

BOLALIK TRAVMALARI VA ULARNING KATTA HAYOTDAGI TA'SIRI

Fan va texnologiyalar universiteti

psixologiya fan o'qituvchisi

Nasirova Zilolaxon

Fan va texnologiyalar universiteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalish talabasi

Inogomova Sakina

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bolalik davridagi travmatik tajribalarning katta yoshdagi inson hayotiga ta'siri ilmiy tahlil qilinadi. Bolalik travmalarining ruhiy salomatlik, shaxsiy munosabatlar, o'z-o'zini qadrlash va jismoniy sog'liqqa bo'lgan uzoq muddatli oqibatlari yoritilgan. Neyrobiologik tadqiqotlar travmalarning miyada yuzaga keltiradigan o'zgarishlari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, travmalarni davolash va boshqarish usullari, jumladan, psixoterapiya, emotsional qo'llab-quvvatlash, va meditatsiya usullari keltirilgan. Mazkur maqola bolalik travmalarini tushunish va ularning oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan yondashuvlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: bolalik travmalari, katta yoshdagi oqibatlar, ruhiy salomatlik, stress, posttravmatik stress buzilishi (PTSD), depressiya, neyrobiologik ta'sirlar, psixoterapiya, emotsional e'tiborsizlik, bolalar psixologiyasi.

Аннотация:

В данной статье проводится научный анализ влияния травматического опыта в детском возрасте на жизнь человека во взрослом возрасте. Рассматриваются долгосрочные последствия детских травм для психического здоровья, межличностных отношений, самооценки и физического состояния. Нейробиологические исследования освещают изменения, которые происходят в мозге под воздействием травм. Также представлены методы лечения и управления травмами, включая психотерапию, эмоциональную поддержку и

практики медитации. Статья направлена на понимание детских травм и снижение их негативных последствий.

Ключевые слова: детские травмы, последствия во взрослом возрасте, психическое здоровье, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия, нейробиологическое воздействие, психотерапия, эмоциональное пренебрежение, детская психология.

Annotation:

This article provides a scientific analysis of the impact of childhood traumatic experiences on adult life. It examines the long-term effects of childhood trauma on mental health, interpersonal relationships, self-esteem, and physical well-being. Neurobiological studies highlight the changes in the brain caused by trauma. The article also discusses methods for addressing and managing trauma, including psychotherapy, emotional support, and mindfulness practices. It aims to enhance understanding of childhood trauma and strategies to mitigate its negative consequences.

Keywords: childhood trauma, long-term effects, mental health, stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, neurobiological impact, psychotherapy, emotional neglect, child psychology.

Kirish

Bolalik davri inson hayotidagi eng muhim va nozik bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga kelgan travmatik voqealar insonning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bolalik travmalari bu – zo'rvonlik, e'tiborsizlik, yaqin insonning yo'qolishi, yoki doimiy stress holati kabi salbiy tajribalardan iborat bo'lib, bu holatlar kattalar hayotida turli psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada bolalik travmalarining turlari, ularning asoratlari va davolash usullari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Bolalik davridagi jismoniy travmalar. Bolalik davridagi jismoniy travmalar – bu bolalarda yuzaga keluvchi tanaga yoki o'sishiga zarar yetkazadigan jarohatlar yoki kasalliklar. Ushbu travmalar yosh bolalarda, ayniqsa ularning rivojlanish bosqichida,

jismoniy holat va hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu travmalar turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin va umumiy holatda qulab tushishlar, yo'l-transport hodisalari, sport jarohatlari, qisib qolishlar yoki kuyishlar kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) statistik ma'lumotlariga ko'ra, har yili butun dunyoda bolalar o'rtasida jismoniy travmalardan sababli 950 000 bolalar vafot etadi. Bu esa 18 yoshgacha bo'lgan yoshlar orasidagi o'limning eng katta santi hisoblanadi. Minglab bolalar yukotti og'ir jarohatlar va turli xil darajadagi jarohatlar sababli har kuni shifoxonalarga kiritiladi. Bolalar o'rtasidagi eng keng tarqalgan jismoniy travma turli yosh guruhlari uchun turlicha bo'ladi. Masalan, 1 yoshgacha bo'lgan bolalarda asosan yiqilishlar, kuyishlar va turli xil qattiq buyumlar bilan urib olish va mayda chaqish jarohatlari keng tarqalgan. 1 yoshdan 4 yoshgacha bo'lgan bolalarda esa asosan transport hodisalari, tushib ketishlar va kuyishlar keng tarqalgan. 5 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida yo'l-transport hodisalari, tushishlar va sport jarohatlari ko'p kuzatiladi.

Bolalik travmalari turli ko'rinishda namoyon bo'ladi. Ulardan asosiylari:

1. Jismoniy zo'ravonlik: Bolaning hayotiga yoki jismoniy xavfsizligiga tahdid soluvchi holatlar. Bolalikdagi jismoniy zo'ravonlik insonning hayoti davomida ruhiy, emotsional va jismoniy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy muammo hisoblanadi. Jismoniy zo'ravonlik – bu bolaning tanasiga ataylab zarar yetkazish, urish, turtish, jazolashda haddan oshish yoki boshqa shakllarda tan jarohati yetkazishdir. Bu holat bolada ruhiy jarohatlar, past o'z-o'zini qadrlash, va stressga nisbatan yuqori sezuvchanlikni shakllantiradi.

2. Emotsional e'tiborsizlik: Bola hissiy jihatdan e'tiborsiz qoldirilganda. Masalan, ota-onaning mehr ko'rsatmasligi yoki e'tiborsizligi. Bolalik davridagi emotsional e'tiborsizlik bu bolaning asosiy hissiy ehtiyojlariga befarq bo'lish, ularni rad etish yoki yetarlicha e'tibor bermaslik holatidir. Emotsional e'tiborsizlik jismoniy zo'ravonlik kabi aniq ko'rinmasa-da, uning salbiy ta'siri chuqur va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Emotsional e'tiborsizlikning belgilari

Emotsional ehtiyojlarning rad etilishi

Bola o'zini yomon his qilganida yoki yordam so'raganida unga befarq bo'lish yoki hissiy ehtiyojlarini rad etish.

E'tiborsiz munosabat

Ota-ona yoki vasiy bola bilan hissiy aloqada bo'lmasligi, uning fikrlari, his-tuyg'ulari va istaklarini inobatga olmasligi.

Me'yoridan ortiq talablar qo'yish

Bolani yoshiga mos bo'lmagan vazifalar bilan yuklash yoki unga haddan tashqari intizom qo'llash.

Hissiy sovuqlik

Ota-onaning bola bilan quchoqlash, mehrli gaplar aytish kabi hissiy muloqotning yo'qligi yoki kamligi.

3. Oilaviy nizolar: Doimiy ravishda oiladagi janjal, ota-onaning ajralishi, yoki oilaviy zo'ravonlik.

Oiladagi nizolar, ayniqsa, doimiy va zo'ravonlik bilan kechadigan bo'lsa, bolalar uchun jiddiy ruhiy va hissiy zararlarga olib kelishi mumkin. Bunday holatlar bolaning rivojlanishiga bir necha yo'nalishda ta'sir qiladi:

Ruhiy salomatlikka ta'siri

- Stress va xavotir: Bolalar o'zlarini xavfsiz his qila olmaydilar, bu esa doimiy stressga olib keladi.

- Depressiya: Uzoq davom etgan nizolar bolaning o'zini aybdor his qilishiga va o'zini qadrsiz deb bilishiga olib keladi.

- O'z-o'zini qadrlashning pasayishi: Bola ota-ona o'rtasidagi nizolarni ko'rib, o'zini muammoning sababchisi deb his qilishi mumkin.

Hissiy rivojlanishga ta'siri

- Hissiy beqarorlik: Bola yaqinlaridan mehr va qo'llab-quvvatlashni his qilmaganda, o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi.

- Qo'rquv va ishonchsizlik: Bolalarda yaqin munosabatlarga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy xulqqa ta'siri

- Agres-siya yoki chekinish: Ba'zi bolalar nizolar ta'sirida tajovuzkor bo'lib qolsa, boshqalar o'zini jamiyatdan ajratib, yolg'izlikka moyil bo'lishadi.

- Munosabat qurishdagi muammolar: Oilaviy nizolarni kuzatgan bolalar kelajakda sog'lom munosabatlar o'rnatishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

Akademik muvaffaqiyatga ta'siri

- Oilaviy nizolar bolaning diqqatini jamlay olmasligiga va o'qishdagi qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Stress tufayli maktabdagi natijalari yomonlashishi mumkin.

Jismoniy salomatlikka ta'siri

- Surunkali stress: Nizolar doimiy stressni keltirib chiqarib, immunitetning pasayishiga va jismoniy kasalliklarga moyillikni oshiradi.

- Uyqu buzilishi: Uyquning yetishmasligi bolaning umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4.Og'ir yo'qotishlar: Yaqin insonning o'limi yoki boshqa muhim shaxs bilan aloqaning uzilishi.Og'ir yo'qotishlar – yaqin insonning vafoti, ota-onadan ajralish yoki doimiy xavfsizlik tuyg'usini yo'qotishga olib keluvchi holatlar bolalar ruhiyati uchun katta travma bo'lishi mumkin. Bu yo'qotishlar bolaning hissiy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Bolalikdagi ruhiy travmalar, ayniqsa, miyaning rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalikdagi travmatik tajribalar miyada stress gormoni kortizolning darajasini oshiradi, bu esa o'z navbatida hipokampus, amigdala va prefrontal korteks kabi muhim sohalarning o'sishi va rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bu esa esa hissiy nazoratning pasayishi va kognitiv rivojlanishdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Ruhiy travmalar, shuningdek, bolalarning ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish qobiliyatiga ta'sir qilishi mumkin. Travmatik vaziyatlardan keyin bolalar o'zlarini tutish yoki ishonchni yo'qotish bilan yuzlashishi mumkin, bu esa ular o'z-o'zini qadrlash, o'ziga ishonch va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Bolalar travma natijasida xavotir, qo'rquv yoki aggressiv xatti-harakatlarni namoyon etishi mumkin. Bolalikdagi

travmaning iqtisodiy oqibatlari ham sezilarli bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davrida travma olgan shaxslar kamroq ta'lim olish va ishdagi muvaffaqiyatlarida pastroq natijalarga erishishlari mumkin. Bu esa, o'z navbatida, ularning mehnat bozori imkoniyatlariga va iqtisodiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, bolalikdagi ruhiy travmalar jami jamiyatda katta salbiy oqibatlarga olib keladi, shuning uchun bu muammoni imkoni boricha erta aniqlash va davolash muhimdir.

Travmalarning katta yoshdagi hayotga ta'siri

1. Ruhiy salomatlikka ta'siri:

Bolalik travmalari turli ruhiy kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin:

- Depressiya: Travmatik voqealar kelajakdagi qayg'u va umidsizlik hissinin asosiy sabablaridan biridir.
- Anksiyete (tashvish): Bolalikdagi doimiy stress va qo'rquv hissi kattalarda o'zini himoyasiz his qilish va tashvish buzilishlariga olib keladi.
- PTSD (Posttravmatik stress buzilishi): Bu travmatik voqealar bilan bog'liq o'tkir psixologik holat bo'lib, asosan travmani qayta-qayta xotirlash bilan kechadi.

2. Shaxsiy munosabatlarga ta'siri:

- Bolalik travmalari insonning boshqalarga ishonch bildirishiga xalaqit beradi. Natijada, munosabatlarda sovuqlik, qo'rqish yoki haddan tashqari qaramlik yuzaga kelishi mumkin.
- "Attachment theory" (taqiluv nazariyasi)ga ko'ra, bolalik davridagi e'tiborsizlik hissi kattalardagi emotsional bog'lanishlarda muammolarni keltirib chiqaradi.

3. O'z-o'zini qadrlash va identifikatsiya:

Travma bilan o'sgan bolalar ko'pincha past o'z-o'zini qadrlash hissiga ega bo'ladi. Bu holat ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va jamiyatda muvaffaqiyatga erishishda qiyinchilik tug'diradi.

4. Sog'liq muammolari:

Travmalar insonning fiziologiyasiga ham salbiy ta'sir qiladi. Neyrobiologik tadqiqotlarga ko'ra, travma stress gormoni – kortizolni ortiqcha ishlab chiqaradi, bu

esa yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va immunitet bilan bog‘liq muammolar xavfini oshiradi.

Bolalik travmalarini davolash va boshqarish.

1. Psixoterapiya:

- Kognitiv-behaviorial terapiya: Psixoterapiya – bu insonning ruhiy holatini yaxshilash, hissiy muammolarni bartaraf etish va shaxsiy rivojlanishga erishish maqsadida psixologik usullar yordamida amalga oshiriladigan davolash jarayoni. Psixoterapiya insonning travmalarini qayta ishlash, stressni boshqarish va sog‘lom munosabatlar o‘rnatishga yordam beradi. Insonning salbiy fikrlash va xatti-harakat naqshlarini o‘zgartirishga yordam beradi.

- Trauma-focused terapiya: Travma yo‘naltirilgan terapiya – ruhiy travmalar bilan bog‘liq muammolarni davolash uchun maxsus ishlab chiqilgan psixoterapiya usuli. Bu terapiya travmatik tajribalarni qayta ishlash, ular bilan bog‘liq hissiy og‘riqni kamaytirish va insonning ruhiy salomatligini tiklashga qaratilgan. Travma haqida xavfsiz muhitda gaplashish va uni qayta ishlash imkonini beradi.

2. Emotsional qo‘llab-quvvatlash:

insonni hissiy jihatdan tinglash, tushunish va qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan jarayon bo‘lib, u qiyin vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Bunday yordam nafaqat ruhiy travmalarni boshdan kechirayotgan insonlar uchun, balki oddiy stress va kundalik muammolardan aziyat chekayotganlar uchun ham muhimdir. Do‘stlar, oila a‘zolari yoki ruhiy salomatlik mutaxassislari tomonidan berilgan emotsional yordam muhimdir.

3. Medikamentlar:

Zarurat tug‘ilganda, anksiyete va depressiyani kamaytirish uchun antidepressantlar yoki boshqa dorilar qo‘llaniladi.

Travma bilan bog‘liq ruhiy muammolarni davolashda medikamentlar psixoterapiya bilan birgalikda qo‘llanilishi mumkin. Biroq, medikamentlar muammoni to‘liq hal qilmasdan, simptomlarni yengillashtirish uchun yordam beradi. Ular odatda

quyidagi muammolarni bartaraf etishda ishlatiladi: depressiya, tashvish buzilishi, posttravmatik stress buzilishi va uyqu buzilishlari.

4. Mindfulness va meditatsiya: insonning ruhiy barqarorligini tiklashga, stressni kamaytirishga va o'zini anglashga qaratilgan ruhiy-amaliy mashqlar tizimi. Ular travmalarni qayta ishlashda va posttravmatik stress buzilishining simptomlarini kamaytirishda samarali usullar hisoblanadi. Stressni boshqarish va travmadan so'ng paydo bo'lgan salbiy his-tuyg'ularni kamaytirishda yordam beradi.

Ilmiy tadqiqotlar

- ACE tadqiqotlari (Adverse Childhood Experiences): Ushbu keng ko'lamli tadqiqot bolalik travmalarining katta yoshdagi ruhiy va jismoniy salomatlikka qanday ta'sir qilishini ko'rsatgan.

- Neyrobiologik tadqiqotlar: Travmalar miyaning stressni boshqarish qobiliyatiga qanday ta'sir qilishi haqida chuqur bilim beradi.

Xulosa

Bolalik travmalari insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu travmalarni davolash, ularni kamaytirish va bolalarga xavfsiz muhit yaratish jamiyatning asosiy maqsadlaridan biri bo'lishi kerak. Ilmiy tadqiqotlar va zamonaviy psixoterapiya usullari bu muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi.

Bolalikdagi travmalar – inson hayotining barcha jabhalariga chuqur va uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadigan murakkab hodisadir. Ular bolaning ruhiy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy to'sqinlik qilishi mumkin. Bunday travmalar, jumladan, jismoniy va hissiy zo'ravonlik, e'tiborsizlik yoki oilaviy nizolar bola psixologiyasida o'chmas iz qoldiradi va katta hayotda turli muammolarni keltirib chiqaradi. Bolalik davrida olingan travmatik tajribalar o'z-o'ziga bo'lgan munosabat, boshqalar bilan bo'lgan munosabat va hayotiy muvaffaqiyatga salbiy ta'sir qiladi. Ruhiy salomatlik nuqtayi nazaridan bunday travmalar ko'pincha depressiya, posttravmatik stress buzilishi, tashvish va hissiy beqarorlik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bola travmadan keyin o'zini yolg'iz, tushunilmagan va xavfsiz joydan mahrum his qilishi mumkin, bu esa uning kattalar hayotidagi o'ziga va atrofdagilarga bo'lgan ishonchini

yo'qotishiga olib keladi. Shuningdek, bolalikdagi travmalar ijtimoiy munosabatlarga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bola sog'lom muloqot va munosabatlarni o'rnatish ko'nikmalarini shakllantira olmaganligi sababli, kattalar hayotida yaqin munosabatlarni yo'lga qo'yishda qiyinchiliklarga duch keladi. Ular ko'pincha yaqin insonlar bilan ishonchsizlik, haddan tashqari qaramlik yoki ulardan uzoqlashish holatlarini boshdan kechiradi. Travmalarning jismoniy sog'liqqa ham ta'siri bor. Bolalik davridagi stress va zo'ravonlikning salbiy oqibatlari odamning fiziologik tizimlariga ta'sir qilishi va yurak-qon tomir kasalliklari, diabet yoki surunkali og'riqlar kabi kasalliklar xavfini oshirishi mumkin. Bu holatlar shaxsning nafaqat ruhiy, balki jismoniy sog'lig'i va hayot sifatini ham pasaytiradi. Bolalik davridagi travmalar bolaning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ham ta'sir qiladi. Bu kognitiv rivojlanishga, xotira va diqqatni jamlash qobiliyatiga to'sqinlik qiladi, natijada o'qish va ish faoliyatidagi samaradorlik pasayadi. O'z-o'zini past baholash, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi va tashqi dunyoga bo'lgan ishonchsizlik faoliyatda cheklaydi. Travmalar shunchaki individual muammo emas – ular jamiyat uchun ham katta ahamiyatga ega. Bolalikda olingan travmalar yomon ijtimoiy muhitni shakllantirishi, avlodlardan avlodga zo'ravonlik yoki hissiy e'tiborsizlikning uzatilishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, bolalar xavfsizligini ta'minlash, ularning ruhiy sog'lig'ini himoya qilish va travmalarni oldini olish butun jamiyat rivojlanishi uchun muhimdir. Xulosa qilib aytganda, bolalikdagi travmalar insonning kelajakdagi hayotiga chuqur ta'sir ko'rsatadi va bu jarayonni qaytarish yoki yengillashtirish uchun erta chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bu muammo individual emas, balki ijtimoiy masala sifatida qaralishi kerak. Har bir bolaning xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitda o'sishi, jamiyatning sog'lom kelajagini ta'minlashning muhim shartidir.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim konsepsiyasi (2022).
2. Gardner, H. Ijodkorlik nazariyasi: tafakkur va emotsiyalar. Harvard universiteti nashriyoti, 2006.

3. Malinovskaya, L. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan art-terapiya mashg'ulotlari.
Moskva, 2015.