



"OILA VA GENDER" ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

MARKAZIY OSIYODA JAMIYAT, GENDER VA OILA

xalqaro ilmiy jurnali

*Society, Gender and Family in
Central Asia*
international academic peer reviewed journal

*Общество, гендер и семья в
Центральной Азии*
международный научный рецензируемый журнал

2024/3 (12)

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasining
2021-yil 18-iyundagi 0996-sonli "Ommaviy axborot vositasi davlat ro'yxatidan
o'tkazilganligi to'g'risida guvohnoma"si olingan.

*Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy
nashrlar RO'YXATI (2019)ga pedagogika, psixologiya, tarix va falsafa fanlari bo'yicha
doktorlik dissertatsiyalari himoyasi uchun ilmiy maqolalar e'lon qilinishi mumkin
bo'lgan jurnal sifatida ro'yxatga olingan.*

DOI: 26739/2118-9998

ISSN 2049-3630

TOSHKENT

TAHRIR HAY'ATI RAISI:

EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna (*Bosh muharrir*) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

NARBAYEVA Tanzila Kamalovna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*

SAIDOVA Galina Karimovna – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

SHOUMAROV G'ayrat Baxramovich – *psixologiya fanlari doktori, professor.*

ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich (*Bosh muharrir o'rinbosari*) – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

BEKMURADOV Adham Sharipovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

MA'RUFOVA Gulnora Mahmudovna – *Oliy Majlis Senatining Xotin-qizlar va gender tenglik masalalari qo'mitasi a'zosi, senator.*

MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

RAHIMOVA Nigina Xayrullayevna – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

SAIDOV Akmal Xolmatovich – *yuridik fanlari doktori, professor.*

YAKUBJANOVA Dilobar Batirovna – *pedagogika fanlari doktori, dotsent.*

TASHMUXAMEDOVA Diloram Gafurjanovna – *tibbiyot fanlari nomzodi.*

ZOXIDOV Azamat Azamjonovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*

ZIYAYEV Azamad Xamidovich – *tarix fanlari doktori, professor.*

ABDUSAMATOV Xasanboy Usmonjon o'g'li – *psixologiya fanlari doktori.*

TO'RAQULOV Ulug'bek Xolbutayevich – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна (*Главный редактор*) – *доктор педагогических наук, профессор.*

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Нарбаева Танзила Камаловна – *доктор социологических наук, профессор.*

Сандова Галина Каримовна – *доктор экономических наук, профессор.*

Шоумаров Гайрат Бахрамович – *доктор психологических наук, профессор.*

Абдураманов Хамид Худайbergenovich (*Заместитель главного редактора*) – *доктор экономических наук, профессор.*

Бекмуратов Адхам Шарипович – *доктор экономических наук, профессор.*

Маъруфова Гулнора Махмудовна – *сенатор, член Комитета Сената Олий Мажлиси по вопросам женщин и гендерного равенства.*

Мусурманова Айниса Мусурмановна – *доктор педагогических наук, профессор.*

Рахимова Нигина Хайруллаевна – *доктор экономических наук, профессор.*

Сандов Акмал Холматович – *доктор юридических наук, профессор.*

Якубжанова Дилобар Батировна – *доктор педагогических наук, доцент.*

Ташмухамедова Дилорам Гафуржановна – *кандидат медицинских наук.*

Зохилов Азамат Азамjonovich – *доктор экономических наук, профессор.*

Зияев Азамат Хамидович – *доктор исторических наук, профессор.*

Абдусаматов Хасанбой Усмонjon угли – *доктор психологических наук.*

Туракулов Улугбек Холбутаевич – *доктор философии педагогических наук (PhD)*

THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

Egamberdiyeva Nodira Melibayevna
(*Editor-in-Chief*) – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*

MEMBERS OF THE EDITING BOARD:

Narbayeva Tanzila Kamalovna – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*

Saidova Galina Karimovna – *Doctor of Economic sciences, Professor.*

Shoumarov Ghayrat Bakhramovich – *Doctor of Psychological sciences, Professor.*

Abduramanov Khamid Khudaybergenovich (*Deputy Editor-in-Chief*) – *Doctor of Economic sciences, Professor.*

Bekmuradov Adkham Sharipovich – *Doctor of Economic sciences, Professor.*

Marufova Gulnora Makhmudovna – *Senator, Member of the Senate Committee of the Oliy Majlis on Women and Gender Equality.*

Musurmanova Aynisa Musurmanovna – *Doctor of Pedagogical sciences, Professor.*

Rakhimova Nigina Khayrullayevna – *Doctor of Economic sciences, Professor.*

Saidov Akmal Kholmatovich – *Doctor of Juridical sciences, Professor.*

Yakubjanova Dilobar Batirovna – *Doctor of Pedagogical sciences, Associate Professor.*

Tashmukhammedova Diloram Ghafurjanovna – *Candidate of Medical sciences.*

Zokhidov Azamat Azamjonovich – *Doctor of Economic sciences, Professor.*

Ziyayev Azamad Khamidovich – *Doctor of Historical sciences, Professor.*

Abdusamatov Khasanboy Usmonjon ugli – *Doctor of Psychological Sciences.*

Torakulov Ulugbek Holbutayevich – *Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)*

XALQARO TAHRIR HAY'ATI:

Doktor Rashmini Koparkar,
Rossiya va Markaziy Osiyoni o'rganish markazi dotsenti
Xalqaro tadqiqotlar maktabi,
Javoharlal Neru universiteti,
Nyu-Dehli, Hindiston

Artamonova Yekaterina Iosifovna,
Chelyabinsk davlat madaniyat instituti,
pedagogika fanlari doktori, professor

Doktor Priti Kesavan,
Texnologiya fakulteti boshlig'i,
London biznes va moliya maktabi,
Singapur

МЕЖДУНАРОДНАЯ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Доктор Рашмини Копаркар,
Доцент Центра исследований России и Центральной Азии,
Школа международных исследований,
Университет Джавахарлала Неру,
Нью-Дели, Индия

Артамонова Екатерина Иосифовна,
Челябинский государственный институт культуры,
доктор педагогических наук,
профессор

Доктор Прити Кесаван,
Руководитель Технологического факультета
Лондонская школа бизнеса и финансов, Сингапур

INTERNATIONAL EDITORIAL BOARD:

Dr. Rashmini Koparkar
Assistant Professor
Centre for Russian and Central Asian Studies
School of International Studies
Jawaharlal Nehru University
New Delhi, India

Artamonova Yekaterina Iosifovna
Chelyabinsk State Institute of Culture
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor

Dr. Preethi Kesavan
Head, School of Technology
London School of Business and Finance, Singapore

MENEJMENT

Иноятова С.Р. Сравнительный анализ эффективности тренинговой программы по усовершенствованию профессионально-важных качеств у лидеров молодежи.....	4
--	---

SOTSILOGIYA

Butayeva X.Y. Yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalarni oilaviy bolalar uyi sharoitiga moslashtirishning sotsiologik xususiyatlari	10
Kadirova Z.A., Gaziyeva S.S. Intellektual migratsiyani tadqiq etishning konseptual asoslari	14
Norboyeva S.M. Talabalarda ma'naviy kompetensiyalarni rivojlantirishda gender tenglik va farqlarni hisobga olishning nazariy asoslari.....	21

OILA VA JAMIYAT

Xatamov B.Q. O'smirlar ijtimoiylashuvda virtual olam vositalaridan foydalanishga qaratilgan kompetensiyaviy yondashuv mezonlari	26
Rahimova M. Oilaga kelinning moslashish jarayonini psixologik jihatdan tadqiq etish	32
Sadullayev Sh. Ayollarda oila-ish balansini ko'rsatkichini shakllantirishning metodologik jihatlari	37

PSIXOLOGIYA

Султанова А.А. Стоит ли замалчивать о проблемах суицида в Узбекистане?	44
Ismaylova R. Oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan shaxslar bilan ishlashda kognitiv xulq-atvor terapiyasi texnikalarining imkoniyatlari	51
Sharapova D.B. 'Housewife syndrome' as a psychological problem	57
Axmedova D.O. Migranlarning yangi sharoitlarga ijtimoiy-psixologik moslashuvining nazariy tahlili	68
Nurbayeva X.U. Gender identifikatsiyaning etnomadaniy xususiyatlari	74

ILMIY YANGILIKLAR VA TAHLILLAR

Ochilova B.M. Ta'lim – gender tengligini ta'minlashda kuchli vosita.....	79
Djoldasova S. Ayollarning biznesdagi huquq va imkoniyatlarini kengaytiruvchi biznes modellar.....	88
Komilova X.T. Xotin-qizlarni ilm-fan taraqqiyotidagi faoliyati mazmuni va tahlil.....	96
Suvankulov M. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining ichki ishlar organlari va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlariga oid normalari tahlili.....	102
Nurdinova Sh. Migratsiyaning feminizatsiyalashuvi va uning iqtisodiy-ijtimoiy ta'siri	108
Nurmatova N.U. Vitagen ta'lim texnologiyasi asosida o'quvchi qizlarning ijtimoiy faolligini rivojlantirish	115



Ra'no Ismaylova,
Nizomiy nomidagi TDPU
“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti,
psixologiya fanlari nomzodi

OILAVIY ZO‘RAVONLIKDAN JABRLANGAN SHAXSLAR BILAN ISHLASHDA KOGNITIV XULQ-ATVOR TERAPIYASI TEXNIKALARINING IMKONIYATLARI

Annotatsiya. Maqola oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan shaxslar o‘rtasida xavotir muammosini o‘rganishga bag‘ishlangan. Bugungi kunda jamiyatda ortib borayotgan oilaviy zo‘ravonlik, xususan, er-xotin munosabatlaridagi zo‘ravonlik tufayli xavotir darajasining yuqoriligini insonning umumiy hayot sifati pasayishiga va turli xil ruhiy hamda asab kasalliklariga olib keladigan eng keng tarqalgan psixologik omillardan biri sifatida qarash mumkin. Zamonaviy psixologiya amaliyotida kognitiv xulq-atvor terapiyasi eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi va muallifo oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan shaxslar bilan ishlashda ushbu terapiya texnikalarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Tayanch so‘zlar: oila, zo‘ravonlik, xavotir, munosabat, kognitiv xulq-atvor, terapiyasi, usullar, texnika, amaliyot.

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы тревожности среди лиц, пострадавших от семейного насилия. В связи с ростом случаев семейного насилия в современном обществе, особенно насилия в супружеских отношениях, высокий уровень тревожности можно рассматривать как один из наиболее распространенных психологических факторов, приводящих к снижению общего качества жизни человека, а также к различным психическим расстройствам и неврологическим заболеваниям. Когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее эффективных подходов в современной психологической практике, и автор демонстрирует эффективность этих терапевтических методик в работе с лицами, пострадавшими от семейного насилия.

Ключевые слова: семья, насилие, тревога, отношение, когнитивно-поведенческое терапия, метод, техника, практика.

Annotation. The article is dedicated to studying the problem of anxiety among individuals affected by domestic violence. Nowadays, the increasing occurrence of domestic violence in society, particularly violence in marital relationships, is considered one of the most widespread psychological factors that lead to a decrease in the overall quality of life and the development of various mental and nervous disorders due to the high levels of anxiety. In modern psychological practice, cognitive-behavioral therapy is considered one of the most effective approaches, and the author demonstrates the effectiveness of these therapy techniques when working with individuals affected by domestic violence.

Keywords: family, violence, anxiety, attitude, cognitive behavioral therapy, method, technique, practice.

Kirish. Jamiyatni insonparvarlashtirish, sog‘lom, faol ijodiy va ijtimoiy moslashgan shaxsni shakllantirish muammolarini hal qilish har bir davlat va jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biridir. So‘nggi yillarda zo‘ravonlik

muammosi, umuman, zo‘ravonlik madaniyatini o‘rganish, zo‘ravonlikning davom etishiga va uning avloddan avlodga o‘tishiga yordam beradigan ijtimoiy-siyosiy, madaniy, psixologik va biologik omillarni aniqlash bilan bog‘liq chuqur fanlararo

tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu muammoning ikkinchi tomoni esa bu, albatta, jabrlanuvchi shaxsni ilmiy jihatdan o'rganish va natijalar tahlili asosida profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishdir.

Oiladagi zo'ravonlikni boshdan kechirish insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir etib, quyidagi oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin: o'ziga va boshqalarga qaratilgan g'azab, tajovuz, jahl, shafqatsizlik, qo'rquv, xavotir, surunkali aybdorlik hissi, uyat, uyqu buzilishi, tez-tez depressiya, nevrozlar, vahima hujumlari, fobiylar, hissiy qo'zg'aluvchanlik, affektiv xatti-harakatlarning nazoratsizligi, hissiy reaksiyalarni boshdan kechirish davomiyligi va boshqalar.

Psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilsak, insondagi har qanday salbiy holatlarning asosi vaziyatga nisbatan xavotir olishdan boshlanadi. Xavotir insonning hissiy sohasi namoyon bo'lishini anglatib, hissiy soha va his-tuyg'ular real voqelik orqali aks etadi. Insonning hissiy sohasi emotsiya, kayfiyat, stress kabi tajribalar orqali ifodalanadi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab, taxminan, 300 million odam xavotir (tashvish) va depressiv kasalliklardan aziyat chekadi.

Maqsad va uni asoslash. Maqolaning maqsadi oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan shaxslarda xavotir darajasini minimallashtirish uchun kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining ayrim texnikalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari va samaradorligi bilan tanishtirishdan iborat. Psixoterapiyaning ushbu shakli jabrlanuvchining kognitiv xulq-atvor ko'nikmalaridan ularning psixologik-emotsional muammolarini, salbiy kechinmalarini kamaytirish uchun foydalanish muhimligiga asoslanadi. Shaxs o'z xatti-harakatlariga o'zgarishlar kiritadi va bu o'zgarishlarni kuchaytirish uchun trening vaqtida muayyan vazifalar ustida ishlaydi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida kuzatish, suhbat, ilmiy manbalar tahlili, determinizmning umumiy psixologik tamoyillari, ong va faoliyatning birligi (S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev), shaxs individualligini o'rganishda differensial yondashuv (B.S.Merlin, B.M.Teplov), an'anaviy jabrlanuvchi tushunchalari (L.V.Frank), xulq-atvor, his-tuyg'ular va fikrlash o'rtasidagi bog'liqlik (A.Bek, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi) tashkil etadi.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Jahon psixologiyasida xavotirni o'rganishda bir

nechta nazariy yondashuvlar mavjud. Klassik psixologiya namoyandalaridan Z.Freyd fikricha, instinktlar insonning kayfiyati va xulq-atvorini belgilab beruvchi shartlardan bo'lib, biologik instinktlar, ijtimoiy taqiqlarga duch kelganda, xavotir, tashvish, va nevrozlarning paydo bo'lishiga olib keladi¹. Individual psixologiyada A.Adler nevrozlar asosida qo'rquv va xavotir yotishini ta'kidlaydi². E.From fikricha, insoniyatning tarixiy rivojlanishida xavotir – "tabiiy ijtimoiy aloqalar" buzilishi tufayli shaxs chuqur ishonchsizlik, kuchsizlik, shubha, yolg'izlik va tashvish hissini boshdan kechirishga majbur bo'ladi³. Garri Sallivan fikricha, xavotir rivojlanishining asosiy sababi bolaning jamiyat, birinchi navbatda, ota-onalar bilan bo'lgan munosabatida aks etib, empatiya xavotirni uzatishning asosiy manbayidir⁴. K.Rodjersning ta'kidlashicha, xavotir paydo bo'lishining asosida inson ongi darajasidan past bo'lgan ma'lum vaziyatlar va xavf tug'ilganda paydo bo'ladigan ong osti reaksiyasi yotadi⁵.

Ch.Spilbergerning fikricha, "tashvish" tushunchasi semantik farqqa ega, shuning uchun ko'plab tadqiqotchilar uni bir nechta ma'nolarda ishlatishadi, shunga qaramay, bu shaxsiy xususiyat va ruhiy holat sifatida qaraladi. Shaxsiy xavotir inson tomonidan o'zini o'zi qadrlash va o'zini o'zi baholashi uchun xavfli deb hisoblangan ba'zi stimullarni idrok etish bilan faollashadi. Reaktiv xavotir subyektiv ravishda boshdan kechirilgan his-tuyg'ular bilan tavsiflanadi va har xil intensivlik, dinamizmdagi stressli vaziyatga hissiy reaksiya sifatida paydo bo'ladi. K.Izard xavotirni g'azab, qo'rquv, aybdorlik, qiziqish-qo'zg'alish kabi asosiy hissiyotlarning kombinatsiyasi va undan kelib chiqadigan murakkab hissiy holat sifatida belgilaydi⁶. Shuningdek, S.L.Rubinshteyn xavotirni

¹ Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / авт. очерка о Фрейде Ф.В.Бассин, М.Г. Ярошевский. – Москва: Наука, 1989. – 456 с.

² Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Издательство: Академический проект, Гаудеамус, 2015. – 240 с.

³ Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – Москва, 1994. Перевод / Авт. вступ. ст. П.С.Гуревич. – Москва: Республика, 1994. – 447 с.

⁴ Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. – Санкт-Петербург: Восточно-Европ. инт-психоанализа, 1999. – С. 6-20.

⁵ Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. – Москва: Прогресс-Универс, 2014. – 401 с.

⁶ Изард К.Э. Психология эмоций. Издательский дом: "Питер", 2021 г. – 464 с.

“tashvish yoki noaniqlik, xavfli vaziyatlarda hissiy holatni boshdan kechirishga moyillik”, deb ta’riflaydi. V.V.Suvorova esa “xavotir – fiziologik jihati ustun bo’lgan salbiy his-tuyg’ular majmuasi”, R.M.Granovskaya “potensial xavf va tahdidga nisbatan reaksiya”, Y.P.Ilin “xavf yoki noaniqlikda kutish va kuchli ichki og’riqli hissiy holat”, R.M.Nemov “ijtimoiy vaziyatlarda qo’rquv va xavotir” deb tavsiflaydilar.

“Xavotir” tushunchasi ko’pchilik psixologlar tomonidan salbiy hissiy ma’noga ega bo’lgan tashvish, qo’rquv va xavotirga moyillik kuchayishi bilan tavsiflangan inson holati sifatida talqin qilinadi. Inson ruhiy jarayonlarining ajralmas qismi bo’lgan xavotir asosiy shartdir, ammo oilaviy zo’ravonlikka uchraganlar orasida xavotir psixologik muammo sifatida keng tarqalgan. Xavotir, tashvishning ortishi inson salomatligi uchun potensial xavf tug’diradi va insonning gomeostazini buzadigan har qanday halokatli element kabi darhol aniqlanishi va javob berilishi kerak.

Oilaviy zo’ravonlikdan jabrlangan shaxslarda xavfga nisbatan faollik, nazoratga bo’lgan ehtiyojning ortishi, obyektiv neytral yoki ijobiy shaxslararo ogohlantirishlarni tahdidli yoki xavfli deb noto’g’ri talqin qilish kabi holatlar kuzatiladi.

Oilaviy zo’ravonlikdan jabrlangan shaxslarda xavotir (tashvish) holatini o’rganish maqsadida D.R.Follingstad va D.D.Dixard (I.A.Furmanov modifikatsiyasi) “Turmush o’rtog’i tomonidan zo’ravonlik namoyon etilishi” so’rovnomasi, Spilbergerning “Shaxsiy xavotir so’rovnomasi” va natijalari orasida korrelyatsiya natijalari o’rganildi hamda tahlil etildi. Tahlil natijalari asosida psixokorreksion dastur tuzilib, psixokorreksion ishdan so’ng yuqorida keltirilgan testlar asosida qayta psixodiagnostika ishlari o’tkazildi. Ushbu tadqiqotda respublikaning Namangan, Surxondaryo va Toshkent viloyatlaridan jami 115 nafar erkak, 209 nafar ayol respondent ishtirok etdi.

Oilada zo’ravonlikka uchragan respondentlarda xavotirlanish namoyon bo’lishidagi jinsiy tafovutlar Mann-Uitni U mezoni asosida tekshirilganda erkaklarda reaktiv xavotirlanish 139,4 va ayollarda 175,2, shaxsiy xavotirlanish erkaklarda 131,0 va ayollarda 179,8 yuqori natijani ko’rish mumkin. Reaktiv va shaxsiy xavotirlanish sohasidagi test natijalariga ko’ra erkaklarga qaraganda ayollarda yuqori darajadagi xavotir ko’proq namoyon

bo’lishini ko’rishimiz mumkin. Odatda o’zini past baholaydigan odamlar turli xil vaziyatlarga sezgir, ular buni o’zlarining hurmatiga tahdid deb bilishadi va shaxsiy xavotirni boshdan kechirishadi. Shaxsiy xavotir reaktivlik chegarasiga, xavotirning intensivligiga ega. Reaksiyalar va ularning dinamikasi har bir inson uchun individualdir. Ko’rsatkichlarni taqqoslash shuni ko’rsatadiki, respondentlar turli vaziyatlarda o’z tashvishini ko’rsatishga va ifoda etishga moyil. Bu fakt shaxsning stressli vaziyatlarga shaxsiy munosabatning turli xususiyatlari va parametrlarini rivojlantira olmagan bilan bog’liq. Ehtimol, bunga oiladagi, jamiyatdagi tarbiya ta’sir ko’rsatadi. Olingan natijalar ** – $p < 0,01$ statistik ahamiyatga ega.

Turmush o’rtog’i tomonidan zo’ravonlik namoyon etilishi va xavotirlanish namoyon bo’lishi orasidagi korrelyatsion bog’liqliklar (Spirman mezoni) tekshirilganda reaktiv xavotirlanish jismoniy erkinlikni haddan ortiq nazorat qilish – 0,142* ko’rsatkich bilan salbiy bog’liqlikni ko’rsatadi, ya’ni shaxsda muayyan vaziyatda tashvish reaksiyasi yuqori bo’lsa, shaxsning mustaqilligi, uning jismoniy erkinligi cheklanishiga, ayol yoki erkakning o’z reja, maqsad va xohishlarini chetga surishiga olib keladi.

Reaktiv xavotirlanish esa 0,134* natijasi bilan ustunlik qilishi / xulq-atvorni nazorat qilishi bilan ijobiy bog’liqlikni ko’rishimiz mumkin. Demak, muayyan vaziyatda sherik tomonidan to’liq nazorat ostida bo’lib, bu shaxsga nisbatan ishonchsizlik, shubha, rashk, izolyatsiya, cheklovlar, hissiy rad etish, shantaj, verval agressiyani namoyon etish bilan tavsiflanadi.

Reaktiv (vaziyatli) xavotirlanish stressli vaziyatga tushib qolganda yuzaga keladi va subyektiv noqulaylik, kuchlanish, tashvish va vegetativ qo’zg’alish bilan tavsiflanadi. Tabiiyki, bu holat o’zgaruvchan va intensivligi bilan farqlanadi. Shunday qilib, ushbu kichik o’lchov uchun yakuniy ko’rsatkichning qiymati nafaqat subyektning hozirgi xavotir darajasini baholashga, balki uning stress ta’siri ostida ekanligini, shuningdek, ushbu ta’sirning intensivligini aniqlashga imkon beradi.

Xavotir asab-ruhiy kuchlanish holati bo’lib, neytral vaziyatda tahdid sifatida qabul qilinadi. Faoliyatning muvaffaqiyati uchun ma’lum bir xavotir darajasi kerak, ya’ni biroz xavotirlanish ishning muvaffaqiyatini ham ta’minlaydi. Biroq

xavotir darajasi yuqori bo'lsa, shaxsiy hayotda, shaxslaro munosabat va o'ziga o'zi munosabatida muvaffaqiyatga erishish uchun keskin to'sqinlik qiladi, faoliyatni sekinlashtiradi va samaradorligini yomonlashtiradi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (KXAT) zamonaviy psixoterapiyaning eng keng tarqalgan va samarali yo'nalishlaridan biri bo'lib, shaxsning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlariga o'zaro bog'liq hamda bir-biriga ta'sir qiladi, degan g'oyaga asoslanadi. Kognitiv xulq-atvor yondashuvining boshlang'ich nuqtasi shaxsning hissiy holatini voqealar va vaziyatlarning o'zi emas, balki ularni qanday izohlashi, tushuntirishi va baholashiga bilan bog'liq, degan fikrni ilgari suradi. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi xavotirni noto'g'ri munosabat va fikrlar, shuningdek, muayyan vaziyatlarning xavfini noto'g'ri baholash natijasi deb hisoblaydi. Kognitiv qayta qurish va xulq-atvor eksperimentlari yordamida bu ichki omillar o'zgartiriladi, bu esa xavotir belgilarining kamayishiga olib keladi. KXAT psixologga xavotir bilan kurashishda qanday yordam berishi mumkinligini quyida ko'rishimiz mumkin.

Noto'g'ri fikrlarni tushunish va aniqlash:

KXATning asosiy tamoyillaridan biri xavotirli holatlarni saqlab qolishi mumkin bo'lgan noto'g'ri fikrlarni anglash va o'zgartirishdir. Masalan, "Men har doim vaziyatni qattiq nazorat qilishim keark" yoki "Agar yomon narsa yuz berishi mumkin bo'lsa, u sodir bo'ladi". Ushbu fikrlarni o'zgartirishga yordam beradigan mashq: mijozdan bezovta qiluvchi fikrlarni yozib qo'yish va ulardagi haddan tashqari umumlashtirish kabi buzilishlarni aniqlashga yordam beriladi.

Moslashuvchan kognitiv strategiyalarni ishlab chiqish:

KXAT noto'g'ri fikrlarni yanada moslashuvchan va sog'lom fikrlash strategiyalari bilan almashtirishga yordam beradi. Masalan, "Men bu vaziyatga bardosh bera olmayman" deb o'ylashning o'rniga mijozga "Men muammoni hal etish yo'llarini topa olaman" deb shakllantirishga yo'naltiriladi.

Bo'shashish texnikasini qo'llash:

KXAT, shuningdek, stressga, stressga jismoniy javobni kamaytirishga yordam beradigan yengillik usullarini o'rgatishni ham o'z ichiga oladi. Bu chuqur nafas olish, progressiv mushaklarni bo'shashtirish hamda vizualizatsiya usullarini o'z ichiga olishi

mumkin. Mijoz ushbu usullardan birini ishlatib, har kuni dam olishga 10-15 daqiqa sarflashi mumkin.

KXAT shaxsga real va moslashuvchan fikrlash, harakat qilishni o'rganishga yordam beradi va bezovta qiluvchi alomatlarini korreksiya qilishga qaratilgan usuldir⁷.

Oilaviy zo'ravonlikka uchragan guruh ishtirokchilari bilan olib borilgan trening natijasida ishtirokchilardagi ijobiy o'zgarishlarni quyidagi jadvalda ko'rishimiz mumkin.

1-jadval

Treningda ishtirok etgan ayollarda Spilbergerning "Xavotirlanish shkalasi so'rovnomasi" ko'rsatkichlarining treningdan keyin o'zgarishi (Uilkokson mezoni, n=40)

Ko'rsatkichlar	Treningdan keyingi ko'rsatkichlar o'zgarishi			Z	p
	Pasaygan	Oshgan	O'zgaragan		
Reaktiv xavotirlanish	24	8	8	3,20	0,002**
Shaxsiy xavotirlanish	20	7	13	2,60	0,014*

Izoh: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Treningda ishtirok etgan ayollarda Spilbergerning "Shaxsiy xavotirlanish so'rovnomasi" ko'rsatkichlarining treningdan keyin o'zgarishi Uilkokson mezoni ($n=40$) asosida tekshirilgan reaktiv va shaxsiy xavotirlanishning ahamiyatli darajada pasayganini ko'rishimiz mumkin, ya'ni * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$ ega.

Shaxsning o'ziga xos xususiyati sifatida xavotirlanish odamni obyektiv xavfsiz vaziyatlarning keng doirasini tahdid sifatida qabul qilishga majbur qiladigan, uni xavotirlanish holatlari bilan javob berishga undaydigan motiv yoki orttirilgan xulq-atvorni anglatadi, ularning intensivligi haqiqiy xavfning hajmiga mos keladi. Spilbergerning reaktiv va shaxsiy xavotirlanish shkalasi xavotirni shaxsiy xususiyat sifatida ham, holat sifatida ham farqlash imkonini beradigan metodikadir.

⁷ Умаров Б.М., Алиева Н.У. Когнитив хулқ-атвор психотерапиясининг психологик имкониятлари // Педагогик ва психологик тадқиқотлар илмий-амалий журнали. IMFAKTOR/ ilmiy nashrlar portali/ <https://imfaktor.uz/> №2, 2023. Б. 24-32.

Reaktiv (vaziyatli) xavotir – bu subyektning ma'lum bir vaqtdagi holati bo'lib, u subyektiv tajribali his-tuyg'ular bilan tavsiflanadi: zo'riqish, tashvish, ma'lum bir vaziyatda asabiylashish. Bu holat stressli vaziyatga hissiy reaksiya sifatida yuzaga keladi, vaqt o'tishi bilan intensivligi va dinamikasi bilan farq qiladi, albatta. Reaktiv xavotirlanish 0,002** ahamiyatli darajada pasayganini ko'rishimiz mumkin. Oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan shaxslarning psixoemotsional holatini o'zgartiradigan tinchlantiruvchi funksiyaga ega qo'shimcha mashqlar R.Assadijoli usuli, L.N.Rojina modifikatsiyasi relaks terapiya vositasi sifatida ishlatadigan audiotrening, psixologik mashqlar o'z samaradorligini ko'rsatdi.

2-jadval

Treningda ishtirok etgan erkaklarda Spilbergerning "Shaxsiy tashvishlanish so'rovnomasi" ko'rsatkichlarining treningdan keyin o'zgarishi (Uilkokson mezoni, n=20)

Ko'rsatkichlar	Treningdan keyingi ko'rsatkichlar o'zgarishi			Z	p
	Pasaygan	Oshgan	O'zgarigan		
Reaktiv xavotirlanish	11	4	5	2,80	0,008**
Shaxsiy xavotirlanish	12	3	5	3,60	0,001**

Izoh: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Treningda ishtirok etgan erkaklarda Spilbergerning "Shaxsiy tashvishlanish so'rovnomasi" ko'rsatkichlarining treningdan keyin o'zgarishi Uilkokson mezoni ($n=20$) asosida tekshirilganda reaktiv xavotirlanish 11 nafar va shaxsiy xavotirlanish 12 nafar respondentda kamaygan. Bu erkak respondentlarda reaktiv (vaziyat) va shaxsiy xavotirlanish pasaygani o'tkazilgan korreksion dastur o'z samarasini ko'rsatganidan dalolat beradi.

Yakuniy qism. Ma'lumki, xavotirning namoyon bo'lishi turli vaziyatlarda bir xil emas. Xavotir doimiy bo'lishi mumkin yoki vaqti-vaqti bilan ba'zida bezovta qiluvchi yoki qo'rqinchli holatlarga reaksiya sifatida paydo bo'lishi mumkin. Xavotir – bu hissiy noqulaylik tajribasi, uning sababi muammoni kutish yoki xavfni oldindan bilishdir. Avvalo, xavotir shaxsning psixologik xususiyati

bo'lib, hech qanday faktik asosga ega bo'lmagan xavotir, g'azab va qo'rquvning kuchayishi bilan namoyon bo'ladi. Xavotirning kuchayishi ko'pincha deviant xulq-atvorga moyil bo'lgan shaxslarda, shuningdek, ruhiy buzilishi natijasida kelib chiqqan somatik yoki boshqa kasalliklardan aziyat chekadigan odamlarda kuzatiladi, deb e'tirof etiladi. Lekin shaxsda xavotir darajasi oshishini obyektiv, ya'ni ijtimoiy faktorlar bilan bog'lash kerak bo'ladi. Xususan, oilaviy zo'ravonlik ijtimoiy psixologik hodisa sifatida qaralganda, undan jabrlanuvchilarda xavotir oshishi tabiiydir. Oiladagi zo'ravonlik qo'zg'atuvchi stressli vaziyat va shaxsiy jarohatli tajribadir. Ko'pgina odamlar uchun ruhiy zo'riqish holati yangi vaziyat yoki noma'lum sharoitlar yoki aksincha, o'tmishdagi salbiy tajribalar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Noma'lum narsadan qo'rqish odamni tashvishga soladi va o'zini o'zi hal qila olmaslik doimiy tashvishga sabab bo'ladi. Noxush hodisalar va psixologik jarohat hatto ruhiy sog'lom odamning hissiy holatini buzadi va obyektiv sabablarsiz xavotirning kuchayishiga yordam beradi.

Oilaviy zo'ravonlikni boshdan kechirgan shaxslarda (erkak va ayol) xavotir darajasi oshishi murakkabroq tajribalar to'plamining natijasidir, bu, birinchi navbatda, vaziyatning subyektiv ahamiyati, shuningdek, vaziyatning doimiy takrorlanishi bilan bog'liq.

Tashkil etilgan korreksion ishda erkak va ayollar guruhi bilan alohida ish olib borildi. Shuni ham qayd etish kerak, korreksion dastur 3 oyga mo'ljallangan bo'lsa-da, ayollar bilan 4 oy va erkaklar bilan 6 oydan ortiq muddatga cho'zildi. Bu ayollarning oilaviy zo'ravonlik holatini tan olishi va ijtimoiy faollik orqaligina bu vaziyatni hal etishlari mumkinligini anglab yetganlaridan dalolat beradi. Erkaklarni dasturga jalb etish va davomiyligini ta'minlash bir muncha qiyin. Bu, birinchidan, jamiyatda hali erkak kishining oilaviy zo'ravonlikka duch kelishini tan olinmasligi, ikkinchidan esa erkaklarning o'zlari ham ayollari tomonidan ularga ko'rsatilgan jismoniy tahdid, jismoniy erkinlikni haddan ortiq nazorat qilish, ustunlik qilish / xulq-atvorni nazorat qilish kabi harakatlarini zo'ravonlik sifatida qabul qilmasliklaridadir. Bu yerda ikki tomonla munosabat yuzaga keladi, bir tomondan, erkak kishi oilada ayolining unga bo'lgan noto'g'ri munosabatidan shikoyat qiladi, ikkinchi tomondan

esa ayolning bu harakatini zoʻravonlik sifatida qabul qilmaydi, ularning fikricha, “ayol kishining tili besuyak gapiraverada” degan fikrda, yaʼni erkakning ayolga nisbatan stereotipli munosabati saqlanib qoladi.

Bugungi kunda Oʻzbekistonda oilaviy zoʻravonlik muammosiga, asosan, xotin-qizlarning zoʻravonlikdan jabrlanishiga katta eʼtibor berilmoqda. Bu sohadagi bir qator tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oilaviy zoʻravonlik ayollarning ijtimoiy moslashuvini murakkablashtiradigan va ularning umumiy psixologik holatiga salbiy taʼsir koʻrsatadigan bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Lekin shu bilan birga, oilaviy zoʻravonlik atamasi faqat ayollar bilan emas, balki erkaklarning bu muammoga duch kelishi bilan ham bogʻlanishi maqsadga muvofiqdir.

“Erkaklar oilada zoʻravonlikka uchramaydilar” degan kuchli jamoatchilik fikri mavjud. Odatda erkaklar zoʻravonlik haqida gapirishga ikkilanishadi, chunki bunday shikoyatlar ularni boshqalarning koʻziga zaif koʻrinishga olib keladi. Erkaklar zoʻravonlik haqida faqat masxara yoki emotsional-psixologik kamsitilishdan qoʻrqib, baland ovozda gapirmaydilar. Afsuski, “haqiqiy erkak oʻz xotinini

qattiq ushlab turishi kerak”, degan patriarxal stereotiplar hali ham qoʻllanmoqda.

Oila ichidagi zoʻravonlikka uchragan shaxs (erkak va ayol) bilan samarali psixokorreksiya ishlarini olib borish uchun ularning psixologik xususiyatlari va muammolarini oʻrganish muhim jihat hisoblanadi. Olingan maʼlumotlarga koʻra, erkak va ayollar haqiqatan ham bir qator qiyinchiliklarni boshdan kechirishlari va psixologik yordamga muhtojligini koʻrish mumkin.

Tadqiqotimiz natijalari oilaviy zoʻravonlikdan jabrlangan shaxslar salbiy tajribalarni yengishda kognitiv xulq-atvor terapiyasi texnikalaridan unumli foydalanish samarali ekani haqida xulosa chiqarishga imkon beradi. Trening ishtirokchilari xavotir darajasini pasaytira olishlari orqali oʻziga va boshqalarga boʻlgan majburiy, noadekvat munosabatlarni oʻzgartira oldilar. Shunday qilib, oilaviy zoʻravonlikdan jabrlangan shaxslarning (erkak va ayol) salbiy tajribalari bilan ishlashda kognitiv psixoterapiya usullaridan foydalanish imkoniyatlarini oʻrganish psixologik xizmat koʻrsatish sohasida psixodiagnostika, psixologik konsultatsiya, psixokorreksiya ishlarida istiqbolli yoʻnalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Oʻzbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va bolalar huquqlari, erkinliklari hamda qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilish tizimi yanada takomillashtirilishi munosabati bilan Oʻzbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga oʻzgartirish va qoʻshimchalar kiritish toʻgʻrisida”gi Qonuni // 11.04.2023 yildagi OʻRQ-829-son // <https://lex.uz/docs/6430272>
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 10-maydagi “Tazyiq va zoʻravonlikdan jabrlangan shaxslarga ijtimoiy xizmatlar koʻrsatishni takomillashtirish boʻyicha qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida” PQ-175-son qarori // <https://lex.uz/uz/docs/6916638>
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Издательство: Академический проект, Гаудеамус, 2015. – 240 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций. Издательский дом: “Питер”, 2021 г. – 464 с.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. – Москва: Прогресс-Универс, 2014. – 401 с.
6. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. – Санкт-Петербург: Восточно-Европ. ин-т психоанализа, 1999. – С. 6-20.
7. Умаров Б.М., Алиева Н.У. Когнитив хулк-атвор психотерапиясининг психологик имкониятлари // Педагогик ва психологик тадқиқотлар илмий-амалий журнали. IMFAKTOR/ ilmiy nashrlar portali // <https://imfaktor.uz/> №2, 2023. – Б. 24-32.
8. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / авт. очерка о Фрейде Ф.В.Бассин, М.Г. Ярошевский. – Москва: Наука, 1989. – 456 с.
9. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – Москва, 1994. Перевод / Авт. вступ. ст. П.С.Гуревич. – Москва: Республика, 1994. – 447 с.
10. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческо психотерапии. – Москва: Психотерапия, 2009. – 176 с.

MUASSIS:

“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti

JURNAL TAHRIRIYATI:

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**
Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**
Mas’ul kotib: **Mavlonov B.**
Muharrirlar: **Yunusov U., Nomozova O’.,**
Razzakova N., Sobirova E.,
Jabborov U.
Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**
Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**
Web dizaynerlar: **Yakubov O., Alimova Z.**

*Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e’tiborga olgan
holda jurnalga havola berilishi shart.*

*Jurnalga kiritilgan maqola materiallari mazmuni mualliflarning shaxsiy
ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.*



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 29.07.2024.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 7,2.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,

M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.

