

BOLALIKDAGI EMOTSIONAL BEPARVOLIKNING YASHIRIN TRAVMA SIFATIDA SHAKLLANISHI VA KELAJAK HAYOTIGA TA'SIRI

Rajabova Go'zal Zarifovna, BuxDPI «Psixologiya» kafedrası dotsenti,

Ilxomova Nilufar, 3-kurs talabasi

lesly00711@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalik davridagi emotsional beparvolikning psixologik rivojlanish jarayoniga ko'rsatadigan ta'siri va uning yashirin (ko'pincha anglanmaydigan) travma sifatida shakllanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Bolalikdagi emotsional bo'shliqning ko'pincha kechki yoshlik va kattalik davrida depressiya, tashvish buzilishlari, yaqin munosabatlarda qiyinchiliklar, o'z his-tuyg'ularini anglay olmaslik kabi holatlarda namoyon bo'lishi ko'rsatib o'tiladi. Maqolada shuningdek, ota-onalik uslubi, oilaviy muhit, ijtimoiy omillar va himoya mexanizmlarining roliga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: bolalik, emotsional beparvolik, yashirin travma, ruhiy rivojlanish, emotsional salomatlik, psixologik oqibatlar, ijtimoiy munosabatlar, o'zini qadrlash.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАПУЩЕННОСТИ В ДЕТСТВЕ КАК СКРЫТОЙ ТРАВМЫ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ

Раджабова Гузаль Зарифовна, доцент кафедры «Психология» БГПИ

Илхомова Нилуфар, студентка 3 курса

lesly00711@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется влияние эмоциональной пренебрежительности в детском возрасте на процесс психологического развития и механизмы её формирования как скрытой (часто неосознаваемой) травмы. Показано, что эмоциональный дефицит в детстве часто проявляется в подростковом и взрослом возрасте в виде депрессии, тревожных расстройств, трудностей в близких отношениях, неспособности осознавать собственные эмоции. В статье также уделяется особое внимание роли стиля воспитания родителей, семейной среды, социальных факторов и защитных механизмов.

Ключевые слова: детство, эмоциональная пренебрежительность, скрытая травма, психологическое развитие, эмоциональное здоровье, психологические последствия, социальные отношения, самооценка.

THE FORMATION OF CHILDHOOD EMOTIONAL NEGLECT AS A HIDDEN TRAUMA AND ITS IMPACT ON FUTURE LIFE.

Guzal Zarifovna Rajabova, Associate Professor of the 'Psychology' Department at Bukhara State Pedagogical Institute,

Nilufar Ilkhomova, 3rd-year student

lesly00711@gmail.com

Annotation: This article analyzes the impact of childhood emotional neglect on psychological development and the mechanisms through which it forms as a hidden (often unconscious) trauma. It explains how emotional emptiness experienced in childhood often manifests later in adolescence and adulthood as depression, anxiety disorders, difficulties in close relationships, and challenges in understanding one's own emotions. The article also highlights the role of parenting style, family environment, social factors, and defense mechanisms.

Keywords: childhood, emotional neglect, hidden trauma, psychological development, emotional well-being, psychological consequences, social relationships, self-esteem.

Bugungi kunda psixologiyada bolalik davridagi kechinmalar, ayniqsa, hissiy tajribalar insonning kelajak hayotida qanday rol o'ynashi borasida ko'plab ilmiy tadqiqotlar

o'tkazilmoqda. Shulardan eng muhimlari qatorida emotsional beparvolik muammosi turadi. Jismoniy yoki ochiq zo'ravonlikdan farqli ravishda emotsional beparvolik ko'pincha sezilmaydi, e'tibordan chetda qoladi va shuning uchun "yashirin travma" deb ataladi. Bunday travma shaxs ruhiyatida uzoq davom etadigan iz qoldiradi hamda kattalik davridagi munosabatlar, o'ziga baho berish va hissiy barqarorlikka ta'sir qiladi.

"Mehr bor, ammo hissiy aloqadorlik yo'q" — yashirin travmaning asosiy belgilaridan biridir.

Yashirin travma — bu odam hayotida jiddiy ruhiy ta'sir ko'rsatadigan, lekin aniq hodisa, zo'ravonlik yoki falokat ko'rinishida bo'lmagan, ko'pincha sezilmaydigan va anglanmaydigan psixologik jarohatdir.

U ko'pincha ochiq travma emas (masalan, urish, baxtsiz hodisa, talafot kabi).

Odam o'zi ham uni travma sifatida tan olmaydi.

Alomatlar yillar davomida asta-sekin paydo bo'ladi.

Atrofdagilar bu holatni "oddiy tarbiya" yoki "odatiy holat" deb o'ylashi mumkin.

Yashirin travmaga misollar:

1. Emotsional beparvolik.

Ota-onaning bolaga hissiy e'tibor bermasligi, uning hislarini tushunmasligi.

2. Doimiy tanqid.

Bolaning qadriyatini pasaytiruvchi, o'ziga ishonchini buzuvchi so'zlar.

3. Sovuq munosabat.

Mehr, tasalli, quchoqlash yoki samimiy suhbatlarning bo'lmashligi.

4. Inkorsiz munosabatlar.

Bolaning hislari "bo'rtirma", "mayda gap", "chidayver" tarzida rad etilishi.

5. Uy ichidagi beqarorlik.

Doimiy janjal, qo'rquv, keskin kayfiyat o'zgarishlari — lekin ochiq zo'ravonliksiz.

Yashirin travmaning belgilari :

O'zini qadrsiz his qiladi, yaqin munosabatlardan qo'ruq bo'ladi,

hissiyotlarni ifoda qila olmaydi, doimiy tashvishda yoki ichki bo'salidan bo'ladi,

perfeksionizm, o'zini ayblashga moyillik, sog'lom chegaralarni qo'ya olmaslik.

Perfeksionizm — bu insonning o'zidan yoki boshqalardan mukammal natija kutishi, xatoga yo'l qo'ymaslikka haddan tashqari intilishi va hamma narsani "ideal" qilishga urinishidir. Bu sifat ba'zida ijobiy bo'lib ko'rinsa ham, ko'pincha stress, xavotir, o'zini tanqid qilish va doimiy norozilik hissini keltirib chiqaradi.

Bolalik davridagi emotsional beparvolik — ota-onaning yoki asosiy parvarishlovchilarning bolaning hissiy ehtiyojlariga yetarlicha e'tibor bermasligi, uning his-tuyg'ularini qabul qilmasligi yoki inobatga olmasligi holati — bolaning psixologik rivojlanishida sezilarli rol o'ynaydi. Emotsional e'tiborsizlik rivojlanayotgan shaxsning o'zini qadrlash, ishonch hislari, emotsional o'zini boshqarish, ijtimoiy munosabatlar va kattalik davridagi ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalikdagi emotsional bo'shliqning ko'pincha kechki yoshlik va kattalik davrida depressiya, tashvish buzilishlari, yaqin munosabatlarda qiyinchiliklar, shuningdek, o'z his-tuyg'ularini anglay olmaslik kabi holatlar bilan namoyon bo'lishi aniqlangan. Tadqiqotlarga ko'ra ota-onalik uslubi, oilaviy muhit va ijtimoiy omillar bolalarning psixologik rivojlanishi va himoya mexanizmlarining shakllanishiga ta'sir qiluvchi muhim omillar sifatida ko'rsatildi. Bolalikdagi emotsional beparvolikning salbiy oqibatlarini erta aniqlash, psixoprofilaktika va psixologik yordam tizimlarini takomillashtirish zarurati mavjud. Shu bilan birga, ota-onalar va parvarishlovchilarga bolalarning hissiy ehtiyojlarini qabul qilish va unga moslashuvchan psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilishi muhimdi.

Kelajak hayotiga ta'siri.

Bolalik davridagi emotsional beparvolikning salbiy oqibatlari faqat bolaning hozirgi rivojlanishiga emas, balki uning kelajak hayotiga ham sezilarli ta'sir qiladi. Shaxsiy va professional sohada ishonchli va mustahkam munosabatlarni shakllantirish qiyinlashadi, o'z hissiyotlarini ifodalash va tushunishdagi muammolar oila va ish hayotida konfliktlarga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ruhiy salomatlikning uzoq muddatli buzilishi – masalan, depressiya, tashvish buzilishlari yoki stressga qarshi past chidamlilik – hayot sifatini pasaytiradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak bolalik davridagi emotsional beparvolik shaxsning kelajak hayotiga chuqur va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, bu shaxsning kelajakdagi oilaviy va yaqin munosabatlarida ham takrorlanishi mumkin. Shu sababli, bolalikdagi emotsional beparvolikni erta aniqlash, unga qarshi profilaktika choralarini qo'llash va psixologik yordam tizimlarini takomillashtirish kelajakda shaxsning barqaror, ijtimoiy jihatdan moslashuvchan va ruhiy jihatdan sog'lom hayot kechirishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G.T.Yadgarova, T.H.Olimov. Umumiy psixologiya Buxoro-2023 “Durdona”
2. M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.Toshkent-2010
3. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. Toshkent 2008
4. A.A. Nosirov, Shaxs rivojlanishi va taraqqiyoti. – Toshkent: Fan, 2020.
5. X.Y. Karimov, Psixologik rivojlanish asoslari. – Samarqand: Zarafshon, 2019.
6. M. G'ulomov, Ijtimoiy taraqqiyot va shaxs omili. – Toshkent: Ma'naviyat, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi qonuni, 2021-yilgi tahriri.
8. D. G'afforov, Shaxsiy o'sish psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017.
9. Abraham Maslou, "Motivation and Personality" – Harper Row, 1954.
10. Internet manbalari: ilmiy maqolalar va zamonaviy psixologiya bo'yicha tahlillar.