

PSIXOLOGIK TRAVMANING DESTRUKTIV XULQ SHAKLLANISHIDAGI ROLI

Fazilat Kulmamatova

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu ishda psixologik travmaning inson shaxsiyatining rivojlanishi va xulq-atvorining shakllanishidagi roli tahlil qilinadi. Psixologik travma — hayotiy muhim hodisalar yoki uzoq davom etgan salbiy tajribalar natijasida yuzaga keladigan ruhiy jarohat bo'lib, u insonning ijtimoiy, emotsional va kognitiv funksiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ishda travmatik tajribalar asosida yuzaga keladigan destruktiv xulq-shakllar, jumladan, agressivlik, izolyatsiya, o'z-o'zini zarar yetkazish va boshqalar misol sifatida ko'rib chiqiladi. Shuningdek, travmaning xulqiy buzilishlarga olib kelish mexanizmlari va uning psixologik rehabilitatsiyada ahamiyati yoritiladi. Ish psixologik travmani oldini olish, aniqlash va unga qarshi samarali psixologik yordam ko'rsatish yo'llarini tavsiya etadi, shuningdek, shaxsning salbiy xulq shakllaridan qutulishi uchun ijtimoiy va shaxsiy resurslarni rivojlantirish zaruriyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'z: Psixologik travma, destruktiv xulq, agressivlik, stress, ruhiy jarohat, o'z-o'zini zarar yetkazish, rehabilitatsiya, emotsional buzilishlar.

Kirish

Inson psixikasining shakllanishi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida psixologik travma alohida o'rinni egallaydi. Psixologik travma — bu shaxsga kuchli ruhiy ta'sir ko'rsatgan, uning ichki muvozanatini izdan chiqargan, o'tmishda sodir bo'lgan yoki davom etayotgan hodisalarning oqibati sifatida yuzaga keladigan holatdir [1]. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik travmalar odamlarning xatti-harakatlarida destruktiv (buzuvchi, nosog'lom) shakllanishlarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada aynan shu bog'liqlik — travmaning destruktiv xulq shakllanishidagi roli tahlil qilinadi.

Tahlil va natija. Psixologik travma asosan bolalik davrida yuzaga kelganida eng chuqur iz qoldiradi. Yuqori darajadagi stress, oilaviy zo'ravonlik, e'tiborsizlik, ruhiy tahqirlanish yoki doimiy xavotir hissi — bularning barchasi bolaning psixik yetukligiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada, u kattalar hayotida o'ziga ishonchsizlik, agressiya, passivlik yoki antisosial xatti-harakatlar bilan namoyon bo'lishi mumkin.

Masalan, bolalikda beqaror oilaviy muhitda yashagan shaxsda xavfsizlik hissi shakllanmaydi. Bu esa undan tashqi dunyoni doimo tahdid sifatida qabul qilishga olib keladi. Natijada, u

odamlar bilan bo'lgan munosabatlarda yakkalanish, boshqalarga ishonmaslik, ba'zida esa og'ir ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishiga sabab bo'ladi [2].

Destruktiv xatti-harakatlar turlicha ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

1. Agressiv xulq – bu turdagi insonlar o'z muammolarini zo'rlik orqali hal qilishga moyil bo'ladi. Ularning ichki tajovuzi ko'pincha bolalikdagi beparvolik yoki jismoniy jazolash bilan bog'liq bo'ladi.
2. Avtoagressiya (o'ziga zarar yetkazish) – psixologik travma chuqurlashgan hollarda insonlar o'zlarini jazolashga intiladi (masalan, o'z joniga qasd qilish, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarga qaramlik).
3. Passivlik va ijtimoiy chekinish – bu turdagi shaxslar doimiy ravishda o'zini kamsitilgan, qadrsiz his qilganlaridan so'ng ijtimoiy hayotdan chekinadilar, hech qanday tashabbus ko'rsatmaydilar.
4. Manipulyativ va yolg'onchi xatti-harakatlar – bu holatlarda inson boshqalar bilan muloqotni yolg'on, ayyorlik yoki manipulyatsiya orqali yuritishga intiladi. Bu esa ishonchsizlik va himoyasizlik hissining hosilasidir.

Psixologik travmaning salbiy oqibatlarini bartaraf etishda psixoterapiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- Kognitiv-hulqiy terapiya (CBT) – travmani qayta baholash va noto'g'ri fikrlash uslublarini o'zgartirish orqali yordam beradi.
- Traumaga yo'naltirilgan terapiyalar (EMDR, somatik tajriba) – ong ostida saqlanib qolgan salbiy tajribalarni yumshatishga xizmat qiladi.
- Oilaviy psixoterapiya – travma oilaviy muhitda yuzaga kelgan bo'lsa, bu uslub ayniqsa muhimdir.

Psixologik travma insonning psixik va emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan omillardan biri hisoblanadi. Jahon va mahalliy olimlarning izlanishlari shuni ko'rsatadiki, travmatik tajribalar, ayniqsa, bolalik davrida kechganlar, shaxsning keyingi hayotidagi xulq-atvoriga chuqur ta'sir qiladi va destruktiv (ya'ni o'ziga yoki atrofdagilarga zarar yetkazuvchi) xatti-harakatlar shakllanishiga zamin yaratadi [3].

Olimlar fikricha travma — shaxsning ruhiy “zarbasi”. Mashhur psixoanalitik olim Zigmund Freyd psixologik travmani inson ruhiyatining chuqur qatlamlariga kirib boruvchi, qayta-qayta esga tushuvchi va shaxsning xatti-harakatini ong ostidan boshqaruvchi hodisa sifatida ta'riflaydi. Unga ko'ra, travma bartaraf etilmasa, u “ichki ziddiyat” manbai bo'lib, nevrozlar, tashvishlar va turli buzuvchi xatti-harakatlarga olib keladi.

Amerikalik travma psixologi Bessel van der Kolk esa shunday deydi:

"Travma tanani ham, ongni ham 'muzlatib qo'yadi' – shaxs xatti-harakatlar orqali o'zida qolgan og'riqni namoyon etadi."

Uning “The Body Keeps the Score” (Tana hisobni unutmaydi) asarida psixologik travma organizmda, xotirada va hissiy javoblardagi izlarini tahlil qiladi. Unga ko‘ra, travma bosh miya (ayniqsa, amigdala va gipokampus) faoliyatiga ta’sir etib, odamni haddan ziyod xavfga sezgir, himoyaviy yoki tajovuzkor xatti-harakatlarga moyil qiladi [4].

Destruktiv xulqning psixologik asoslari. Psixolog Albert Bandura o‘zining sotsial-kognitiv nazariyasida shuni ta’kidlaydiki, inson xatti-harakati o‘rganilgan tajriba asosida shakllanadi. Agar bola travmatik tajriba orqali zo‘ravonlik, tahqir yoki doimiy stressga duch kelsa, u ana shu sharoitni normal deb qabul qiladi va kelajakda ham shunga o‘xshash xatti-harakatlarni takrorlaydi.

Shuningdek, amerikalik ruhshunos John Bowlbyning ataxment (bog‘lanish) nazariyasi asosida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, erta yoshlikda xavfsiz bog‘lanish shakllanmagan bolalar o‘zaro munosabatlarda ishonchsizlik, agressiya yoki izolyatsiyaga moyil bo‘ladilar. Bu esa, destruktiv xulqning psixologik ildizlari aynan oila va ijtimoiy munosabatlarda ekani haqida dalil bo‘ladi [5].

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, travma quyidagi bosqichlar orqali destruktiv xatti-harakatga aylanadi:

1. Stressga nisbatan haddan tashqari sezuvchanlik – inson kichik ogohlantiruvchi holatlarga ham kuchli reaksiya bildiradi.
2. Qochish yoki himoyalani sh instinkting kuchayishi – bu o‘zini izolyatsiya qilish, yolg‘on gapirish, hatto zo‘ravonlik shaklida bo‘lishi mumkin.
3. Emotsional o‘zini nazorat qila olmaslik – o‘zini tutolmaslik, portlashlar, doimiy xavotir holati.
4. O‘ziga yoki boshqalarga zarar yetkazishga moyillik – bu avtoagressiya, spirtli ichimliklarga ruju qo‘yish, antisosial xatti-harakatlar sifatida ko‘rinadi.

Tahliliy qarash: Individual va ijtimoiy darajadagi oqibatlar. Travma faqat individual psixologik muammo emas, balki ijtimoiy darajadagi muammo hamdir. Shaxsda yuzaga kelgan destruktiv xatti-harakatlar oila, maktab, ish muhitida salbiy iqlim yaratadi. Shu bois, olimlar ta’kidlashicha, psixologik travmani erta bosqichda aniqlash va unga qarshi kompleks yondashuv zarur [6].

Taniqli britaniyalik psixoterapevt Peter Fonagy bu borada shunday deydi:

“Travma izlari faqat ruhiyatda emas, avloddan avlodga ijtimoiy ong orqali ham o‘tadi. Uni bartaraf etish uchun individual terapiya bilan bir qatorda, ijtimoiy muhitni ham o‘zgartirish zarur.”

Olimlar fikri va tahliliy qarashlardan ko‘rinadiki, psixologik travma destruktiv xatti-harakatlarning shakllanishida asosiy omillardan biridir. Bu travma bolalikdan boshlangan bo‘lsa, uning oqibatlari chuqurroq va uzoq muddatli bo‘ladi [8]. Travmaga qarshi kurashishda ilmiy asoslangan psixologik yondashuvlar, jamiyatda ruhiy salomatlik madaniyatini

rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega [9].

Xulosa

Psixologik travma inson ruhiy dunyosiga chuqur iz qoldiradi va ko'p hollarda destruktiv xatti-harakatlarning shakllanishiga sabab bo'ladi. Bu holat faqat shaxsiy hayotni emas, balki ijtimoiy muhitga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun travmani erta aniqlash, unga munosib psixologik yondashuv bilan yondashish, jamiyatda ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun muhim omil hisoblanadi.

ADABIYUTLAR

1. Kulmamatova, F. (2025, February). YOSHLARDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING MUAMMOLARI. In Innovate Conferences (pp. 6-10).
2. Sharafutdinova, K. G., Kulmamatova, F. K., & Haydarova, S. (2021). The role of cognitive psychology in the elimination of destructive behavior. Asian Journal Of Multidimensional Research, 10(4), 957-964.
3. Kulmamatova, F. (2025). PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM FOR ELIMINATING DESTRUCTIVE BEHAVIOR IN YOUTH. Interpretation and Researches. извлечено от
<https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/3475>
4. FARMONOVA, S. (2022). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA TA'LIM MAZMININI YANGILASH VA ONA TILI O 'QITISHNI IJODIY TASHKIL ETISH. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(2).
5. Farmonova, S. (2021). Pedagogical and Innovative Activities in Project Education. International Journal of Culture and Modernity, 1(6), 176-180.
6. Farmonova, S. (2021). Opportunities for the Development of the Communicative Culture of Future Teachers through the Design of Teaching. International Journal of Culture and Modernity, 11, 172-175.
7. FARMONOVA, S. M. (2020). Improvement of Professional Thinking in Future Teachers. International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology, 7(05), 251-257.
8. Farmonova, S. (2019). THE TOLE OF THE PROJECT TEACHING TOOL IN DEVELOPING THE COMMUNICATIVE CULTURE OF FUTURE TEACHERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(6), 434-441.

9. Farmonova, S. (2023). The essence of student and Pearson's mathematical-statistical method in the development of communicative culture of future teachers through project education. In E3S Web of Conferences (Vol. 420, p. 10006). EDP Sciences.
10. Фармонова, Ш. М. (2022). ОЎЗАКИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ФИКРЛАШИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Scientific Impulse, 1(5), 805-816.
11. Фармонова, Ш. М. (2022). ЛОЙИҲАВИЙ ТАЪЛИМ ВОСИТАСИДА БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРНИНГ КОММУНИКАТИВ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ КАСБИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(4), 311-316.
12. Farmonova, S. (2021). Opportunities for the Development of the Communicative Culture of Future Teachers through the Design of Teaching. International Journal of Culture and Modernity, 11, 172-175.
13. Farmonova, S. (2021). Pedagogical and Innovative Activities in Project Education. International Journal of Culture and Modernity, 11, 176-180.