

BOLALAR KELAJAGIGA SALBIY TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNI BARTARAF ETISHNING DOLZARB MASALALARI

Shodiyeva Barchinoy Esirgapovna

Qo'shrabot tumani 68-maktab amaliyotchi psixologi

Abdisodiqov Shuxrat Absisodiqovich

Qo'shrabot tumani 9-maktab amaliyotchi psixologi

G'ofurova Komila Hasan qizi

Qo'shrabot tumani 50-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Bolalik davrida boshdan kechirilgan travma, bolalar farovonligiga va ularning kelajakdagi xatti-harakatlariga kuchli ta'sir ko'rsatar ekan. Bolalik davridagi travma, jumladan oilaviy zo'ravonlik, tajovuzkorlik, e'tiborsizlik, ajralishlar yoki yaqin kishilarning o'limi kabi voqealar bolaning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: bolalik travmasi, psixologik oqibatlar, farovonlik, xatti-harakatlar, adaptatsiya usullari.

KIRISH

Suiiste'mollik, beparvolik va oilaviy disfunktsiya kabi tajribalarni o'z ichiga olgan bolalikdagi travma, balog'at yoshidagi ruhiy salomatlik natijalarining hal qiluvchi omili sifatida tan olingan. Ushbu maqola bolalik travmasining kattalar ruhiy salomatligiga doimiy ta'sirining psixologik va ilmiy o'lchovlarini chuqur o'rganishga qaratilgan bo'lib, turli xil ruhiy salomatlik sharoitlariga erta baxtsizlikning ko'p qirrali ta'sirini yoritish uchun so'nggi tadqiqot natijalarini o'z ichiga oladi. Katta tadqiqotlar bolalik travmasining kattalar ruhiy salomatligiga chuqur ta'sirini ta'kidlaydi. Yaqinda o'tkazilgan uzunlamasına tadqiqotlar erta travma va ruhiy salomatlik bir qator sharoitlarga yuqori sezuvchanlik o'rtasidagi bog'liqlikni doimiy ravishda ko'rsatdi, jumladan:

- Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB): Bolalik travmasi tarixi bo'lgan shaxslar balog'at yoshida TSSB rivojlanish xavfini oshiradilar, ko'pincha intruziv xotiralar, o'ta hushyorlik va hissiy uyqusizlikni boshdan kechiradilar.

- Kayfiyat buzilishlari : Bolalikdagi travma ruhiy holatning buzilishi, jumladan, katta depressiv buzuqlik va bipolyar buzuqlikning rivojlanishi bilan kuchli bog'liq bo'lib, tadqiqotlar jarohatning og'irligi va kattalardagi kayfiyatning buzilishi xavfi o'rtasidagi doza-javob munosabatini ko'rsatadi.
- Anksiyete buzilishi : Bolalik davridagi noxush tajribalar katta yoshdagi umumiy tashvish buzilishi, vahima buzilishi va ijtimoiy tashvish buzilishining boshlanishi bilan mustahkam bog'liq bo'lib, tashvishlarni tartibga solishga doimiy ta'sir ko'rsatadi.
- Giyohvand moddalarni iste'mol qilishning buzilishi : bolalik davridagi jarohatlarning ta'siri keyinchalik hayotda giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va giyohvandlikka qarshi zaiflikning kuchayishiga olib keladi, bu potentsial hal qilinmagan travma bilan bog'liq qayg'uga qarshi kurashish mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik mexanizmlar

Bolalik travmasining kattalar ruhiy salomatligiga doimiy ta'siri murakkab psixologik mexanizmlar orqali amalga oshiriladi, jumladan:

- Kognitiv buzilishlar va salbiy sxemalar : Erta jarohatlar noto'g'ri kognitiv naqshlar va salbiy o'z-o'zini sxemalarini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa odamlarni o'zini, dunyoni va kelajakni noto'g'ri idrok etishga moyil qiladi, kayfiyat va tashvish buzilishi xavfini davom ettiradi.
- Tuyg'ularni tartibga solishning buzilishi : bolalik davridagi travmatizmni boshdan kechirgan shaxslar hissiyotlarni boshqarishda nuqsonlarni ko'rsatishi mumkin, bu hissiyotlarni aniqlash, tushunish va boshqarishda qiyinchiliklar sifatida namoyon bo'lishi mumkin, bu esa balog'at yoshidagi turli ruhiy salomatlik sharoitlariga moyillikni oshiradi.

Ilmiy istiqbollar

Neyrobiologiya va epigenetika sohasidagi yutuqlar bolalik travmasi kattalar ruhiy salomatligiga doimiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy mexanizmlarni ochib berdi:

- Epigenetik modifikatsiyalar : Rivojlanayotgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik travmasi epigenetik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi, stress reaktivligi, sinaptik plastisiya va hissiy tartibga solish bilan bog'liq bo'lgan genlarni ifodalash modellarini o'zgartirishi va shu bilan ruhiy salomatlik sharoitlariga uzoq muddatli moyillikni shakllantirishi mumkin.

- Yallig'lanish yo'llari : bolalikdagi travma natijasida yuzaga keladigan surunkali stress tizimli yallig'lanish reaksiyalarini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa ruhiy holatning buzilishi, tashvishlanish buzilishi va balog'at yoshidagi somatik simptomlar bilan bog'liq holatlarning patofiziologiyasiga yordam beradi.

Bolalik travmasi ko'pincha jiddiy salbiy bolalik tajribasi (ACE) sifatida tavsiflanadi. Bolalar psixologik travma sifatida tasniflanadigan bir qator tajribalarni boshdan kechirishi mumkin; bularga beparvolik, tashlab ketilish, jinsiy zo'ravonlik, hissiy zo'ravonlik va jismoniy zo'ravonlik, aka-uka yoki ota-onaga nisbatan zo'ravonlik guvohi bo'lish yoki ruhiy kasal otaona bilan yashash kabilar misol bo'lishi mumkin. Ushbu hodisalar chuqur psixologik, fiziologik va sotsiologik ta'sirga ega bo'lib, sog'liq va farovonlikka salbiy, doimiy ta'sir ko'rsatishi, masalan, nosotsial xatti-harakatlar, diqqat yetishmasligi giperaktivligi buzilishi va uyqu buzilishi kabilarga olib kelishi mumkin. Xuddi shunday, homiladorlik paytida travmatik yoki stressli hodisalarni boshdan kechirgan onalari bo'lgan bolalarning ruhiy salomatlik va boshqa neyrorivojlanish kasalliklarni boshdan kechirishi xavfi oshadi. Kaiser Permanente va Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlarining 1998-yildagi noxush bolalik tajribasiga oid tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, bolalik davridagi travmatik tajribalar ko'plab ijtimoiy, hissiy va kognitiv buzilishlarning asosiy sababi bo'lib, bu nosog'lom xatti-harakatlar, zo'ravonlik yoki qayta qurbon bo'lish xavfi, surunkali salbiy sog'liq sharoitlari, past hayot potentsiali va erta o'lim xavfini oshiradi. Noqulay tajribalar soni ortib borayotganligi sababli, bolalikdan kattalargacha bo'lgan muammolar xavfi ham ortadi. Dastlabki tadqiqotdan keyin 30 yillik o'rganish buni tasdiqladi. Ko'pgina shtatlar, sog'liqni saqlash provayderlari va boshqa guruhlar endi ota-onalar va bolalarni ACE uchun muntazam ravishda tekshiradilar. Bolalik davridagi travmalar bolaning rivojlanishiga, jumladan uning hissiy, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Travma oqibatida bolalarda stress, depressiya, anxiety kabi psixologik muammolar, shuningdek, o'zini boshqarish qobiliyatining pasayishi va ijtimoiy munosabatlarda muammolar kuzatilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davridagi travmalar kelajakdagi xatti-harakatlarga, jumladan, o'ziga zarar beruvchi xulq-atvor, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va zo'ravonlikka moyillik kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Biroq, qo'llab-quvvatlovchi muhit, psixologik yordam va adaptatsiya usullarining mavjudligi bu salbiy oqibatlarni yengillashtirishi yoki oldini olishi mumkin.

Bolalik davridagi travmatik tajribalar stressni keltirib chiqaradi, bu odamning allostatik yukini oshiradi va shu bilan immunitet tizimiga, asab tizimiga va endokrin tizimga ta'sir qiladi. Surunkali stressga ta'sir qilish salbiy tibbiy natijalarga zaiflikni uch yoki to'rt baravar oshiradi. Bolalik travmasi ko'pincha ruhiy tushkunlik, gipertenziya, autoimmum kasalliklar, o'pka saratoni va erta o'lim kabi salbiy sog'liq muammolari bilan bog'liq. Bolalik travmasining miya rivojlanishiga ta'siri hissiy tartibga solishga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishining buzilishini o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, travmatik yoki xavfli oila muhitida o'sgan bolalar haddan tashqari ichkilashtirish (masalan, ijtimoiy chekinish, tashvish) yoki tashqi (masalan, tajovuzkor xatti-harakatlar) va o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlariga ega. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy va jinsiy zo'ravonlik balog'at yoshidagi kayfiyat va tashvish buzilishi bilan bog'liq, shaxsiyatning buzilishi va shizofreniya esa kattalardagi hissiy zo'ravonlik bilan bog'liq. Bundan tashqari, tadqiqotlar bolalik travmasidan kelib chiqqan ruhiy salomatlik natijalarini o'ziga xos kasalliklardan farqli o'laroq, o'lchovli ramka (ichki va tashqi ko'rinish) orqali yaxshiroq tushunish mumkinligini taklif qildi.

Travmaning Psixologik Oqibatlari

Bolalik davridagi travmalar, bolalarda turli xil psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu muammolar orasida stress, depressiya, anxiety (tashvish), PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder – Posttravmatik Stress Buzilishi), o'ziga zarar berish xulq-atvori va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari mavjud. Bundan tashqari, travma bolalarning o'zini boshqarish qobiliyatiga ta'sir qiladi, bu esa ularning ijtimoiy munosabatlarida va ta'lim olish jarayonida muammolarga olib kelishi mumkin.

Bolalikdagi travma ruhiy kasalliklar, shu jumladan, posttravmatik stress buzilishi (TSSB), bog'lanish muammolari, depressiya va giyohvand moddalarni iste'mol qilish xavfini oshirishi mumkin.

Stefania Tognin va Maria Calemlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda sog'lom taqqoslashlar (HC) va klinik jihatdan psixoz rivojlanishi xavfi yuqori bo'lgan shaxslar (CHR) CHR bilan kasallangan bemorlarning 65,6 foizi va HCning 23,1 foizi turli

darajadagi bolalik travmasini boshdan kechirgan. Tadqiqot xulosasi shuni ko'rsatadiki, bolalikdagi travma ta'siri va psixoz xavfi yuqori bo'lish o'rtasida bog'liqlik mavjud.

Adaptatsiya usullari va yordam

Biroq, bolalik davridagi travmaning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Qo'llabquvvatlovchi muhit, psixologik yordam va to'g'ri davolanish usullari orqali bolalar travma oqibatlarini yengishlari va sog'lom kelajakka qadam qo'yishlari mumkin. Bu jarayonda professional psixologlar, terapevtlar va o'qituvchilar, shuningdek, oila a'zolari muhim rol o'ynaydi. Bolalarga hissiy qo'llab-quvvatlash berish, ularning his-tuyg'ularini ifoda etishlariga imkon yaratish va ularni qabul qilish, travma bilan kurashishda muhimdir.

Ijtimoiy va xulqiy oqibatlar

Bolalik davridagi travma nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va xulqiy oqibatlarga ham olib keladi. Travma boshdan kechirgan bolalar kelajakda giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, zo'ravonlik xatti-harakatlariga moyil bo'lish va ijtimoiy izolyatsiyaga uchrash kabi muammolarga duch kelishlari mumkin. Ushbu xatti-harakatlar, o'z navbatida, ularning farovonligiga va kelajakdagi imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kattalarga ta'siri

Voyaga yetganda bolalikdagi travma bilan boshlangan tashvish uyat, aybdorlik, nochorlik, umidsizlik, qayg'u va g'azab tuyg'ulari shaklida davom etishi mumkin. Bundan tashqari, bolaligida jarohatlarga chidaganlar tashvish, ruhiy tushkunlik, o'z joniga qasd qilish, TSSB, giyohvandlik va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va munosabatlardagi qiyinchiliklarga ko'proq duch kelishadi. Bolalikdagi jarohatlarning oqibatlari faqat hissiy oqibatlar bilan tugamaydi. Bolalik travmasidan omon qolganlarda, shuningdek, astma, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet yoki insult rivojlanishi xavfi yuqori. Shuningdek, ularda o'zlarining histuyg'ularini tartibga solishni qiyinlashtiradigan, uyqudagi qiyinchiliklarga, immunitetning pasayishiga va balog'at yoshida bir qator jismoniy kasalliklarga chalinish xavfini oshirishga olib keladigan „stressning kuchayishi“ rivojlanishi ehtimoli ko'proq.

XULOSA

Bolalik davridagi travmalar bolalar farovonligiga va kelajakdagi xatti-harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Biroq, muammo va qiyinchiliklarga qaramay, qo'llab-quvvatlovchi muhit va to'g'ri psixologik yordam bolalarga o'zlarining salbiy tajribalarini yengib o'tish va salomatlikka erishishda yordam berishi mumkin. Bolalik davridagi travma, bolalar farovonligiga va kelajakdagi xatti-harakatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Travmaning salbiy oqibatlarini kamaytirish va bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit va professional yordam zarur. Bolalarni qo'llab-quvvatlash va ularning his-tuyg'ulariga e'tibor berish, ularning kelajakdagi farovonligi va muvaffaqiyatiga asos soladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Travma va uning bolalarning rivojlanishiga ta'siri. Toshkent: Salomatlik va farovonlik, 2023.
2. Bolalik davridagi travmalarni davolash va oldini olish usullari. Toshkent: Zamonaviy psixoterapiya, 2023.
3. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>
4. Internet materiallari