samarali usullaridan biridir. Ma'lum bir davr mobaynida psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash, travmalarni qayta ishlash, his-tuyg'ularni ifodalash va ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) va psixodinamik terapiya kabi metodlar travma bilan bog'liq hissiy og'riqlarni kamaytirishga yordam beradi. Duyg'usal qo'llab-quvvatlash, oila a'zolari, do'stlar yoki qo'llab-quvvatlash guruhlari yordamida ruhiy salomatlikni yaxshilash mumkin. Duyg'usal qo'llab-quvvatlash bolalar va kattalar uchun travmalarni yengishda katta rol o'ynaydi, chunki o'zini tushunadigan va qo'llab-quvvatlovchi odamlar bilan bo'lishish xavotir va og'riqni kamaytiradi. O'zini anglash va qabul qilish, travmalarni yengish uchun o'zini anglash va qabul qilish juda muhimdir. Bu jarayon odamga o'zining hissiyotlari va tajribalari bilan yuzlashishga, ularni qabul qilishga va ularni yaxshilash yo'llarini topishga yordam beradi. O'zini qabul qilish va o'zgarishlarga tayyor bo'lish psixik jarohatlar ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Relaksatsiya va stressni boshqarish, stress va xavotirni boshqarish, travmalarni yengishning muhim qismi hisoblanadi. Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va progressiv mushak relaksatsiyasi kabi usullar, travmadan kelib chiqadigan stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzini yaratish, sogʻlom turmush tarzi travmalarni yengishda katta yordam beradi. Bu muntazam jismoniy faoliyat (masalan, sport yoki yurish), toʻgʻri ovqatlanish, yetarli uyqu va yaxshi gigiena odatlaridan iborat. Sogʻlom tanaviy holat ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim rol oʻynaydi. Ijodiy ifoda, sanʼat, yozuv, musiqani tinglash yoki chizish kabi ijodiy faoliyatlar travmalarni yengishga yordam beradi. Bular orqali odam oʻzining hissiyotlarini ifodalashi va travmalarni boshqarish uchun yangi yoʻllar topishi mumkin. Ijodiy ifoda shaxsiy tajribalarni qayta ishlash va ularni toʻgʻri anglashda yordam beradi. Yaxshi munosabatlar va qoʻllab-quvvatlash tizimi yaratish, ijtimoiy aloqalar va mustahkam doʻstliklar bolalikda olingan travmalarni yengishda yordam beradi. Doʻstlar va oila bilan ochiq muloqot qilish, ishonchli va xavfsiz aloqalar yaratish travmalarni yengish jarayonini yengillashtiradi. Travma haqida gaplashish va hissiyotlarni ifodalash, travmatik voqealar haqida ochiq muloqot qilish va his-tuygʻularni ifodalash, travmalarni yengishda yordam beradi. Buning uchun psixolog yoki terapiya guruhlaridan foydalanish, hissiyotlarni tushunish va ularni boshqarish uchun zarur. Boshqa odamlarning tajribalaridan oʻrganish, boshqa odamlarning travmalarni yengishdagi tajribalarini oʻrganish va ular bilan muloqot qilish ham yordam beradi. Bu, oʻxshash holatda boʻlgan shaxslar bilan muloqot qilish va ularning muvaffaqiyatli tajribalari orqali ilhomlanish imkonini beradi. Oʻzgartirishga tayyor boʻlish, travmalarni yengish uchun ichki oʻzgarishlarni amalga oshirish kerak boʻladi. Yangi qarashlar, yangi yondashuvlar va oʻzgarishlarga tayyor boʻlish, kelajakda salbiy oqibatlardan qochish uchun muhimdir. Bu jarayon vaqti-vaqti bilan yordam olgan holda amalga oshiriladi. Bolalikda olingan psixik travmalarni yengish murakkab jarayon boʻlishi mumkin, ammo yuqoridagi usullarni qoʻllash orqali shaxsiy oʻsish va rivojlanishni qayta tiklash mumkin. Bu jarayonni yengish uchun vaqt va sabr talab qilinadi, lekin toʻgʻri qoʻllab-quvvatlash bilan, odamlar travmalarini yengib, salbiy taʼsirlarni kamaytirishlari mumkin.

Bolalikda olingan psixik travmalar voyaga yetganda ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, masalan, depressiya, xavotir va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar. Biroq, psixoterapiya, qoʻllab-quvvatlash, sogʻlom turmush tarzi va stressni boshqarish kabi usullar orqali travmalarni yengish mumkin. Har bir shaxsning tajribasi individual boʻlib, bu jarayon vaqt va sabrni talab qiladi. Travmalarni yengish uchun oʻzini anglash va oʻzgarishga tayyor boʻlish zarur. Shaxslar oʻz ichki kuchlarini topib, sogʻlom hayotga erishishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nishanova Z., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni oʻqitish metodikasi.
2. Nashriyot: Oʻzbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamgʻarmasi Nashr yili: 2006. Manzil: Toshkent.
3. Velilvayeva A. S., Hayatov R. B., Alkarov R. B. Bolalar psixiatriyasi. Samarqand Davlat tibbiyot universiteti nashriyoti 2024 Samarqand

-
4. Ismoilova N. Ijtimoiy psixologiya. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2013-yil. Toshkent

