

OILAVIY ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARDA TRAVMADAN KEYINGI STRESS HOLATLARINI PSIXOLOGIK TIKLASHNING INNOVATSION USULLARI

M.O.Salomova¹

Mas'ul muallif: Salomova Mohibonu O'tkir qizi, Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi.

e-mail:
mohibonusalomova@gmail.com

Accepted: 14 Sentabr 2026
Published: 14 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Salomova, M. O. OILAVIY ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARDA TRAVMADAN KEYINGI STRESS HOLATLARINI PSIXOLOGIK TIKLASHNING INNOVATSION USULLARI / M. O. Salomova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 253–257.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlarining psixologik namoyon bo'lishi, shaxs ruhiyatiga ta'siri hamda ularni tiklashda qo'llaniladigan innovatsion psixologik usullar tahlil qilinadi. Oilaviy zo'ravonlik ayolning emotsional barqarorligi, o'zini baholashi, ijtimoiy moslashuvi, xavfsizlik hissi va shaxsiy identifikatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab ijtimoiy-psixologik muammo hisoblanadi. Maqolada travmadan keyingi stress holatlari xavotir, qo'rquv, uyqu buzilishi, o'zini ayblash, ijtimoiy chekinish, depressiv kechinmalar, ishonch inqirozi va travmatik xotiraning qayta faollashuvi kabi belgilar orqali yoritiladi. Shuningdek, travmaga yo'naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiya, EMDR, art-terapiya, narrativ terapiya, tana bilan ishlash texnikalari, mindfulness, raqamli psixologik yordam va guruhviy qo'llab-quvvatlash usullarining tiklovchi imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

Kalit so'zlar: oilaviy zo'ravonlik, travma, travmadan keyingi stress, psixologik tiklanish, innovatsion usullar, EMDR, art-terapiya, kognitiv-xulqiy terapiya, ayollar psixologiyasi.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГШИХСЯ СЕМЕЙНОМУ НАСИЛИЮ

Аннотация. В данной статье анализируются психологические проявления посттравматических стрессовых состояний у женщин, подвергшихся семейному насилию, их влияние на психику личности, а также инновационные психологические методы восстановления. Семейное насилие рассматривается как сложная социально-психологическая проблема, негативно влияющая на эмоциональную устойчивость, самооценку, социальную адаптацию, чувство безопасности и личностную идентичность женщины. В статье посттравматические стрессовые состояния раскрываются через такие признаки, как тревожность, страх, нарушение сна, чувство вины, социальная изоляция, депрессивные переживания, кризис доверия и повторная актуализация травматической памяти. Также научно-теоретически обосновываются восстановительные возможности травма-фокусированной когнитивно-поведенческой терапии, EMDR, арт-терапии, нарративной терапии, телесно-ориентированных техник, mindfulness-подхода, цифровой психологической помощи и групповой поддержки.

Ключевые слова: семейное насилие, травма, посттравматический стресс, психологическое восстановление, инновационные методы, EMDR, арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, психология женщин.

INNOVATIVE METHODS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF POST-TRAUMATIC STRESS CONDITIONS IN WOMEN SUBJECTED TO DOMESTIC VIOLENCE

Abstract. This article analyzes the psychological manifestations of post-traumatic stress states among women who have experienced domestic violence, their impact on personality, and innovative psychological methods of recovery. Domestic violence is considered a complex socio-psychological problem that negatively affects women's emotional stability, self-esteem, social adaptation, sense of safety, and personal identity. The article examines post-traumatic stress states through symptoms such as anxiety, fear, sleep disturbance, self-blame, social withdrawal, depressive experiences, loss of trust, and reactivation of traumatic memories. The restorative potential of trauma-focused cognitive behavioral therapy, EMDR, art therapy, narrative therapy, body-oriented techniques, mindfulness, digital psychological support, and group support is also scientifically and theoretically substantiated.

Keywords: domestic violence, trauma, post-traumatic stress, psychological recovery, innovative methods, EMDR, art therapy, cognitive behavioral therapy, women's psychology.

Kirish. Oilaviy zo'ravonlik zamonaviy jamiyatda ayollar ruhiy salomatligiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatuvchi dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biridir. U faqat

jismoniy tajovuz bilan cheklanmay, balki psixologik bosim, haqorat, tahdid, iqtisodiy nazorat, ijtimoiy izolyatsiya, erkinlikni cheklash, majburiy bo'ysundirish va doimiy nazorat kabi ko'plab shakllarda namoyon bo'ladi. AQSH Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi yaqin sherik zo'ravonligini jismoniy, jinsiy, psixologik tajovuz hamda ta'qib kabi xatti-harakatlarni o'z ichiga oluvchi munosabatlardagi zo'ravonlik shakli sifatida izohlaydi.

Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayol uchun travmatik tajribaning murakkabligi shundaki, xavf begona muhitdan emas, balki yaqin munosabatlar tizimidan kelib chiqadi. Oila inson uchun xavfsizlik, mehr, ishonch va ruhiy tayanch manbai bo'lishi kerak. Ammo zo'ravonlik mavjud bo'lgan oilaviy tizimda aynan shu xavfsizlik manbai xavf, qo'rquv, beqarorlik va ruhiy iztirob manbaiga aylanadi. Natijada ayolda travmadan keyingi stress holatlari shakllanishi, o'zini qadrsiz his qilish, kelajakka ishonchsizlik, ijtimoiy munosabatlardan chekinish va ruhiy zaiflashuv kuzatilishi mumkin.

Travmadan keyingi stress holatlari ayol ruhiyatida bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, travmatik voqea xotirada og'riqli kechinma sifatida saqlanib qoladi va turli vaziyatlarda qayta faollashadi. Ikkinchidan, ayol doimiy xavotir, qo'rquv, hushyorlik va ichki zo'riqlash holatida yashashi mumkin. Uchinchidan, u travmani eslatuvchi joylar, insonlar, suhbatlar yoki vaziyatlardan qochishga intiladi. To'rtinchidan, o'zini ayblash, umidsizlik, uyqu buzilishi, depressiv kayfiyat va ijtimoiy izolyatsiya kuchayishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha ayollarning qariyb uchdan biri hayoti davomida yaqin sherigi yoki boshqa shaxs tomonidan jismoniy va/yoki jinsiy zo'ravonlikka duch kelgan. Bu oilaviy zo'ravonlik masalasining faqat individual emas, balki global sog'liqni saqlash va inson huquqlari muammosi ekanini ko'rsatadi.

Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlarini psixologik tiklash masalasi faqat klinik yordam bilan cheklanmaydi. Bu jarayon psixologik, ijtimoiy, huquqiy, ma'naviy va rehabilitatsion yondashuvlarni uyg'unlashtirishni talab qiladi. Ayniqsa, zamonaviy psixologik amaliyotda travмага yo'naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiya, EMDR, narrativ terapiya, art-terapiya, tana bilan ishlash usullari, mindfulness, raqamli psixologik maslahat va guruhiiy qo'llab-quvvatlash kabi innovatsion metodlardan foydalanish ayollar ruhiy tiklanishida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Maqolaning asosiy maqsadi — oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlarining psixologik xususiyatlarini yoritish hamda ularni tiklashda qo'llaniladigan innovatsion psixologik usullarning ilmiy-amaliy imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

Mavzuning dolzarbligi. Mavzuning dolzarbligi, avvalo, oilaviy zo'ravonlikning ayol shaxsiyati, ruhiy salomatligi va ijtimoiy hayotiga ko'rsatadigan chuqur salbiy ta'siri bilan belgilanadi. Oilaviy zo'ravonlik ko'pincha yashirin kechadi. Jabrlanuvchi ayol qo'rquv, uyat, iqtisodiy qaramlik, farzandlar taqdiri, qarindoshlar bosimi yoki jamiyatdagi stereotiplar sababli yordam so'rashga qiyinaladi. Natijada zo'ravonlik uzoq davom etib, uning ruhiy oqibatlari chuqurlashadi.

Travmadan keyingi stress holatlari ayolning kundalik hayoti, kasbiy faoliyati, farzandlar bilan munosabati, ijtimoiy aloqalari va o'ziga bo'lgan munosabatini izdan chiqaradi. Bunday holatda ayol o'zini xavfsiz his qilmaydi, odamlarga ishonishi qiyinlashadi, o'z imkoniyatlarini past baholaydi va ko'pincha o'z hayotini boshqarish qobiliyatini yo'qotgandek his qiladi.

Mavzuning yana bir dolzarb jihati shundaki, oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarga psixologik yordam ko'rsatishda oddiy maslahat yoki umumiy suhbat yetarli emas. Travmatik tajriba bilan ishlash maxsus tayyorgarlik, etik ehtiyotkorlik, xavfsizlik tamoyili, bosqichma-bosqich tiklash dasturi va ilmiy asoslangan metodlarni talab qiladi. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi PTSD davolash bo'yicha kognitiv-xulqiy terapiya variantlarini tavsiya etadi; NICE tavsiyalarida ham kattalarda PTSD uchun travмага yo'naltirilgan KXT va EMDR asosiy psixologik davolash usullari sifatida ko'rsatiladi.

Innovatsion yondashuvlarning dolzarbligi shundaki, ular ayolni faqat "jabrlanuvchi" sifatida emas, balki tiklanish imkoniyatiga ega, resurslarga ega, hayotiy pozitsiyasini qayta tiklay oladigan shaxs sifatida ko'radi. Shu ma'noda, psixologik tiklanishning maqsadi faqat simptomlarni kamaytirish emas, balki ayolda xavfsizlik hissi, o'z qadrini anglash, emotsional barqarorlik, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy faollik va kelajakka ishonchni qayta shakllantirishdan iborat.

Bugungi kunda raqamli psixologik xizmatlar, onlayn maslahat, maxfiy yordam platformalari, psixodukatsion mobil dasturlar, guruhiiy qo'llab-quvvatlash va kompleks rehabilitatsiya dasturlari oilaviy zo'ravonlikdan keyingi tiklanish jarayonini yanada qulaylashtirmoqda. Ammo bunday vositalar xavfsizlik, maxfiylik va mutaxassis nazorati tamoyillari asosida tashkil etilishi lozim.

Adabiyotlar tahlili. Travma va travmadan keyingi stress holatlari muammosi psixologiya, psixiatriya, psixoterapiya va ijtimoiy ish sohalarida keng o'rganilgan. Ilmiy adabiyotlarda travma insonning ruhiy yaxlitligiga, xavfsizlik hissigacha, o'zini idrok etishiga va ijtimoiy munosabatlariga kuchli zarba beruvchi hodisa sifatida talqin qilinadi.

J. Herman travma psixologiyasiga oid tadqiqotlarida zo'ravonlik oqibatlarini shaxsiy xavfsizlik, xotira, identiklik va ijtimoiy aloqalar buzilishi bilan bog'lab izohlaydi. Uning yondashuviga ko'ra, travmadan keyingi tiklanish uch asosiy bosqichda kechadi: xavfsizlikni tiklash, travmatik xotirani qayta ishlash va ijtimoiy hayotga qayta integratsiya qilish. Bu model oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollar bilan ishlashda ayniqsa muhimdir, chunki zo'ravonlik davomli va yaqin munosabatlar doirasida yuz berganda ruhiy shikastlanish yanada chuqurroq bo'ladi.

B. Van der Kolk travmaning inson tanasi, asab tizimi va emotsional xotirasida saqlanishini ta'kidlaydi. Uning qarashlariga ko'ra, travma faqat ongli esdalik emas, balki tana reaksiyalari, qo'rquv reflekslari, uyqu buzilishi, hissiy portlashlar va ichki zo'riqlash orqali qayta namoyon bo'lishi mumkin. Bu yondashuv oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda kuzatiladigan doimiy hushyorlik, keskin tovushlardan cho'chish, yurak urishining tezlashishi, nafas qisishi va tana zo'riqlashini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega.

A. Beckning kognitiv nazariyasi travmadan keyingi stress holatlarini shaxsning voqeani qanday talqin qilishi bilan

bog'laydi. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda "men aybdorman", "men ojizman", "hech kim menga yordam bermaydi", "men xavfsiz yashay olmayman" kabi salbiy avtomatik fikrlar shakllanishi mumkin. Kognitiv-xulqiy terapiya ushbu fikrlarni aniqlash, tahlil qilish va sog'lom, realistik e'tiqodlar bilan almashtirishga qaratiladi.

E. Foa, B. Rothbaum va boshqa olimlar tomonidan ishlab chiqilgan travmaga yo'naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiya PTSD bilan ishlashda ilmiy asoslangan usullardan biri hisoblanadi. Bu yondashuv travmatik xotiradan qochishni kamaytirish, qo'rquvni qayta ishlash, xavfsiz sharoitda og'riqli tajribani tahlil qilish va shaxsda nazorat hissini tiklashga yordam beradi. PTSD bo'yicha dalillarga asoslangan psixoterapiya tahlillarida Prolonged Exposure, Cognitive Processing Therapy va travmaga yo'naltirilgan KXT kuchli tavsiya etiladigan yondashuvlar sifatida ko'rsatiladi.

F. Shapiro tomonidan ishlab chiqilgan EMDR — ko'z harakatlari orqali desensibilizatsiya va qayta ishlash texnikasi — travmatik xotiralar bilan ishlashda innovatsion psixoterapevtik usul sifatida qaratiladi. Ushbu texnikada travmatik esdalik bilan bog'liq kuchli emotsional zo'riqish bosqichma-bosqich kamaytiriladi va voqea shaxs tomonidan yangicha, kamroq og'riqli tarzda qayta idrok etiladi.

Narrativ terapiya travmani shaxs hayotidagi yagona belgilovchi voqea sifatida emas, balki hayot hikoyasining qayta talqin qilinadigan bir qismi sifatida ko'rishga yordam beradi. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollar ko'pincha o'z hayotini "men jabrlanganman", "men zaifman", "men hech narsani o'zgartira olmayman" kabi hikoya asosida idrok etadi. Narrativ yondashuv esa ushbu hikoyani "men omon qoldim", "men tiklanyapman", "men o'z hayotimni qayta qurish imkoniyatiga egaman" degan ijobiy va resursga yo'naltirilgan mazmun bilan almashtirishga xizmat qiladi.

Art-terapiya, musiqaterapiya, biblioterapiya va metaforik assotsiativ kartalar bilan ishlash ayollarga og'riqli ichki kechinmalarni so'zsiz yoki ramziy shaklda ifodalash imkonini beradi. Travmani bevosita so'z bilan aytish qiyin bo'lgan hollarda ijodiy ifoda ruhiy yengillik, emotsional bo'shanish va o'zini anglashga yordam beradi.

So'nggi yillarda mindfulness va tana bilan ishlashga asoslangan yondashuvlar ham travmadan keyingi stress holatlarini kamaytirishda qo'llanilmoqda. Bunday usullar nafasni boshqarish, tana sezgilarini anglash, hozirgi lahzaga qaytish, ichki zo'riqishni pasaytirish va xavfsizlik hissini kuchaytirishga qaratiladi.

Raqamli psixologik yordam ham innovatsion yo'nalish sifatida rivojlanmoqda. Onlayn maslahat, maxfiy psixologik platformalar, stressni kamaytirish bo'yicha audio-mashqlar, psixoedukatsion videolar va mobil ilovalar ayollarga yordam olish imkoniyatini kengaytiradi. Biroq bunday yordam mutaxassis nazoratisiz, xavfsizlik va maxfiylik talablariga rioya qilinmasdan qo'llansa, yetarli samara bermasligi mumkin.

O'zbek psixologik-pedagogik adabiyotlarida oila, shaxslararo munosabatlar, stress, ijtimoiy moslashuv, ayollar psixologiyasi va psixologik xizmat masalalari muhim yo'nalish sifatida o'rganilgan. Milliy muhitda oilaviy qadriyatlar katta ahamiyatga ega bo'lsa-da, bu holat zo'ravonlikni oqlash, yashirish yoki jabrlanuvchini ayblashga xizmat qilmasligi kerak. Sog'lom oila hurmat, mehr, mas'uliyat, xavfsizlik, tenglik va inson qadr-qimmatiga asoslanishi lozim.

Muhokama. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlari murakkab psixologik ko'rinishlarga ega. Bunday holatlarining asosida xavfsizlik hissining buzilishi, ishonch inqirozi, emotsional beqarorlik, o'zini ayblash va ijtimoiy chekinish yotadi.

Birinchidan, ayolda doimiy xavotir va qo'rquv holati yuzaga keladi. Zo'ravonlik uzoq vaqt davom etgan bo'lsa, ayol hatto xavfsiz muhitda ham xavf kutib yashashi mumkin. U baland ovoz, eshik taqillashi, telefon qo'ng'irog'i, keskin harakat yoki ma'lum bir so'z orqali avvalgi travmatik vaziyatni eslab, ichki zo'riqishga tushishi mumkin.

Ikkinchidan, travmatik xotira qayta faollashadi. Ayol zo'ravonlik sahnalarini tushida ko'rish, xayolan qayta boshdan kechirishi yoki o'tmishdagi og'riqli voqeani unutishga harakat qilsa ham, u yana ongga qaytishi mumkin. Bu holat uyqu sifatiga, mehnat faoliyatiga, farzandlar bilan munosabatga va umumiy ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchidan, o'zini ayblash kuchayadi. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda "men nimanidir noto'g'ri qildim", "men sabr qilishim kerak edi", "balki o'zim sabab bo'lgandirman" kabi fikrlar uchrashi mumkin. Bu fikrlar ayolning ruhiy tiklanishini sekinlashtiradi, depressiv holatni kuchaytiradi va yordam so'rashga to'sqinlik qiladi.

To'rtinchidan, ijtimoiy izolyatsiya paydo bo'ladi. Zo'ravon shaxs ko'pincha ayolni qarindoshlari, do'stlari yoki ijtimoiy muhitdan uzoqlashtiradi. Natijada ayol o'z muammosini yolg'iz boshdan kechiradi, yordam manbalaridan uzilib qoladi va o'z hayotini o'zgartirish imkoniyatiga ishonmay qo'yadi.

Psixologik tiklash jarayoni, avvalo, xavfsizlikni ta'minlashdan boshlanishi kerak. Travma bilan ishlash zo'ravonlik davom etayotgan sharoitda to'liq samarali bo'lishi qiyin. Shu sababli psixologik yordam ijtimoiy xizmatlar, huquqiy maslahat, ishonchli yaqinlar va zarur hollarda himoya mexanizmlari bilan uyg'unlashgan holda tashkil etilishi lozim.

Keyingi bosqichda psixoedukatsiya muhim rol o'ynaydi. Ayol o'zida kuzatilayotgan qo'rquv, uyqusizlik, yig'loqilik, befarqlik yoki jahldorlik holatlari "zaiflik" emas, balki travmaga tabiiy psixologik javob ekanini tushunishi kerak. Bu tushuncha o'zini ayblashni kamaytiradi va tiklanish motivatsiyasini oshiradi.

Kognitiv-xulqiy terapiya ayoldagi salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni sog'lom fikrlash shakllari bilan almashtirishga yordam beradi. Masalan, "men ojizman" degan fikr "men og'ir vaziyatni boshdan kechirdim, lekin tiklanish va yordam olish imkoniyatiga egaman" degan yangi qarash bilan almashtiriladi.

EMDR texnikasi travmatik xotiraning emotsional og'irligini kamaytirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv mutaxassis nazorati ostida qo'llanilganda, ayol og'riqli xotirani qayta ishlash va uni hozirgi xavfsiz hayotdan ajratib idrok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Art-terapiya va narrativ terapiya ayolga o'z ichki kechinmalarini ifodalash, travmatik tajribani qayta ma'nolantirish va o'z hayot hikoyasini tiklanish nuqtai nazaridan qayta qurishga yordam beradi. Bu usullar ayniqsa so'z bilan izhor qilish qiyin bo'lgan og'riqli kechinmalarni yumshatishda foydalidir.

Mindfulness, nafas mashqlari va tana bilan ishlash texnikalari esa ayolni hozirgi lahzaga qaytaradi, tana zo'riqlashini kamaytiradi va xavfsizlik hissini tiklashga yordam beradi. Travmadan keyingi stress holatlarida inson ko'pincha o'tmishdagi xavf bilan hozirgi vaziyatni farqlashda qiynaladi. Tana va nafas bilan ishlash usullari aynan shu farqlash qobiliyatini mustahkamlaydi.

Raqamli psixologik yordam esa yordamga murojaat qilish imkoniyatini kengaytiradi. Ayniqsa, maxfiylikni saqlash zarur bo'lgan hollarda onlayn maslahat yoki psixodukatsion materiallar ayolga dastlabki psixologik tayanch bo'lishi mumkin. Biroq og'ir PTSD, o'ziga zarar yetkazish xavfi yoki zo'ravonlik davom etayotgan holatlarda faqat raqamli maslahat yetarli emas; bunday vaziyatda mutaxassis va xavfsizlik xizmatlari bilan kompleks yordam zarur.

Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keying stress holatlarini psixologik tiklash bosqichlari va usullari

1-jadval

Bosqich	Maqsad	Qo'llaniladigan usullar	Psixologik tiklanish ko'rsatkichi
1. Dastlabki diagnostika	Travmadan keying stress, xavotir, depressiya va xavfsizlik holatini aniqlash	Suhbat, kuzatish, PCL-5, Beck depressiya shkalasi, Spilberger-Xanin xavotir shkalasi	Muammo darajasi va yordam yo'nalishi aniqlanadi
2. Xavfsizlikni ta'minlash	Ayolda jismoniy va ruhiy xavfsizlik hissini shakllantirish	Krizis-intervensiya, xavfsizlik rejasi, ishonchli resurslarni aniqlash	Qo'rquv kamayadi, ishonch muhiti yuzaga keladi
3. Psixodukatsiya	Travma va stress reaksiyalari haqida tushuncha berish	Tushuntirish, emotsional normalizatsiya, ma'lumotli suhbat	O'zini ayblash pasayadi, tiklanish motivatsiyasi ortadi
4. Kognitiv qayta ishlash	Salbiy avtomatik fikrlarni kamaytirish	Kognitiv-xulqiy terapiya, fikrlar kundaligi, dalillar bilan ishlash	"Men o'zimga" qarashi o'rniga "men tiklana olaman" pozitsiyasi shakllanadi
5. Travmatik xotira bilan ishlash	Og'riqli xotiralarning emotsional kuchini kamaytirish	EMDR, travmaga yo'naltirilgan KXT, eyingve terapiya	Qayta eslash, qo'rquv va qochish reaksiyalari kamayadi
6. Emotsional ifoda	Ichki kechinmalarni xavfsiz chiqarish	Art-terapiya, biblioterapiya, metaforik kartalar, musiqaterapiya	Emotsional yengillik va o'zini anglash kuchayadi
7. Tana va nafas bilan ishlash	Tana zo'riqlashini kamaytirish va hozirgi lahzaga qaytish	Mindfulness, relaksatsiya, nafas mashqlari, grounding texnikalari	Ichki zo'riqlash pasayadi, o'zini boshqarish kuchayadi
8. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Ayolni yordam tizimlari bilan bog'lash	Guruhiy trening, ijtimoiy xizmat, huquqiy maslahat, qo'llab-quvvatlash guruhi	Izolyatsiya kamayadi, ijtimoiy faollik tiklanadi
9. Raqamli psixologik yordam	Yordamga murojaat qilish imkoniyatini kengaytirish	Onlayn maslahat, psixodukatsion platforma, mobil ilovalar	Psixologik yordamga kirish qulaylashadi
10. Yakuniy baholash	Tiklanish natijalarini aniqlash	Qayta diagnostika, suhbat, solishtirma tahlil	Stress belgilari kamayishi va moslashuv kuchayishi aniqlanadi

Metodologik jadval tahlili. Metodologik jadvaldan ko'rinadiki, oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travma va stress holatlarini psixologik tiklash ko'p bosqichli va tizimli jarayondir. Bu jarayonda birinchi navbatda diagnostika muhim ahamiyatga ega. Chunki ayolning ruhiy holati, travma darajasi, xavotir va depressiya ko'rsatkichlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlari aniqlanmasdan samarali tiklovchi dastur tuzib bo'lmaydi.

Ikkinchi bosqichda xavfsizlik masalasi markaziy o'rinda turadi. Travma bilan ishlash faqat ayol o'zini nisbatan xavfsiz his qilgandagina samarali bo'ladi. Shuning uchun krizis-intervensiya, xavfsizlik rejasi va ishonchli yordam manbalarini aniqlash dastlabki amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Uchinchi bosqich — psixodukatsiya — ayolning o'z holatini to'g'ri tushunishiga yordam beradi. Jabrlanuvchi ayollar ko'pincha o'zlarida kechayotgan ruhiy o'zgarishlarni shaxsiy zaiflik yoki "normal emaslik" sifatida qabul qiladilar. Psixodukatsiya bu qarashni yumshatib, travmadan keyingi reaksiyalar tabiiy psixologik javob ekanini anglatadi.

To'rtinchi va beshinchi bosqichlar tiklanishning asosiy psixoterapevtik qismini tashkil etadi. Kognitiv-xulqiy terapiya salbiy fikrlar bilan ishlashga yordam bersa, EMDR va travmaga yo'naltirilgan yondashuvlar og'riqli xotiraning kuchini kamaytiradi. Bu bosqichlarda asosiy maqsad ayolni o'tmishdagi zo'ravonlik tajribasidan butunlay "uzib tashlash" emas, balki uni xavfsiz tarzda qayta idrok etish, shaxsiy tajribaga integratsiya qilish va hozirgi hayot ustidan nazorat hissini tiklashdan iborat.

Oltinchi va yettinchi bosqichlarda emotsional ifoda hamda tana bilan ishlash usullari qo'llaniladi. Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayol o'z his-tuyg'ularini bosib qo'yishi, tanasidagi zo'riqlashni sezmaslikka harakat qilishi yoki ichki og'riqni ifodalashdan qo'rqishi mumkin. Art-terapiya, biblioterapiya, musiqaterapiya va metaforik kartalar ichki kechinmalarni xavfsiz tarzda chiqarishga yordam beradi. Mindfulness, nafas mashqlari va grounding texnikalari esa ayolni hozirgi lahzaga qaytarib, xavfsizlik hissini mustahkamlaydi.

Sakkizinchi bosqichda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash alohida ahamiyat kasb etadi. Travmadan tiklanish faqat individual psixologik jarayon emas, balki ijtimoiy reintegratsiya jarayoni hamdir. Ayolning qo'llab-quvvatlovchi muhitga ega bo'lishi, huquqiy va ijtimoiy xizmatlarga ulanishi, ishonchli insonlar bilan aloqani tiklashi uning psixologik barqarorligini oshiradi.

To'qqizinchi bosqichda raqamli psixologik yordam tiklanish jarayonini qo'shimcha qo'llab-quvvatlaydi. Onlayn

maslahat va psixoedukatsion platformalar, ayniqsa, an'anaviy psixologik xizmatga borish imkoniyati cheklangan ayollar uchun qulay vosita bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, og'ir travma holatlarida raqamli yordam mutaxassis bilan bevosita ishlashni to'liq almashtirmasligi kerak.

Yakuniy baholash bosqichi esa qo'llanilgan metodlarning samaradorligini aniqlashga xizmat qiladi. Qayta diagnostika orqali xavotir, depressiya, uyqu, o'zini baholash, ijtimoiy faollik va xavfsizlik hissidagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Bu esa kelgusida individual yoki guruhviy tiklovchi dasturlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlari murakkab psixologik muammo bo'lib, u ayolning emotsional barqarorligi, o'zini baholashi, ijtimoiy aloqalari, xavfsizlik hissi va hayotiy motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlar xavotir, qo'rquv, uyqu buzilishi, travmatik xotiraning qayta faollashuvi, o'zini ayblash, depressiv kechinmalar va ijtimoiy chekinish orqali namoyon bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, travmadan keyingi stress holatlarini psixologik tiklash bir bosqichli jarayon emas. U diagnostika, xavfsizlikni ta'minlash, psixoedukatsiya, kognitiv qayta ishlash, travmatik xotira bilan ishlash, emotsional ifoda, tana va nafas bilan ishlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, raqamli yordam va yakuniy baholash bosqichlarini o'z ichiga olishi kerak.

Innovatsion psixologik usullar — travmaga yo'naltirilgan kognitiv-xulqiy terapiya, EMDR, narrativ terapiya, art-terapiya, mindfulness, tana bilan ishlash texnikalari va raqamli psixologik yordam — ayollarning ruhiy tiklanishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu usullar ayolga o'z kechinmalarini anglash, travmatik xotiraning kuchini kamaytirish, o'z qadrini tiklash, xavfsizlik hissinı qayta shakllantirish va hayotini mustaqil tarzda davom ettirish imkonini beradi.

Demak, oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarda travmadan keyingi stress holatlarini psixologik tiklashning innovatsion usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish nafaqat individual reabilitatsiya, balki sog'lom oila, ijtimoiy barqarorlik va inson qadr-qimmatini ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1992.
- [2] Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014.
- [3] Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976.
- [4] Foa E. B., Rothbaum B. O. Treating the Trauma of Rape: Cognitive-Behavioral Therapy for PTSD. New York: Guilford Press, 1998.
- [5] Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures. New York: Guilford Press, 2001.
- [6] Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
- [7] Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.