

ZO'RAVONLIK VA EMOTSIONAL BOG'LIQLIK: JABRLANUVCHINING TAJOVUZKORG QAYTISH MEKANIZMINING PSIXOLOGIK VA NEYROBIOLOGIK TAHLILI

N.Palvanova¹

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

e-mail:
nodirapalvanova166@gmail.com

Accepted: 27 Avgust 2026
Published: 27 Avgust 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: Palvanova, N.
ZO'RAVONLIK VA EMOTSIONAL
BOG'LIQLIK: JABRLANUVCHINING
TAJOVUZKORG QAYTISH
MEKANIZMINING PSIXOLOGIK VA
NEYROBIOLOGIK TAHLILI / N.
Palvanova // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 8, № 1. — B.
290–293.

1. Osiyo Xalqaro Universiteti, Pedagogika nazariyasi kafedrası Psixologiya va pedagogika fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy zo'ravonlik muhitida shakllanadigan travmatik bog'lanish (traumatic bonding) fenomeni, uning psixologik va neyrobiologik mexanizmlari yoritilgan. Munosabatlardagi destruktiv sikllar, gormonal bog'liqlik, kognitiv dissonans hamda o'rganilgan ojizlikning jabrlanuvchi xulq-atvoriga ta'siri ilmiy va neyropsixologik manbalar asosida atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: travmatik bog'lanish, oilaviy zo'ravonlik, dopamin-oksitotsin sikli, o'rganilgan ojizlik, kognitiv dissonans, amigdala, ego-himoya mexanizmlari, psixoterapevtik korreksiya.

НАСИЛИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕХАНИЗМА ВОЗВРАЩЕНИЯ ЖЕРТВЫ К АГРЕССОРУ

Аннотация. В данной статье рассматривается феномен травматической привязанности (traumatic bonding), формирующийся в условиях домашнего насилия, а также его психологические и нейробиологические механизмы. На основе академических и нейropsychологических источников подробно проанализированы деструктивные циклы отношений, гормональная зависимость, когнитивный диссонанс и влияние выученной беспомощности на поведение жертвы. Освещается функциональная роль лимбической системы, в частности амигдалы, и дофамина-окситоциновой цепи в закреплении патологической привязанности. Предложены практические рекомендации по психотерапевтической коррекции и восстановлению субъектной автономии.

Ключевые слова: травматическая привязанность, домашнее насилие, цикл дофамина и окситоцина, выученная беспомощность, когнитивный диссонанс, амигдала, механизмы эго-защиты, психотерапевтическая коррекция.

VIOLENCE AND EMOTIONAL DEPENDENCE: A PSYCHOLOGICAL AND NEUROBIOLOGICAL ANALYSIS OF THE MECHANISM BEHIND A VICTIM'S RETURN TO THE AGGRESSOR

Abstract. This article examines the phenomenon of traumatic bonding that develops in an environment of domestic violence, focusing on its psychological and neurobiological mechanisms. The study analyzes destructive relationship cycles, hormonal and neurochemical dependencies, cognitive dissonance, and the impact of learned helplessness on victim behavior based on modern psychological and neurobiological literature. The functional role of the limbic system, particularly the amygdala, alongside the dopamine-oxytocin pathways in reinforcing pathological emotional attachment is detailed. Furthermore, the paper provides comprehensive recommendations for psychotherapeutic intervention aimed at restoring autonomy and breaking the trauma cycle.

Keywords: traumatic bonding, domestic violence, dopamine-oxytocin cycle, learned helplessness, cognitive dissonance, amygdala, ego-defense mechanisms, psychotherapeutic correction.

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy amaliy va nazariy psixologiyada oilaviy zo'ravonlik muammosi nafaqat ijtimoiy-huquqiy, balki chuqur neyropsixologik fenomen sifatida tadqiq etilmoqda (Herman, 2015). Amaliyotda va jamiyat o'rtasida tez-tez paydo bo'ladigan "Nega jabrlanuvchi o'ziga nisbatan tajovuz ko'rsatgan insondan voz kechmaydi?" yoki "Nega u destruktiv munosabatlarga qayta-qayta qaytadi?" degan savollar ko'p hollarda o'zining noo'rin va yuzaki talqinini topadi. Jamiyatdagi keng tarqalgan stereotiplar jabrlanuvchining bunday xulq-atvorini irodasizlik, qat'iyatsizlik yoki psixologik zaiflik deb baholaydi. Biroq, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jabrlanuvchining tajovuzkorga qaytishi oddiy qaror emas, balki chuqur ildiz otgan travmatik bog'lanish (traumatic bonding) va neyrobiologik qaramlikning oqibatidir (Dutton & Painter, 1981, 1993).

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Travmatik bog'lanish tushunchasi dastlab D. Dutton va S. Painter (1981) tomonidan oilaviy zo'ravonlik kontekstida ilmiy muomalaga

kiritilgan bo'lib, u hokimiyat va kuch balansini buzilgan, davriy tajovuz hamda ortidan keluvchi "iliqlik/kechirim" fazalari bilan kechadigan munosabatlarda shakllanadigan emotsional qaramlikni anglatadi. Keyinchalik ushbu fenomen neyrobiologiya hamda kognitiv psixologiya sohalarida vakillari (van der Kolk, 1989, 2014; Herman, 2015) tomonidan chuqurlashtirilib, suyaklanayotgan neyroendokrin o'zgarishlar bilan isbotlandi. Ushbu jarayonda miyaning limbik tizimi, xususan amigdala (amygdala) hamda dopamin-oksitotsin neyromediatorlar zanjirining o'zaro ta'siri asosiy rol o'ynaydi (van der Kolk, 2014).

Tadqiqotning maqsadi va ilmiy ahamiyati: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi - oilaviy zo'ravonlik sharoitida shaxsda shakllanadigan emotsional bog'lanishning psixologik va neyrobiologik mexanizmlarini kompleks tahlil qilish hamda jabrlanuvchini destruktiv sikldan olib chiqishning samarali psixoterapevtik yo'nalishlarini ko'rsatib berishdan iborat. Maqolaning ilmiy ahamiyati shundaki, u amaliyotchi psixologlar, psixoterapevtlar hamda ijtimoiy xodimlarga jabrlanuvchiga nisbatan "ayblash" (victim blaming) yondashuvidan xoli bo'lgan, neyrobiologik va kognitiv diagnostikaga asoslangan psixologik yordam ko'rsatish tizimini taklif etadi.

II. Travmatik bog'lanishning neyrobiologik va psixologik mexanizmlari

1. Neyrobiologik sikl (Gormonal va neyromediatorlar tuzog'i)

Destruktiv munosabatlarda biologik darajada o'ta kuchli, patologik neyroendokrin va adaptiv qaramlik zanjiri shakllanadi. Ushbu mexanizm sub'yektning irodaviy nazoratidan tashqarida bo'lib, miyadagi neyromediatorlar hamda gormonal disbalansning sub'yektiv tajribadagi in'ikosidir (van der Kolk, 1989).

Stress va xavf fazasi (Gipotalamo-gipofizar-adrenal o'q hamda Amigdala faollashuvi):

Tajovuz, tahdid va emotsional bosim sodir bo'layotgan paytda miyaning emotsional xavfsizlik markazi - amigdala (amygdala) yuqori xavotirlik va favqulodda reaksiya ("qoch yoki urush" - fight or flight) rejimini yoqadi. Bunda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi (HPA axis) faollashib, qonga juda katta miqdorda kortizol, adrenalin va noradrenalin o'tilib chiqadi (van der Kolk, 2014). Surunkali va muntazam takrorlanuvchi zo'ravonlik muhitida amigdala giperfaollik holatiga o'tadi; organizm doimiy fiziologik taranglik, yurak urishining tezlashuvi, nevroitik xavotirlik va uyqu buzilishlarini boshdan kechiradi. Prefrontal korteksning (masalan, oqilona qaror qabul qilish, tanqidiy fikrlash) faoliyati esa ushbu darajadagi giperstress ostida vaqtincha blokga tushadi.

Yarashuv, remissiya va "Asal oyi" fazasi (Oksitotsin va Endorfin o'tilishi):

Tajovuz sodir bo'lgandan so'ng yoki zo'ravonlikning vaqtincha to'xtashi, tajovuzkorning kechirim so'rashi, iliqlik yoki g'amxo'rlik ko'rsatishi bosqichi boshlanadi (Walker, 2017). Tahdidning to'satdan yo'qolishi organizmda keskin biologik "yengillashish" hissinin paydo qiladi. Bu jarayonda oksitotsin (ishonch, yaqinlik va bog'liqlik gormoni) va endorfinlar (ichki og'riq qoldiruvchi va tinchlantiruvchi peptidlar) o'tilib chiqadi. Neyrobiologik darajada aynan shu oksitotsinning keskin ko'payishi jabrlanuvchining tajovuzkor bilan bo'lgan psixo-emotsional rishtasini mustahkamlaydi (Dutton & Painter, 1993). Tajovuzkor endi nafaqat "xavf manbai", balki mazkur og'riqni va stressni tinchlantiruvchi "yagona xavfsizlik manbai" sifatida ham qabul qilina boshlaydi.

Nomuntazam mustahkamlanish (Intermittent reinforcement) va Dopamin tuzog'i:

Biheviorial nazariya hamda zamonaviy neyrobiologiyaga ko'ra, inson miyasi uchun eng kuchli qaramlikni doimiy beriladigan mukofot emas, balki kutilmaganda, nomuntazam va tasodifiy beriladigan mukofot hosil qiladi (Dutton & Painter, 1981). Zo'ravonlik siklida mehr, tinchlik va ijobiy e'tibor vaqti-vaqti bilan hamda oldindan aytib bo'lmaydigan tarzda beriladi. Bu holat miyaning mukofotlash tizimida (dopaminergik yo'llar, xususan nucleus accumbens) dopaminning keskin o'tilish to'liqlarini vujudga keltiradi. Natijada jabrlanuvchi psixobiologik darajada "keyingi ijobiy mukofot"ni kutish reabilitatsiyasiga tushadi. Bu biokimyoviy mexanizm darajasi va og'irligi bo'yicha qimor o'yinlariga (gambling addiction) yoki kimyoviy moddalarga bo'lgan qaramlik mexanizmlari bilan bir xil iyerarxiyaga ega.

2. Kognitiv dissonans va ego-himoya mexanizmlari

Zo'ravonlik muhitida yashayotgan jabrlanuvchi psixikasining eng murakkab adaptiv jarayonlaridan biri bu kognitiv va emotsional strukturaning parchalanishiga qarshi yo'naltirilgan ego-himoya tizimidir. L. Festingerning (1957) kognitiv dissonans nazariyasiga ko'ra, shaxsning idrok tizimida bir-birini inkor etuvchi ikkita kognitsiya bir vaqtning o'zida mavjud bo'lganda, insonda kuchli ichki psixologik diskomfort va nevroitik taranglik vujudga keladi.

Zo'ravonlik situatsiyasida jabrlanuvchi ongida quyidagi fundamental kognitiv to'qnashuv yuzaga keladi:

Kognitsiya A: "U mening hayotim, salomatligim va qadr-qimmatim uchun xavfli bo'lgan tajovuzkordir."

Kognitsiya B: "U mening turmush o'rtog'im, oilamning ustuni, meni sevadi va menga g'amxo'rlik qiladi."

Bir-biriga diametral qarama-qarshi bo'lgan ushbu ikkita reallikni bir vaqtda qabul qilish psixika uchun chidab bo'lmas affektiv bosimni yaratadi. Ushbu destruktiv dissonansni yumshatish va ichki psixik yaxlitlikni (ego-integrity) saqlab qolish uchun psixikada quyidagi kompensatorlik va ego-himoya mexanizmlari avtomatik tarzda ishga tushadi:

Ratsionalizatsiya va Minimallashtirish (Rationalization & Minimization):

Jabrlanuvchi tajovuzkorning harakatlariga mantiqiy, ob'yektiv yoki "og'irlashtiruvchi" oqlov zanjirini izlab topadi (Festinger, 1957; Walker, 2017). Bu jarayonda shaxs avtomatik kognitiv buzilishlarga (cognitive distortions) tayanadi: "U yomon odam emas, shunchaki ishda juda charchagan edi", "Uning bolaligi og'ir kechgan, travmalari bor", yoki attributsiya xatosi natijasida aybni o'ziga ag'darish (internal attribution): "O'zim uni g'azablantirdim, tilimni tiysam bo'lardi". Ratsionalizatsiya tajovuzkorning obrazini saqlab qolishga va "dunyo adolatli va bashorat qilsa bo'ladigan joy" degan illyuziyani ushlab turishga xizmat qiladi.

Inkor etish (Denial) va Selektiv Diqqat:

Ushbu mexanizm orqali psixika travmatik reallikning ko'lamini va xavflilik darajasini rasman tan olishdan bosh

tortadi (Herman, 2015). Jabrlanuvchi sodir bo'lgan zo'ravonlik epizodini "tasodif" yoki "o'tib ketuvchi tushunmovchilik" deb baholaydi. Selektiv diqqat natijasida jabrlanuvchi miyasi tajovuzkorning faqat ijobiy, g'amxo'r xulq-atvor epizodlarini ("Asal oyi" fazasini) eslab qoladi va travmatik epizodlarni xotiraning faol qismidan siqib chiqaradi (repression).

Dissotsiatsiya (Dissociation):

Zo'ravonlik va emotsional bosimning eng yuqori nuqtasida, ya'ni tana va ong og'riqni ko'tara olmaydigan darajaga yetganda, psixikada dissotsiatsiya - ya'ni idrok, xotira va identiklikning bir-biridan ajralishi yuz beradi (van der Kolk, 2014). Jabrlanuvchi sodir bo'layotgan voqealikka go'yo "tashqaridan" qarayotgandek (depersonalizatsiya) yoki bularning barini tush kabi idrok etadi (derealizatsiya). Dissotsiatsiya affektiv og'riqni bloklaydi, biroq u uzoq muddatda shaxsning o'z tanasi va emotsiyalari bilan bo'lgan bog'liqligini uzib yuboradi.

Split-identiklik (Bo'linish / Splitting):

Ayniqsa chegara kabi psixik holatlarda (borderline functioning) namoyon bo'ladi (Herman, 2015). Jabrlanuvchi tajovuzkorning obrazini bitta butun shaxs sifatida idrok eta olmaydi. Uning ongida tajovuzkor "Yomon va shafqatsiz Odam" hamda "Yaxshi va sevuvchi Odam" sifatida ikki alohida qismga bo'linadi. Jabrlanuvchi "Yaxshi Odam"ni qutqarish va qaytarish uchun "Yomon Odam"ning shafqatsizligiga chidashga tayyor bo'ladi.

3. "O'rganilgan ojizlik" (Learned helplessness) va shaxsiy chegaralarning yemirilishi

Surunkali va nazorat qilib bo'lmaydigan zo'ravonlik muhitida uzoq vaqt yashash jabrlanuvchi shaxsining fundamental strukturasi hamda uning kognitiv-motivatsion sohasi buzilishiga olib keladi. Ushbu jarayonning negizida M. Seligman (1972) tomonidan kashf etilgan va keyinchalik L. Walker (2017) tomonidan zo'ravonlikka uchragan ayollar psixologiyasiga (Battered Woman Syndrome) tatbiq etilgan "o'rganilgan ojizlik" (learned helplessness) fenomeni yotadi.

Kognitiv va motivatsion kadratsiyaning yo'qolishi:

Jabrlanuvchi o'zining faol harakatlari, qarshilik ko'rsatishi yoki munosabatni yaxshilashga bo'lgan urinishlari zo'ravonlik epizodlarini to'xtata olmasligiga qayta-qayta guvoh bo'lgach, unda "Mening harakatlarim va qarorlarim hech narsani o'zgartirmaydi" degan ilajsizlik e'tiqodi shakllanadi (Seligman, 1972). Natijada sub'yektda ichki nazorat lokusi (internal locus of control) to'liq yemirilib, tashqi nazorat lokusiga (external locus of control) o'tiladi. Bu holat motivatsiyaning so'nishiga, irodaviy impulsizatsiyaga hamda vaziyatni o'zgartirishga bo'lgan intilishning mutlaq to'xtashiga olib keladi.

Shaxsiy va emotsional chegaralarning yemirilishi (Erosion of personal boundaries):

Sog'lom munosabatlarda har bir shaxs o'zining jismoniy, emotsional hamda kognitiv chegaralariga ega bo'ladi. Zo'ravonlik va emotsional bosim sharoitida tajovuzkor ushbu chegaralarni tizimli ravishda buzadi va bosqichma-bosqich yo'q qiladi (Walker, 2017). Jabrlanuvchining o'z ehtiyojlari, his-tuyg'ulari hamda shaxsiy qarashlari "noo'rin", "aybli" yoki "xavfli" deb baholangani sababli, u o'z ego-strukturasi saqlashdan voz kechadi. Natijada diffuz (tarqoq) chegaralar shakllanib, jabrlanuvchi o'zining ichki holatini to'liq tajovuzkorning kayfiyati, reaksiyalari va talablariga moslashtirishga majbur bo'ladi.

Prefrontal korteks funksiyasining susayishi va avtonomiya yo'qolishi:

Neyropsixologik nuqtai nazardan, surunkali stress va kognitiv ojizlik miyaning prefrontal korteks (dorsolateral prefrontal cortex) qismida ijrochi funksiyalarning (executive functions) - ya'ni uzoq muddatli rejalashtirish, maqsad sari intilish, muammolarni mantiqiy hal qilish hamda xatarlarni baholash qobiliyatining pasayishiga olib keladi (van der Kolk, 2014). Miyaning bu sohasi zaiflashgani sababli, jabrlanuvchi munosabatni tark etish bo'yicha ketma-ket, mantiqiy harakatlar rejasini tuza olmaydi va o'zini mustaqil hayot kechirishga layoqatsiz deb hisoblaydi.

O'z-o'zini qadrlash (self-esteem) va identiklikning yemirilishi:

Tajovuzkor tomonidan qo'llaniladigan muntazam kognitiv va emotsional bosim (ob'yektivizatsiya, qadrsizlantirish) jabrlanuvchining "Men-konsepsiyasi"ni barbod qiladi (Herman, 2015). Jabrlanuvchi o'zining intellektual va psixologik resurslariga bo'lgan ishonchni yo'qotadi. O'zining shaxsiy identikligidan ajralgan sub'yekt to'liq ravishda tajovuzkorning emotsional va kognitiv maydoniga qaram bo'lib qoladi.

III. Xulosa va psixoterapevtik tavsiyalar

Oilaviy zo'ravonlik sharoitida yuzaga keladigan travmatik bog'lanish - bu oddiy emotsional bog'liqlik emas, balki gormonal, neyromediator hamda kognitiv-himoyaviy darajalarda mustahkamlanadigan patologik tuzoqdir. Jabrlanuvchini ushbu destruktiv sikldan olib chiqish oddiy "munosabatni to'xtat" degan da'vatlar bilan hal bo'lmaydi. Psixologik va reabilitatsion yordam jarayonida quyidagi yo'nalishlar ustuvor bo'lishi lozim:

Psixoedukatsiya: Jabrlanuvchiga sodir bo'layotgan hodisalar uning zaifligi yoki aybi emas, balki travmatik bog'lanish hamda neyrobiologik qaramlik ekanligini kognitiv darajada tushuntirish (Dutton & Painter, 1993).

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT): Avtomatik aybdorlik fikrlarini aniqlash, kognitiv dissonans hamda ratsionalizatsiya mexanizmlarini dekonstruksiya qilish, shuningdek, shaxsiy va emotsional chegaralarni qayta tiklash.

Nerv tizimi reaktivligini pasaytirish: Tana-orientatsiyalangan terapiya (somatic experiencing) hamda desensibilizatsiya (EMDR) usullari orqali surunkali stress va amigdala giperfaolligini pasaytirish (van der Kolk, 2014).

Resurslarni qayta tiklash va avtonomiya: Sub'yektning ichki nazorat lokusini va prefrontal korteksning qaror qabul qilish funksiyalarini bosqichma-bosqich reabilitatsiya qilish (Seligman, 1972).

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Dutton, D. G., & Painter, S. (1981). Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse. *Victimology: An International Journal*, 6(1-4), 139-155.

- [2] Dutton, D. G., & Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105–120. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>
- [3] Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- [4] Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- [5] Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203>
- [6] Van der Kolk, B. A. (1989). The compulsion to repeat the trauma: Re-enactment, revictimization, and masochism. *Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 389–411. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30439-8](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30439-8)
- [7] Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking Press.
- [8] Walker, L. E. A. (2017). *The battered woman syndrome* (4th ed.). Springer Publishing Company.

