



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

4. Yosh va pedagogik psixologiya / Xolnazarova, M.X., Muxliboyev, M.Q. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2014. – 208 b.
5. Umumiy psixologiya (2-kitob): Yosh davrlari va pedagogik psixologiya / Do'stmuhamedova, Sh.A., Tillashayxova, X.A., Baykunosova, G., Ziyavitdinova, G. *Umumiy psixologiya (2-kitob): Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2020. – 345 b.
7. Fredricks, J. A., & Simpkins, S. D. "Maktabdan tashqari mashgulotlarning yoshlarning ijobiy rivojlanishidagi roli: Meta-tahlil." *Rivojlanish Psixologiyasi*, jild 57, son 2, 2021, betlar 201-215.

ZO'RAVONLIK QURBONI BO'LGAN AYOLLARDA PSIXOLOGIK REABILITATSIYA STRATEGIYALARI

Sattorova Mahliyo Burxanovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
o'qituvchisi

Tojiqulova Aziza Ikramjon qizi, Nu'monova Safoxon Shavkat qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
talabasi

Annotatsiya: Zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarning psixologik reabilitatsiyasi muhim masala bo'lib, JSSTga ko'ra har uch ayoldan biri bunday holatga duch keladi. Maqolada TF-KXT, EMDR va KQT kabi yondashuvlar PTSD, depressiya va tashvishni sezilarli kamaytirishi ko'rsatiladi. Shuningdek, reabilitatsiyaning asosiy bosqichlari va ko'p tarmoqli yondashuv samaradorligi yoritiladi.

Kalit so'zlar: zo'ravonlik qurbonlari, psixologik reabilitatsiya, travma-fokusli kognitiv-xulqiy terapiya (TF-KXT), EMDR, posttravmatik stress buzilishi (PTSD), depressiya, dalilga asoslangan intervensiyalar, oilaviy zo'ravonlik (IPV), xavfsizlik rejalashtirish, travma-informatsion yondashuv.

O'zbekiston Respublikasining O'RQ-561-son qaroriga muvofiq "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi qonuni Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 17-avgustda qabul qilingan va Senat tomonidan 2019-yil 23-avgustda ma'qullangan.[1]

Zo'ravonlikka uchragan ayollar nafaqat jismoniy jarohatlar, balki chuqur psixologik travmani ham boshdan kechiradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, har uch ayoldan biri umrida sherigi tomonidan jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlikka duch kelgan bo'lib, bu ko'rsatkich G'arbiy Tinch okeani mintaqasida 20%, Afrika mintaqasida esa 33% ni tashkil etadi. Zo'ravonlikning psixologik oqibatlari orasida PTSD (re-experiencing, avoidance, hyperarousal), depressiya (ikki baravar yuqori xavf), tashvish buzilishlari, uyqusizlik, ovqatlanish buzilishlari va o'z joniga qasd qilish urinishi alohida o'rin tutadi. Bu holatlar ayollarning ijtimoiy faolligi, oilaviy munosabatlari va bolalari rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.[3]

Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, oddiy psixoterapiya emas, balki dalilga asoslangan, travmaga yo'naltirilgan strategiyalar uzoq muddatli samara beradi. Cochrane tizimli sharhi (Hameed va boshq., 2020) shuni ko'rsatadiki, psixologik terapiyalar IPV qurbonlarida depressiyani sezilarli darajada kamaytiradi va tashvishni yengillashtiradi. Ushbu maqola amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan aniq strategiyalarni, ularning ilmiy asosini va samaradorligini tahlil qiladi.[2]

Zo'ravonlik travmasi ko'pincha murakkab travma (complex trauma) sifatida namoyon bo'ladi: takroriy zo'ravonlik, xavf ostida yashash va ijtimoiy izolyatsiya. Karakurt va boshq. (2014) tadqiqotida ayollarning 90% da psixologik simptomlar (PTSD, depressiya) kuzatilgan. PTSD simptomlari orasida flashbacklar, tungi qo'rqinchlar, gipervigilans va emotsional uyqusizlik mavjud. Depressiya va tashvish esa o'zini ayblash, past o'zini hurmat qilish va reviktimizatsiya xavfini oshiradi. Bu oqibatlar nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy yuk ham yaratadi (ish qobiliyatining pasayishi, sog'liqni saqlash xarajatlari).[9]

Reabilitatsiya travma-informatsion yondashuvga asoslanishi kerak: xavfsizlik, ishonch, tanlov va kuch-quvvatni tiklash tamoyillari (SAMHSA, 2014). Jarayon quyidagi bosqichlarga bo'linadi: Xavfsizlikni ta'minlash va stabilizatsiya. Birinchi bosqichda xavfsizlik rejasi tuziladi (joylashuv, qo'llab-quvvatlash tarmoqlari, favqulodda aloqa). Seeking Safety dasturi (Najavits, 2002) xavfsizlik, emotsional regulatsiya va o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalarini o'rgatadi. Bu intervensiya individual va guruhli formatda qo'llaniladi, moddiy iste'mol va travma bilan birgalikda davolanadi.[4]

Travma-fokusli kognitiv-xulqiy terapiya (TF-KXT): Eng kuchli dalilga ega usul. Crespo va boshq. (2021) tadqiqotida individual va guruhli TF-KXT ayollarda PTSD simptomlarini 12 oy davomida sezilarli kamaytirgan (jismoniy zo'ravonlik 82,5% dan 30% ga, jinsiy zo'ravonlik 62,5% dan 15% ga tushgan). Terapiya psixoedukatsiya, kognitiv qayta ishlash, ekspozitsiya va ko'nikmalar rivojlantirishdan iborat.

Ko'z harakati bilan desensitizatsiya va qayta ishlash (EMDR): APA tavsiyasiga ko'ra, PTSD uchun kuchli dalilga ega. Schwarz va boshq. (2023) tadqiqotida IPV va jinsiy zo'ravonlik qurbonlarida simptomlarni tez kamaytirgan.

Kognitiv qayta ishlash terapiyasi (KQT) va Prolonged Exposure (PE): Choi va boshq. (2020) meta-tahlilida bu usullar PTSD va depressiyada o'rta va yuqori effekt ko'rsatgan ($d = 0,8-1,5$).[8]

Guruhli va qo'shimcha yondashuvlar. Guruh terapiyalari o'zini hurmat qilishni oshiradi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi (Echeburúa va boshq., 2014; Bradley va boshq., 2014). STAIR (Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation) emotsional regulatsiya va munosabatlar ko'nikmalarini rivojlantiradi. Madaniy moslashtirish (masalan, O'zbekistonda oila va jamoa qadriyatlarini hisobga olgan holda) muhim: feministik terapiya va iqtisodiy kuch-quvvatlash dasturlari bilan birlashtirish tavsiya etiladi.[5]

Amaliyotda: Birinchi uchrashuvda xavfsizlik baholash (Danger Assessment).

8–12 haftalik TF-KXT sessiyalari (haftada 60–90 daqiqa).

Guruhlarda 4–8 ishtirokchi, psixoedukatsiya + rol o'ynash.

Natijalarni monitoring qilish uchun PCL-5 (PTSD) va PHQ-9 (depressiya) shkalaridan foydalanish.

Ko'p tarmoqli yondashuv (psixolog + ijtimoiy ishchi + huquqshunos) reviktimizatsiyani oldini oladi. O'zbekiston sharoitida mahalliy til va madaniyatga moslashtirilgan materiallar (Duluth modeli g'ildiragi) samarali.

Zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarda psixologik reabilitatsiya dalilga asoslangan strategiyalar (TF-KXT, EMDR, KQT va guruh terapiyalari) orqali samarali amalga oshiriladi. Bu usullar nafaqat simptomlarni kamaytiradi, balki ayollarning xavfsizligi, o'zini hurmat qilishi va jamiyatga qaytishini ta'minlaydi. Amaliyotda travma-informatsion, madaniy mos va ko'p tarmoqli yondashuv ustuvor bo'lishi kerak. Kelajak tadqiqotlari uzoq muddatli monitoring va madaniy kontekstlarni chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim. Ushbu strategiyalar eng yuqori darajadagi mutaxassislar tomonidan tasdiqlangan va amaliyotda qo'llanilganda haqiqiy foyda beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://lex.uz/docs/-4494709#>
2. Hameed M, et al. (2020). Psychological therapies for women who experience intimate partner violence. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 7. (Depressiya va tashvishni kamaytirish bo'yicha dalillar).
3. World Health Organization. (2024). Violence against women. Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women> (Prevalensiya va psixologik oqibatlar).
4. American Psychiatric Association. (2019). Guide to IPV Among Women. APA Division of Diversity and Health Equity. (TF-KXT, EMDR, Seeking Safety va STAIR tavsiyalari).
5. Ogbe E, et al. (2020). A systematic review of intimate partner violence interventions focused on social support and mental health outcomes. BMC Public Health. (Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ruhiy salomatlik natijalari).
6. Sattorova M.B., Ochilova Laylo O'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qaramlik turlari va uni psixoproflaktik tartibda oldini olish International scientific and practical conference (ISAPC-8), Fast support and result, D-PRESS SERVICES. (2026, февраль 14). <https://doi.org/10.5281/zenodo.19182252>
7. Sattorova M.B., Akramova, S., Begimova, M., Maktab yoshidagi o'quvchilarda psixologik o'zgarishlar. International scientific and practical conference (ISAPC-8), Fast support and result, D-PRESS SERVICES. (2026, февраль 14). <https://doi.org/10.5281/zenodo.19098606>
8. Choi KR, et al. (2020). Systematic review of trauma-focused interventions for domestic violence survivors. Journal of Interpersonal Violence. (Trauma-fokusli terapiyalarning effekt o'lchovlari).
9. Karakurt G, et al. (2014). Impact of Intimate Partner Violence on Women's Mental Health. Journal of Family Violence. (Psixologik oqibatlar tahlili).