



TRAVMADAN KEYINGI O‘SISH (POST-TRAUMATIC GROWTH): OG‘IR RUHIY SINOVLARDAN KEYINGI SHAXSIY RIVOJLANISH MEXANIZMLARI

Berdaq nomidagi QDU amaliy psixologiya talim yonalishi talabasi

Jumamuratova Ayzada Muxammedali qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada travmadan keyingi o‘shish (Post-Traumatic Growth — PTG) tushunchasi va uning og‘ir ruhiy sinovlardan so‘ng shaxsiy rivojlanishdagi roli tahlil qilinadi. PTG — bu travmatik voqealar, qiyinchiliklar yoki hayotdagi og‘ir sinovlardan keyin insonning psixologik va ruhiy jihatdan kuchayishi, yangi hayot qadriyatlarini topishi jarayonidir. Maqolada PTG ning asosiy mexanizmlari, omillari va shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, travmadan keyingi o‘shish psixologik yordam sohasidagi amaliyoti va yoshlar psixologiyasiga ta’siri haqida fikrlar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: Travma, post-travmatik o‘shish, shaxsiy rivojlanish, ruhiy salomatlik, stress, qiyinchiliklar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Kirish. Hayot yo‘lida har bir inson turli darajadagi qiyinchiliklar va ruhiy sinovlarga duch keladi. Ba’zan bu sinovlar insonning jismoniy va ruhiy holatiga katta zarar yetkazadi, unga travma deyiladi. Traditsion psixologiya travmani faqat salbiy oqibatlar bilan bog‘lagan bo‘lsa-da, so‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, og‘ir ruhiy sinovlardan so‘ng insonlar ko‘pincha yangi kuch va hayotga boshqacha qarash qobiliyatini egallaydi. Bu jarayon “travmadan keyingi o‘shish” deb ataladi. Ushbu maqola travmadan keyingi o‘shishning mohiyati, mexanizmlari va uning inson shaxsiyatining rivojlanishidagi o‘rni haqida so‘z yuritadi.

1. Travma va uning psixologik ta’siri. Travma — bu odamning ruhiy holatiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadigan, kutilmagan, og‘irliq hayotiy voqea yoki holatdir.



Bunday holatlarga tabiiy ofatlar, yaqin kishining o‘limi, avtohalokat, zo‘ravonlik, urush, og‘ir kasallik yoki oilaviy ajrim kiradi. Travma insonning hayotga bo‘lgan ishonchini, xavfsizlik hissini va boshqaruv tuyg‘usini yo‘qotishiga olib keladi.

Travmadan keyingi odatiy psixologik holatlar quyidagilar bo‘lishi mumkin:

- Depressiya va tashvish (anksiyete)
- Post-travmatik stress buzilishi (PTSB/PTSD)
- Yolg‘izlik, ajralganlik hissi
- Uyqu buzilishi va charchoq
- Vijdon azobi yoki o‘zini ayblash

Shunga qaramay, har bir insonning travmaga bo‘lgan psixologik javobi turlicha bo‘ladi. Ba’zilar undan shikastlanib chiqsa, boshqalar undan keyingi bosqichda kuchliroq, yetukroq, donoroq bo‘lib chiqadi. Shu holat Travmadan keyingi o‘shish (Post-Traumatic Growth — PTG) deb ataladi.

2. Travmadan keyingi o‘shish (PTG) tushunchasi va asosiy yo‘nalishlari

Travmadan keyingi o‘shish — bu shaxsning og‘ir ruhiy sinovdan so‘ng ijobiy rivojlanishi, hayotga yangicha qarashi va o‘zini qayta anglash jarayonidir. Bu tushuncha 1990-yillarda amerikalik psixologlar Richard Tedeschi va Lawrence Calhoun tomonidan taklif etilgan.

Ular PTG ni quyidagi 5 asosiy yo‘nalishda yuzaga chiqishini aniqlagan:

1. Shaxsiy kuchayish – “Men bu qiyinchilikdan o‘tdim, demak, men kuchliman” degan fikr shakllanadi.
2. Hayotga yangicha qarash – Inson hayotning har lazasini qadrlay boshlaydi.



3. Ijtimoiy aloqalarning chuqurlashuvi – Yaqqol his-tuyg‘ular orqali insonlar o‘zaro ko‘proq bog‘lanishadi.

4. Yangi imkoniyatlarni anglash – Travmadan keyin inson o‘z hayotida yangi yo‘nalishlar topadi.

5. Ma‘naviy o‘shish – Ruhiy savol-javoblar va ichki izlanishlar natijasida inson ma‘naviy jihatdan yuksaladi.

PTG – bu travmani inkor qilish emas, balki uni tan olib, undan yangi ma‘no va kuch topishdir. Travmadan keyingi o‘shish o‘z-o‘zidan sodir bo‘lmaydi — bu ongli va ichki mehnat, sabr-toqat orqali rivojlanadigan jarayondir.

3. Travmadan keyingi o‘shishga ta’sir etuvchi omillar

PTG ning yuzaga chiqishi har doim ham sodir bo‘lmaydi. Bu o‘shishga quyidagi omillar ta’sir qiladi:

a) Shaxsiy xususiyatlar:

- Optimistik dunyoqarash
- Psixologik chidamlilik (rezilyens)
- O‘z-o‘zini tahlil qilishga moyillik
- Yuqori darajadagi ichki motivatsiya

b) Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:

Do‘stlar, oila, terapevt yoki jamiyat tomonidan ko‘rsatiladigan ijobiy munosabat va emotsional yordam PTG uchun juda muhim. Inson o‘z boshidan kechirgan og‘riqli voqeani baham ko‘rishga, eshitishga, tushunishga muhtoj.

c) Mazmunli talqin qilish:



Travmatik hodisani “sabab-natija” zanjiri orqali tushunishga urinadiganlar — ya’ni hayotga yangi ma’no izlaydiganlar — travmadan ijobiy o‘shishga erishish ehtimoli yuqoriroq bo‘ladi.

d) Vaqt:

PTG tezda yoki darhol yuzaga chiqmaydi. Ko‘pincha travmadan o‘tgan haftalar, oylar yoki hatto yillar davomida inson ichki o‘zgarishlar orqali yangi bosqichga o‘tadi.

4. Amaliy mexanizmlar va psixologik yordam

Travmadan keyingi o‘shishni rivojlantirish uchun psixologik yordam va maxsus strategiyalar muhim rol o‘ynaydi:

a) Psixoterapiya:

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) – salbiy fikrlar o‘rniga ijobiy ma’no topishga yordam beradi.
- Narrativ terapiya – odam o‘z hayot hikoyasini boshqacha yo‘nalishda qayta quradi.
- Mindfulness (onglilik) – hozirgi lahzaga e’tibor qaratish orqali hissiy yengillik keltiradi.

b) Kundalik yuritish:

Travmadan keyin fikr va his-tuyg‘ularni yozib borish, ijobiy o‘zgarishlarni kuzatishga yordam beradi.

c) Ma’naviy-amaliy mashg‘ulotlar:



Meditatsiya, ibodat, yoga yoki tabiatda bo‘lish kabi ruhiy sog‘lomlashtirish usullari PTG ni kuchaytiradi.

d) Boshqalarga yordam berish:

Boshqalarning dardiga quloq tutish, ko‘mak berish — bu insonning o‘z jarohatidan ijobiy maqsad topishga xizmat qiladi.

Xulosa. Travmatik hodisalar inson hayotida og‘ir iz qoldiradi, ammo ular faqat zarar emas, balki ijobiy o‘shish imkonini ham yaratishi mumkin. “Travmadan keyingi o‘shish” tushunchasi insonning boshidan kechirgan ruhiy og‘riqlari orqali kuchliroq, ongliroq va ma’noliroq shaxsga aylanish jarayonini ifodalaydi. Bu holat o‘zini anglash, hayotga munosabatni qayta ko‘rib chiqish, ijtimoiy aloqalarni chuqurlashtirish va yangi imkoniyatlarni izlash orqali yuzaga chiqadi.

Travmadan keyingi o‘shish avtomatik tarzda ro‘y bermaydi. Bu ongli ravishda ichki kuch, sabr-toqat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik yordam orqali shakllanadigan murakkab jarayondir. Ayniqsa, yoshlar uchun bu davrda o‘zlariga bo‘lgan ishonchni yo‘qotmaslik, og‘ir voqealarni hayot sabog‘i sifatida qabul qilish muhim hisoblanadi.

Demak, har bir inson o‘z travmasini faqat yo‘qotish emas, balki o‘shish manbai sifatida qabul qilgan taqdirda, ruhiy sog‘lomlik, shaxsiy yuksalish va ma’noli hayot sari dadil qadam qo‘yishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.



2. Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. Wiley.
3. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*(5), 626–653.
4. Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events—Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 791–796.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi (2021). *Ruhiy salomatlik: Yoshlar uchun metodik qo‘llanma*. Toshkent.
6. American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
7. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Psychology Press.