HARBIY XIZMATCHILARDA UCHRAYDIGAN POSTTRAVMATIK STRESS BUZILISHI: NAZARIY VA AMALIY TAHLIL

Ko‘charov Jaloliddin Shavkat o‘g‘li
Harbiy qism harbiy psixologi
Jaloliddinkocharov57@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada harbiy xizmatchilarda uchraydigan posttravmatik stress buzilishi (PTSB)ning psixologik mohiyati, rivojlanish omillari, klinik namoyon bo‘lishi va psixologik reabilitatsiya masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida zamonaviy psixologik nazariyalar, jumladan, kognitiv nazariya, stress va koping nazariyasi, resurslarni saqlash nazariyasi hamda biopsixososial yondashuv asosida PTSBning shakllanish mexanizmlari yoritildi. Harbiy xizmatchilar faoliyati yuqori xavf, noaniqlik va psixoemotsional zo‘riqish bilan tavsiflanishi sababli mazkur kasallikning rivojlanish ehtimoli yuqori ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari PTSB rivojlanishida nafaqat jangovar harakatlar, balki shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va travmadan keyingi moslashuv jarayonlari ham muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi. Shuningdek, travmaga yo‘naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiya, psixologik reabilitatsiya dasturlarining samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari harbiy psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda harbiy xizmatchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: posttravmatik stress buzilishi, harbiy psixologiya, jangovar stress, travma, reabilitatsiya, ruhiy salomatlik.

Kirish

XXI asrda harbiy xizmatchilar ruhiy salomatligi bilan bog‘liq muammolar jahon psixologiyasi va psixiatriyasining dolzarb masalalaridan biriga aylandi. Qurolli mojarolar, terrorizmga qarshi operatsiyalar, chegaralarni himoya qilish va favqulodda vaziyatlarda xizmat olib borish jarayonida harbiy xizmatchilar ko‘plab travmatik hodisalarga duch keladilar. Bunday vaziyatlar oqibatida posttravmatik stress buzilishi rivojlanishi mumkin.

Posttravmatik stress buzilishi – shaxsning hayoti yoki sog‘ligiga jiddiy xavf tug‘diruvchi hodisani boshdan kechirishi natijasida yuzaga keladigan ruhiy buzilish bo‘lib, travmatik voqea tugaganidan keyin ham uzoq vaqt davomida saqlanib qoluvchi psixologik va fiziologik reaksiyalar bilan tavsiflanadi [1].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko‘ra, jangovar harakatlarda qatnashgan harbiylarning muayyan qismida turli darajadagi travmadan keyingi buzilishlar kuzatiladi. Mazkur holat harbiy tayyorgarlik samaradorligi, xizmat intizomi va shaxsning ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko‘rsatadi [2].

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot manbalari sifatida harbiy psixologiya, klinik psixologiya va psixotravmatologiyaga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar tanlandi.

Natijalar va tahlil

Posttravmatik stress buzilishining nazariy asoslari: Kognitiv nazariya Aaron Bekning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, travmatik hodisa insonning dunyo, o‘zi va kelajak haqidagi fundamental tasavvurlarini izdan chiqaradi [3]. Harbiy xizmatchi jangovar vaziyatlardan keyin atrof-muhitni doimiy xavf manbai sifatida qabul qilishi mumkin. Natijada xavotir, qo‘rquv va sergaklik holati surunkali tus oladi.

Bekning ta'kidlashicha, travmadan keyingi salbiy avtomatik fikrlar

buzilishning saqlanib qolishiga xizmat qiladi. Masalan, harbiy xizmatchi “men xavfsiz emasman”, “har qanday vaziyat xavfli” kabi e'tiqodlarni shakllantiradi [3].

Ehlers va Clark modeli: Ehlers va Clark tomonidan ishlab chiqilgan modelga ko‘ra, PTSBning markazida travmatik xotiralarning noto‘g‘ri qayta ishlanishi yotadi [4]. Travmatik voqea haqidagi xotiralar odatiy autobiografik xotira sifatida emas, balki parchalanib qolgan hissiy tasvirlar shaklida saqlanadi.

Shu sababli voqeani eslatuvchi har qanday tovush, hid yoki tasvir shaxsda go‘yo travma qayta sodir bo‘layotgandek hissiyot uyg‘otadi. Bu esa “flashback” fenomenini yuzaga keltiradi [4].

Lazarus va Folkman stress nazariyasi:Lazarus va Folkman stressning rivojlanishini insonning vaziyatni baholashi bilan bog‘laydi [5]. Ularning fikricha, bir xil vaziyat turli insonlar tomonidan turlicha qabul qilinadi.Jangovar vaziyatni o‘z imkoniyatlaridan ustun xavf sifatida baholagan harbiy xizmatchida kuchli stress reaksiyasi shakllanadi. Agar moslashuv resurslari yetarli bo‘lmasa, ushbu stress travmatik buzilishga aylanishi mumkin [5.].

Resurslarni saqlash nazariyasi:S. Hobfoll nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zining psixologik, ijtimoiy va moddiy resurslarini yo‘qotganda stress darajasi ortadi [6]. Harbiy xizmatchi jangovar harakatlar davomida xavfsizlik hissi, yaqin insonlar bilan aloqalar va nazorat tuyg‘usini yo‘qotishi mumkin.Natijada resurslar tanqisligi yuzaga keladi va PTSB rivojlanish xavfi ortadi [6].

PTSB rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, PTSB rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ishtirok etadi.

Travmadan oldingi omillar:
- bolalikdagi ruhiy jarohatlar;
- avvalgi ruhiy buzilishlar;
- stressga chidamlilikning pastligi;

- oilaviy muammolar.

Travma davridagi omillar:

- jangovar harakatlarda qatnashish;
- safdoshlarning halok bo‘lishiga guvoh bo‘lish;
- asirlik yoki yaralanish;
- o‘lim xavfi.

Travmadan keyingi omillar:

- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi;
- oilaviy nizolar;
- xizmatdan bo‘shatilgandan keyingi moslashuv muammolari.

Klinik namoyon bo‘lishi:PTSB simptomlari odatda to‘rtta asosiy guruhga bo‘linadi.

Birinchi guruh – intruziv simptomlar. Bunda harbiy xizmatchi travmatik hodisalarni qayta-qayta eslaydi, dahshatli tushlar ko‘radi va “flashback” holatlarini boshdan kechiradi.

Ikkinchi guruh – qochish reaksiyalari. Shaxs travmani eslatuvchi odamlar, joylar va vaziyatlardan qochishga harakat qiladi.

Uchinchi guruh – kognitiv va emotsional o‘zgarishlar. Aybdorlik hissi, tushkunlik, umidsizlik va hayot mazmunining yo‘qolishi kuzatiladi.

To‘rtinchi guruh – giperqo‘zg‘aluvchanlik simptomlari. Uyqu buzilishi, jahldorlik, diqqatning pasayishi va ortiqcha sergaklik namoyon bo‘ladi [8].

Psixologik yordam va reabilitatsiya

Zamonaviy tadqiqotlar travmaga yo‘naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiyani PTSBni davolashning eng samarali usullaridan biri sifatida e'tirof etadi [9.].

Mazkur terapiya davomida bemorning travmatik hodisa haqidagi salbiy e'tiqodlari qayta ko‘rib chiqiladi va moslashuvchan fikrlash shakllantiriladi. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) usuli ham keng

qo‘llaniladi. Ushbu metod travmatik xotiralarni qayta ishlash va ular bilan bog‘liq emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi [9].

Bundan tashqari, guruhli psixologik treninglar, oilaviy maslahat va reabilitatsiya dasturlari harbiy xizmatchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Harbiy xizmatchilarda uchraydigan posttravmatik stress buzilishi murakkab biopsixososial hodisa hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, PTSB rivojlanishida travmatik tajribalar bilan bir qatorda shaxsning individual xususiyatlari va ijtimoiy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Kognitiv nazariya, stress va koping nazariyasi hamda resurslarni saqlash nazariyasi ushbu buzilishning rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. PTSBning erta diagnostikasi va zamonaviy psixologik yordam usullarini joriy etish harbiy xizmatchilar ruhiy salomatligini saqlashning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Greenberg N., Murphy D. PTSD among military personnel // International Review of Psychiatry. – 2011. – Vol. 23(2). – P. 160–165.
2. LeardMann C.A., Smith T.C., Ryan M.A.K. Risk factors for post-deployment PTSD in military personnel // Psychiatry Research. – 2013. – Vol. 210(3). – P. 1042–1049.
3. Beck A.T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
4. Ehlers A., Clark D.M. A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38(4). – P. 319–345.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
6. Hobfoll S.E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress,

Health and Resilience // Oxford Handbook of Stress, Health and Coping. – Oxford University Press, 2011. – P. 127–147.

7. Xue C., Ge Y., Tang B. et al. A Meta-analysis of Risk Factors for Combat-Related PTSD among Military Personnel and Veterans // PLOS ONE. – 2015. – Vol. 10(3). – Article e0120270.

8. Yehuda R. Post-Traumatic Stress Disorder // New England Journal of Medicine. – 2002. – Vol. 346(2). – P. 108–114.

9. Kitchiner N.J., Lewis C., Roberts N.P., Bisson J.I. Psychological therapies for military personnel with PTSD // European Journal of Psychotraumatology. – 2019. – Vol. 10(1). – P. 1–12.

10. Karimova V.M. Harbiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2019. – 248 b.

11. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 512 b.

12. Nishonova Z.T. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 304 b.