



## АЁЛЛАРДА ЖАРОҲАТДАН КЕЙИНГИ СТРЕСС ДАВРИДАГИ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЖАРОҲАТИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ

### ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В ПЕРИОД ПОСЛЕТРАВМИРОВАННОГО СТРЕССА У ЖЕНЩИН

### CHARACTERISTICS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAUMA DURING THE PERIOD OF POST-TRAUMATIC STRESS IN WOMEN

Алимова Умида Рахматиллаевна  
Ўзбекистон. Низомий номидаги ТДПУ  
“Амалий психология” кафедраси ўқитувчиси  
Тел: +998901897790  
[umkaazimova507@mail.ru](mailto:umkaazimova507@mail.ru)

**Аннотация** Стресс муаммолари мазкур олимлар томонидан ўтиш даври, мураккаб, инқирозли ва шу билан бирга инсон шахси камолотида ҳал қилувчи аҳамиятга эга давр сифатида талқин этилади. Айнан шу даврга келиб инсонда фаолият доираси кенгайиши, характер сифат жиҳатдан ўзгариши, онгли хулқ-атвор пойдеворига асос солиниши, ахлоқий тасаввурлар шаклланиши таъкидланади.

**Калит сўзи** Стресс, шахс, психологик, жароҳат, жисмоний жароҳат, руҳий жароҳат, кечинма, хатти-ҳаракат.

**Аннотация** Проблемы стресса трактуются этими учеными как переходный период, сложный, кризисный и в то же время решающий период в развитии человеческой личности. К этому периоду подчеркивается, что сфера деятельности у человека расширяется, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления.

**Ключевые слова** Стресс, личность, психологическая травма, физическая травма, психологическая травма, опыт, поведение.

“Стресс” илмий термини аллақачон кундалик ҳаётимизда кўп қўлланиладиган сўзга айланди. Стресс ҳақида оммабоп, илмий ва бадий адабиётда ёзишмоқда, бу ҳолатдан қандай чиқиш йўлларини қидиришмоқда. Фақат шахс мослашувига ҳалал бермайдиган “нормал” стресс ҳамда жароҳатловчи стресс мавжуд бўлиб, унинг натижасида шахс психологик сферасида ўзгариш кузатилишини фарқлаш лозим.

Жароҳатловчи ҳодиса ўзи ёхуд ўзига алоқадор бўлган шахсга ўлим ҳавфи, оғир яраланиш ёки жисмоний жароҳат олиш билан боғлиқ бўлиши мумкин. Аммо баъзи ҳолларда руҳий жароҳат ўзига бутунлай бегона бўлган



шахс ҳаёти хавф остида қолиши, жароҳатланиши ёки ўлими туфайли юзага келади. Бундай воқеа-ҳодисалар туб маънода индивиднинг хавфсизлик ҳиссига зарар етказди, унда жароҳатловчи стресс туйғу (қайғу)сини чақиради.

Жароҳатловчи стресс – бу ўзига хос кечинма (туйғу) бўлиб, шахс ва ташқи олам ўзаро таъсирининг натижасидир. Бу мураккаб ва оғир бўлган жароҳатловчи шароит, ҳолатга оддий шахс ҳаётини тажрибасидан келиб чиқиб берган нормал жавоб реаксиясидир.

Жароҳатловчи стресс бир қатор ўзига хос хусусиятларга эга:

- 1) бўлиб ўтган воқеа-ҳодисанинг англаниши яъни, шахс ўз психологик ҳолати нима сабабдан ёмонлашганини билиши;
- 2) бу ҳолатни юзага келтирувчи ташқи сабабларнинг мавжудлиги;
- 3) бўлиб ўтган воқеа-ҳодисанинг кундалик ҳаёт тарзига таъсир этиши;
- 4) бўлиб ўтган воқеа-ҳодисанинг даҳшат ва нажодсизлик ҳиссини чақиритиши, бирор хатти-ҳаракатни амалга оширишда ёки қарор қабул қилиш оғирлиги.

Бошдан кечирилган психологик жароҳат туфайли юзага келган бузилиш шахснинг барча функционал соҳалари (жисмоний, шахсий, шахслараро ва ижтимоий ҳамкорлик даражаси)га таъсир ўтказди, нафақат стрессни бошдан кечирган шахсларда, балки унинг оила аъзоларда ҳам барқарор шахсий ўзгаришга олиб келади.

Жароҳатловчи стрессни бошдан кечиритиш натижасида баъзи шахсларда келажакда жароҳатдан кейинги стресс (ПТСР) юзага келади.

Жароҳатдан кейинги стресс – бу жароҳатловчи стрессга нопсихотик тезкор реакция бўлиб, ҳар қандай шахсда юзага келиши мумкин бўлган психологик бузилишдир. Жароҳатдан кейинги стресс уни бошдан кечирганларда кузатилган симптомлар комплекси билан белгиланади.

ДСМ – ИВ (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders — Америка психиатрия ассоциацияси томонидан тайёрланган психиатрик стандарт классификацияси)га мувофиқ бу симптомлар комплекси қуйидагидан иборат.

А. Жароҳатловчи воқеа-ҳодиса иштирокчисига айланган индивид қуйидаги 2 пунктни бажарган бўлиши керак:

1. Индивид ўлим хавфи, жиддий жароҳатланиш хавфи ёки жисмоний саломатликка зарар етиши иштирокчиси бўлиши ёки гувоҳи бўлиши.
2. Индивид реаксиясининг интенсив кўрқув, иложсизлик ёки даҳшатдан иборатлиги.

Б. Жароҳатловчи воқеа-ҳодисанинг бир ёки бир неча ҳолатларда қайтарилиши:

1. Жароҳатловчи воқеа-ҳодисага хос образ, фикр ва идрок этилган нарсаларнинг оғир эмоционал кечинмаларни чақиритиши.



2. Воқеа-ҳодиса билан боғлиқ такрорланувчи оғир тушлар.

3. Жароҳатловчи воқеа-ҳодиса яна такрорлангандек ҳаракатланиш ёки ўзини шундай ҳис этиш.

4. Жароҳатловчи воқеа-ҳодисани эслатувчи ёки рамзийлаштирувчи ташқи ёки ички вазиятларни интенсив оғир кечинмалар чақириши.

5. Жароҳатловчи воқеа-ҳодиса аспектларини ташқи ёки ички рамзийлаштирувчи вазиятларда физиологик реактивлик.

С. Жароҳат билан боғлиқ стимуллардан доимий қочиш ва “караҳт қилиш” – эмоционал реакцияларни блоклаш (жароҳатгача кузатилмаган). Қуйида санаб ўтилган хусусиятларнинг уч ёки ундан ортиғи билан белгиланади:

1. Жароҳат билан боғлиқ ўй-ҳаёллар, туйғулар ёки суҳбатлардан қочишнинг кучайиши.

2. Жароҳатни эслатувчи хатти-ҳаракат, жой ёки одамлардан қочишнинг кучайиши.

3. Жароҳатнинг муҳим аспектларини эслай олмаслик(психоген амнезия).

4. Олдин муҳим бўлган фаолиятларда иштирок этишга қизиқишнинг сезиларли даражада пасайиши.

5. Бошқалардан фарқ қилиш ёки ажралиб қолиш туйғуси.

6. Аффектни ифодаланишининг пасайиши.

7. Келажакдан умидсизлик туйғуси.

Д. Қўзғалишни кучайтирувчи доимий симптомлар(жароҳатгача кузатилмаган). Қуйида келтирилган симптом билан белгиланади:

1. Уйқуга кетишга қийналиш ёки ёмон ухлаш (эрта уйғониш).

2. Асабийлашиш ёки жаҳлдорлик.

3. Диққатни жамлашга қийналиш.

4. Юқори даражада эҳтиёткорлик, огоҳлик, доимий хавф-хатарни кутиш.

5. Гипертрофик кўрқув реакцияси.

Е. Ўзгаришларнинг 1 ойдан узоқ давом этиши (В, С ва Д пунктлардаги симптомлар).

Ф. Психологик ўзгариш ижтимоий, касбий ёхуд ҳаёт фаолиятининг бошқа муҳим соҳаларида клиник жиҳатдан мураккаб оғир эмотсионал ҳолатни чақиради.

Симптомлар жароҳатловчи вазиятдан кейин дарҳол ёки бир неча йил ўтиб ҳам юзага келиши мумкин.

Бугунги кунда ҳорижлик муаллифлар томонидан жароҳатдан кейинги стресс ташҳисига қўшимча равишда яна бир категория – жароҳатдан кейинги шахслиликдаги тартибсизлик таклиф этилади. Яъни бундай жароҳат шахс



рухиятида ўчмас из қолдириб, унинг шахсида патологик трансформацияни юзага келтириши мумкин.

Жароҳатдан кейинги стресс кўплаб стрессли вазиятларнинг асорати бўлиши мумкин. Турли сабабларга кўра (жароҳат хусусияти, индивидуал шахс хусусиятлари, ижтимоий муҳит кўллаб-қувватлаши ва ҳ.к.) жароҳатловчи кечинмалар ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Ҳар доим психологик жароҳат руҳий азоб беради. Шахс бу азобли кечинмалардан қутилишни истайди, лекин камдан кам ҳолларда ўзини ўзгартиришга ҳаракат қилади. Бундай вазиятларда ўз устида ишлаш узоқ ва азобли кечади. Жароҳатловчи кечинмалар ҳаддан ташқари оғир ва чидаб бўлмас даражага етганда онгдан сиқиб чиқарилади. Шахс уни онгдан сиқиб чиқариб, ўзидан ажратади.

Жароҳатланган шахс ҳаддан ташқари кучли эмоционал ҳолатни бошдан кечиргани учун ҳаммасидан ҳам кўра ўша ҳолатнинг такрорланишидан кўрқади. Жароҳатловчи воқеа-ҳодиса билан боғлиқ эмоциялардан қочиш учун барча имкониятларни ишга солади.

Жароҳатловчи вазиятни эсга туширадиган ҳар қандай стимул (ҳид, товуш ва ҳ.к.) барча ҳиссиётларни уйғотади ҳамда шахс такрор ва такрор жароҳатловчи воқеа-ҳодиса вақтида ҳис этган кечинмаларини бошдан кечиршига тўғри келади. Шунинг учун шахс ўз “жароҳат маркази”ни бирор стимул бехосдан очиб юбормаслиги учун доимо огоҳ туриши, жароҳатловчи вазиятни эсга туширувчи ҳамма нарсадан қочиши керак. “Жароҳат маркази”ни сақлаш шахсдан борган сари кўпроқ куч талаб қилади. Натижада тушкунлик, уйқусизлик, сезгирликнинг ортиши, диққат, хотира ва бошқаларнинг бузилиши юзага келади.

Сурункали эмоционал зўриқиш жисмоний саломатликнинг ҳам ёмонлашувига олиб келади. Психосоматик бузилиш юзага келади. Деструктив кечинмалар, психологик ҳимоя механизмлари мушаклардаги тортишиш ва зўриқиш каби шахс танасида ифодаланади. Стрессли вазият ёки психологик жароҳат “мушак брони”ни юзага келтиради. В.Райх таъкидлашича, психологик ҳимоя механизмларидан “актуал эмоционал кечинмалар” ни яширишда фойдаланилади ва турли гуруҳга оид мушаклар зўриқиши, тортинчоқлик билан нафас олиш каби белгилар билан ифодаланадиган “мушак



1-расм. Стресс турлари.

брони”ни шакллантиради. Характер ва “мушак брони” шаклланиши ўзаро алоқадор бўлиб, тана ва психика бу жараёнда узлуксиз равишда биргаликда ҳаракатланади. Шунинг учун психологик жароҳатни бошидан кечирган шахсларнинг кўчилигида жисмоний саломатлигида муаммолар пайдо бўлади.

Шахс бир ёки бир неча жароҳатловчи воқеа-ҳодисаларни бошдан кечиргач, унинг психикаси чуқур зарар кўради. Бу воқеа-ҳодисалар унинг ҳаётини тажрибасидан тубдан фарқ қилгани учун кучли азоб чекади ва шахс салбий реакциялар билан жавоб қайтаради. Бундай вазиятда нормал психика табиийки, дискомфортни юмшатишга ҳаракат қилади: шахс ҳаётини озгина бўлсада енгиллаштириш учун атроф-оламга муносабатини тубдан ўзгартиради, бу эса ўз навбатида психологик зўриқишни чақиради ва психологик ҳимоя механизмларини шаклланишига шароит яратади. Бу ҳолатда психологик ҳимоя шахснинг стрессли вазиятни бошдан кечиршига жавобан ривожланади, шу сабабли жароҳатланган шахс бўлиб ўтган воқеа-ҳодиса, ҳиссиётларни қабул қила олмайди ва англай олмайди.

Аёлларнинг муҳим хусусиятларидан бири – бу унинг эмоционаллигидир. У ўз атрофидаги ҳар қандай ўзгаришга сергаклик билан жавоб қайтаради – ҳоҳ у ижобий бўлсин, ҳоҳ у салбий. Айнан аёлларда стрессли вазиятлар таъсирига нисбатан заиф ва беқарор категорияга мансуб ҳисобланади.



### Адабиётлар рўйхати

1. Бургес Е. Подростковая агрессия. - М., 1999. – 28 с
2. Батурин Н.А. Оценочная функция психики: Автореф. дис. ...докт. псих, наук. СПб., 2004. – 32 с.
3. Волков Б.С. Конфликтология: Учебное пособие для вузов / Б.С. Волков. - М.: Академический проект, 2010. – С.76.
4. Гозман Л.Я. О психологической помощи учащимся как важнейшей функции учителя. // Психолого-педагогическая коррекция и психотерапия девиантного поведения и дисгармонии в развитии личности детей и подростков. - Воронеж, 1993. - С. 14-18.
5. Гринберг Ж. Психопатология подросткового возраста (теоретический, клинический и судебно-психиатрический аспекты), - Томск: Изд-воТом, Ун-та, 1994. - 310 с.