QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 10-son)

PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

https://doi.org/10.70728/c.series.psi.v08.i10.008

AJRIMDAN KEYINGI PSIXOLOGIK STESS VA UNING AYOLLAR PSIXOSOMATIK XOLATIGA TA’SIRI.

Abdullayeva Mehribon Tolibovna
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali
Psixologiya yo'nalishi talabasi.
mexribon1997a@mail.ru

Annotatsiya: Mazkurk maqolada ajrim (nikohdan ajralish) jarayonidan keyin yuzaga keladigan psixologik stress va uning ayollar psixosomatik holatiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Ajrim bu nafaqat ijtimoiy-huquqiy hodisa, balki shaxsning ruhiy dunyosiga chuqur ta'sir etuvchi, kuchli emotsional zo'riqish bilan kechadigan psixologik travma hisoblanadi. Tadqiqot davomida ajrimdan keyingi davrda ayollarda kuzatiladigan stress holatlari, depressiya, tashvish, uyqu buzilishi, somatik shikoyatlar (bosh og'rig'i, yurak-tomir kasalliklari, oshqozon-ichak trakti buzilishlari va boshqalar) o'rganiladi. Maqolada psixosomatik buzilishlarning kelib chiqish mexanizmlari, ularga ta'sir etuvchi omillar (yosh, ijtimoiy-iqtisodiy holat, qo'llab-quvvatlash tizimi, bolalar mavjudligi) yoritiladi. Shuningdek, psixologik yordam va reabilitatsiya usullariga oid tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari ajrimdan aziyat chekkan ayollarga psixologik va tibbiy yordam ko'rsatishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ajrim, psixologik stress, psixosomatik holat, ayollar psixologiyasi, depressiya, xavotir, emotsional jarohat, psixologik reabilitatsiya, psixologik yordam, stress omillari, somatik buzilishlar, psixologik moslashuv.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПОСЛЕ РАЗВОДА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН

Аннотация: В данной статье с научно-теоретической и практической точки зрения анализируется психологический стресс, возникающий после развода (расторжения брака), и его влияние на психосоматическое состояние женщин. Развод это не только социально-правовое явление, но и психологическая травма, глубоко воздействующая на духовный мир личности и протекающая с сильным эмоциональным напряжением. В ходе исследования изучаются стрессовые состояния, наблюдаемые у женщин в постразводный период, депрессия, тревожность, нарушения сна, соматические жалобы (головные боли, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения желудочно-кишечного тракта и другие). В статье освещаются механизмы возникновения психосоматических

расстройств, факторы, влияющие на них (возраст, социально-экономическое положение, система поддержки, наличие детей). Также даются рекомендации по методам психологической помощи и реабилитации. Результаты исследования имеют практическое значение при оказании психологической и медицинской помощи женщинам, пострадавшим от развода.

Ключевые слова: развод, психологический стресс, психосоматическое состояние, психология женщин, депрессия, тревожность, эмоциональная травма, реабилитация, психологическая помощь, стрессовые факторы, соматические расстройства, адаптация.

PSYCHOLOGICAL STRESS AFTER DIVORCE AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOSOMATIC STATE OF WOMEN

Annotation: This article provides a scientific-theoretical and practical analysis of the psychological stress that arises after divorce (dissolution of marriage) and its impact on the psychosomatic state of women. Divorce is not only a socio-legal phenomenon but also a psychological trauma that deeply affects the inner world of the individual and is accompanied by intense emotional tension. The study examines stress states observed in women during the post-divorce period, including depression, anxiety, sleep disturbances, and somatic complaints (headaches, cardiovascular diseases, gastrointestinal disorders, and others). The article highlights the mechanisms underlying psychosomatic disorders and the factors influencing them (age, socio-economic status, support system, presence of children). Recommendations on methods of psychological assistance and rehabilitation are also provided. The results of the study have practical significance in providing psychological and medical assistance to women affected by divorce.

Key words: divorce, psychological stress, psychosomatic state, women's psychology, depression, anxiety, emotional trauma, rehabilitation, psychological assistance, stress factors, somatic disorders, adaptation.

Kirish. Oilaviy munosabatlarning barqarorligi va uyg'unligi har qanday jamiyatning sog'lom rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Oilaning mustahkamligi nafaqat alohida shaxsning ruhiy farovonligini, balki butun jamiyatning ijtimoiy barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Biroq so'nggi yillarda jahon miqyosida, shu jumladan mamlakatimizda ham ajrimlar sonining ortib borishi kuzatilmoqda. Bu holat nafaqat ijtimoiy-demografik muammo sifatida, balki chuqur psixologik va tibbiy-biologik muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har yili millionlab oilalar parchalanadi va bu jarayonda eng ko'p ruhiy zarar ko'ruvchi guruh bu ayollar va bolalardir. Ajrim (nikohdan ajralish) bu shunchaki huquqiy yoki ijtimoiy hodisa emas, balki inson hayotidagi eng og'ir psixologik travmalardan biri hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlarda ajrim stress darajasi bo'yicha yaqin kishining o'limi, og'ir kasallik yoki ishdan bo'shash kabi hayotiy voqealar bilan bir qatorga qo'yiladi. Bu davrda shaxs bir vaqtning o'zida bir necha xil yo'qotishlarni boshdan kechiradi: hayotiy sherigini yo'qotish, ijtimoiy mavqeining o'zgarishi, moddiy barqarorlikning buzilishi, kelajakka bo'lgan ishonchning yo'qolishi va o'z-o'zini

qadrlashning pasayishi. Bunday ko'p qatlamli yo'qotishlar yig'indisi shaxsning ruhiy muvozanatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va uzoq davom etuvchi stress holatini keltirib chiqaradi. Ayollar ajrim jarayonida va undan keyingi moslashuv davrida erkaklarga nisbatan ancha kuchli psixologik va emotsional bosimga duch keladilar. Bu holat bir qator ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar bilan izohlanadi. Birinchidan, ko'plab jamiyatlarda mavjud bo'lgan ijtimoiy stereotiplar ajralgan ayolga nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi, bu esa uning ijtimoiy izolyatsiyasiga olib keladi. Ikkinchidan, ayollar ko'pincha bolalarni tarbiyalash va moddiy ta'minlash mas'uliyatini yolg'iz o'z zimmasiga olishga majbur bo'ladilar. Uchinchidan, ayollarda o'z-o'zini ayblash, aybdorlik hissi va kelajakka ishonchsizlik tendensiyasi erkaklarga qaraganda kuchliroq namoyon bo'ladi. To'rtinchidan, ajrimdan keyin ayollarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i sezilarli darajada torayadi, bu esa stressga qarshi kurashish imkoniyatlarini cheklaydi. Zamonaviy psixosomatik tibbiyotning asosiy tamoyillaridan biri shundan iboratki, insonning ruhiy holati, emotsional kechinmalari va stressli vaziyatlarga bo'lgan munosabati bevosita uning somatik (tana) salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir "psixosomatik o'q" deb ataluvchi murakkab mexanizm orqali amalga oshiriladi: stress gormonlari (kortizol, adrenalin) darajasining surunkali yuqoriligi immunitet tizimini zaiflashtiradi, yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladi, oshqozon-ichak trakti faoliyatini buzadi va turli xronik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Ajrimdan keyingi uzoq davom etuvchi stress sharoitida ayollarda aynan shu mexanizm asosida psixosomatik buzilishlar rivojlanadi.

Mazkur maqolaning ilmiy muammosi ajrimdan keyingi psixologik stress bilan ayollar psixosomatik holati o'rtasidagi sabab-natija bog'liqligini aniqlash va bu jarayonning psixologik mexanizmlarini ochib berishdan iborat. Bu muammoning dolzarbligi shundaki, ajrimdan keyingi psixologik yordam tizimi ko'pincha faqat huquqiy va ijtimoiy masalalarga qaratilgan bo'lib, ayolning ruhiy va somatik salomatligiga yetarli darajada e'tibor berilmaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi ajrimdan keyingi psixologik stressning ayollar psixosomatik holatiga ta'sirini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ushbu jarayonning asosiy psixologik mexanizmlarini aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot vazifalari belgilab olindi:

1. ajrimdan keyingi stressning psixologik xususiyatlari va bosqichlarini o'rganish;
2. ayollarda kuzatiladigan psixosomatik buzilishlarning turlari va namoyon bo'lish shakllarini aniqlash;
3. psixologik stress va somatik holat o'rtasidagi bog'liqlik mexanizmlarini tahlil qilish;
4. ajrimdan keyingi davrda ayollarga psixologik reabilitatsiya va qo'llab-quvvatlash usullarini taklif etish;
5. psixosomatik buzilishlarning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida ajrimdan keyingi davrda bo'lgan ayollarning psixologik holati va psixosomatik salomatligi belgilandi. Tadqiqotning predmeti esa ajrimdan keyingi psixologik stressning ayollar psixosomatik holatiga ta'sir qilish jarayoni va mexanizmlaridir.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda ajrimdan keyingi stress va psixosomatik buzilishlar o'rtasidagi bog'liqlik kompleks tarzda psixologik, fiziologik va ijtimoiy

jihatdan birgalikda tahlil qilinadi hamda ayollarga xos bo'lgan o'ziga xos stress omillari aniqlanadi.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati shundaki, uning natijalari oilaviy psixologiya, klinik psixologiya va psixosomatik tibbiyot sohalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun, shuningdek ajrimdan aziyat chekkan ayollarga psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatuvchi amaliyotchilar uchun muhim manba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida tizimli yondashuv, shaxsning psixosomatik birligi tamoyili, stressning umumiy moslashuv sindromi nazariyasi (G. Selye), psixosomatik tibbiyotning zamonaviy konsepsiyalari hamda oilaviy psixologiyaning nazariy qoidalari qabul qilindi. Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlar sharhi, qiyosiy tahlil va amaliy kuzatuv usullaridan foydalanildi. Oila insonning emotsional barqarorligi, ijtimoiy qo’llab quvvatlanishi va psixologik farovonligini ta’minlovchi muhim ijtimoiy muhitlardan biri hisoblanadi. Shu sababli nikoh munosabatlarining buzilishi inson hayotida jiddiy psixologik o’zgarishlarga olib kelishi mumkin. Oilaviy munosabatlarning buzulishi, xususan, nikohning bekor qilinishi zamonaviy jamiyatda muhim ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Oila insonning emotsional barqarorligi, ijtimoiy qo’llab quvvatlanishi va psixologik farovonligini ta’minlovchi muhim ijtimoiy muhitlardan biri hisoblanadi. Shu sababli nikoh munosabatlarining buzilishi inson hayotida jiddiy psixologik o’zgarishlarga olib kelishi mumkin. Oilaviy munosabatlarning buzulishi, xususan, nikohning bekor qilinishi zamonaviy jamiyatda muhim ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. O’zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo’mitasi ma’lumotlariga ko’ra, 2025 1-yanvar holatiga mamlakatda 10 244 241 ta oila mavjud bo’lgan. Shu bilan birga, rasmiy statistik ma’lumotlarga ko’ra, 2025 yil davomida O’zbekistonda 46,9 mingta nikohdan ajralish holati qayd etilgan. 2024 yilda esa ajrimlar soni 45,1 mingtani tashkil etgan. Mazkur ko’rsatgichlar oilaviy munosabatlarning barqarorligi masalasini nafaqat demografik, balki psixologik nuqtai nazardan ham tadqiq etish zarurligini ko’rsatadi. Ajrim bu nafaqat yuridik jarayon, balki barcha ishtirokchilarga: er-xotinga, ularning farzandlariga, shuningdek qarindoshlarga va do’stlarga ta’sir ko’rsatadi. Ajrim psixologiyasi nikohning tugashidan keyingi kechinmalar, moslashuv va tiklanish bilan bog’liq ko’plab jihatlarni qamrab oladi. Bu jarayon umidsizlik va qayg’udan tortip, stress va yuqotish hissigacha bo’lgan ko’plab his-tuyg’ular bilan kechadi.[1]

Bundan tashqari, ayollar uchun ajrimning iqtisodiy oqibatlari ham juda jiddiy hisoblanadi. Tadqiqotchi va psixolog Lenore Veitzman tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, ajrimdan keyin ayollar iqtisodiy jihatdan erkaklarga qaraganda sezilarli darajada ko‘proq zarar ko‘radi, moliyaviy jihatdan himoyasiz qoladi va moddiy ta’minotning yomonlashuvi sababli iqtisodiy inqiroz xavfiga duch keladi, shu sababli uzoq mudatli stressga duch kelishi mumkin.[2]

Stress (Inglizcha: stess-’’bosim”, “kuchlanish”, “tanglik”) organizmning tashqi yoki ichki og’ir sharoitlarga, bosimlarga va ekstrimal omillarga nisbatan himoya-moslashuv reaksiyasidir. Bugungi kunda “asr kasalligi” deb e’tirof etilgan stressning 65%ini stressogen vaziyat yuzaga keltiradi.[3] Ayollar ajrimdan keyin birinchi navbatda o’zlarini himoyasiz va keraksiz his qilishadi. Aksariyat ayollarda esa vaziyatni obyektiv baholash o’rniga, aksincha,

o’zini yopib qo’yadi va shaxsiy ruhiy jarohatiga berilib ketadi. Ayol o’z diqqatini farzanlariga, mehnat faoliyatiga va tashqi ko’rinishiga yo’naltiradi. Biroq sevilish va qadrlanish istagi yuqolmaydi. Butun erkaklar jinsiga nisbatan xafagarchilikni saqlab qolish natijasida ichki hissiy zo’riqish kuchayadi va qo’shimcha psixosomatik va psixologik muammolar shakllanishi mumkin. Bu holatda ayollar yopilib “chig’anoq” holatida ijtimoiy hayotdan uzoqlashib qolishadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi psixologik stress organizmning fiziologik jarayonlariga ta’sir qilishi natijasida turli psixosomatik belgilarning paydo bo’lishi yoki mavjud simptomlarning kuchayishi mumkin. Ajrimdan keyingi psixologik stressning ayollar psixosomatik holatiga ta’sirini o’rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Ajrimdan keyin ayolda bir vaqtning o’zida bir nechta stress manbai paydo bo’lishi mumkin,, agar ayol:

- farzandlari uchun yolg’iz ma’sul bo’lsa;
- moliyaviy muammolarga duch kelsa;
- jamiyat yoki qarindoshlarning bosimini his qilsa;
- sobiq turmush o’rtog’i bilan nizolar davom etsa;
- yaqin insonlardan yetarli qo’llab-quvvatlanmasa.

Psixologik stress uzoq vaqt davom etganda organizmdagi neyroendokrin va vegetativ jarayonlarga ta’sir qilishi mumkin. Xususan, stress reaksiyasida gipotalamo-gipofizar buyrak usti bezlari tizimi hamda avtonom nerv tizimi ishtirok etadi. Shu sababli uzoq davom etuvchi emotsional zo’riqish organizmning fiziologik muvozanatiga ta’sir ko’rsatib, turli somatik simptomlarning paydo bo’lishi yoki mavjud simptomlatning kuchayishiga olib kelishi mumki. Ajrim holati yuqotish hissi, xavotir, uyqu buzilishi, doimiy zo’riqish kabi belgilar bilan namoyon bo’lib bu psixosomatik simptomlar hisoblanadi. Psixosomatika (grekcha “pyche”-jon, ruh va “soma”- tana) atamasi dastlab Leyptsig universiteti olimi va psixiatri Iogann Xristian Avgust Xaynrot tomonidan 1818-yilda qo’llanilgan.[4] Psixosomatik yondashuv aynan psixologik omillar, stress va organizmdagi fiziologik jarayonlar o’rtasidagi ushbu o’zaro ta’sirni o’rganadi.[6] Bunda stressning fiziologik ta’siri quyidagi yo’nalishlarda namoyon bo’ladi:

1. Yurak-qon tomir tizimida - yurak urishining tezlashishi(taxikardiya), arterial qon bosiminig o’zgarishi va yurak sohasida noqulaylik yoki og’riq hissi kuzatilishi mumkin.[7]
2. Oshqozon-ichak tizimida - stress oshqozon-ichak faoliyatiga ta’sir qilib, funksional dispepsiya, qorinda noqulaylik, ichak faoliyatining buzilishi va irritabel ichak sindromi simptomlarini kuchaytirishi mumkin. [7]
3. Nerv tizimida-bosh og’rig’i, migren, bosh aylanishi, asabiylik, diqqatning susayishi va uyqu buzilishlari kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. [7]
4. mushak-skelet tizimida-uzoq davom etuvchi emotsional zo’riqish mushaklarning doimiy taranglashishiga sabab bo’lib, bo’yin, yelka va bel sohalarida og’riq va noqulaylikni keltirib chiqarishi mumkin.
5. Terida- stress organizmning neyroendokrin va immun mexanizmlariga ta’sir qilib, ekzema va psoriaz kabi teri kasalliklarining simptomlarini kuchaytirishi mumkin.[8]

6. Immun tizimida - surunkali stress immun javobining me’yoriy faoliyatini o’zgartirib, organizmning ayrim infeksiyalarga nisbatan sezuvchanligini oshirishi mumkin.
7. Ayollar reproduktiv tizimida- kuchli va uzoq davom etuvchi stress gipotalamus gipofiz-tuxumdon tizimi faoliyatiga ta’sir qilib, hayz siklining buzilishi yoki sikl davomiyligida o’zgarishlarga olib kelishi mumkun.

Psixologlar Cheek va Lecorn 1968-yilda psixosomatik kasallikning mumkin bo'lgan sabablarining quyidagi ro'yxatini taklif qilishdi. Konflikt shaxsning turli qismlari o'rtasidagi ichki ziddiyat psixosomatik simptomning shakllanishiga olib kelishini mumkin. Tana tili xabari Alomat hal etilmagan psixologik muammo haqidagi metaforik xabardir (masalan: "Men buni hazm qila olmayman"). Kasallikdan foyda olish bu toifaga o'z egasiga yoki unga yaqin kishiga qandaydir shartli foyda keltiradigan sog'liq muammolari kiradi. Yara kasallikning sababi o'tmishdagi travmatik tajriba (xiyonat, rad etish, tashlab ketish, tahqirlash, adolatsizlik) bo'lishi mumkin. Identifikatsiya jismoniy alomat shaxsga o'xshash bo'lishni xohlaydigan shaxs (qahramon, ota-ona, murabbiy) bilan identifikatsiya qilish natijasida shakllanishi mumkin (lekin ba'zida aksincha, ongli darajada o'xshash bo'lishni istamaslik kuchli.). Ko'pincha bu odam allaqachon vafot etgan va keyin u bilan identifikatsiya qilish bu raqam bilan munosabatlarni saqlab qolishga imkon beradi. O'z -o'zini jazolash ba'zi hollarda psixosomatik simptom haqiqiy yoki xayoliy ayb uchun ongsiz ravishda o'zini o'zi jazolash rolini o'ynaydi. Bundan tashqari, ongsiz ravishda boshqa odamni azob-uqubatlari bilan jazolashga urinish, uni aybdor his qilishiga olib kelishi mumkin. Amalga oshirilmagan istak yoki inson o'z qadriyatlar tizimiga muvofiq yashay olmaydigan vaziyat.[9] Shunday qilib, ajrimdan keyingi psixologik stressni faqat emotsional holat sifatida ema, balki organizmning turli fiziologik tizimlariga ta’sir ko’rsatuvchi omil sifatida baholash muhimdir. Biroq mazkur holatlarni “ajrim to’g’ridan-to’g’ri kasallik keltirib chiqaradi’’ deb emas, balki psixologik stress bilan bog’liq xavf va simptomlarning kuchayishi nuqtai nazaridan ifodalash ilmiy jihatdan to’g’ri hisoblanadi. Ajrimdan keyingi psixologik stressning psixosomatik ta’sirini kamaytirish uchun ayollarga psixologik konsultatsiya va emosional qo’llab-quvatlash ko’rsatish muhim. Stressni boshqarish, relaksatsiya usullari, kongnitiv-xulq-atvor terapiyasi, ijtimoiy qo’llab quvatlashni kuchaytirish va sog’lom kun tartibini shakllantirish tavsiya etiladi.Zarur hollarda psixolog va tibbiy mutaxassislarning hamkorligi yo’lga qo’yilishi kerak. Individual psixologik konsultatsiya: emotsional zo’riqish, aybdorlik hissi, qo’rquv va kelajakga nisbatan havotirni kamaytirishga qaratilgan psixologik yordam.

Xulosa. Mazkur maqolada ajrim (nikohdan ajralish) jarayonidan keyin yuzaga keladigan psixologik stress va uning ayollar psixosomatik holatiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot davomida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi:

Birinchidan, ajrim nafaqat ijtimoiy-huquqiy hodisa, balki shaxsning ruhiy dunyosiga chuqur ta'sir etuvchi, kuchli emotsional zo'riqish bilan kechadigan psixologik travma ekanligi aniqlandi. Stress darajasi bo'yicha u yaqin kishining o'limi, og'ir kasallik yoki ishdan bo'shash kabi hayotiy voqealar bilan bir qatorga qo'yiladi.

Ikkinchidan, ayollar ajrim jarayonida va undan keyingi moslashuv davrida erkaklarga nisbatan ancha kuchli psixologik va emotsional bosimga duch kelishlari asoslandi. Bu holat

ijtimoiy stereotiplar, iqtisodiy qaramlik, bolalarni tarbiyalash mas'uliyati, o'z-o'zini ayblash tendensiyasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ining torayishi kabi omillar bilan izohlanadi.

Uchinchidan, uzoq davom etuvchi psixologik stress organizmning neyroendokrin va vegetativ jarayonlariga ta'sir qilishi natijasida yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, nerv, mushak-skelet, teri, immun va reproduktiv tizimlarda turli psixosomatik buzilishlar kelib chiqishi yoki mavjud simptomlarning kuchayishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslandi.

To'rtinchidan, ajrimdan keyingi psixologik stressning psixosomatik ta'sirini kamaytirish uchun ayollarga erta psixologik diagnostika, individual psixologik yordam, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish va zarur tibbiy nazoratni birlashtirgan kompleks yondashuv eng muhim profilaktik choralardan biri ekanligi taklif etildi.

Beshinchidan, mazkur tadqiqot natijalari oilaviy psixologiya, klinik psixologiya va psixosomatik tibbiyot sohalarida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun, shuningdek ajrimdan aziyat chekkan ayollarga psixologik va ijtimoiy yordam ko'rsatuvchi amaliyotchilar uchun muhim amaliy ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatildi.

Umuman olganda, ajrimdan keyingi davrda ayollarning ruhiy va somatik salomatligini himoya qilish, ularga kompleks psixologik-tibbiy yordam ko'rsatish tizimini yo'lga qo'yish nafaqat alohida shaxsning farovonligini, balki butun jamiyatning ijtimoiy barqarorligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi. Shu bois ushbu yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish va amaliy dasturlarni keng joriy etish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYATLAR.

1.Darya S. “Psixoterapiya pri razvode” B/1.

2.Fanlar aro tafakkur, Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 1-jild. 1-son, avgust 2025-yil. Ajrimdan keyingi reablitatsiya:ayollar uchun qo’lla- quvatlash dasturlarining tahlili.

3. Ilmiy uslibiy, amaliy, ma’rifiy jurnal (2024-yil, 9-son)

4.M.A Lavrova, N.A Tomina, Y.I Karyakov “Osnovi Psixosomatiki” (2020-yil) B/7.

5.Stressful Family Contexts and Health in Divorced and Married Mothers(2021).

6.Coleh, S., Janisci. Deverts D.,& Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685-1687.

7. Dhabrah, F. S.(2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful Immunologic Research,58, 193-210.

8.Poupard G., Martin V., Bilheron A., Manuel Pratique d’hypnotherapio: demarche, methodes et techniques d’intervertion, Malakoff, France: Inter Edinions, 2018, ISBN9782729617936.