OILAVIY ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING PSIXOLOGIK TIKLANISHIDA TRAVMATIK STRESS VA EMOTSIONAL REGULYATSIYA MEXANIZMLARI

N.Palvanova[1]

1. Osiyo Xalqaro Universiteti, Pedagogika nazariyasi kafedrasi Psixologiya va pedagogika fani o‘qituvchisi

Mas'ul muallif: Palvanova N.D., Osiyo Xalqaro Universiteti, Pedagogika nazariyasi kafedrasi Psixologiya va pedagogika fani o‘qituvchisi.

e-mail: nodirapalvanova166@gmail.com

Received: 11 Noyabr 2026
Accepted: 16 Noyabr 2026
Published: 21 Noyabr 2026

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

Iqtibos uchun: Palvanova, N. OILAVIY ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNING PSIXOLOGIK TIKLANISHIDA TRAVMATIK STRESS VA EMOTSIONAL REGULYATSIYA MEXANIZMLARI / N. Palvanova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 2. — B. 92–96.

Annotatsiya. Mazkur maqolada oilaviy zo‘ravonlikka uchragan ayollarning psixologik tiklanishida travmatik stress va emotsional regulyatsiya mexanizmlarining o‘rni nazariy-metodologik jihatdan tahlil qilingan. Zo‘ravonlik tajribasining emotsional barqarorlik, xavfsizlikni idrok etish, psixofiziologik reaktivlik va shaxslararo munosabatlarga ehtimoliy ta’siri ilmiy yondashuvlar asosida yoritilgan. Travmatik stressning davomiy namoyon bo‘lishi, shartlangan qo‘rquv reaksiyalari, qochish xulq-atvori va emotsional regulyatsiya strategiyalari o‘rtasidagi nazariy bog‘liqliklar tizimlashtirilgan. J. Grossning emotsional regulyatsiya modeli, J. Hermanning travmadan keyingi tiklanishga oid qarashlari hamda travmaga sezgir psixologik yordam tamoyillari qiyosiy tahlil qilingan. Ushbu nazariy asoslar negizida psixologik tiklanishning xavfsizlik, psixofiziologik barqarorlik, emotsional-kognitiv boshqaruv, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash komponentlarini birlashtiruvchi konseptual model taklif etilgan. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, taklif etilgan modelning empirik tekshirilishi kelgusidagi tadqiqotlarning ustuvor vazifasi sifatida belgilangan.

Kalit so'zlar: oilaviy zo‘ravonlik, psixologik tiklanish, travmatik stress, emotsional regulyatsiya, shartlangan qo‘rquv, psixofiziologik reaktivlik, psixologik xavfsizlik, shaxsiy avtonomiya, koping strategiyalari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВШИХ СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ

Аннотация. В статье представлен теоретико-методологический анализ роли травматического стресса и механизмов эмоциональной регуляции в психологическом восстановлении женщин, переживших домашнее насилие. Рассматривается возможное влияние насильственного опыта на эмоциональную устойчивость, восприятие безопасности, психофизиологическую реактивность и межличностные отношения. Систематизированы теоретические взаимосвязи между устойчивыми проявлениями травматического стресса, обусловленными реакциями страха, избегающим поведением и стратегиями эмоциональной регуляции. Проведён сравнительный анализ процессуальной модели эмоциональной регуляции Дж. Гросса, концепции восстановления после психологической травмы Дж. Герман и принципов травма-информированного подхода. На данной основе предложена концептуальная модель психологического восстановления, объединяющая безопасность, психофизиологическую стабильность, эмоционально-когнитивную регуляцию, личную автономию и социальную поддержку. Предложенная модель требует дальнейшей эмпирической проверки.

Ключевые слова: домашнее насилие, психологическое восстановление, травматический стресс, эмоциональная регуляция, обусловленный страх, психофизиологическая реактивность, психологическая безопасность, личная автономия, копинг-стратегии, социальная поддержка.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF TRAUMATIC STRESS AND EMOTIONAL REGULATION IN THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF WOMEN WHO HAVE EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE

Abstract. This article presents a theoretical and methodological analysis of the role of traumatic stress and emotion regulation mechanisms in the psychological recovery of women who have experienced intimate partner violence. The potential effects of violence-related experiences on emotional stability, perceived safety, psychophysiological reactivity, and interpersonal relationships are examined. Theoretical relationships among persistent traumatic stress responses, conditioned fear, avoidance behavior, and emotion regulation strategies are systematized. A comparative analysis is conducted of J. Gross's process model of emotion regulation, J. Herman's framework of trauma recovery, and the principles of trauma-informed care. Based on these perspectives, a conceptual model integrating safety, psychophysiological stability, emotional and cognitive regulation, personal autonomy, and social support is proposed. The article is theoretical in nature, and

empirical validation of the model is identified as a priority for future research.

Keywords: intimate partner violence, psychological recovery, traumatic stress, emotion regulation, conditioned fear, psychophysiological reactivity, psychological safety, personal autonomy, coping strategies, social support.

Kirish. Oilaviy zo‘ravonlik shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligiga ta’sir ko‘rsatadigan murakkab ijtimoiy-psixologik muammolardan biridir. Mazkur hodisaning salbiy oqibatlari zo‘ravonlik sodir etilgan davr bilan chegaralanmay, ayrim hollarda zo‘ravonlik munosabatlari tugaganidan keyin ham davom etishi mumkin. Uzoq muddatli tahdid, majburlash, psixologik bosim va shaxsiy avtonomiyaning cheklanishi insonning xavfsizlikni idrok etish tizimi, emotsional javoblari hamda shaxslararo munosabatlariga ta’sir etishi ehtimoli mavjud. Shu sababli oilaviy zo‘ravonlik muammosini faqat uning yuzaga kelish sabablari yoki bevosita oqibatlari doirasida o‘rganish yetarli emas. Zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishning mazmuni, mexanizmlari va unga ta’sir etuvchi omillarni mustaqil ilmiy muammo sifatida tadqiq qilish zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining oilaviy va jinsiy zo‘ravonlikdan jabrlangan ayollarga yordam ko‘rsatishga oid klinik tavsiyalarida jismoniy salomatlik bilan bir qatorda ruhiy holat, xavfsizlik va ijtimoiy ehtiyojlarni hisobga olish zarurligi ta’kidlangan [1]. Mazkur yondashuv zo‘ravonlik oqibatlarini bartaraf etishning tibbiy yordam bilan cheklanmasligini, balki psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash choralarini ham qamrab olishini ko‘rsatadi. Psixologik tiklanish jarayonida xavfsizlik hissining shakllanishi, emotsional barqarorlikning mustahkamlanishi, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatining tiklanishi hamda ijtimoiy munosabatlarning qayta tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Ushbu omillarning o‘zaro aloqadorligini nazariy jihatdan tahlil qilish zo‘ravonlikdan keyingi tiklanishning psixologik mohiyatini chuqurroq tushunish imkonini beradi.

Ilmiy adabiyotlarda travmatik stressning emotsional, kognitiv va fiziologik namoyon bo‘lishi turli nazariy yondashuvlar orqali tushuntiriladi. Shartlangan qo‘rquv nazariyalari avvalgi xavfli tajribalar bilan bog‘liq qo‘zg‘atuvchilarning keyinchalik ham emotsional javoblarni faollashtirishini izohlashga xizmat qilsa, emotsional regulyatsiya konsepsiyalari insonning o‘z hissiy reaksiyalarini anglash va boshqarish imkoniyatlarini yoritadi. Travmaga sezgir yondashuv esa xavfsizlik, ishonch, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni tiklanishning muhim shartlari sifatida ko‘rib chiqadi [2]. Mazkur nazariy yo‘nalishlarni o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilish oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishning kompleks konseptual asoslarini shakllantirishga imkon yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi oilaviy zo‘ravonlikka uchragan ayollarning psixologik tiklanishida travmatik stress va emotsional regulyatsiya mexanizmlarining nazariy ahamiyatini aniqlashtirish hamda psixologik tiklanishning integrativ konseptual modelini taklif etishdan iborat. Tadqiqot obyekti oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanish jarayoni bo‘lib, uning predmetini travmatik stress reaksiyalari, emotsional regulyatsiya, psixofiziologik barqarorlik, shaxsiy xavfsizlik hissi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash o‘rtasidagi ehtimoliy bog‘liqliklar tashkil etadi. Mazkur maqsadga erishish uchun travmatik stressning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, emotsional regulyatsiya nazariyalarining tiklanish jarayonidagi ahamiyatini asoslash, mavjud yondashuvlarni qiyoslash va konseptual modelning tarkibiy qismlarini tizimlashtirish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, nazariy umumlashtirish, tushunchalarni tizimlashtirish va konseptual modellashtirish usullaridan foydalanildi. Nazariy tahlilning metodologik asosini travmatik stressga oid ilmiy qarashlar, J. Grossning emotsional regulyatsiya modeli, J. Hermanning psixologik travmadan keyingi tiklanish konsepsiyasi, shuningdek, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va SAMHSA tomonidan ishlab chiqilgan travmaga sezgir yordam tamoyillari tashkil etdi [1–4]. Mazkur yondashuvlar psixologik tiklanishni individual simptomlar majmui sifatida emas, balki emotsional, kognitiv, psixofiziologik va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’sirining natijasi sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Nazariy tahlilda travmatik stressning klinik diagnostik mezonlari bilan uning alohida psixologik namoyon bo‘lishlarini farqlashga alohida e’tibor qaratildi. Xususan, qo‘rquv, xavotir, psixofiziologik taranglik va qochish reaksiyalari travmatik tajriba bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligi e’tirof etilgan holda, ularning mavjudligi mustaqil ravishda muayyan ruhiy buzilish tashxisini tasdiqlamasligi hisobga olindi. Shuningdek, psixologik tiklanish mexanizmlarini tushuntirishda individual xususiyatlar, mavjud xavfsizlik sharoitlari va ijtimoiy omillarning ehtimoliy ta’siri nazarda tutildi. Tadqiqot doirasida empirik so‘rov, psixodiagnostik tekshiruv yoki eksperiment o‘tkazilmadi; shu bois taklif etilgan konseptual model nazariy konstruksiya sifatida taqdim etiladi.

Natijalar va nazariy tahlil

Travmatik stressning psixologik tiklanish jarayonidagi o‘rni

Travmatik stress insonning jismoniy yoki psixologik yaxlitligiga tahdid soluvchi hodisalar bilan bog‘liq holda yuzaga keladigan murakkab emotsional va psixofiziologik reaksiyalar majmuasini ifodalash uchun qo‘llanadigan tushunchadir. Oilaviy zo‘ravonlik sharoitida bunday reaksiyalarning shakllanishiga uzoq muddatli tahdid, majburlash, nazorat va xavfsizlikning izdan chiqishi bilan bog‘liq tajribalar ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Natijada ayrim insonlarda xavf signallariga yuqori sezgirlik, emotsional beqarorlik, fiziologik qo‘zg‘alish va muayyan vaziyatlardan qochish reaksiyalari kuzatilishi ehtimoli mavjud. Ushbu holatlarning davomiyligi va intensivligi individual tajriba, psixologik resurslar hamda ijtimoiy sharoitlarga qarab farqlanadi. Shuning uchun travmatik stressni zo‘ravonlikka uchragan barcha ayollarda bir xil shaklda namoyon bo‘ladigan universal holat sifatida baholash ilmiy jihatdan asosli emas.

Travmatik stressning muhim xususiyatlaridan biri avvalgi xavfli tajribalar bilan bog‘liq emotsional reaksiyalarning keyingi vaziyatlarda ham faollashishi ehtimolidir. Psixologik o‘rganish nazariyalari nuqtayi nazaridan bu jarayon

shartlangan qo‘rquv va uning umumlashishi bilan qisman izohlanishi mumkin. Dastlab muayyan xavfli vaziyat bilan bog‘langan qo‘zg‘atuvchi keyinchalik real tahdid mavjud bo‘lmagan sharoitda ham xavotir yoki fiziologik taranglikni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud. Bunday holatda insonning vaziyatni ongli ravishda baholashi bilan avtomatik emotsional javobi o‘rtasida tafovut yuzaga kelishi mumkin. Mazkur tafovut psixologik tiklanishda faqat kognitiv tushuntirish bilan cheklanmasdan, emotsional va psixofiziologik jarayonlarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Travmatik stressning psixologik oqibatlarini o‘rganishda qochish reaksiyalarining funksional ahamiyatini to‘g‘ri talqin qilish muhimdir. Qochish xulq-atvori ayrim sharoitlarda real tahdiddan himoyalanishga xizmat qilishi mumkin, boshqa vaziyatlarda esa avvalgi xavfli tajribalar bilan bog‘liq avtomatik reaksiyaning davom etishini ifodalashi ehtimoli mavjud. Shu sababli mazkur reaksiyalarni barcha holatlarda salbiy yoki moslashuvga zid xulq-atvor sifatida baholash to‘g‘ri emas. Ularning psixologik mazmuni mavjud xavfsizlik sharoiti, vaziyatning xususiyatlari va insonning individual ehtiyojlari bilan bog‘liq holda tahlil qilinishi zarur. Bunday yondashuv travmatik stressning himoyalanish va moslashuv bilan bog‘liq jihatlarini farqlash imkonini beradi.

Psixofiziologik reaktivlik va subyektiv xavfsizlik hissi

Psixofiziologik reaktivlik psixologik ta’sirlarga javoban yuzaga keladigan fiziologik o‘zgarishlarni ifodalaydi. Tahdidni idrok etish jarayonida vegetativ nerv tizimi faolligining o‘zgarishi, yurak urishining tezlashishi, mushaklar tarangligining ortishi va boshqa fiziologik reaksiyalar kuzatilishi mumkin. Ushbu javoblar organizmning ehtimoliy xavfga moslashishida muhim vazifani bajaradi. Biroq ayrim insonlarda avvalgi salbiy tajribalar bilan bog‘liq qo‘zg‘atuvchilar xavfsiz vaziyatlarda ham shunday reaksiyalarni faollashtirishi mumkin. Natijada real xavfsizlik sharoitlari bilan insonning subyektiv xavfsizlik hissi o‘rtasida muayyan nomuvofiqlik yuzaga kelishi ehtimoli mavjud.

Subyektiv xavfsizlik hissi insonning o‘zini tahdiddan himoyalangan deb idrok etishi, vaziyat ustidan nazoratni his qilishi va shaxsiy tanlov imkoniyatlariga ishonishi bilan bog‘liq psixologik holatdir. Real xavfsizlik esa tashqi tahdidlarning mavjudligi yoki yo‘qligi, himoya choralarining samaradorligi hamda yashash muhitining obyektiv sharoitlari bilan tavsiflanadi. Ushbu ikki ko‘rsatkich o‘zaro aloqador bo‘lsa-da, ularning o‘zgarish sur’ati bir xil bo‘lishi shart emas. Xususan, tashqi xavf kamayganidan keyin ham ayrim emotsional va fiziologik reaksiyalarning saqlanishi psixologik tiklanish jarayonining individual xususiyatlarini namoyon etishi mumkin. Shu bois xavfsizlik hissini tiklanishning mustaqil psixologik komponenti sifatida o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Psixofiziologik barqarorlikni tiklash masalasida insonning tana reaksiyalarini anglash va ularga nisbatan mos boshqaruv strategiyalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Bunda fiziologik qo‘zg‘alishning mavjudligi insonning irodaviy zaifligi yoki emotsional nazoratga qodir emasligini anglatmasligi e’tiborga olinishi zarur. Shuningdek, psixofiziologik reaksiyalarning namoyon bo‘lishi alohida holda klinik tashxis qo‘yish uchun yetarli asos bo‘la olmaydi. Ularni baholashda davomiylik, intensivlik, kundalik faoliyatga ta’sir va boshqa ehtimoliy omillar hisobga olinishi lozim. Mazkur yondashuv psixologik tiklanishni simptomlarni majburiy ravishda bartaraf etish emas, balki insonning o‘z holatini anglash va boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bog‘liq jarayon sifatida tushunishga yordam beradi.

Emotsional regulyatsiya mexanizmlarining nazariy asoslari

Emotsional regulyatsiya insonning emotsional holatlari yuzaga kelishi, rivojlanishi va namoyon bo‘lishiga ta’sir ko‘rsatadigan psixologik jarayonlar tizimini ifodalaydi. J. Gross tomonidan ishlab chiqilgan jarayonli modelda emotsional regulyatsiya vaziyatni tanlash, vaziyatni o‘zgartirish, diqqatni yo‘naltirish, kognitiv qayta baholash va javob reaksiyasini modulyatsiya qilish kabi bosqichlar orqali tushuntiriladi [3]. Ushbu modelning nazariy ahamiyati shundaki, u emotsional boshqaruvni faqat hissiyot paydo bo‘lganidan keyingi nazorat bilan cheklamaydi, balki emotsiyaning shakllanish jarayoniga ta’sir ko‘rsatish imkoniyatlarini ham qamrab oladi. Mazkur yondashuv oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishni o‘rganishda emotsional reaksiyalar va ularni boshqarish strategiyalari o‘rtasidagi munosabatni tushuntirish uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Travmatik tajribadan keyingi tiklanish jarayonida emotsional regulyatsiyaning ahamiyati insonning qo‘rquv, xavotir va boshqa salbiy kechinmalarini anglash hamda ularga mos javob strategiyalarini shakllantirish imkoniyati bilan bog‘liq. Bunda emotsional boshqaruv hissiyotlarni inkor etish yoki ularni doimiy bostirishni anglatmaydi. Aksincha, insonning mavjud vaziyatni baholashi, emotsional javobning sabablarini tushunishi va sharoitga mos strategiyani tanlashi muhim hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, moslashuvchan emotsional regulyatsiya birgina strategiyadan muntazam foydalanish emas, balki vaziyatning xususiyatlariga qarab turli boshqaruv usullarini qo‘llash imkoniyati sifatida talqin qilinishi mumkin. Ushbu nazariy yondashuv tiklanish jarayonida individual farqlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Emotsional regulyatsiya bilan koping strategiyalari o‘zaro bog‘liq bo‘lsa-da, mazmunan aynan bir xil tushunchalar emas. Koping insonning stressli vaziyatlarga moslashish uchun qo‘llaydigan kognitiv va xulq-atvoriy sa’y-harakatlarini ifodalasa, emotsional regulyatsiya emotsional reaksiyalarning shakllanishi va namoyon bo‘lishini boshqarishga qaratilgan jarayonlarni qamrab oladi. Mazkur farqni hisobga olish oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishni ilmiy jihatdan tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega. Chunki stressli vaziyatdan uzoqlashish, yordam so‘rash, kognitiv qayta baholash va emotsional javobni boshqarish turli psixologik funksiyalarni bajarishi mumkin. Shu sababli kelgusidagi empirik tadqiqotlarda emotsional regulyatsiya va koping strategiyalarini alohida, ammo o‘zaro bog‘liq ko‘rsatkichlar sifatida o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Travmadan keyingi tiklanishda shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

Psixologik tiklanishning muhim jihatlaridan biri shaxsiy avtonomiyaning mustahkamlanishi bilan bog‘liq. Shaxsiy avtonomiya insonning o‘z ehtiyojlari, qadriyatlari va shaxsiy chegaralariga muvofiq mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini ifodalaydi. Oilaviy zo‘ravonlik sharoitida nazorat, majburlash va tahdid shaxsiy avtonomiyani cheklashi

mumkinligi sababli, tiklanish jarayonida mustaqil tanlov imkoniyatini qayta shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon shaxsning o‘z ehtiyojlarini anglash, shaxsiy chegaralarini belgilash, yordam so‘rash va munosabatlarda mustaqil pozitsiyani egallash imkoniyatlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, avtonomiyani tiklashning individual sur’ati va shakli insonning psixologik resurslari hamda mavjud ijtimoiy sharoitlariga qarab farqlanadi.

Travmaga sezgir yondashuvda xavfsizlik, ishonch, hamkorlik, shaxsiy imkoniyatlarni mustahkamlash va tanlov erkinligi muhim tamoyillar sifatida qaraladi [2]. Ushbu tamoyillar psixologik yordam jarayonida insonning shaxsiy tajribasini hurmat qilish, qayta travmatizatsiya xavfini kamaytirish va uning mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi. Mazkur yondashuvning ilmiy ahamiyati shundaki, u psixologik tiklanishni faqat individual simptomlar bilan ishlashga qaratilgan jarayon sifatida emas, balki inson va uning ijtimoiy muhiti o‘rtasidagi munosabatlarni ham qamrab oluvchi kompleks hodisa sifatida talqin qiladi. Bunda psixologik yordamning mazmuni va shakli insonning ehtiyojlari, xavfsizlik sharoiti hamda mavjud resurslariga moslashtirilishi zarur.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash psixologik tiklanishning muhim tashqi resurslaridan biri bo‘lishi mumkin. Ishonchli munosabatlar, mutaxassislar yordami va xavfsiz ijtimoiy muhit insonning emotsional barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirish va kundalik faoliyatga moslashishida yordam berishi ehtimoli mavjud. Biroq qo‘llab-quvvatlashning samaradorligi faqat uning mavjudligi bilan emas, balki sifati, davomiyligi va insonning individual ehtiyojlariga mosligi bilan ham belgilanadi. Shu sababli psixologik tiklanish jarayonida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni miqdoriy ko‘rsatkich sifatida emas, balki inson tomonidan qanday idrok etilishi va qanchalik foydali deb baholanishi bilan bog‘liq psixologik resurs sifatida o‘rganish muhimdir.

Psixologik tiklanishning integrativ konseptual modeli

Yuqorida ko‘rib chiqilgan nazariy yondashuvlarni umumlashtirish asosida oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishning besh komponentli integrativ konseptual modeli taklif etiladi. Mazkur model xavfsizlik hissi, psixofiziologik barqarorlik, emotsional-kognitiv boshqaruv, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash komponentlarini yagona nazariy tizimda birlashtiradi. Modelning asosiy g‘oyasi psixologik tiklanishni alohida simptomlarning kamayishi bilan cheklamasdan, insonning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy imkoniyatlari o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik orqali tushuntirishdan iborat. Bunda komponentlar qat’iy ketma-ketlikdagi bosqichlar emas, balki bir-biriga ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan jarayonlar sifatida talqin qilinadi.

Xavfsizlik komponenti real tahdidlarni kamaytirish va subyektiv xavfsizlik hissini mustahkamlash bilan bog‘liq bo‘lsa, psixofiziologik komponent fiziologik qo‘zg‘alish va stress reaksiyalarini anglash hamda boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi. Emotsional-kognitiv komponent qo‘rquv va xavotir bilan bog‘liq fikr hamda hissiyotlarni boshqarish, kognitiv qayta baholash va moslashuvchan koping strategiyalaridan foydalanish bilan tavsiflanadi. Shaxsiy avtonomiya komponenti mustaqil qaror qabul qilish, shaxsiy chegaralarni belgilash va nazorat hissini mustahkamlashni ifodalaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash komponenti esa ishonchli munosabatlar, psixologik yordam va ijtimoiy resurslardan foydalanish imkoniyatlari bilan bog‘liq. Ushbu komponentlarning o‘zaro munosabatini o‘rganish psixologik tiklanishning individual xususiyatlarini tushuntirishga yordam berishi mumkin.

Taklif etilgan modelning nazariy faraziga ko‘ra, subyektiv xavfsizlik hissi va shaxsiy avtonomiyaning mustahkamlanishi emotsional regulyatsiyaning moslashuvchan shakllari bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lishi mumkin. Psixofiziologik barqarorlikning ortishi esa stress reaksiyalarining kamayishi va kundalik faoliyatning yaxshilanishi bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimoli mavjud. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ushbu jarayonlarning rivojlanishida muhim tashqi resurs sifatida ishtirok etishi mumkin. Biroq mazkur bog‘liqliklarning yo‘nalishi, kuchi va statistik ahamiyati hozircha aniqlanmagan. Shu sababli modelning ilmiy qiymati uning empirik tasdiqlanganligida emas, balki mavjud nazariy yondashuvlarni tizimlashtirish va kelgusidagi tadqiqotlar uchun tekshiriladigan gipotezalarni shakllantirish imkoniyatida namoyon bo‘ladi.

Muhokama

Nazariy tahlil natijasida oilaviy zo‘ravonlikdan keyingi psixologik tiklanishning ko‘p komponentli xususiyatga ega ekanligi haqidagi konseptual qarash asoslandi. Travmatik stress nazariyalari avvalgi xavfli tajribalar bilan bog‘liq emotsional va fiziologik reaksiyalarni tushuntirishga xizmat qilsa, emotsional regulyatsiya konsepsiyasi ushbu reaksiyalarni boshqarish jarayonlarini tahlil qilish imkonini beradi. Travmaga sezgir yondashuv esa xavfsizlik, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni tiklanishning muhim shartlari sifatida ko‘rib chiqadi. Mazkur yondashuvlarning birgalikda qo‘llanishi psixologik tiklanishning individual va ijtimoiy jihatlarini o‘zaro bog‘liq holda o‘rganish uchun nazariy asos yaratadi.

J. Grossning emotsional regulyatsiya modeli emotsional reaksiyalarning shakllanishi va boshqarilishiga e’tibor qaratsa, J. Hermanning travmadan keyingi tiklanishga oid qarashlari xavfsizlik, travmatik tajribani qayta ishlash va shaxslararo aloqalarni tiklashning ahamiyatini yoritadi [3; 4]. Ushbu yondashuvlar turli nazariy vazifalarni bajaradi va ularni bir-birining o‘rnini bosuvchi konsepsiyalar sifatida baholash to‘g‘ri emas. Aksincha, ular psixologik tiklanishning turli tarkibiy qismlarini tushuntirishda bir-birini to‘ldirishi mumkin. Mazkur maqolada ushbu nazariy qarashlarni xavfsizlik, psixofiziologik barqarorlik, emotsional boshqaruv, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy resurslar doirasida tizimlashtirishga harakat qilindi.

Taklif etilgan konseptual modelning asosiy cheklovi uning empirik tekshiruvdan o‘tmaganligi bilan bog‘liq. Model tarkibiy qismlarining o‘zaro aloqadorligi nazariy jihatdan asoslangan bo‘lsa-da, ularning statistik bog‘liqligi va psixologik tiklanishga qo‘shadigan nisbiy hissasi aniqlanmagan. Bundan tashqari, oilaviy zo‘ravonlik tajribasining davomiyligi, zo‘ravonlik shakllari, shaxsiy psixologik resurslar va ijtimoiy sharoitlarning ehtimoliy ta’siri kelgusidagi tadqiqotlarda

alohida hisobga olinishi lozim. Shu sababli modelni universal yoki empirik jihatdan isbotlangan mexanizm sifatida emas, balki keyingi ilmiy izlanishlarni yo‘naltiruvchi konseptual asos sifatida baholash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Oilaviy zo‘ravonlikka uchragan ayollarning psixologik tiklanishi travmatik stressning kamayishi, emotsional regulyatsiyaning rivojlanishi, psixofiziologik barqarorlikning mustahkamlanishi va shaxsiy xavfsizlik hissining tiklanishi bilan bog‘liq murakkab jarayon sifatida o‘rganilishi zarur. Zo‘ravonlik munosabatlarining tugashi yoki xavf manbaidan uzoqlashish barcha psixologik reaksiyalarning avtomatik bartaraf etilishini anglatmaydi. Shu sababli psixologik tiklanishning mazmunini aniqlashda real xavfsizlik sharoitlari bilan bir qatorda insonning subyektiv xavfsizlik hissi, emotsional boshqaruv imkoniyatlari va ijtimoiy resurslarini ham hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Nazariy tahlil travmatik stress, shartlangan qo‘rquv, psixofiziologik reaktivlik va emotsional regulyatsiya o‘rtasidagi ehtimoliy bog‘liqliklarni kompleks o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Emotsional regulyatsiyaning moslashuvchan strategiyalari, shaxsiy avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash psixologik tiklanish jarayonida muhim resurslar sifatida ko‘rib chiqilishi mumkin. Biroq mazkur omillarning ta’sir darajasi va o‘zaro munosabatlarini aniqlash uchun empirik tadqiqotlar talab etiladi.

Maqolada taklif etilgan besh komponentli integrativ konseptual model psixologik tiklanishning xavfsizlik, psixofiziologik, emotsional-kognitiv, shaxsiy-avtonom va ijtimoiy jihatlarini yagona nazariy tizimda birlashtirishga qaratilgan. Mazkur model kelgusida psixodiagnostik tadqiqotlarni tashkil etish, psixologik tiklanish ko‘rsatkichlarini aniqlashtirish va ilmiy asoslangan psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish uchun dastlabki konseptual asos vazifasini bajarishi mumkin. Modelning empirik tekshirilishi, tarkibiy qismlarining operatsionallashtirilishi va mavjud nazariy yondashuvlardan farqli jihatlarining chuqurroq asoslanishi keyingi ilmiy izlanishlarning muhim vazifalari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] World Health Organization. (2013). Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence Against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-154859-5.

[2] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA’s Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. SMA 14-4884. Rockville, MD: SAMHSA.

[3] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

[4] Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery. New York: Basic Books.

[5] Dworkin, E. R., Menon, S. V., Bystrynski, J., & Allen, N. E. (2017). Sexual assault victimization and psychopathology: A review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 56, 65–81. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.06.002