

## Hamiləlik dövrünün psixoloji xüsusiyyətləri və hamilə qadınlarda stress

Şəfa Şamil qızı Nəsimova

Bakı Dövlət Universitetinin doktorantı

E-mail: shefa-mesimova@mail.ru

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d. K.Q. Kazımova,  
psixol.ü.f.d. A.M. Mustafayev

**Açar sözlər:** hamiləlik, doğuş, stress, postravmatik, qadın, böhran, mərhələ, əlamət

**Ключевые слова:** беременность, роды, стресс, посттравматический, женский, кризис, стадия, симптом

**Key words:** pregnancy, birth, stress, post-traumatic, female, crisis, stage, symptom

Qadın hamiləlik dövründə xüsusi psixoloji mərhələlərdən keçir. “Ana olmaq” qadında dəyişikliklər yaradır. Tədqiqatlar göstərir ki, analıq rolunun qəbulunda qadın müxtəlif psixoloji hallar keçirir və bu müxtəlif səbəblərlə bağlıdır. Bu səbəblər mədəniyyət, cəmiyyət, ananın ilk doğuş zamanındakı yaşı, uşaq dünyaya gətirmə təcrübəsinin dərki, iztirab, ictimai müdafiə, özünüdərk etmə, övlada uyğun davranış tərzini, təzə anadan olmuş körpənin xüsusiyyətlərinə bələdləşmə və s. ibarətdir. Analıq rolunu qəbul etmək və analıq vəzifəsinin yerinə yetirilməsi psixoloji əsaslardan, mədəniyyət, ailədən və qadının təhsili səviyyəsindən asılıdır və bunlar bir amil kimi qadının hamiləlik dövründə ona təsir edir.

Analıq statusu qadınlardan yeni bir yanaşma tələb edir. Analıq statusunun düzgün qəbul edilməsində çoxlu sayda təsiredici amillər vardır. Bu amillərə aşağıdakıları şamil edirlər:

- mədəniyyət;
- ictimaiyyət;
- ilkin doğum zamanı ananın yaşı;
- uşaq doğumunu dərk etmə;
- narahatçılıq;
- ictimai qayğı;
- özü haqqında təsəvvürlər;
- ananın psixoloji xüsusiyyətləri (2, s. 203).

İlk dəfə hamilə olan analar həyat yoldaşından və ətrafındakılardan qayğı gözləyirlər ki, bu da onun ana olmaqdan məmnunluq duymasının göstəricisidir. Həmçinin bu qayğının stress və qəmginliyin azalmasına mühüm təsiri vardır.

Başqa bir tədqiqatdan məlum olmuşdur ki, ictimai mühitin hamilə qadına qayğısı özünə-hörməti artırır və bu da səbir və ananın özünə inamını (yəni o səbəblər ki hər qadının analıq rolunun ifasında ehtiyacı var) yüksəldir.

Həmçinin bu dövərdə qadınlara məxsus şəxsiyyətlə bağlı qarşılıqlı ziddiyyətlərin həllinə ehtiyacın və ilkin hamiləliklə bağlı əhval-ruhiyyə qeyri-bərabərliyinin şahidi oluruq. Ana olmaqla bariz çaşqınlıqların bağlı olduğunu evlənmə, ailəyə məxsus simalar, ictimai və həyatın cari işləri arasında uyğunsuzluq vardır.

Hamiləlik haqqında aparılmış tədqiqatları ümumiləşdirsək:

- Hamiləlik və doğuş ictimai və bioloji hadisədir.
- Hamiləlik bir “vəziyyət” deyil, həm də bir “proses”dir. Bu prosesdə tək embrion dəyiş-

mir və tədrisən öncədən təyin olunmuş proqrama əsasən inkişaf edir.

— Hamiləlik “inkişaf etmə böhranı” hesab olunur. Çünki, hamiləlik həssas (diqqət tələb edən) mərhələdir və stress yaradan faktordur.

— Hamiləlik mərhələsində baş verən böhranlarının aradan qaldırılmasına kömək edə biləcək vasitələrdən biri, ananın özünü-tanıtma səviyyəsinin yüksəldilməsidir.

İzdivac dövründən sonra əksər cütlüklər həyatlarında elə bir məqama çatırlar ki, onlar övlad sahibi olmaq istəyini hiss edirlər. Bu istək özünü daha çox bioloji təsir altında həyatın ikinci onilliyində büruzə verir (8, s. 555).

Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, tanış olmayan hisslərlə qarşılaşmaq, daxili və xarici aləmin boşluqlarını doldurmaq, analıq hissənin formalaşması, öz uşaqlıq dövrünə yenidən qayıtmaq hissləri uşaq sahibi olma meylinin ilk əlamətləridir. Hamiləliyə meyl (bu həmişə uşağa sahib olmağa meyl ilə zamana görə üst-üstə düşür) qadınlıq vəzifəsinin isbat olunmasına, daxili inkişafın dəqiq başa düşülməsinə və ya sahib olma meylinin göstəricisi ola bilər.

Təbii ki, qadının hamiləliyinin psixoloji məsələlərini aydınlaşdırarkən qarşıya mühüm bir sual çıxır. Görəsən hamiləliyə təhrik edən səbəb nədir? Hamiləlik ruhi arzu - mürəkkəb ictimai növ artımadır. Nedolson (1978) göstərir ki, sevginin qüvvəsi haqqında nigarançılıq yaxud, diqqət mərkəzində olmaq sövqədi səbəblərdən biri hesab olunur. Bəzi qadınlar inanırlar ki, heç kim onları sevmir və yalnız övladın olması sevgi və istəyin zəminidir.

Hamiləlik bir “hal” deyil, bir “prosesdir”. Bu prosesdə embrionun dəyişilməsilə yanaşı tədrisən əvvəlcədən təyin olunmuş proqrama uyğun olaraq inkişaf edir. Belə olduğu halda qadın çəşqinliyə məruz qalır. Qadın eyni zamanda hamiləlik imkanlarının və bu imkanlar haqqında onda yaranan hisslərin təsiri altına düşür (1).

Tədqiqatlar göstərir ki, 6 həftəlikdən başlayaraq zamanla bağlı sürətdə müntəzəm olaraq bədəndəki fiziki dəyişikliklər və ya döş qəfəsinin böyüməsi qadında çəşqinliyin yaranmasına səbəb olur .

Bir çoxları belə bir fikirlə razılaşırlar ki, hamiləlik dövrünün heç bir şeylə müqayisə olunmayan öz aurası var və bu zaman həyat yeni məna, yeni çalarlar kəsb edir. Yüksək missiyanı daşımaq hissi ilə bağlı hamilə qadının həyatına xüsusi daxili bir işıq daxil olur. Həqiqətən, gələcək anaların əksəriyyəti öz daxili vəziyyətini ifadə etməyə cəhd göstərərək, əvvəllər rast gəlmədikləri məhdudiyətsiz bir məsuliyyət hissini təsvir edirlər. Nə etmək lazımdır ki, uşaq sağlam doğulsun.

Bütün bu fikirlər qadında stress yaradan amil kimi çıxış edir. Bir tərəfdən gələcək uşaqla bağlı olan narahatlıqlar, digər tərəfdən qadının öz bədəninə olan dəyişikliklər psixoloji gərginliyə səbəb olur və çox zaman qadın psixoloji dəstəyə ehtiyac duyur.

Bu baxımdan Psixologiya sahəsində hamiləlik məsələləri ilə məşğul olan mütəxəssislər bu məsələyə başqa tərəfdən yanaşırlar: necə etmək lazımdır ki, uşaq ananın tez-tez dəyişən əhvalından əziyyət çəkməsin? İş burasındadır ki, “yanlış” davranışdan yaxa qurtarmaq hətta ən çalışqan analara belə müyəssər olmur.

Hamilə qadının psixikası onun hamiləliyə qədər olan vəziyyətindən güclü şəkildə fərqlənir. Hamiləlik zamanı qadının əhvalı gözlənilmədən dəyişir, o, hamiləlikdə bağlı müxtəlif həyəcan və təşviş keçirir. O, boş şeyə görə özündən çıxma bilər yaxud həyat yoldaşına qışqıra bilər. Onun özü üçün də bu, izah olunmaz və qorxuludur. Ən başlıcası, baş verəndən sonra gələcək ana uşaq və ailə üzvləri qarşısında günahkarlıq hissi ilə əziyyət çəkməyə başlayır. Əlbəttə, bu məqamda özünü nəzarət etmək çox çətin, heç lazım da deyil. Hamiləlik vəziyyətinin qədim mexanizmi budur. Xoşagəlməz günahkarlıq hissi və pis əhvaldan necə yaxa qurtarmağı öyrənmək psixologiya sahəsində fəaliyyət göstərən mütəxəssisləri maraqlandıran suallardan

biri olmuşdur (7, s. 819).

Tədqiqatçılar hamiləliyi emosional böhran, stress, dönüş nöqtəsi dövrü kimi yaxud qadına zorla qəbul etdirilmiş xəstəlik növü kimi nəzərdən keçirirlər (Bibring, Chappie & Furneaux, Grimm, Hanford, Lips, Nilsson & Almgren, Rothstein, Rubenstein). Onların fikrincə, hamiləlik, xüsusilə birinci hamiləlik, öz qadın indentikliyinə axtarışında böhran nöqtəsidir. Hamiləlik qadının cinsi məxsusluğunu sübuta yetirir və aşkar şəkildə xarici aləmə göstərir ki, o, seksual münasibətlərdə olmuşdur. Hamiləlik bütün orqan və sistemlərin maksimal işini tələb edən orqanizmin keyfiyyətə yeni bir vəziyyətidir. Onu inkişaf mərhələsi kimi nəzərdən keçirmək olar.

Fikrimizcə hamiləlik, doğuş və analıq yetkin qadın indentikliyinə formalaşmasının müəyyən pillələridir. Bu mərhələlər bir-biri ilə elə şəkildə bağlıdır ki, əvvəlki mərhələni qadın nə qədər tam yaşasa, növbəti mərhələni keçməsi imkanı bir o qədər ondan asılıdır.

Hamiləliyi inkişaf mərhələsi kimi nəzərdən keçirərək, bu dövrün əsas fərqli xüsusiyyətlərini ayırmaq olar. Fikrimizcə, dəyişikliklər həm psixofizioloji, həm də psixoloji səviyyədə baş verir.

Psixofizioloji səviyyədə aşağıdakı sensor sahələrdə dəyişiklikləri ayırmaq olar (5, s. 99):

Akustik: çox vaxt hamilə qadınlar gurultulu musiqini xoşlamır, onlar klassik yaxud meditatif musiqiyə üstünlük verirlər. Onlar gurultulu səs yaxud qəfil səs-küy eşitdikdə səksənir, diksinirlər.

Vizual: bir çox qadınlar görmə qavrayışında dəyişikliklər barədə məlumat verirlər, o cümlədən eybəcərliklərin, qəddarlığın, pis hadisələrin təsiri kimi vizual stimullara emosional reaksiyalar; eyni zamanda hamilə qadınlar gözəlliyi və harmoniyanı dərinlən hiss etməyə başlayırlar. Onlar rəng birləşmələrinə daha həssasdırlar.

Kinestetik: hamilə qadınların əksəriyyəti onlara toxunma vasitələrinə və digər taktil siqnallara daha həssasdırlar.

Qoxu: İyilmənin daha diferensiallaşmış hissi meydana çıxır. Gələcək uşaq üçün güclü qoxular zərərli olduğuna görə, bəzi qoxular anaya müalicəvi və sakitləşdirici təsir edir, daha diferensiallaşmış iyilmə qabiliyyəti müəyyən qoxulardan və onların mənbələrindən yaxa yaxud onları axtarmağa imkan verir.

Dad: müəyyən qida və içkilər, o cümlədən dölün normal inkişafı üçün zərərli olan maddələr, məsələn, nikotin, alkoqol, kofein və s. bir çox hamilə qadınların xoşuna gəlmir. Lakin hamilə qadınlar zəruri qida maddələrinin olduğu ərzaqlardan tez-tez şüursuz şəkildə istifadə etməyə başlayırlar. Hamiləlik dövründəki psixoloji dəyişikliklər hamiləlik sindromu adlandırılan hadisədə təzahür edir. O, müəyyən zamanla məhdudlaşdırılmış elə bir yeni psixogen vəziyyətdir ki, döllənmə günü deyil, qadının öz yeni vəziyyətini dərk etdiyi zaman başlayır və doğuşla deyil, uşağın “piqmalionlaşdırılması” məqamında başa çatır. Hamiləlik sindromu adətən qadın tərəfindən şüursuz səviyyədə keçirilir, müəyyən zaman sərhədinə malikdir və aşağıdakı simptomlarla səciyyələnir.

Birinci mərhələdə qadınlar daha çox özünü hamilə kimi dərk etməyin affektini keçirirlər. Hamilə qadının sosial və əqli səviyyəsi nə qədər yüksəkdirsə, bir o qədər o, müstəqildir və peşəsi baxımından müvəffəqiyyətlidir, onun qarşısında uşaq doğmanın mənası haqqında nə qədər çox sual qoyulsa, ana olmağa qərar vermək bir o qədər çətin olacaqdır.

Tez-tez qadınlar ilk vaxtlarda “təsədüfə ümid edirlər”, şüuraltında arzu edirlər ki, hər şey “öz-özünə” həll olunsun (məsələn, uşaq salma yaxud tibbi göstəricilərinə görə hamiləliyin süni şəkildə dayandırılması zərurəti). Əgər hamiləlik əvvəlcədən planlaşdırılmayıbsa, əksər hallarda qadın məsləhətxanaya gecikməklə müraciət edir, hamiləlik artıq onun özünə məlum

olur və özünü yeni simada qəbul etmək məcburiyyətində qalır. Təsvir olunan hadisə qərar qəbul etmə simptomu kimi səciyyələndirilə bilər. Həmin simptom üçün öz hamiləlik faktından qadının özünü şüuraltı şəkildə ayırması səciyyəvidir; iki qütb mövcuddur: “Mən və hamiləlik”. Bu dövrdə hal-əhvalda heç də analığa və gələcək uşağa yox, özünə (öz “Mən”inə) diqqət cəlb edir. Hamiləlik sindromunun inkişafının növbəti mərhələsi yeni öz obrazının refleksiv qəbul edilməsidir: “Mən hamiləyəm” (yeni “Mən”in simptomu), o öz orqanizmində fizioloji dəyişikliklərin qəbul edilməsi ilə səciyyələnir.

Spaylberger və Ceykobe göstərmişlər ki, hamiləliyi müşayiət edən real bioloji və neyroendokrin dəyişikliklər gözləyən analara dərin psixoloji təsir göstərə bilər (7, s.115).

Müəlliflərin fikrincə, bu cür dəyişikliklər hamiləliyin əvvəlində intensiv səciyyə daşdığından və onlara uyğunlaşmaq üçün bir qədər vaxt tələb olduğu üçün, yəqin ki, ilk üç ay ərzində qadının emosional yaşantıları əsas etibarilə bu amillə müəyyən olunur. Bu cür dəyişikliklər psixoloji stressin xüsusi tipini yaradır ki, o da ürək bulanması, qusma, baş gicəllənməsi, baş ağrıları və iştahanın pozulması kimi təzahürlərlə səciyyələnir.

Emosional qeyri-sabitlik simptomu xüsusi diqqətə layiqdir ki, o, bu və ya digər dərəcədə hamiləliyin bütün dövrünə xasdır. Bu simptom dedikdə emosional dezadaptivlik nəzərdə tutulur ki, o, əhvalın fonunun dəyişmələrində özünü göstərir. Bəzi qadınlarda passivlik artır və yüksək məmnunluq və həzz hissi meydana çıxır. Digərlərində bu zaman yüngül depressiya baş verir və fiziki fəallıq güclənir, ola bilsin, ona görə ki, hamilə qadın öz passivliyinin yeni hissini inkar etməyə cəhd göstərir. Əhvalın dəyişməsi müxtəlif dərəcəli daxili gərginlikdə ifadə oluna bilər - sıxıntı, darıxma, üzüntü, ağırlıq, lənglik duyğusu, özündən narazı qalmadan ruhi əzaba, sıxıntıya qədər.

Özünü hamilə kimi dərk etmə və qəbul etmə məqamından başlayaraq qadında hamiləliyə ziddiyyətli münasibət simptomu üzə çıxır. V.İ.Brutman və M.S.Radionova hesab edirlər ki, hətta ən arzuolunan hamiləlik ziddiyyətli affektlə boyanır ki, bunda eyni zamanda sevinc, nikbinlik, ümid və ehtiyatlı gözləmə, qorxu, qəm-qüssə yanaşı mövcud olur. Burada qarşıdakı doğuşla bağlı həm ehtiyat, çəkinmə, həm də qorxu vardır ki, bu da bəzən vahiməyə qədər gəlib çıxır (“Mən doğuşa davam gətirəcəyəmmi?”; doğmaq və ana olmaq qabiliyyətinə inamsızlıq; gələcək uşağın sağlamlığı və taleyinə görə qorxu, ailəsinin maddi vəziyyətinin mümkün pisləşməsinə görə narahatlıq, şəxsi azadlığın məhdudlaşdırılması və nəhayət, öz bədəninin dəyişməsinə və bununla bağlı seksual cəlbediciliyin olmamasına görə həyəcan.)

Hamilə qadının öz hamiləliyini dərk etməsi ilə bu ambivalent kompleksin yalnız ayrı-ayrı və müəyyən tərəflərinə aydınlıq gəlir (4, s.154).

Daha sonra hamiləlik üçün səciyyəvi olan qadının şüurunun ona uşağın obrazının tədricən daxil edilməsi ilə psixiki yenidənqurulması meydana çıxır (özündə yeni həyatı qəbul etmə simptomu). Bu mərhələ daha çox o zaman gəlir ki, qadın dölün ilk tərpənməsini hiss edir. Uşaq öz hərəkətləri ilə özünü ayrı bir insan varlığı kimi tanıتماğa çalışır.

Dölün böyüməsi ilə bu duyğuların hissi komponenti daha parlaq olur, əşyavilik çaları qazanır. Qadın bu dövrdə adətən gələcək körpənin davranışını izah etməyə başlayır: “oyandı”, “şənlənir”, “narahat olur” və s. Məna kəsb edərək hamiləlik gələcək ananı ruhlandırır, müvafiq affektiv fon yaradır ki, bununla da o, öz gələcək körpəsini ilhamlandırır, onun mövcudluğu mehribanlıq hissi doğurur, isti emosional tonlara boyanır.

Bəzi qadınlar o qədər bu hissələrə qapılırlar ki, onların davranışında uşaqlıq əlamətləri meydana çıxmağa başlayır. Onlar daha senzitiv və təsirli, köməksiz, aciz və “yumşalmış” olurlar. Tədqiqatçılar hesab edirlər ki, hamiləliyin bu dövründə adətən ananın uşaqla daxili dialoqu meydana çıxır. Xüsusi emosional vəziyyət uşağın obrazının formalaşmasına səbəb olur ki, bu

da qadının şüuruna daxil olur. Bu obraz xüsusi hissi-məna məzmunu ilə dolur ki, “birləşmə”, “yaxınlaşma” kimi səciyyələndirmək olar.

Özündə yeni həyatın qəbul edilməsi sindromu hamiləlik sindromunun zirvəsidir, bu psixofizioloji vəziyyətin təcrübəsinin qadın tərəfindən qavranılmasının, emalının, qiymətləndirilməsinin özünəməxsus indikatorudur. O, uşağın taleyinə görə yaxınlaşan məsuliyyətlə, onun barədə yuxularla, arzularla və fantaziyalarla səciyyələnir.

Hamiləliyin bu dövründə “Mən - ətraf aləm” konstruktunun dəyişməsi açıq şəkildə izlənilir. Qadınlar gerçəkliyin dəyişilmiş qavranılmasına uyğun olaraq öz adi sosial ətrafını yüksək tələbkarlıq fonunda yeni keyfiyyət xüsusiyyətləri ilə doldurmalıdırlar. Bu meyli başqalarına münasibətdə artırılmış iddiaların simptomu kimi müəyyənləşdirmək olar.

Hamiləlik zamanı stress vəziyyəti ilə üz üzə qalan qadının daxilində ətrafdakılara inamsızlıq fenomenini və gələcək uşağın atasına münasibətin fenomeni ayırmaq lazımdır. Qadın özünə xüsusi münasibəti şüuraltı olaraq tələb edərək ətrafdakılarla manipulyasiya edə bilər. Gələcək uşağın atasına çevrilən kişinin qavrayışı da dəyişir. Kişilərin əksəriyyəti sosiometrik statusu dəyişməsi və öz lazımsızlığını şüuraltı olaraq gözləyərək öz yeni hisslərini həyat yoldaşından dərk olunmayan yaxa qurtarmada gerçəkləşdirərək şüurlu səviyyədə bundan doğan həyəcanı gizlədirlər. Beləliklə, qadın kişinin dayağından o zaman məhrum olur ki, onun daha çox buna ehtiyacı olur. Bütün bunlar bir də onunla ağırlaşır ki, qadınların əksəriyyəti hamiləlik dövründə sensor aclıq adlandırılan bir hadisə ilə üzləşirlər ki, bu da yüksək əsəbilik doğurur və çox vaxt ətrafdakılara, xüsusilə də öz kişisinə münasibətdə aqressiyaya keçir. Həmin halda mənəvi uzaqlaşma, soyuqluqla müşayiət olunan deprivasiya hissi simptomundan danışmaq yerinə düşərdi.

20-25 həftəlik dövrdən başlayaraq xüsusi diqqət tələb edən daha bir problem yaranır. Hamilə qadınla baş verən fizioloji dəyişikliklər çox vaxt onun üçün tam seksual həyatı qeyri-mümkün edir ki, bu da kişi ilə ünsiyyətdə məsafə yaradır yaxud onu artırır. Sadalanan amillər hamiləlik dövründə seksual natamamlıq simptomunun meydana çıxmasına səbəb ola bilər. Yəqin ki, hər bir qadın müəyyən dərəcədə daxili münasibət keçirir və o, bir tərəfdən, nəhayət, doğmaq, digər tərəfdən, doğuşdan yaxa qurtarmaq arzusu ilə ifadə olunur. Bir tərəfdən, o, hamiləliyin salamat bitməsinə gözləyir, digər tərəfdən, doğuş qorxu və narahatlıq doğurur. Məhz stress vəziyyətini də yaradan bu hisslərdir. Daim təhlükə içində olduğunu hiss etmək və təhlükəni gözləmək stress vəziyyətini daha da artırır ki, bu da müxtəlif psixosomatik əlamətlər şəklində özünü göstərir (6, s.27).

Hamiləlik dövründə qadının yaşadığı axırıncı simptomlardan biri səbirsizlik simptomudur. Qadın artıq tənə gəldiyi hamiləliklə bağlı daim artan səbirsizliklə və həyəcanla üzləşir və onun tezliklə bitməsinə istəyir. Bu dövrdə əhvalın səciyyəvi dəyişmələri müşahidə olunur: bir azdan uşaq reallığa çevrilməsi ilə bağlı sevinc hissi, hamilə qadınların müxtəlif şüurlu və şüursuz həyəcanları (doğuşdan ölmə mümkünlüyü, uşaq normaldırmı və doğuş zamanı o, zədə alacaqmı). Bəzi qadınlar xoş bir həyəcan keçirirlər ki, yenidən doğuş vaxtı fəal rol oynaya biləcək və hamilə qadının məcburi passiv rolunu tərk edəcəkdir. Hamiləlik sindromunun sonuncu simptomu doğulan uşağın piqmalionlaşmasıdır: ananın qavrayışında onun fantastik obrazından real obraza keçid.

Yuxarıda təsvir olunan bütün qadınların hamiləlik dövrü üçün tipikdir. Bununla belə onun simptomları hər bir konkret halda müxtəlif dərəcədə ifadə oluna bilər. Naməlumluq qarşısında qorxu ilə güclənən göstərilən simptomlar ilk qorunmuş hamiləlik dövründə özünü göstərir.

Beləliklə, uşağa subyektiv münasibət analığa psixoloji hazırlığın quruluşunda əsas amildir, o, anlıq davranışı üslubunun proyeksiyasına salınır və bununla da körpənin psixi inkişafı üçün

daha əlverişli şəraiti təmin edir, onun vacib göstəriciləri uşağın ana ilə ünsiyyət səviyyəsi, onda öz obrazının formalaşması xüsusiyyətləri və başqasının dərdinə şərik olma tələbatlarıdır.

Bütün bunlarla yanaşı hamiləlik dövründə ana əziyyətli harmonal proseslərin də təsiri altına düşür. Qadın özündə oxşar ürək bulanması, səhərlər süstlük, tərləmə, ağız suyunun çoxalması və naməlum əzginlik və ya qəbzlik kimi halları müşahidə edir. Bir çox hamilə qadınlarda bu əlamətlərin oxşar olmasına baxmayaraq, bu prosesin təsiri altına düşdükləri üçün hamiləliyə qarşı müxtəlif və özlərinə məxsus bir şəkildə çıxış edirlər. Bu əlamətlərin hər biri bir qadın üçün görünüşlü bir təsir yaradır. Ürək bulanmasını buna misal göstərmək olar. Bir qadın xəstə olduğu üçün ürəkbulanma ilə rastlaşdıqda onu uşaqlıqla əlaqələndirə bilər. Başqa bir qadın isə ürəkbulanmanı bədənin qeyri-iradi əlamətlə embriondan xilas olma kimi başa düşməsi mümkündür. Buna görə ürəkbulanma halı onun bədəninə əziyyətverici olur. Beləliklə bu əlamətlər psixoloji təsirlə bağlı olduğuna görə oxşar iztirab əhval-ruhiyyəsi hallarının əksinə hamiləlikdə qorxunu ya azaldır, ya da çoxaldır.

Bənzərsiz bir fərd olması imkanı ilə hamiləlikdə fiziki şərait və hissi emosiya çərçivəsində hər bir fərd üçün fərqli olur (3, s.64).

Birinci hamiləlik və ya bir neçə dəfə hamilə olmaqla yanaşı istər uşaq istəsin, istərsə də istəməsin, ananın yaşı (18-30 yaş arasıyla 30-45 yaş), ananın iqtisadi vəziyyəti (ananın işlə məşğul olması və ya olmaması), həyat yoldaşının iqtisadi vəziyyəti (aylıq gəliri) kimi oxşar amillər ananın kəsb etdiyi imkanların təsiri altındadır. Buna görə də bizim öz həyatımızda bu proseslə xüsusi bir şəkildə qarşılaşmamız və ya hər bir kəsin hamiləliyə qarşı xüsusi bir tərzdə davranışına təəccüblənməməliyik. Bu halda hamiləlik dünyəvi həyatın faktlarından olduğuna görə onda müştərək imkanlar mövcuddur.

Bir məqam da xüsusi vurğulanmalıdır ki, yuxarıda sadalanan cəhətlərlə yanaşı hamiləliyin gizli qarşılıqlı ziddiyyətləri mövcuddur ki, bu da hamiləlik zamanı qadının keçirdiyi özünə-məxsus hisslər vasitəsilə yaranır. Hamilə olmaq qadınlar üçün eyniyyət təşkil etməyən hisslər doğurur.

Bununla yanaşı, hamiləlik zamanı, yaranan bir sıra problemlər adamlarda postravmatik stress vəziyyətinin yaranmasına səbəb ola bilər. Buraya vaxtından əvvəl baş vermiş doğuşlar aid edilə bilər. Spontan doğuşlar, abortlar, dölün ölü doğulması, hamiləlik zamanı baş vermiş ağır xəstəliklər və s. bu kimi problemlər qadında dərin psixoloji iz buraxır. Sarsıntı ilə üzləşmiş qadınların yaşadıkları stress vəziyyəti təşviş pozuntularının yaranmasına, depressiyaya və s. bu kimi problemlərin yaranmasına gətirib çıxarır.

Bununla yanaşı qeyd etmək lazımdır ki, arzuolunan və arzuolunmayan hamiləlik halları qadınlarda fərqli psixoloji yanaşma yaradır. Belə ki, planlaşdırılmamış və arzuolunmayan hamiləlik stress vəziyyətini daha da artıraraq daha dərin problemlərin yaşanmasına gətirib çıxarır. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, hamilə qadının yaşadığı stress vəziyyəti doğulacaq körpənin də vəziyyətinə təsirsiz ötürür. Belə ki, belə uşaqlar daha gərgin, narahat olurlar. Hətta bu amil körpələrdə fizioloji problemlərə də gətirib çıxara bilər. Bu baxımdan gələcək anaların maarifləndirilməsi çox vacib məsələlərdən biridir. Hər bir qadın istər fizioloji, istərsə də psixoloji olaraq hamiləliyə hazır olmalıdır. Yalnız bu halda yarana biləcək stress vəziyyətinin qarşısını maksimum dərəcədə almaq mümkün olacaqdır.

**Məqalənin aktuallığı.** Hamiləlik zamanı yaranan bir sıra problemlər qadınlarda postravmatik stress vəziyyətinin yaranmasına səbəb ola bilər. Sarsıntı ilə üzləşmiş qadınların yaşadıkları stress vəziyyəti təşviş pozuntularının yaranmasına gətirib çıxarır. Bu da dünyaya sağlam körpə gətirmə riskini azaldır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Hamiləlik dövründə qadında baş verən psixoloji, fizioloji, hor-

monal dəyişikliklərin araşdırılmasını məqalənin elni yeniliyi hesab etmək olar.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Hamiləlik dövründə əhvalın səciyyəvi dəyişmələri müşahidə olunur. Bu dövrdə hamilələrə psixoloji, mənəvi dəstək olunmasıdır. Hamiləlik dövründə ona mümkün olan şəraitin yaradılmasıdır. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də praktik psixoloqlar istifadə edə bilərlər.

## Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi, 22-28 həftəlik hamiləlik daxil olmaqla, vaxtından əvvəl doğuşların idarə olunması üzrə klinik protokol. Bakı: "Zaman Stat" MMC, 2014, 28 s.
2. Yılmaz Dereli, S. vd. (2010), "15-49 Yaş Kadınların Kürtaj Nedenleri ve Kontraseptif Tercihleri", İstanbul Üniversitesi Hem. Dergisi, (18) 3: 156-163.
3. Мухина В.С. Психологические проблемы материнства // Медико-психологические аспекты современной перинатологии: сб. материал. IV Всерос. конг. по перинатальной психологии. М.: Ин-т психотерапии, 2003, с. 63-66.
4. Пайнз Д. Беременность и материнство // Психология и психоанализ беременности. Самара: Издательский дом БАХРАХ, 2003, 784 с.
5. Рыжков, В.Д. Диагностика и терапия астенического синдрома у беременных // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева. 1994, № 4, с. 96-99.
6. Чеботарева И.С. Методологические аспекты изучения эмоционально-мотивационной сферы беременных // Вестник новых медицинских технологий, 2000, № 2, с.27-29.
7. Bibring G.I., Dwyer T.F., Huntington D.S. A study of the psychological processes in pregnancy and of earliest mother-child relation-ship // Psychoanalytic Study of the child. 1961, vol. 16, p. 112-123.
8. Caplan H., Cogill S., Alexandra H. Maternal depression and the emotional development of the child // British Journal of Psychiatry. 1989, vol. 54, p. 818-823.
9. Ferreira, A.J. The Pregnant Woman's Emoyional Attitude and its Reflection on the Newborn // American J. of the orthopsyhiatry. 1960, v. 30, p. 553-556.

**Ш.Ш. Насибова**

## Психологические особенности беременности и стресс у беременных женщин

### Резюме

Помимо физиологических и соматических изменений, беременность является сложным явлением, которое также включает психологические и социальные изменения. Беременность, особенно первая, представляет собой мощное психологическое событие. Эта статья рассматривает беременность как психологическое событие, рассматривая психологические изменения в ходе беременности как стрессовое событие.

**Sh.Sh. Nasibova**

## **Psychological features of pregnancy and stress in pregnant women**

### **Summary**

Apart from physiological and somatic changes, pregnancy is a complex phenomenon which also includes psychological and social changes. Pregnancy, especially the first one, represents a powerful psychological event. This paper deals with pregnancy as a psychological event, considering psychological changes in the course of pregnancy as a stressful event.

**Redaksiyaya daxil olub: 29.11.2019**