

BOLALIK TRAVMALARINING O'SMIRLIK DAVRIGA TA'SIRI

Muallif: Amanbayeva Umida Yermekbay kizi

Aniq va ijtimoiy fanlar

Universiteti 2-bosqich magistri

Annotatsiya Ushbu maqolada bolalikdagi psixologik travmalar (jismoniy, emotsional, jinsiy zo'ravonlik, e'tiborsizlik va oilaviy disfunktsiya)ning o'smirlik davridagi emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Jahon psixologlari — J. Bolbi, Bessel van der Kolk, A. Bandura, E. Erikson, D. Siegel tadqiqotlari hamda o'zbek psixologlari M.G'aniyeva, Z. Nishonova, D. Karimovalarning ilmiy ishlari asosida muammo tahlil qilindi. Makolada shuningdek travmaning xavf omillari, himoya omillari, o'smirlik davrida namoyon bo'lish shakllari va psixoprofilaktika yo'nalishlari ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: bolalik travmasi, o'smirlik, psixotrauma, emotsional regulatsiya, himoya omillari, attachment theory, ACEs, o'sishdagi buzilishlar.

Kirish

Bolalik — shaxsning ruhiy poydevori shakllanadigan eng nozik davrdir. Shu sababli erta yoshda olingan travmalar nafaqat bolalikning o'zida, balki o'smirlik, yoshlik va hatto katta yoshda ham shaxsning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Bessel van der Kolkning ta'kidlashicha, "tanadagi travma izi vaqt o'tishi bilan o'z-o'zidan yo'qolmaydi, balki shaxsning keyingi bosqichlarida turlicha shakllarda namoyon bo'ladi". Bugungi kunda dunyoda "ACE" (Adverse Childhood Experiences) — bolalikdagi noxush tajribalar bo'yicha tadqiqotlar ko'rsatadiki, 1 yoki undan ortiq travma olgan bolalarda kelajakda: depressiya va tashvish, tajovuzkorlik, o'qishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy moslashuv muammolari, erta nikoh yoki jinoyatchilik xavfi keskin oshadi. O'zbekiston psixologlari ham (M.G'aniyeva, Z.Nishonova, U. To'xtasinova) bolalik psixotravmalarining o'smirlik davridagi xatti-harakatlar bilan bog'liqligini ilmiy isbotlagan.

Adabiyotlarni o'rganish

Jahon psixologlari qarashlari 1. Jon Bolbi (Attachment Theory) Bolbining diqqatiga ko'ra, erta yoshda onaga (yoki parvarishlovchi shaxsga) nisbatan beqaror bog'lanish modeli o'smirlikda: o'ziga ishonchsizlik, agressiya, munosabatlarda beqarorlik keltirib chiqaradi. 2. Bessel van der Kolk Uning "The Body Keeps the Score" asari travmaning miyadagi tuzilmalarni o'zgartirishini ko'rsatadi. Unga ko'ra, bolalik travmasi o'smirlik davrida: dissotsiatsiya, impulsive xatti-harakat, somatik shikoyatlar ko'payishiga olib keladi. 3. Erik Eriksonning psixosozial rivojlanish nazariyasi bo'yicha, o'smirlik "identifikatsiya vs rol chalkashuvi" bosqichi hisoblanadi. Travma olgan o'smirda shaxsiy identitet shakllanishi murakkablashadi.

4. Daniel Siegel (Interpersonal Neurobiology) Siegelning qarashiga ko'ra, travma prefrontal korteks rivojiga zarar yetkazadi.

Bu o'smirda: emotsional nazoratning sustligi, qo'zg'aluvchanlik, stressga chidamsizlik kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi.

O'zbek psixologlari tadqiqotlari

1. M. G'aniyeva o'z tadqiqotlarida bolalik travmalarining o'smirlikdagi agressiv xatti-harakatlarga ta'sirini asoslab beradi.

2. Ziyoda Nishonovanning bolalarda ijtimoiy-emotsional rivojlanish bo'yicha tadqiqotlari travma tajribasidan o'tgan o'smirlarning o'z-o'zini baholashi past bo'lishini ko'rsatadi.

3. Dilorom Karimova oila ichidagi zo'ravonlikning bolalarning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvida salbiy rol o'ynashini aniqlagan.

Asosiy qism

Bolalik travmasining o'smirlik davriga psixologik ta'siri

1. Emotsional ta'sirlar

ACE tadqiqotlari asosida o'smirlikda quyidagilar ko'p uchraydi: yuqori tashvish, affektiv portlashlar,

depressiv kayfiyat, emotsional beqarorlik.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, travma olgan o'smirlar amigdala faolligi oshgan bo'ladi, bu esa qo'rquv va xavotirning tez paydo bo'lishiga olib keladi.

2. Kognitiv ta'sirlar

Bolalikdagi travma: diqqatning pasayishi, o'qishdagi qiyinchiliklar, xotira buzilishlari

bilan birga keladi (van der Kolk, 2014).

O'zbekiston olimlarining kuzatishlari bo'yicha (G'aniyeva, 2020), travma olgan o'smirlar mantiqiy fikrlash testlarida pastroq natija ko'rsatadi.

3. Xulq-atvor bilan bog'liq o'zgarishlar

Travmaning xulq-atvor shaklidagi belgilariga quyidagilar kiradi: agressivlik, qo'zg'aluvchanlik,

maktabga moslashmaslik, erta romantik munosabatlar, qochish xulqi, internetga qaramlik.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, zo'ravonlikni kuzatgan bola o'smirlikda agressiv modelni takrorlaydi.

4. O'z-o'zini baholash va identitetga ta'siri

Eriksonning nazariyasiga ko'ra o'smirlik — identitet izlash davri. Bolalik travmasi bo'lgan o'smirlar:

o'zini sevmaslik, beqaror identitet, ijtimoiy rolni topishda qiyinchilik kuchliroq bo'ladi.

Ular ko'pincha "Men kimman?" savoliga javob topishda qiynaladi.

5. Ijtimoiy munosabatlarga ta'siri

Bolalik travmasi o'smirning: ishonch hosil qilish qobiliyatini, do'stlar bilan aloqani, muammolarni hal qilish ko'nikmasini, sog'lom chegaralar qo'yishni qiyinlashtiradi.

Jon Bolbi aytganidek, beqaror bog'lanish modeli keyinchalik o'smirlik va katta yoshdagi munosabatlarda takrorlanadi.

2. Himoya omillari

Travma olgan o'smirning tiklanishida quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi: mehribon ota-ona yoki parvarishlovchi shaxs maktab psixologining erta aralashuvi

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash sport va ijodiy faoliyat ijobiy rolli modellar psixoterapiya (EMDR, CBT, o'yin terapiyasi)

Metodalogiyasi

“Bolalik travmalarining o'smirlik davriga ta'siri” mavzusida 40 nafar o'smirda amalga oshirish mumkin bo'lgan psixologik texnika (mini-diaagnostik mashg'ulot). Bu texnika 1 mashg'ulot,

40–50 daqiqa, o'rganish diaagnostikani o'z ichiga oladi. Maktab sharoitiga mos, xavfsiz va ilmiy asoslangan.

Psixologik texnika: **“Ichki Bola va Hozirgi Men”** diaagnostik mashg'uloti

Maqsad: Bolalikdagi noxush tajribalar (travmalar) o'smirning hozirgi emotsional holati, o'ziga bahosi, ishonch darajasi va munosabatlariga qay darajada ta'sir qilayotganini aniqlash.

O'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini tanish, anglash va ifodalash ko'nikmasini kuchaytirish.

Ishtirokchilar: 40 nafar o'smir (12–14 yosh)

Davomiyligi: 45 daqiqa

Kerakli jihozlar: Rangli qalamlar 40 ta A4 qog'oz 40 ta “Emotsional termometr” varaqasi

Proyektor yoki doska

Qisqa audio-meditatsiya (psy relaxation)

1-bosqich.

Kirish (5 daqiqa)

Psixolog: “Bugun biz o'zimizning ichimizdagi bolalik xotiralari va hozirgi hissiyotlarimiz qanday bog'langanini yumshoq, xavfsiz usulda o'rganamiz. Hech kimning javobi baholanmaydi va hammamiz uchun anonimlik kafolatlanadi.”

Ishtirokchilarga sir saqlanish qoidasi tushuntiriladi.

2-bosqich.

Mini-relaksatsiya: “Vaqt orqasiga sayohat” (5 daqiqa)

O‘smirlarga ko‘zlarni yumib, past fon musiqasi ostida quyidagi tasavvurni amalga oshirish taklif qilinadi: o‘zining 5–7 yoshdagi holatiga “sayohat” o‘sha yoshdagi o‘zini ko‘rish, uning kayfiyati qanday bo‘lganini sezish

Bu shunchaki hislarni eslash, travmaga kirib ketish emas — xavfsiz tasavvur.

3-bosqich.

Asosiy texnika: “Ikki tasvir” metodi (15 daqiqa)

O‘quvchilarga 2 ta rasm chizish topshirig‘i beriladi:

1-rasm: “Mening bolaligimdagi men”

Savollar yordam beradi:

Men qanday his qilardim?

Kim bilan edim?

O‘zimni xavfsiz sezardimmi?

2-rasm: “Mening hozirgi menim”

Savollar:

Hozir men nimalarni his qilaman?

O‘zimga ishona olamanmi?

Hissiyotlarim barqarormi?

Psixolog rasmning mazmunini emas, undagi umumiy emotsional belgilarni tahlil qiladi: ranglar, fazo, chiziqlar kuchi, obrazlar.

Bu texnika travmani bevosita ochmaydi, balki uning izlarini sezishga yordam beradi.

4-bosqich.

“Emotsional Termometr” diagnostikasi (10 daqiqa)

Har bir o‘smirga 1–10 oralig‘ida baholanadigan emotsional termometr beriladi.

Baholanishi kerak bo‘lgan ko‘rsatkichlar:

1. Ishonch hissi
2. O‘ziga baho
3. Tashvish darajasi
4. Uy va oilada xavfsizlik hissi

5. O'z hislarini boshqarish qobiliyati
6. Tengdoshlar bilan muloqot osonligi

Past ball — ko'proq bolalikdagi salbiy tajriba ehtimoli.

5-bosqich.

“Hissiyotlarni nomlash kartalari” mini-test (5 daqiqa)

40 ta karta (quvonch, g'azab, qo'rquv, uyat, tashvish, ishonch, yolg'izlik va boshqalar).

O'smir 3 ta kartani tanlaydi: ko'p his qiladigan his eng kam his qiladigan his o'zgartirmoqchi bo'lgan his.

Bu bola hozirgi emotsional tizimi qanchalik barqarorligini ko'rsatadi.

6-bosqich.

Yakuniy yumshoq muhokama (5 daqiqa)

Savollar:

Chizgan rasmingizda nimalarni sezdingiz?

Hozirgi siz va bolalikdagi siz o'rtasida qanday farq bor?

O'zgarishni xohlaysizmi?

O'smirlar faqat o'zi xohlagan fikrni aytadi. Hech qanday majburiy ifoda yo'q.

Texnika bo'yicha tahlil va natijalarni chiqarish usuli

Psixolog quyidagilarni tahlil qiladi:

1) 2 ta rasmning emotsional kontrasti qorong'i ranglar → tashvish, qo'rquv, o'zini himoyalangan sezish juda kichik tasvirlar → past o'ziga baho agressiv chiziqlar → ichki kuchli zo'riqish

shaxsiy fazoning yo'qligi → chegaraning buzilganligi

2) Termometrdagi past ballar

(3 balldan past) bu o'smirda ehtimoliy bolalikdagi psixologik jarohatlarni ko'rsatadi.

3) Hissiyot kartalari “qo'rquv, uyat, tashvish”ni tanlaganlar ko'p bo'lsa → emotsional regulyatsiya zaif “ishonch, quvonch”ni tanlaganlar oz bo'lsa → bolalikdagi yetarli qo'llab-quvvatlash bo'lmagan

Yakuniy natija (40 nafar o'smir bo'yicha)

Tadqiqotdan so'ng psixolog quyidagi ko'rinishda natija yozadi:

40 o'smirdan 12 nafari (30%) da bolalikdagi xotiralarda xavotir obrazlari ko'p.

18 nafar (45%) o'smir "o'ziga ishonch" termometrida past ball qo'ygan.

40 ta ishtirokchidan 9 nafari (22%) doimiy "tashvish-hissiyot kartasi"ni tanlagan.

12–14 yoshdagi ishtirokchilarda bolalik va hozirgi rasm o'rtasida keskin farq yo'q, demak identit barqaror shakllanish jarayonida.

Psixoprofilaktika va tavsiyalar

1. Oilada zo'ravon bo'lmagan muloqot ota-onalar uchun psixologik savodxonlik treninglari

bolada xavfsiz aloqa (attachment)ni shakllantirish

2. Maktabda bullyingni erta aniqlash xavf guruhi bilan individual ishlash emotsional ta'lim dasturlari

3. Jamiyat darajasida media savodxonlikni oshirish psixologik yordam markazlarini ko'paytirish

travma bo'yicha mutaxassislar tayyorlash

Xulosa

Maqolada ko'rib chiqilganidek, bolalik davridagi psixologik travma — o'smirlikning emotsional, kognitiv, ijtimoiy va xulqiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan murakkab jarayondir. Jahon va o'zbek tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, bolalik travmasi o'z vaqtida aniqlanmasa, o'smirlik davrida xavfli xatti-harakatlar, depressiya, agressiya va ijtimoiy moslashuvdagi buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Shu sababli tizimli profilaktika, ota-ona savodxonligi, maktab psixologlarining malakasini oshirish va jamiyatda ruhiy salomatlikka e'tiborni kuchaytirish travmaning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.

2. Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score.

3. Siegel, D. (2012). The Developing Mind.
4. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis.
5. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory.
6. Felitti et al. (1998). Adverse Childhood Experiences Study.
7. G'aniyeva M. (2020). O'smirlar psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar.
8. Nishonova Z. (2019). Bolalarda ijtimoiy-emotsional rivojlanish.
9. Karimova D. (2021). Oila psixologiyasi va zo'ravonlik oqibatlari.
10. APA (2021). Trauma-informed school practices guideline.