

OILAVIY ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Dilyora Jo'raboy qizi Bekmirzayeva ¹

¹ Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti, Psixologiya faoliyat
turi yo'nalishi 2-kurs magistranti

e-mail: bekkmirzaevadilyora@gmail.com

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 18.02.2025

Revised: 19.02.2025

Accepted: 20.02.2025

KALIT SO'ZLAR:

zo'rvonlik,
JSST, psixologik
yordam, shikastlanish,
travma, xavfsizlik, his
tuyg'u, ijtimoiy va
psixologik yordam
markazlari;

Ushbu maqolada zo'rvonlikdan aziyat chekkan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning ahamiyati va usullari muhokama qilinadi. Zo'rvonlik, jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, shaxsiy va ijtimoiy hayotga ham zarar yetkazadi. Psixologik yordam ko'rsatish jarayonida terapevtik yondashuvlar, qo'llab-quvvatlash guruhlar va individual maslahatlar keltiriladi. Maqola, shuningdek, zo'rvonlikdan aziyat chekkanlarga yordam berish uchun zarur bo'lgan resurslar va strategiyalarni taqdim etadi.

KIRISH. Barchamizga ma'lumki so'nggi yillarda butun dunyo bo'yicha ayollarga qarshi zo'rvonlik tobora avj olib, undan jabrlanganlar soni keskin ortib bormoqda. Bu esa jamiyat uchun kata xavf tug'dirmoqda. Zo'rvonlik muammosi kundalik hayotimizda juda ko'p eshitiladigan atamaga aylanib ko'lami ken gaymoqda. Bunga misol qilib, JSST va uning hamkorlari tomonidan olingan yangi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ayollarga nisbatan zo'rvonlik jiddiy va keng tarqalgan muammo bo'lib qolmoqda va erta yoshdan boshlanadi. Taxminan 736 million ayol – yoki har uchinchi ayol – hayoti davomida turmush o'rtog'i yoki boshqa shaxs tomonidan jismoniy yoki jinsiy zo'rvonlikka duch kelgan, bu ko'rsatkich so'nggi o'n yil ichida deyarli o'zgarmagan.

Zo'ravonlik har to'rt ayoldan biri (15-24 yoshda), 25 yoshga to'lganida, yaqin sherik (turmush o'rtog'i, qarindoshlari) tomonidan zo'ravonlikka uchramoqda.

JSST Bosh direktori doktor Tedros Adhanom Gebreyesus: "Millionlab ayollar va ularning oilalariga azob-uqubat keltiradigan ayollarga nisbatan zo'ravonlik muammosi har bir mamlakat va madaniyatda keng tarqalgan va COVID – 19 pandemiyasi tufayli kuchaymoqda", dedi. - Biroq, COVID-19 dan farqli o'laroq, ayollarga nisbatan zo'ravonlikni emlash orqali to'xtatish mumkin emas. Bu faqat hukumatlar, mahalliy jamoalar va shaxslarning zararli munosabatlarni o'zgartirish, ayollar va qizlarning imkoniyatlarini kengaytirish va ularning xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish va sog'lom va o'zaro hurmat munosabatlarini mustahkamlash bo'yicha tizimli va maqsadli sa'y-harakatlari bilan hal qilinishi mumkin.¹

Dunyo bo'ylab ayollarga nisbatan zo'ravonlikning eng keng tarqalgan shakli bu yaqin sheriklarning zo'ravonligi (taxminan 641 million ayolga ta'sir qiladi). Shu bilan birga, olingan ma'lumotlarga ko'ra, dunyodagi ayollarning 6 foizi erlari yoki notanish kishilar tomonidan jinsiy tajovuzga uchraydi. Jabrlanganlarning keng tarqalgan stigmasi va jinsiy zo'ravonlik holatlarining to'liq qayd etilmaganligini hisobga olgan holda haqiqiy ko'rsatkich sezilarli darajada yuqori bo'lishi mumkin.

O'zbekistonda 2022-2023-yillarda va joriy yilning o'tgan davrida zulm va zo'ravonlikdan jabr ko'rgan ayollar soni 1 831 nafarni tashkil etdi. Prokurorlar fuqarolik ishlari bo'yicha sudlarga ayollarga nisbatan zulm va zo'ravonlik bilan bog'liq jinoyatlarda aybdorlardan ma'naviy zararni undirish uchun 3,8 mlrd so'mlik 74 ta da'vo arizasi bilan murojaat qildilar.²

Zo'ravonlikdan aziyat chekkanlarga psixologik yordam ko'rsatish bosqichlari.

Zo'ravonlik qurbonlariga tibbiy, huquqiy hamda psixologik yordam albatta kerakdir. Ularni stressdan va xavotirdan chiqarish, ruhiy holatlarini yaxshilash fiziologik salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlashning asosiy nuqtasi ularning shaxsiy xususiyatlarini tushunishdir. Zo'ravonlikka duch kelgan ayollar, ijtimoiy mavqei, ma'lumot darajasi va qurbonlarning yoshi farqiga qaramay, bir xil shaxsiy xususiyatlar va hissiy holatlarga ega.

Zo'ravonlik qurbonlari bo'lgan ayollarga xos xususiyatlar orasida nochorlikni ta'kidlash mumkin, chunki tajovuzkor jabrlanuvchining hayotini to'liq nazorat qiladi. Shu sababli, u kelajakda o'zi va kelajagi uchun qo'rquvga ega.³

Keyin g'azab va aybdorlik kabi hodisalarni ko'rib chiqish mumkin. Ko'pincha, jabrlangan ayollar o'zlarini aybdor his qilishadi va sodir bo'lgan voqealar uchun o'zlarini ayblashadi. Ko'pincha bunday ayollarda uyat hissi paydo bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki,

ushbu turdagi ayollar asosan o'zini past baholaydilar, bu dastlab shunday bo'lgan yoki abuziv munosabatlar natijasida paydo bo'lgan.

Zo'ravonlik qurbonlarining asosiy muammolaridan biri stressdir.

Bunday munosabatlardagi ayollar ko'pincha uyqu va ovqatlanish bilan bog'liq muammolarga duch kelishadi, befarqlik, depressiya, migrenni boshdan kechirishadi.

Kelajakda ularning fikrlari va his - tuyg'ularini "g'arq qilish", yo'q qilingan tajovuz va doimiy azob-uqubatlar, ya'ni beqaror va yomon psixologik holat ko'pincha travmadan keyingi stress buzilishiga (TSSB) aylanadi.

Shuningdek, ko'plab qurbonlar ishonchsizlik kabi shaxsiy xususiyatlarga ega. Ular ko'pincha tashvish, haddan tashqari ogohlantirish va atrofdagi dunyodan umuman begonalashishni boshdan kechirishadi.

Oiladagi zo'ravonlikka uchragan ayollarning bu barcha xususiyatlari tufayli ularni reabilitatsiya qilishda ko'pincha qiyinchiliklar mavjud. Mutaxassislar uchun jabrlanuvchi bilan aloqa o'rnatish oson emas, chunki u tashvish va xavotirni his qiladi, uning anonimligidan xavotirda.

Zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarning bunday reaksiyalarini quyidagicha izohlash mumkin-ehtimol ular mutaxassislarga murojaat qilish tajribasiga ega edilar, bu esa kerakli ta'sir va natijani yoki shikastli tajribani keltirmadi.

Oiladagi zo'ravonlikning oqibati travmatizmdir. Uning quyidagi bosqichlari ajratiladi:³

1. Birlamchi shikastlanish bosqichi. Ushbu bosqichda jabrlanuvchiga yetkazilgan zarar zo'ravonlik jarayonining o'zida sodir bo'ladi. (Psixologik zarar, moliyaviy zarar va jismoniy (jismoniy zarar).

2. Ikkilamchi travma bosqichi. Maxsus muassasalar va mutaxassislarning zo'ravonlik qurbonlariga nisbatan kasbiy va qobiliyatsiz munosabati rol o'ynaydigan bilvosita zarar, bu qadsizlantiruvchi, ahamiyatsiz, ishonchsiz, qo'llab-quvvatlamaydigan va hatto tajovuzkor bo'lishi mumkin, bu esa zo'ravonlikdan omon qolgan odamni yanada shikastlaydi.

Masalan,:

- Mutaxassislar zo'ravonlik qurbonlari muammolarini salbiy baholaganda. Ushbu mutaxassislar zo'ravonlik qurbonlari, tibbiyot va ijtimoiy soha xodimlari va politsiya bilan ishlaydigan psixologlardir.

- Turli sohalardagi mutaxassislar zo'ravonlik faktlarini rad etib, jabrlanganlarda aybdorlik hissini uyg'otganda.

- Zo'ravonlik muammosi bilan bog'liq turli sohalardagi ishchilarga yordam berishdan bosh tortgan holatlarda.

- Yoki mutaxassislar, aksincha, zo'ravonlik qurbonlariga haddan tashqari g'amxo'rlik qiladigan va himoya qiladigan va shu bilan ularning ijtimoiy muhitga moslashishiga to'sqinlik qiladigan holatlar mavjud.

3.Uchinchi darajali travma bosqichi.

Ushbu bosqichda jabrlanuvchi ommaviy axborot vositalari va huquqni muhofaza qilish organlari tomonidan qo'llaniladi. Zo'ravonlik, shaxsiy chegaralarni buzish, huquqiy maqomdan foydalanish qurbonlarga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Mutaxassislarning jabrlanuvchining muammosiga professional va malakali yondashuvi bilan, u zo'ravonlikdan keyin ijtimoiy-psixologik moslashuvdan tezroq o'tadi. Muammo ustida birgalikda ishlash jarayonida zo'ravonlik qurbonlari mutaxassislarga ishonishni boshlaydilar va bu ularning shaxsiyati va hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilasida oilaviy zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollar bilan ishlashning psixologik o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Avvalo, zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlaydigan psixologlar uchun zo'ravonlik sabablari va ular bilan bog'liq muammolarni tushunish juda muhim. Zamonaviy jamiyatda qurbonlar ularga nisbatan zo'ravonlik qilishda ma'lum darajada "o'zlari aybdor" degan qarashlar keng tarqalgan. Ko'pincha, jamoatchilik bunday huquqbuzarliklarning og'irligini hisobga olmasdan, oiladagi zo'ravonlikni faqat "shaxsiy" yoki "oilaviy ish" deb biladi. Shu bilan birga, ko'pincha qarindoshlar ham, rasmiylar ham ayolni zo'ravonlik harakatini, uning namoyon bo'lishining barcha shakllarida qo'zg'atganlikda ayblashadi.

Psixologik maslahat-bu turli xil qiyinchiliklar va inqirozli vaziyatlarda odamlarga yordam berishga qaratilgan psixologik bilim va ko'nikmalarga asoslangan samarali va ixtisoslashgan yondashuv. Oiladagi zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlashda psixologik maslahat hissiy qo'llab-quvvatlash, travmatik tajribalarni engishga yordam berish va ruhiy farovonlikni tiklashda muhim rol o'ynaydi. Oiladagi zo'ravonlik qurbonlari bilan ishlashda psixologik maslahat berishning muhim jihatlaridan biri bu xavfsiz va ishonchli muhitni yaratishdir. Psixolog jabrlanuvchiga o'z his-tuyg'ularini, qo'rquvlarini va zo'ravonlik tajribalarini ochiq va erkin ifoda etish imkoniyatini beradi. Bunday muhitda jabrlanuvchi o'zini eshitgan, tushungan va qo'llab-quvvatlagan his qilishi mumkin, bu uning psixologik tiklanishiga birinchi qadamdir. Psixologik maslahat, shuningdek, oiladagi zo'ravonlik qurbonlariga o'zlarining his-tuyg'ulari va sodir bo'layotgan narsalarga bo'lgan munosabatini anglash va tushunishda yordam berishga qaratilgan. Jabrlanganlar qo'rquv, tashvish, aybdorlik, uyat va travmatik tajriba bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa murakkab his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin. Psixolog jabrlanuvchiga ushbu

his-tuyg'ularni anglash va ifoda etishga, ularning sabablari va oqibatlarini tushunishga va ular bilan samarali kurashishni o'rganishga yordam beradi

Psixolog esa o'z navbatida bu kabi zo'ravonlik qurbonlari yoki zo'ravonlikdan aziyat chekkanlar bilan ishlash jarayonida ularga zo'ravonlikning har qanday turi ham ularni aybi bilan bo'lmaganligini, bu juda jiddiy adolastizlik ekanini boshdan kechirgan zo'ravonlikning og'irligini qabul qilishni va tan olishni va zarar ko'rgan ayolga etkazilgan zararni anglashga yordam berishni o'z ichiga oladi.

Rossiyalik psixolog, professor Platonov Yu. P. zo'ravonlikka doir turli tadqiqotchilarida ikkita yordam yo'nalishini aniqlaydi :

- 1) Zo'ravonlikning o'tkir shikastlanishi uchun shoshilinch psixologik yordam va Jarohatdan keying posttravmatik sindrom;
- 2)Korreksiya va rehabilitatsiya jarayonda guruh va individual uzoq muddatli qo'llab-quvvatlash vaqtida amalga oshiriladigan ish.

Zo'ravonlikka uchragan ayollarga psixologik yordam berish uchun quyidagi muhim tamoyillarga amal qilish kerak:

1. Xavfsizlikni ta'minlash

Birinchi navbatda, ayolning jismoniy xavfsizligini ta'minlash kerak. Agar u hali ham xavf ostida bo'lsa, uni xavfsiz joyga joylashtirish muhim.

Tez yordam (103), polisiya (102) yoki zo'ravonlikka qarshi himoya markazlari bilan bog'lanishga yordam berish lozim.

2. His-tuyg'ularni tushunish va qo'llab-quvvatlash

Ayolning his-tuyg'ularini tushunish va uning og'rig'ini e'tirof etish muhim. "Sen yolg'iz emassan", "Senga ishonaman" kabi so'zlar uning o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam beradi.

Uni ayblamaslik va tanqid qilmaslik kerak. Zo'ravonlik qurbonlari ko'pincha o'zlarini aybdor his qiladilar.

3. Psixologik yordam va travmani qayta ishlash

Zo'ravonlikning ruhiy oqibatlarini engish uchun psixologik maslahatlar muhim. Masalan, kognitiv-bixavioral terapiya (KBT) ayolga o'zini qayta tiklashda yordam beradi.

O'z-o'zini qadrlashni oshirish, stressni kamaytirish va post-travmatik stress buzilishini davolashga e'tibor qaratish kerak.

4. Huquqiy va ijtimoiy yordam

Ayolga uning huquqlarini tushuntirish: himoya orderi olish, polisiyaga murojaat qilish va advokat bilan maslahatlashish imkoniyatlarini o'rganish.

Ijtimoiy yordam markazlari, boshpanalar va jamoat tashkilotlari haqida ma'lumot berish.

5. Qayta tiklanish va yangi hayot qurishga yordam berish

Ish topish, ta'lim olish va mustaqil hayot kechirish uchun ko'nikmalarni rivojlantirish.

Mustahkam ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi yaratish (oilalar, do'stlar, maslahatchilar).

Agar sizning hayotingizda yoki atrofingizda bunday holatda bo'lgan odamlar bo'lsa, yordam olish uchun mahalliy psixologik va ijtimoiy markazlarga murojaat qilishingiz mumkin. Toshkentdagi zo'ravonlikka qarshi kurashuvchi tashkilotlar haqida ma'lumot kerak bo'lsa, men topib bera olaman.

Toshkent shahrida zo'ravonlikka uchragan ayollarga yordam ko'rsatuvchi bir nechta tashkilotlar faoliyat yuritmoqda. Quyida ularning ayrimlari haqida ma'lumot beraman:

1. Mahalla va oilani qo'llab-quvvatlash vazirligi: Ushbu vazirlik ayollarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish bo'yicha qo'llanmalar tayyorlagan. Ular bilan bog'lanish uchun quyidagi manzil va telefon raqamlaridan foydalanish mumkin:

Manzil: 100066, Toshkent shahri, Istiqlol ko'chasi, 51-uy

Telefon: +99871 203-01-30

2. Ichki ishlar vazirligi: Ichki ishlar vazirligi ayollarga nisbatan zo'ravonlikka qarshi kurashish maqsadida ishonch telefonini yo'lga qo'ygan:

Ishonch telefoni: 1259

3. "Oydin Nur" oilani ijtimoiy himoya qilish markazi: Buxoro viloyatida joylashgan bo'lsa-da, ushbu markaz og'ir vaziyatda qolgan, oilaviy zo'ravonlikka uchragan va ijtimoiy himoyaga muhtoj bo'lgan ayollarga va bolalarga yordam beradi. Toshkentdagi shunga o'xshash markazlar haqida ma'lumot olish uchun mahalliy hokimiyat yoki xotin-qizlar qo'mitasiga murojaat qilish tavsiya etiladi.

4. "Inson" markazlari: Tuman miqyosidagi ushbu markazlarda himoya orderi talab qilinmasdan psixologik, huquqiy va boshqa turdagi ijtimoiy xizmatlar ko'rsatiladi. Shuningdek, shifoxonalarning shoshilinch bo'limlarida birlamchi ko'mak xonalari tashkil etilgan. Batafsil ma'lumot uchun mahalliy "Inson" markaziga murojaat qilish mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, zo'ravonlikka uchragan har qanday ayolga ham tibbiy, ham huquqiy va eng asosiysi psixologik (ruhiy) mutaxassis yordami suv va havo kabi zarur. Mamlakatimizda zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollar uchun turli markazlar, reabilitatsiya markazlari, zo'ravonlik sodir etgan shaxslar uchun qonuniy jazolar ham aynan bu kabi muammolarni kamaytirib, oldini olish uchun, aziz va mo'tabar ayollarni himoya qilish uchun olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Biryukova A. S. Zo'ravonlik ijtimoiy muammo sifatida: tashkiliy huquqiy jihat // Kemerovo davlat universiteti gazetasi. 2012. 150 s
2. Jukov V. I. Zo'ravonlikka uchragan ayollar bilan ijtimoiy ish. Ijtimoiy ish nazariyasi va metodikasi – M: Soyuz, 2005. 280 sahifa 11.
3. Zubritskaya A. S. Oiladagi zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollarga psixologik yordamning xususiyatlari // tinch okeani davlat iqtisodiyot universiteti gazetasi. 2014. № 3. 580 s.
4. Platonov yu. p. Oiladagi zo'ravonlikdan omon qolganlarni psixologik qo'llab-quvvatlash. Sankt-Peterburg: Yulduz, 2015 Yil. 150 sahifa 23.
5. Svechnikova A. S. Nima uchun ayol zo'ravonlikni/oilaviy ishlarni kechiradi.
6. <https://www.b17.ru/article/442674/>
7. <https://www.who.int/ru/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
8. <https://kun.uz/ru/news/2024/07/25/genprokuratura-1-831-jyenshchina-stala-jyertvoy-nasiliya-i-pritesneniya>
9. <https://www.b17.ru/article/403810/?ysclid=m6p86dtnt7464237283>