

BOLALIKDAGI PSIXIK TRAVMALAR VA ULARNING YETUKLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Bekmirov Tolib Rashidovich –

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti,
Pedagogika va psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Maxmedov Suxrob Vohobjon o‘g‘li –

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti,
1-davolash ishi fakultetining 2-kurs talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalik davrida yuzaga keladigan psixologik travmalar, ularning turlari va yetuklik davrida namoyon bo‘ladigan ruhiy-emotsional, kognitiv hamda xulq-atvoriy oqibatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Maqolada bir martalik va surunkali travma farqlari, jismoniy, emotsional, seksual zo‘ravonlik hamda e‘tiborsizlik kabi asosiy travma shakllarining bola psixikasiga ko‘rsatadigan ta‘siri yoritilgan. Shuningdek, neyropsixologik o‘zgarishlar — kortizol darajasining oshishi, amigdaladagi faollikning kuchayishi va prefrontal korteks faoliyatining pasayishi kabi jarayonlarning bolaning xotira, emotsional barqarorlik va impuls nazoratiga ta‘siri bayon etilgan. Maqolada travmaning xulq-atvor shakllanishiga ta‘siri, retraumatizatsiya holatlari hamda inkor, bostirish, proyeksiya, regressiya, ratsionalizatsiya va dissosiyatsiya kabi himoya mexanizmlarining roli ochib berilgan. Travma oqibatlarini bartaraf etishda qo‘llaniladigan ilmiy asoslangan psixoterapiya usullari — EMDR, kognitiv-behaviyoral terapiya, psixodinamik yondashuvlar va o‘z-o‘ziga yordam strategiyalari ko‘rib chiqilgan.

Аннотация: В статье анализируются психологические травмы, возникающие в детстве, их типы, а также психоэмоциональные, когнитивные и поведенческие последствия, проявляющиеся во взрослом возрасте, на основе научных источников. В статье освещаются различия между однократной и хронической травмой, влияние основных видов травмы, таких как физическое,

эмоциональное, сексуальное насилие и пренебрежение, на психику ребенка. Также описывается влияние нейропсихологических изменений – повышение уровня кортизола, усиление активности миндалевидного тела и снижение активности префронтальной коры – на память, эмоциональную стабильность и контроль импульсов ребенка. В статье раскрывается влияние травмы на формирование поведения, ретравматизацию и роль защитных механизмов, таких как отрицание, подавление, проекция, регрессия, рационализация и диссоциация. Рассматриваются научно обоснованные методы психотерапии, применяемые для преодоления последствий травмы – ДПДГ, когнитивно-поведенческая терапия, психодинамические подходы и стратегии самопомощи.

Abstract: *This article analyzes psychological traumas that occur in childhood, their types, and the psycho-emotional, cognitive, and behavioral consequences that manifest in adulthood based on scientific sources. The article highlights the differences between single and chronic trauma, the impact of the main forms of trauma, such as physical, emotional, sexual abuse, and neglect, on the child's psyche. It also describes the impact of neuropsychological changes - increased cortisol levels, increased amygdala activity, and decreased prefrontal cortex activity - on the child's memory, emotional stability, and impulse control. The article reveals the impact of trauma on behavioral formation, retraumatization, and the role of defense mechanisms such as denial, suppression, projection, regression, rationalization, and dissociation. Scientifically based psychotherapy methods used to overcome the consequences of trauma - EMDR, cognitive-behavioral therapy, psychodynamic approaches, and self-help strategies are reviewed.*

Kalit soʻzlar: *Bolalik travmasi ,Psixologik travma ,Jismoniy zoʻravonlik, Emotsional zoʻravonlik, Seksual zoʻravonlik , Eʻtiborsizlik , Neyropsixologik oʻzgarishlar ,Kortizol , Amigdala , Prefrontal korteks, Retraumatzatsiya , Himoya mexanizmlari , Psixoterapiya yondashuvlari ,EMDR terapiyasi, Kognitiv-behaviyoral terapiya , Oʻzini-oʻzi tiklash*

Keywords: *Childhood trauma, Psychological trauma, Physical abuse, Emotional abuse, Sexual abuse, Neglect, Neuropsychological changes, Cortisol, Amygdala, Prefrontal cortex, Retraumatization, Defense mechanisms, Psychotherapy approaches, EMDR therapy, Cognitive behavioral therapy, Self-recovery*

Ключевые слова: *детская травма, психологическая травма, физическое насилие, эмоциональное насилие, сексуальное насилие, пренебрежение, нейropsychологические изменения, кортизол, миндалевидное тело, префронтальная кора, ретравматизация, защитные механизмы, психотерапевтические подходы, терапия EMDR, когнитивно-поведенческая терапия, самовосстановление*

Kirish

Bolalik travmasi - bu bolaning hissiy jihatdan og'riqli yoki qayg'uli bo'lgan bir yoki bir nechta hodisalari bo'lib, u ko'pincha jismoniy tanaga umrbod jiddiy zarar yetkazishga olib keladi. Bolalik travmasi butun dunyo bo'ylab katta ijtimoiy sog'liqni saqlash muammosiga aylandi. Har yili rivojlangan mamlakatlarda bolalarning taxminan 4-16 foizi jismoniy zo'ravonlikka duchor bo'lmoqda va har o'ninchidan biri e'tibordan chetda yoki psixologik zo'ravonlikka duchor bo'lmoqda. Xitoyda yaqinda o'tkazilgan meta-tahlil shuni ko'rsatdiki, 18 yoshgacha bo'lgan bolalarda jismoniy zo'ravonlik, hissiy zo'ravonlik, odatiy zo'ravonlik va beparvolikning taxminiy tarqalishi mos ravishda 26,6%, 19,6%, 8,7% va 26% ni tashkil qiladi. Shu nuqtai nazardan, bolalik jarohati ham umumiy va muhim sog'liqni saqlash yukini ifodalaydi.

Bolalikdagi psixologik travma tushunchasi va turlari

"Psixologik travma" tushunchasi travmadan keyingi stress buzilishi va inqiroz psixologiyasini o'rganish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular tahdidli vaziyatlar va shaxsning yengish qobiliyati o'rtasidagi nomutanosiblik tajribasini o'rganadi. Bunday tajribalar qo'rquv, nochorlik va ishonchsizlik tuyg'ulari bilan birga keladi, bu esa o'zini va dunyoni tushunishida buzilishlarni keltirib chiqaradi. "Psixologik travma" tushunchasi psixologiyaga psixiatriyaning tegishli sohasidan kelgan. Psixiatriyaning zamonaviy tarixining boshlanishi odatda taniqli psixiatr Emil Kraepelin va uning

"Psixiatriya klinikasiga kirish" (1900) asarining nashr etilishi bilan bog'liq. Bu olimning ruhiy kasalliklar haqidagi tushunchamizni o'zgartirgan va psixiatriyaning tibbiyotga integratsiyalashuviga hissa qo'shgan ilmiy izlanishlarining ahamiyatini alohida ta'kidlash joiz.

Bir martalik travma– bir marta sodir bo'lgan, keskin, kutilmagan hodisa natijasida yuzaga keladigan psixologik jarohat. Masalan: Avtohalokat, tabiiy ofat (zilzila, yong'in), yaqin insonning to'satdan o'limi, tibbiy jarrohlik amaliyoti, tasodifiy zo'ravonlik holatida yuzaga kelishi mumkin. Bunda Travma hodisasi qisqa davom etadi. Emotsional shok kuchli bo'ladi, lekin vaqt o'tishi bilan tiklanish tezroq kechadi. Surunkali travma – uzoq muddat takrorlanadigan yoki davomiy salbiy holatlar ta'sirida yuzaga keladigan travma. Masalan: uzoq davom etuvchi jismoniy yoki emotsional zo'ravonlik, bola parvarishidan muntazam e'tiborsizlik (neglekt), ota-onaning doimiy janjali, alkogolizm yoki toksik oilaviy muhitida yuzaga keladi. Surunkali travma yillar davom etadi shaxsning butun rivojlanish tizimiga (emotsional, kognitiv, ijtimoiy) chuqur ta'sir qiladi.

Asosiy travma turlari

1) Jismoniy zo'ravonlik (Physical abuse)

Bola tanasiga qasddan zarar yetkazish: urish, itarish, jarohat yetkazish natijasida qo'rquv, ishonchsizlik, tajovuzkorlik, o'z-o'zini past baholash travmalari paydo bo'ladi.

2) Emotsional zo'ravonlik (Emotional abuse)

Kamsitish, haqorat qilish, doimiy tanqid, sevgi va e'tiborni cheklash, qo'rqitish natijasida tashvish, depressiya, o'zidan nafratlanish kabi xolatlar ro'y beradi.

3) Seksual zo'ravonlik (Sexual abuse)

Bolani jinsiy xatti-harakatlarga jalb qilish, tegish, majburlash. natijasida chuqur PTSD, dissotsiatsiya, munosabatlarda qiyinchiliklar sodir bo'ladi.

4) E'tiborsizlik (Neglect)

Bolaga kerakli parvarish berilmasligi: ovqat, kiyim, himoya, emotsional qo'llab-quvvatlash natijasida o'qishda qiyinchiliklar, o'zini qadrsiz his qilish kuzatiladi.

Neyropsixologik o‘zgarishlar (kortizol, amigdala, prefrontal korteks)

Bolalikdagi travma bolaning rivojlanayotgan miyasiga kuchli ta’sir qiladi. Ayniqsa, stress tizimi (HPA-axis) buziladi. Bu holatda yuzaga keladigan asosiy o‘zgarishlar:

1) Kortizol miqdorining oshishi-travma vaqtida tanada kortizol deb nomlangan stress gormoni ortiqcha ishlab chiqariladi va miyada quyidagi muammolarga sabab bo‘ladi: Xotira sustlashadi, diqqat tarqoqligi, tez-tez qo‘rquv his qilish, immun tizimi pasayishi

2) Amigdalaning haddan tashqari faollashuvi. Amigdala – qo‘rquv markazi.

Travma bolani doimo “xavf bor” deb o‘ylashga majbur qiladi va natijada: Xavotir va vahima xurujlari, hissiyotlarni nazorat qilish qiyinlashishi, stressga haddan ziyod sezgirlik paydo bo‘ladi.

3) Prefrontal korteks faoliyatining pasayishi-bu miyaning rejalashtirish, nazorat, tahlil, qaror qabul qilish uchun mas’ul qismi. Travma tufayli uning faoliyati sustlashadi va quyidagi travmalar sodir bo‘ladi-Impulsiv xatti-harakatlar, o‘zini tuta olmaslik, o‘qishda qiyinchiliklar, konfliktli vaziyatlarda o‘zini boshqara olmaslik

Psixologik travmaning xulq-atvor shakllanishiga ta’siri

Bolalikdagi travma nafaqat his-tuyg‘ular, balki xatti-harakatlar shakllanishiga ham katta ta’sir qiladi. Asosiy oqibatlar: 1) Aggressiya yoki o‘zini tiyib qololmaslik. Doimiy xavf holatida bo‘lgan bolalar tez jahli chiqadi, tez reaksiya bildiradi 2) Ijtimoiy chekinish-ba’zi bolalar aksincha: odamlar bilan gaplashmaydi balki qochadi ya’ni o‘zini jamoadan chetga oladi 3) Impulsivlik-o‘ylamay harakat qilish. Tez qaror qabul qilish. Buning sababi prefrontal korteksning past faolligi. 4) Zararli xatti-harakatlarga moyillik. Yetuklikda quyidagi xavf ortadi: chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarga qiziqish

Travmani qayta boshdan kechirish va himoya mexanizmlari

Retraumatizatsiya — bu inson ilgari boshidan kechirgan travmaga o‘xshash holatlarni yetuklikda qayta va qayta boshdan kechirishidir. Bu jarayon ongli yoki ongsiz sodir bo‘lishi mumkin. Retraumatizatsiya qanday sodir bo‘ladi?

1) O‘tmishdagi travmaga o‘xshash vaziyatlar paydo bo‘lganda Masalan: bolalikda doimiy haqorat eshitgan odam, kattaligida ham kamsitadigan sherik tanlashi 2) Triggerlar (qo‘zg‘atuvchilar) orqali. Travmani eslatuvchi qo‘zg‘atuvchi: hid, ovoz, kelib chiqishi o‘xshash odam, joy va so‘z travma paytidagi his-tuyg‘ularni qayta uyg‘otadi 3) Hissiy reaktivlikning haddan tashqari kuchayishi bunda Amigdala travmani eslatadigan holatni xavf sifatida qabul qilib, kuchli qo‘rquv yoki g‘azab reaksiyasini beradi. 4) O‘tmishdagi his-tuyg‘ularni aynan qayta his qilish. Bularni odam hozirgi voqea bilan adashtiradi.

Psixologik himoya mexanizmlari .Bu — bolaning yoki kattalarning ongini og‘riqli tajribalardan himoya qiladigan ong osti mexanizmlari. Ular avtomatik ravishda ishga tushadi. Quyida eng ko‘p uchraydigan himoya mexanizmlari va ularga misollar keltirilgan.

1) Inkor (Denial). Odam og‘riqli haqiqatni tan olmaydi. Misol: “Bu narsa meni yomon ta’sir qilmagan”.

2) Bostirish (Repression) .Travmatik xotirani ongdan chiqarib tashlash.

Bu xotiralar keyinchalik tushlarda, qo‘rquvlarda paydo bo‘ladi.

3) Proyeksiya (Projection). O‘zidagi salbiy hisni boshqaga yuklash.

Masalan: g‘azablangan odam boshqasini “sen g‘azablanyapsan” deb ayblashi.

4) Regressiya (Regression) .Stress vaqtida odam yosh bolaga xos xatti-harakatlarga qaytadi: yig‘lash, qochish, injiqlik.

5) Racionalizatsiya (Rationalization). Og‘riqli hodisani mantiqan “oqlab qo‘yish”.

Masalan: “U meni urdi, chunki men bunga loyiq edim”.

6) Disso-siyatsiya (Dissociation). Hissiyotlardan ajralib qolish, o‘zini “tanasi tashqarisidan” kuzatayotgandek his qilish. Bu travmada eng ko‘p uchraydigan himoya

Travma oqibatlarini bartaraf etish yo‘llari

Travmani yengishda psixoterapiya yondashuvlari. Travmatik tajribalarni qayta ishlash va uning oqibatlarini yengish uchun hozirda bir nechta ilmiy asoslangan psixoterapiya usullari mavjud.

1) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Ayniqsa bolalikdagi travmalarni davolashda juda samarali. Psixoterapevt ikki taraflama stimulyatsiya (ko'z harakati, tovush yoki tebranish) orqali miya travmatik xotiralarni qayta ishlashini faollashtiradi.

2) Kognitiv-behaviyoral terapiya (CBT) va Trauma-focused CBT . Travma natijasida shakllangan salbiy fikr va e'tiqodlarni o'zgartirishga qaratilgan.

3) Psixoanalitik va psixodinamik terapiya. Bolalik tajribalari va hushsiz (ong osti) konfliktlarni o'rganish orqali travmaning ildizini aniqlaydi.

Travmani yengish faqat psixoterapiyani emas, balki odamning o'z-o'ziga yordam berish ko'nikmalarini ham o'z ichiga oladi. Masalan : 1. Sog'lom chegaralar o'rnatish- -Travma boshdan kechirganlarda ko'p uchraydigan "yo'q deya olmaslik" odatini kamaytiradi. 2: O'ziga g'amxo'rlik (Self-care)-yoqimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish

Xulosa

Bolalik travmasi va uning ruhiy farovonlik bilan o'zaro bog'liqligi bo'yicha mavjud bilimlardan kelib chiqqan holda, travmatik hodisalarni boshdan kechirgan, shuningdek, dastlabki belgilari namoyon bo'lgan bolalarni erta aniqlash va aralashuvni kuchaytirish tavsiya etiladi. Bolalardagi travma va psixoz belgilarini yaxshiroq aniqlash uchun klinik mutaxassislariga qo'shimcha treninglar o'tkazish, shuningdek, tegishli yordam ko'rsatishni o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, bolalik davridagi jarohatlarga duch kelgan yoki psixologik nosozliklarni ko'rsatgan shaxslar uchun psixologik sog'lomlikni qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini oshirish juda muhimdir. Erta aralashuv va davolash uzoq muddatli ta'sirni sezilarli darajada yengillashtirishga yordam beradi, bu esa ushbu choralarga ustuvor ahamiyat berishni talab qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) — “About Adverse Childhood Experiences (ACEs)” sahifasi, bolalikdagi salbiy tajribalar va ularning oqibatlari haqida rasmiy ma’lumot.
2. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. *Academic research in educational sciences*, 4(ТМА Conference), 739-744.
3. Adverse Childhood Experiences Study (ACE Study) — ACE konsepsiyasi, metodologiya va natijalar to‘g‘risida batafsil ma’lumot.
4. Бекмиров, Т. Р. (2021). НЕВРОЗ-ЗАБОЛЕВАНИЕ? ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ. *Интернаука*, 41(217), 77-78.
5. Нурматов, А., & Бекмиров, Т. (2021). Развитие креативности будущего учителя в процессе (Doctoral dissertation, Тошкент).
6. *The Body Keeps the Score* — Bessel van der Kolk muallifligidagi kitob; travma, miyaning javobi va ruhiy tiklanish metodlari haqidagi klassik manba.
7. World Health Organization (WHO) — “Child maltreatment / Child abuse & neglect” bo‘yicha ma’lumotlar, himoya choralari va global statistikalari.
8. Ilmiy maqola: Adverse Childhood Experiences and Behavioral Problems in Youth — bola davridagi travma va uning keyingi xulq-atvorga ta’siri bo‘yicha empirik tahlil.
9. Бекмиров, Т. (2022). ЎСМИРЛАРДАГИ ИНҚИРОЗ ДАВРИ ВА НЕВРОЗ ҲОЛАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.
10. Askarova, N. A., Bekmirov, T. R., Nurbaeva, K. B., Muminova, N. B., & Amangeldiev, A. B. (2024). PERSONAL CHARACTERISTICS IN CHILDREN'S PSYCHOLOGY AS AN OBJECT OF RESEARCH.
11. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental.