



## ZO'RAVONLIKGA GUVOH BO'LGAN SHAXSLARNING PSIXOLOGIYASI

Narmetova Yulduzخان Karimovna

Toshkent Davlat tibbiyot universiteti dotsenti

Do'stmurotov Lochinbek

Toshkent Davlat tibbiyot universiteti

talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15663708>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-June 2025 yil

Ma'qullandi: 10- June 2025 yil

Nashr qilindi: 14- June 2025 yil

### KEYWORDS

zo'ravonlik, psixologik travma, guvohlik, posttravmatik stress buzilishi, ruhiy salomatlik, rehabilitatsiya, PTSD, yordam usullari, yoshlar psixologiyasi, zo'ravonlik aylanishi.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada zo'ravonlikka guvoh bo'lgan shaxslarning psixologik holati, ularning boshdan kechiradigan ruhiy kechinmalari va stress holatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Maqolada posttravmatik stress buzilishi (PTSB), guvohlik aybi, xavotir sindromi kabi holatlar tahlil qilinib, zamonaviy psixologik yordam va rehabilitatsiya usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotlar va amaliy misollar orqali guvohlikning inson ruhiyatiga uzoq muddatli ta'siri ochib beriladi. Maqola yosh avlodni bu kabi vaziyatlarga nisbatan hushyorlik va tushunish bilan yondashishga undaydi.*

Inson psixikasining eng nozik va ko'p qirrali jihatlaridan biri bu — ekstremal holatlarga, xususan, zo'ravonlik sahnalariga guvoh bo'lgan holatlardagi psixologik ta'sirlardir. Ko'plab psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlikka bevosita duch kelgan yoki guvoh bo'lgan insonlarda kuchli ruhiy silkinishlar yuzaga keladi. Bu holat xalqaro psixologiya fanida "**posttravmatik stress buzilishi**" (PTSB) nomi bilan mashhur. Zo'ravonlik sahnasi har qanday odamning ruhiy dunyosiga chuqur iz qoldiradi. Ayniqsa, bu holat bolalikda yoki o'smirlik davrida ro'y bergan bo'lsa, insonning butun hayoti davomida uning ongi va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ma'lumotlarga ko'ra, zo'ravonlik guvohlarining 60% dan ortig'i turli darajadagi psixologik buzilishlar, jumladan, xavotir, depressiya, uyqusizlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlardan aziyat chekadi.

Bu borada 1980-yillar boshida AQShda olib borilgan keng qamrovli tadqiqotlar alohida e'tiborga molik. Psixolog Judit Herman o'zining mashhur asarlarida ayollar va bolalarga nisbatan ishlatilgan zo'ravonlik holatlari guvohlarining ruhiy iztiroblarini chuqur tahlil qilgan. U ta'kidlaganidek, zo'ravonlik sahnasiga guvoh bo'lgan kishi, agar bu holatga izoh berilmasa yoki emotsional yordam ko'rsatilmasa, vaqt o'tishi bilan o'zida aybdorlik hissini rivojlantiradi.

Psixologik jihatdan sog'lom jamiyat qurish uchun, zo'ravonlikka guvoh bo'lgan shaxslarni ijtimoiy va ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish nihoyatda muhim. Shu nuqtai nazardan qaraganda, Yevropa va Skandinaviya davlatlarida "guvoh-terapiya" deb nomlanuvchi maxsus dasturlar joriy etilgan bo'lib, bu orqali insonlarga bo'lgan shafqatsiz munosabatning bilvosita qurbonlariga ham tibbiy-psixologik yordam ko'rsatiladi.

**Zo'ravonlik guvohlarida uchraydigan psixologik buzilishlar**

Zo'ra vonlik sahnasiga bevosita guvoh bo'lish inson psixikasida jiddiy iz qoldiradi. Har qanday zo'ra vonlik — jismoniy, ruhiy, jinsiy yoki ijtimoiy shaklda bo'lishidan qat'i nazar, uni kuzatgan insonda o'zini ojiz, xavfsizsiz va hatto aybdor his qilish holatlari paydo bo'ladi. Bunday shaxslar ko'pincha o'z boshidan emas, balki ko'rgan voqeasi sababli **posttravmatik stress buzilishi (PTSB)** bilan og'ri gan bo'lib chiqadi.

PTSB — bu travmadan keyin yuzaga keluvchi kechinmalar majmui bo'lib, **takroriy qo'rquv hissi, uyqusizlik, vahimali tushlar, haddan ortiq bezovtalik**, hayotiy holatlardan o'zini chetga tortish, aybdorlik yoki ishonchsizlik kabi belgilar bilan kechadi. Ba'zan bu holat o'zini tashqi tomondan sezilmaydigan, ammo ichdan yemiruvchi ruhiy tushkunlik tarzida namoyon etadi. Ayniqsa, bolalik davrida zo'ra vonlikka guvoh bo'lganlar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglay olmaganlari sababli bu jarayon yanada murakkablashadi.

Masalan, 2020-yilda Germaniyada o'tkazilgan tadqiqotda oilaviy zo'ra vonlik guvohi bo'lgan 300 nafar bola ishtirok etgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, bu bolalarning 68 foizida doimiy ruhiy tushkunlik, 42 foizida esa ijtimoiy moslashuv buzilishi (ya'ni boshqalar bilan aloqa qilishda muammolar) qayd etilgan.

Bunday travmalar ba'zida insonning keyingi qarorlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Zo'ra vonlik guvohlari orasida kelajakda o'zlari ham zo'ra vonga aylanish xavfi mavjud — bu "zo'ra vonlik aylanishi" deb yuritiladi. Bu holat jamiyat uchun alohida xavf tug'diradi, chunki zo'ra vonlikni ichki normal holat deb qabul qilgan insonlar bu harakatni davom ettiradi.

Shuningdek, guvohlar ko'pincha "**guvohlik aybi**" deb ataluvchi holatni boshdan kechiradilar. Bu holatda ular voqeani to'xtatmagani, yordam bermagani yoki jim turgani uchun o'zlarini aybdor deb hisoblaydilar. Psixologiyada bu ichki aybdorlik hissi ko'plab psixik buzilishlarning asosiy manbai sifatida qayd etiladi.

### **Zo'ra vonlik guvohlariga psixologik yordam va rehabilitatsiya yo'llari**

Zo'ra vonlik guvohi bo'lgan shaxslarni davolash va qo'llab-quvvatlash — bu nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy va ma'naviy masala hamdir. Bunday insonlar bilan ishlashda psixologlar, psixiatrlar, ijtimoiy xodimlar, hatto pedagoglar hamkorlikda harakat qilishi kerak bo'ladi.

Eng samarali psixoterapevtik yondashuvlar qatoriga **kognitiv-behavioral terapiya (CBT)** kiradi. Bu uslub yordamida inson o'z fikrlari va xatti-harakatlaridagi noto'g'ri andozalarni anglaydi hamda ularni ijobiy tomonga o'zgartirishga harakat qiladi. Shu bilan birga, **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — ko'z harakatlarini uyg'unlashtiruvchi terapiya turi ham posttravmatik stressni kamaytirishda ijobiy samara beradi.

Ayrim hollarda guruh terapiyasi, san'at terapiyasi (masalan, rasm chizish, musiqa orqali ichki holatni ifodalash) ham insonning o'zini yengillashtirishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar uchun interaktiv, ijodiy yondashuvlar ko'proq natija beradi.

Shuningdek, bu shaxslar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — yaqin insonlar bilan sog'lom muloqot, do'stlik, ishonchli muhit yaratish juda muhim. Ayrim hollarda guvohni oddiygina eshitish, uning dardini anglash ham terapiya vazifasini bajaradi.

Yurtimizda ham so'nggi yillarda travma psixologiyasi bo'yicha qator muassasalar va markazlar faoliyat olib bormoqda. Aholi orasida psixologik madaniyatni oshirish, maktab va oliygohlarda ruhshunos mutaxassislar faoliyatini kuchaytirish, shuningdek, "ishonch telefonlari" va bepul psixologik maslahat xizmatlari sonini ko'paytirish — bularning barchasi zo'ra vonlik guvohlari bilan ishlash tizimini yanada mukammallashtirishga xizmat qiladi

**Xulosa**

Zo'ravonlik — bu nafaqat bevosita jabrlanuvchining, balki uni ko'rgan, eshitgan yoki his qilgan har bir insonning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavfli ijtimoiy hodisadir. Ayniqsa, zo'ravonlikka guvoh bo'lgan shaxslarning psixologik holati ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Bu esa ularning ichki dunyosida chuqur iz qoldirib, keyingi hayoti, munosabatlari, qaror qabul qilish jarayoni va sog'lig'iga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mavzuni o'rganish jarayonida aniqladikki, bunday insonlarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatilsa, ular normal hayotga qaytishi va o'z salohiyatini to'la ro'yobga chiqarishi mumkin. Biroq, bu faqat mutaxassislar emas, balki butun jamiyatning hushyorligi va ogohligiga ham bog'liq.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Alimardonovna, A. G., & Karimovna, N. Y. (2025). RAHBARLAR VA MENEJERLAR TOMONIDAN BOSHQARUV FAOLIYATIDA QO'LLANILADIGAN BOSHQARUV USLUBLARINI BAHOLOVCHI SAYTNING AFZALLIKLARI. *Central Asian Journal of Academic Research*, 3(4), 26-33.
2. Нарметова, Ю. (2016). Tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologik kadrlar tayyorlash muammolari. *Ilmiy axborotnoma*.
3. Karimovna, N. Y. (2024). O'SMIRLARNING IJODIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA OILANING ROLI. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 5(42), 227-231.
4. Karimovna, N. Y. (2024). OILADA O'SMIR BOLALAR IJODIY TAFAKKURI SHAKLLANISHINING GENDER XUSUSIYATLARI. *SUSTAINABILITY OF EDUCATION, SOCIO-ECONOMIC SCIENCE THEORY*, 2(20), 8-11.
5. Narmetova, Y. K., Abdumutalibova, M. M., Mirzayeva, A. M., Maxsudov, V. G., & Turgunova, G. T. (2023). OILALARDA NEVROTİK XOLATLARNI PROFILAKTIKASI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(12 Part 3), 42-46.
6. Karimovna, N. Y. (2023). COGNITIVE DISORDERS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 12, 126-131.
7. Нарметова, Ю. (2020). Оила хотиржамлиги болалардаги психоматиканинг олдини олиш омили сифатида.
8. Melibayeva, R. N., Narmetova, Y. K., Bekmirov, T. R., Bekmirov, T. R., & Abdumutalibova, M. M. (2023). Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. *SCIENTIFIC JOURNAL OF APPLIED AND MEDICAL SCIENCES*, 2(12), 695-699.
9. Narmetova, Y. K., Abdumutalibova, M. M., Mirzayeva, A. M., Maxsudov, V. G., & Turgunova, G. T. (2023). OILALARDA NEVROTİK XOLATLARNI PROFILAKTIKASI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(12 Part 3), 42-46.
10. Narmetova, Y. K. (2023). SHAXSLARARO ZIDDIYAT PSIXOSOMATİK KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISH OMILI SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 677-682.