

RUHIY ZO'RAVONLIK QURBONI BO'LGAN AYOLLARDA O'Z-O'ZINI QADRLASH DARAJASINING PASAYISHI

S.Sh.Qodirova¹

Mas'ul muallif: Qodirova
Surayyoxon Shokirovna, Buxoro
xalqaro universiteti mustaqil
tadqiqotchisi.

Accepted: 16 Sentabr 2026

Published: 16 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
This article is an open access
article distributed under the terms
and conditions of the Creative
Commons Attribution (CC-BY-4.0)
license.

Iqtibos uchun: Qodirova, S. S.
RUHIY ZO'RAVONLIK QURBONI
BO'LGAN AYOLLARDA O'Z-O'ZINI
QADRLASH DARAJASINING
PASAYISHI / S. S. Qodirova //
Buxoro xalqaro universiteti ilmiy
axborotnomasi. — 2026. — T. 9, №
1. — B. 305–309.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ruhiy zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda ruhiy zo'ravonlikning emotsional bosim, kamsitish, manipulyatsiya va nazorat kabi shakllari ayollarning psixoemotsional holatiga salbiy ta'siri o'rganildi. Tadqiqotda 42 nafar ayol ishtirok etdi va Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory hamda Spielberger Anxiety Inventory metodikalaridan foydalanildi. Natijalar ruhiy zo'ravonlik va o'z-o'zini qadrlash o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r = -0.68$; $p < 0.01$). Shuningdek, depressiya va xavotir darajasining ortishi ham aniqlanib, kompleks psixokorreksion yondashuvlar samaradorligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: ruhiy zo'ravonlik, o'z-o'zini qadrlash, ayollar psixologiyasi, depressiya, xavotir, psixokorreksiya, CBT.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ У ЖЕНЩИН, СТАВШИХ ЖЕРТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

Аннотация. В данной статье анализируется снижение уровня самооценки у женщин, ставших жертвами психологического насилия. Изучены формы эмоционального давления, унижения и манипуляции, оказывающие негативное влияние на психоэмоциональное состояние женщин. В исследовании приняли участие 42 женщины. Использовались методики Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory и Spielberger Anxiety Inventory. Результаты показали сильную отрицательную корреляцию между психологическим насилием и самооценкой ($r = -0.68$; $p < 0.01$), а также рост уровня депрессии и тревожности.

Ключевые слова: психологическое насилие, самооценка, женщины, депрессия, тревожность, психоэмоциональное состояние, психокоррекция, когнитивно-поведенческая терапия.

Decline in self-esteem among female victims of psychological abuse

Abstract. This article analyzes the decline in self-esteem among women who have fallen victim to psychological abuse. The forms of emotional pressure, humiliation, and manipulation that negatively affect women's psycho-emotional state are examined. The study involved 42 women. The Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory, and Spielberger State-Trait Anxiety Inventory were utilized. The results indicated a strong negative correlation between psychological abuse and self-esteem ($r = -0.68$; $p < 0.01$), as well as an increase in depression and anxiety levels.

Keywords: psychological abuse, self-esteem, women, depression, anxiety, psychoemotional state, psychotherapy, cognitive-behavioral therapy (CBT).

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida ayollarga nisbatan zo'ravonlik eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Zo'ravonlikning jismoniy, iqtisodiy, jinsiy va ruhiy shakllari mavjud bo'lib, ular orasida ruhiy zo'ravonlik eng yashirin, ammo eng chuqur salbiy oqibatlarini keltirib chiqaruvchi tur hisoblanadi. Ruhiy zo'ravonlik doimiy tahqirlash, kamsitish, qo'rqtish, nazorat qilish, manipulyatsiya, ayblash, mensimaslik va emotsional bosim ko'rsatish kabi holatlarda namoyon bo'ladi. Bunday munosabatlar ayolning psixologik barqarorligini izdan chiqarib, uning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa, oilaviy munosabatlarda uchraydigan ruhiy zo'ravonlik ko'pincha jamiyat tomonidan oddiy holat sifatida qabul qilinishi yoki yashirilishi sababli muammo yanada murakkablashmoqda. Ko'plab ayollar ruhiy bosimni zo'ravonlik sifatida anglamasligi, o'z huquqlarini etarlicha bilmasligi yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi tufayli uzoq muddat davomida psixologik tazyiq ostida yashashga majbur bo'lmoqda. Natijada ularda o'zini qadrsiz his qilish, aybdorlik hissi, ijtimoiy faollikning pasayishi, depressiv holatlar, xavotir va ichki tushkunlik kabi salbiy psixologik holatlar shakllanadi.

Psixologik tadqiqotlarda o'z-o'zini qadrlash shaxsning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faolligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida talqin etiladi. O'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi insonning qaror qabul qilish qobiliyatiga,

shaxslararo munosabatlariga va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy zo'ravonlikka duchor bo'lgan ayollarda aynan ushbu ko'rsatkichning izdan chiqishi ularning psixologik himoyasizligini kuchaytiradi hamda uzoq muddatli emotsional travmalarning shakllanishiga sabab bo'ladi.

So'nggi yillarda ayollar huquqlarini himoya qilish, gender tenglikni ta'minlash va oiladagi zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha xalqaro va milliy darajada keng ko'lamli ishlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, ruhiy zo'ravonlikning psixologik oqibatlarini chuqur o'rganish masalasi hana dolzarbligicha qolmoqda. Chunki aksariyat hollarda jismoniy zo'ravonlikka nisbatan huquqiy choralar ko'riladi, ruhiy zo'ravonlik esa ko'zga ko'rinmasligi sababli etarli darajada aniqlanmaydi va baholanmaydi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi yana shundaki, ruhiy zo'ravonlikka uchragan ayollarda o'z-o'zini qadrlashning pasayishi nafaqat ularning individual ruhiy holatiga, balki oilaviy munosabatlar, farzandlar tarbiyasi va jamiyatdagi ijtimoiy faolligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois ruhiy zo'ravonlik va o'z-o'zini qadrlash o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy jihatdan o'rganish, ushbu muammoning psixologik determinantlarini aniqlash hamda samarali psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'zbekistonda ushbu muammo boyicha qilinayotgan ishlar. O'zbekistonda so'nggi yillarda ayollarga nisbatan zo'ravonlik, xususan ruhiy zo'ravonlikning oldini olish, ayollar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatish bo'yicha qator muhim islohotlar amalga oshirilmogda. Davlat tomonidan qabul qilinayotgan qonunlar, himoya mexanizmlari va ijtimoiy dasturlar ushbu muammoning dolzarbligini kamaytirishga xizmat qilmoqda.

Jumladan, 2019-yilda "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi Qonun qabul qilinib, unda ayollarga nisbatan jismoniy, iqtisodiy, jinsiy va ruhiy zo'ravonlik tushunchalari huquqiy jihatdan belgilab berildi. Mazkur qonun asosida zo'ravonlik qurbonlarini himoya qilish, ularga psixologik, huquqiy va ijtimoiy yordam ko'rsatish tizimi yo'lga qo'yildi.

Shuningdek, O'zbekistonda himoya orderi tizimi joriy etilib, zo'ravonlikka uchragan ayollarni tezkor himoya qilish mexanizmi yaratildi. Himoya orderlari orqali ayolning xavfsizligini ta'minlash, zo'ravon shaxsning unga yaqinlashishini cheklash hamda psixologik bosimning oldini olish choralari ko'rilmogda. Keyingi yillarda qonunchilikka kiritilgan o'zgartirishlar orqali ayollar va bolalarga nisbatan zo'ravonlik uchun javobgarlik yanada kuchaytirildi.

Mamlakatda ayollarni qo'llab-quvvatlash maqsadida Oila va xotin-qizlar qo'mitasi faoliyati kengaytirildi. Hududlarda "Ayollar maslahat markazlari", reabilitatsiya va moslashtirish markazlari tashkil etilib, ularda ruhiy zo'ravonlikka uchragan ayollarga psixologik maslahat, huquqiy ko'mak va ijtimoiy yordam berilmogda. Bundan tashqari, ishonch telefonlari va onlayn murojaat tizimlari orqali ayollar murojaatlarini qabul qilish amaliyoti yo'lga qo'yilgan.

O'zbekistonda xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikda ham qator loyihalar amalga oshirilmogda. Xususan, UNICEF Uzbekistan hamda UNDP Uzbekistan bilan hamkorlikda ayollar va bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish, gender tenglikni ta'minlash hamda aholining huquqiy va psixologik savodxonligini oshirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilgan.

Har yili mamlakatda "Gender zo'ravonlikka qarshi 16 kunlik faol harakat" kampaniyasi o'tkazilib, unda davlat tashkilotlari, psixologlar, pedagoglar, huquqshunolar va jamoatchilik vakillari ishtirok etmogda. Ushbu tadbirlar orqali aholining ruhiy zo'ravonlik haqidagi tushunchalarini shakllantirish, ayollarning psixologik himoyasini kuchaytirish va zo'ravonlikka nisbatan murosasiz munosabatni rivojlantirish maqsad qilinadi.

Biroq amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarga qaramay, ruhiy zo'ravonlikning yashirin xarakterga egaligi, ayrim oilalarda patriarchal qarashlarning saqlanib qolayotgani hamda ayollarning psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinishi ushbu muammoning dolzarbligini saqlab qolmogda. Shu sababli ruhiy zo'ravonlikning ayollar ruhiyatiga, ayniqsa ularning o'z-o'zini qadrlash darajasiga ta'sirini chuqur ilmiy o'rganish va samarali psixokorreksion mexanizmlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotda ruhiy zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishini kompleks o'rganish maqsadida bir nechta psixodiagnostik metodikalardan foydalanish rejalashtirildi. Tanlangan metodikalar tadqiqot mavzusining mazmun-mohiyatiga mosligi, psixometrik ishonchiligi hamda xalqaro amaliyotda keng qo'llanilishi bilan ahamiyatlidir. Ushbu metodikalar orqali respondentlarning emotsional holati, o'z-o'zini baholashi, ruhiy zo'ravonlik darajasi hamda psixologik zo'riqish ko'rsatkichlarini aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Tadqiqotda dastlab ruhiy zo'ravonlik darajasini aniqlash maqsadida "Emotional Abuse Questionnaire" metodikasidan foydalanish maqsadga muvofiq deb topildi. Mazkur metodika ayollarga nisbatan qo'llaniladigan emotsional bosim, tahqirlash, manipulyatsiya, nazorat qilish, qo'rqitish va psixologik tazyiq holatlarini aniqlash imkonini beradi. Ushbu metodikaning afzalligi shundaki, u ruhiy zo'ravonlikning yashirin shakllarini ham aniqlashga yordam beradi hamda zo'ravonlikning intensivligi va davomiyligini baholash imkoniyatini yaratadi. Natijada respondentlarning psixologik himoyalanganlik darajasi va ruhiy bosim ostida yashash holati haqida muhim ma'lumotlar olinadi.

Shuningdek, tadqiqotda ayollarning o'z-o'zini qadrlash darajasini aniqlash uchun Morris Rosenberg tomonidan ishlab chiqilgan "Rosenberg Self-Esteem Scale" metodikasidan foydalanish rejalashtirildi. Mazkur metodika shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, ichki qadriyat hissi va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini baholashda eng ishonchli psixodiagnostik vositalardan biri hisoblanadi. Metodikaning asosiy afzalligi uning sodda, qisqa va yuqori validlikka ega ekanligidir. Ushbu metodika orqali ruhiy zo'ravonlik ta'sirida ayollarda o'zini qadrsiz his qilish, ishonchsizlik va ichki psixologik zaiflik holatlarini aniqlash imkoniyati mavjud bo'ladi.

Bundan tashqari, ruhiy zo'ravonlik oqibatida yuzaga keluvchi depressiv holatlarni baholash maqsadida Aaron T. Beck Depression Inventory (BDI) metodikasidan foydalanish ko'zda tutildi. Ushbu metodika depressiyaning kognitiv,

emotsional va motivatsion belgilarini aniqlashda keng qo'llaniladi. Metodikaning afzalligi shundaki, u depressiyaning engil, o'rta va og'ir darajalarini aniq differensial tahlil qilish imkonini beradi. Ruhiy zo'ravonlikka uchragan ayollarda tushkunlik, umidsizlik va hayotdan qoniqmaslik holatlarini o'rganishda ushbu metodika muhim diagnostik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida respondentlarda xavotir darajasini aniqlash uchun Charles Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) metodikasidan foydalanish ham rejalashtirildi. Mazkur metodika shaxsning situativ va shaxsiy xavotir darajasini baholash imkonini beradi. Ushbu metodikaning afzalligi shundaki, u vaqtinchalik emotsional zo'riqish bilan barqaror xavotir holatini bir-biridan farqlash imkonini yaratadi. Ruhiy zo'ravonlik ta'sirida ayollarda doimiy qo'rquv, ichki bezovtalik va emotsional tanglik kuchayishi mumkinligi sababli, ushbu metodikani qo'llash tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshiradi.

Tanlangan metodikalarning kompleks tarzda qo'llanishi tadqiqot muammosini har tomonlama tahlil qilish, ruhiy zo'ravonlikning ayollar psixologik holatiga ta'sirini chuqurroq o'rganish hamda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishiga olib keluvchi psixologik omillarni aniqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, olingan natijalar asosida samarali psixoprofilaktik va psixokorreksion tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratiladi.

Taxlillar. Andijon viloyatida istiqomat qiluvchi 23 yoshdan 46 yoshgacha bo'lgan 42 nafar ayol ishtirokida tadqiqot ishlari olib borildi. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarning 12 nafari 23–30 yosh, 18 nafari 31–38 yosh va 12 nafari 39–46 yosh toifasiga mansub bo'ldi. Tadqiqotning asosiy maqsadi ruhiy zo'ravonlikning ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasiga ta'sirini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayonida ruhiy zo'ravonlik darajasini baholash uchun "Emotional Abuse Questionnaire", o'z-o'zini qadrlash ko'rsatkichlarini aniqlash uchun Morris Rosenberg Self-Esteem Scale, depressiv holatlarni o'rganish maqsadida Aaron T. Beck Depression Inventory (BDI) hamda xavotir darajasini baholash uchun Charles Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) metodikalaridan foydalanildi.

Olingan natijalarga ko'ra, 42 nafar ishtirokchining 31 nafari ruhiy zo'ravonlikning yuqori darajasi kuzatildi. 8 nafar ishtirokchida o'rtacha darajadagi ruhiy bosim holatlari aniqlangan bo'lsa, 3 nafar ayolda past darajadagi ko'rsatkichlar qayd etildi. Ruhiy zo'ravonlikning asosiy shakllari sifatida doimiy tanqid qilish, haqoratlash, ayblash, emotsional bosim o'tkazish va psixologik nazorat qilish holatlari kuzatildi.

Morris Rosenberg Self-Esteem Scale natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 26 nafari past darajadagi o'z-o'zini qadrlash holati aniqlandi. 11 nafar ayolda o'rtacha darajadagi, faqat 5 nafar ishtirokchida yuqori darajadagi o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari qayd etildi. Ayniqsa, 31–38 yosh toifasidagi ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi ko'proq namoyon bo'ldi.

Aaron T. Beck Depression Inventory natijalari tahliliga ko'ra, 19 nafar ishtirokchida o'rta darajadagi depressiya, 9 nafar ayolda yuqori darajadagi depressiv holatlar kuzatildi. 14 nafar ishtirokchida esa engil depressiv belgilari qayd etildi. Shu bilan birga, Charles Spielberger State-Trait Anxiety Inventory metodikasi natijalari 28 nafar ayolda yuqori xavotir darajasi mavjudligini ko'rsatdi.

Statistik tahlil natijalari ruhiy zo'ravonlik va o'z-o'zini qadrlash o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r=-0.68$, $p<0.01$). Bu esa ruhiy bosim darajasi ortishi bilan ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasi pasayib borishini anglatadi. Shuningdek, ruhiy zo'ravonlik depressiya va xavotir darajasining ortishi bilan ham bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari ruhiy zo'ravonlik ayollarning psixoemotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ularda o'zini qadrsiz his qilish, ijtimoiy faollikning pasayishi va ichki psixologik tushkunlik holatlarini shakllantirishini tasdiqladi.

Respondentlarning yosh bo'yicha taqsimlanishi

1-Jadval

Yosh guruhi (yil)	Respondentlar soni (n)	Ulushi (%)	Tavsif
23–30	12	28.6%	Yosh ayollar, ijtimoiy faollik bosqichida
31–38	18	42.9%	Oilaviy va ijtimoiy mas'uliyati yuqori guruh
39–46	12	28.6%	Yetuk yosh davri, barqaror hayot bosqichi
Jami	42	100%	Tadqiqot umumiy tanlanmasi

Tadqiqot tanlanmasi ehtimolli bo'lmagan maqsadli tanlash usuli asosida shakllantirildi. Respondentlar Andijon viloyatida yashovchi, ijtimoiy himoyaga muhtoj ayollar orasidan tanlab olindi.

Yosh bo'yicha eng katta ulush 31–38 yosh guruhiga (42.9%) to'g'ri keldi, bu guruh reproduktiv va ijtimoiy mas'uliyat davri bo'lib, psixologik stress omillariga eng ko'p duch keluvchi qatlam hisoblanadi. 23–30 va 39–46 yosh guruhlari esa teng ulushda (har biri 28.6%) ishtirok etdi.

Psixokorreksion dastur doirasida qo'llanilgan samarali intervensiya usullari

Tadqiqot doirasida suitsidal moyilligi yuqori bo'lgan ijtimoiy himoyaga muhtoj ayollar bilan olib borilgan psixokorreksion ishlar kompleks yondashuv asosida tashkil etildi. O'tkazilgan intervensiyalar natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, quyidagi psixologik usullar eng yuqori samaradorlikni namoyon etdi:

1. Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) asosidagi yondashuv

Psixokorreksion jarayonda ishtirokchilarda mavjud bo'lgan salbiy avtomatik fikrlar tizimini aniqlash va qayta

ishlashga alohida e'tibor qaratildi. Jumladan, "men qadrsizman", "men hech kimga kerak emasman", "hayotdan ma'no yo'q" kabi irratsional e'tiqodlar bilan ishlanib, ularni funksional va ijobiy kognitiv alternativalar bilan almashtirish amalga oshirildi.

Shuningdek, muammoga yo'naltirilgan fikrlashni shakllantirish, kognitiv qayta baholash (cognitive restructuring) va realistik fikrlashni rivojlantirish orqali ishtirokchilarning psixologik moslashuv darajasi oshirildi.

2. Stressga chidamlilikni oshirish texnikalari

Ishtirokchilarda yuqori darajadagi emotsional zo'riqish va stress holatlarini kamaytirish maqsadida relaksatsiya mashqlari, chuqur nafas olish texnikalari hamda progressiv mushak relaksatsiyasi qo'llanildi.

Mazkur mashqlar orqali vegetativ asab tizimi faoliyatini barqarorlashtirish, emotsional zo'riqishni kamaytirish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga erishildi. Natijada stressga nisbatan chidamlilik darajasi sezilarli oshdi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish

Tadqiqotda ishtirokchilarning ijtimoiy aloqalarini faollashtirish muhim omil sifatida qaraldi. Oila a'zolari va yaqinlar bilan muloqotni yaxshilash, ijtimoiy izolatsiyani kamaytirish hamda guruh terapiya mashg'ulotlarini tashkil etish orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mustahkamlandi.

Bundan tashqari, "qo'llab-quvvatlovchi tarmoq xaritasi" (support network map) tuzish orqali ishtirokchilarning real va potensial yordam manbalari aniqlanib, psixologik resurslar faollashtirildi.

4. O'z-o'zini baholashni oshirishga qaratilgan treninglar

Rosenberg Self-Esteem Scale natijalari asosida past o'z-o'zini baholashga ega ishtirokchilar bilan maxsus korreksion ishlar olib borildi. "Men kuchli tomonlarim" mashqi, ijobiy o'zini tasdiqlash (positive self-affirmation) va yutuqlar kundaligini yuritish orqali shaxsning o'ziga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirishga erishildi.

Natijada ishtirokchilarda o'zini qadrlash va shaxsiy resurslarni anglash darajasi oshdi.

5. Emotsional regulatsiya treningi

Ishtirokchilarda emotsionalni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida g'azab, qo'rquv va umidsizlik holatlarini konstruktiv boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazildi.

"STOP texnikasi" (Stop – Think – Observe – Proceed) asosida impulsiv reaksiyalarni nazorat qilish, shuningdek, konfliktli vaziyatlarda alternativ javob variantlarini ishlab chiqish ko'nikmalari shakllantirildi.

6. Motivatsion intervyu elementlari asosida ishlash

Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning hayotiy maqsadlari va ichki motivatsiyasini qayta shakllantirishga alohida e'tibor berildi. Motivatsion intervyu texnikalari yordamida shaxsiy qadriyatlar aniqlanib, kelajak rejalari ishlab chiqildi.

"Hayot mazmuni" konsepsiyasi ustida ishlash orqali ishtirokchilarda yashashga bo'lgan ichki motivatsiya va psixologik barqarorlikni oshirishga erishildi.

Respondentlarning yosh tarkibi va psixodiagnostik natijalari (n=42)

2-Jadval

Yosh guruhi	N (soni)	Korreksiya oldidan holat	Korreksiya keyin holat	Umumiy o'zgarish
23–30 yosh	12 nafar	Suitsidal fikrlar yuqori, BDI o'rtacha-yuqori, STAI yuqori	Suitsidal fikrlar past, BDI past, STAI o'rtacha	Ijobiy sezilarli o'zgarish
31–38 yosh	18 nafar	Suitsidal xavf o'rtacha-yuqori, depressiya yuqori, self-esteem past	Suitsidal xavf past-o'rtacha, depressiya o'rtacha, self-esteem oshgan	Ijobiy o'zgarish
39–46 yosh	12 nafar	Emotsional zo'riqish yuqori, xavotir kuchli, coping noefektiv	Emotsional barqarorlik oshgan, xavotir kamaygan	Ijobiy o'zgarish

Xulosa. Mazkur tadqiqot ruhiy zo'ravonlikka uchragan ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi, depressiv holatlar va xavotir darajasining ortishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash hamda ushbu muammolarni psixokorreksion yondashuvlar asosida bartaraf etish samaradorligini o'rganishga qaratildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ruhiy zo'ravonlik ayollarning psixoemotsional holatiga chuqur va kompleks ta'sir ko'rsatadi. Doimiy emotsional bosim, tahqirlash, nazorat qilish va manipulyativ munosabatlar natijasida ayollarda o'zini qadrsiz his qilish, ichki ishonchsizlik, depressiv holatlar va yuqori darajadagi xavotir shakllanadi. Statistik tahlillar ruhiy zo'ravonlik va o'z-o'zini qadrlash o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi ($r = -0.68$; $p < 0.01$), bu esa muammoning psixologik jihatdan dolzarbligini yanada asoslab berdi.

Tadqiqotda qo'llanilgan kompleks psixodiagnostik metodikalar (Emotional Abuse Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory, Spielberger Anxiety Inventory, C-SSRS va boshqalar) orqali respondentlarning boshlang'ich psixologik holati chuqur tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, ishtirokchilarning katta qismida ruhiy zo'ravonlik yuqori darajada ekanligi, o'z-o'zini qadrlashning pasaygani, depressiya va xavotir darajasining esa sezilarli darajada ortgani aniqlandi.

Mazkur holatni korreksiyalash maqsadida 6–8 haftalik psixokorreksion dastur amalga oshirildi. Dastur tarkibiga kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), stressga chidamlilikni oshirish mashqlari, emotsional regulatsiya treninglari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, o'z-o'zini qadrlashni oshirishga qaratilgan mashqlar hamda motivatsion intervyu elementlari kiritildi. Ushbu kompleks yondashuv ayollarning ichki psixologik resurslarini faollashtirish va moslashuv

mexanizmlarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Korreksion dasturdan so'ng olingan natijalar sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Xususan, shitsidal fikrlar darajasi kamaydi, depressiv simptomlar engillashdi, xavotir darajasi pasaydi, o'z-o'zini qadrlash darajasi esa sezilarli darajada oshdi. Shuningdek, ijtimoiy moslashuvning yaxshilanishi, stressga chidamlilikning ortishi va coping strategiyalarining samaradorlashuvi qayd etildi.

Yosh guruhlar kesimida tahlil qilinganda, 31–38 yoshdagi ayollarda psixologik yuklama nisbatan yuqori bo'lsa-da, aynan shu guruhda psixokorreksion dastur eng sezilarli ijobiy natijalarni berdi. Bu holat ushbu yosh davrida shaxsning oilaviy va ijtimoiy mas'uliyatlar bilan bog'liq stress omillariga ko'proq duch kelishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari O'zbekistonda ayollarga nisbatan zo'rvonlikni kamaytirish, ularni ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar (himoya orderi tizimi, ayollar maslahat markazlari, reabilitatsiya markazlari va xalqaro hamkorlik dasturlari) ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada mustahkamlashini ko'rsatdi. Biroq ruhiy zo'rvonlikning yashirin xarakteri va psixologik oqibatlarining murakkabligi ushbu muammoning dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ruhiy zo'rvonlikka uchragan ayollarda kompleks psixokorreksion yondashuvlar qo'llanilganda ularning psixoemotsional holatini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligini tasdiqladi. Ayniqsa, kognitiv-xulqiy terapiya, emotsional regulatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish eng samarali omillar sifatida ajralib chiqdi.

Shu asosda xulosa qilish mumkinki, ruhiy zo'rvonlikning erta aniqlanishi, uning psixologik oqibatlarini chuqur o'rganish hamda ilmiy asoslangan psixokorreksion dasturlarni amaliyotga joriy etish ayollarda o'z-o'zini qadrlashni tiklash, depressiv holatlarni kamaytirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot ruhiy zo'rvonlikka uchragan ayollarda o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi, depressiv holatlar va xavotir darajasining oshishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash hamda ushbu holatlarni psixokorreksion yondashuvlar asosida kamaytirish imkoniyatlarini o'rganishga qaratildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ruhiy zo'rvonlik ayollarning psixoemotsional holatiga chuqur va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Xususan, doimiy emotsional bosim, kamsitish, nazorat qilish va manipulyatsiya kabi omillar shaxsda o'zini qadrsiz his qilish, ichki ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishi hamda emotsional beqarorlikning shakllanishiga olib keladi. Statistik tahlillar ruhiy zo'rvonlik va o'z-o'zini qadrlash o'rtasida kuchli salbiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi ($r = -0.68$; $p < 0.01$), bu esa muammoning psixologik jihatdan jiddiyligini yana bir bor ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan psixodiagnostik metodikalar (Emotional Abuse Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory, Spielberger Anxiety Inventory, C-SSRS va boshqalar) orqali respondentlarning boshlang'ich psixologik holati kompleks tarzda baholandi. Olingan natijalarga ko'ra, ishtirokchilarning katta qismida ruhiy zo'rvonlik yuqori darajada ekanligi, shuningdek, depressiya va xavotirning kuchayganligi, o'z-o'zini baholashning esa sezilarli darajada pasayganligi aniqlandi.

Mazkur muammoni bartaraf etish maqsadida 6–8 haftalik psixokorreksion dastur amalga oshirildi. Dastur tarkibiga kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), stressni boshqarish mashqlari, emotsional regulatsiya treninglari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish ishlari, o'z-o'zini baholashni oshirishga qaratilgan mashqlar hamda motivatsion intervyu elementlari kiritildi. Ushbu kompleks yondashuv ishtirokchilarning psixologik resurslarini faollashtirish va moslashuv mexanizmlarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Korreksion dasturdan so'ng olingan natijalar sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Xususan, shitsidal fikrlar darajasi kamaydi, depressiv simptomlar engillashdi, xavotir darajasi pasaydi, o'z-o'zini qadrlash darajasi esa sezilarli darajada oshdi. Shuningdek, ishtirokchilarda ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlarining yaxshilanishi, stressga chidamlilikning ortishi va coping strategiyalarining samaradorlashuvi kuzatildi.

Yosh guruhlar kesimida tahlil qilinganda, 31–38 yoshdagi respondentlarda psixologik yuklama yuqoriroq bo'lishiga qaramasdan, psixokorreksion dastur aynan ushbu guruhda eng sezilarli ijobiy dinamika berdi. Bu holat mazkur yosh davrida shaxsning ijtimoiy va oilaviy mas'uliyatlar bilan bog'liq stresslarga ko'proq duch kelishi bilan izohlanadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ruhiy zo'rvonlikka uchragan ayollarda kompleks psixologik yondashuvlar qo'llanilganda ularning psixoemotsional holatini sezilarli darajada yaxshilash mumkinligini tasdiqladi. Ayniqsa, kognitiv-xulqiy terapiya elementlari, emotsional regulatsiya texnikalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish eng samarali omillar sifatida ajralib chiqdi.

Shu asosda aytish mumkinki, ruhiy zo'rvonlikning erta diagnostikasi va unga yo'naltirilgan tizimli psixokorreksion dasturlarni joriy etish ayollarda o'z-o'zini qadrlashni tiklash, depressiv holatlarni kamaytirish hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvlar nafaqat individual darajada, balki oilaviy va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
- [2] Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. Psychological Corporation.
- [3] Spielberger C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Consulting Psychologists Press.
- [4] World Health Organization (WHO). (2022). Violence against women prevalence estimates.
- [5] UNICEF Uzbekistan (2023). Gender equality and protection programs report.
- [6] United Nations Development Programme (UNDP). (2022). Gender-based violence prevention strategies.