

Date: 25th April-2025

XOTIN-QIZLARGA NISBATAN ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISHDA
IJTIMOIY-PSIXOLOGIK USULLARINI QO‘LLASHNING O‘ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI

Xolmurodov G‘ulom O‘tkir o‘g‘li

O‘zMU Ijtimoiy fanlar fakulteti

“Ijtimoiy ish” kafedrası katta o‘qituvchisi

Xaydarova Shaxnoza Numon qizi

“Ijtimoiy ish” yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola zo‘ravonlikka uchragan xotin-qizlarga ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatishning muhim jihatlarini o‘rganadi. Zo‘ravonlikning turli shakllari, jumladan, jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va jinsiy zo‘ravonlikning ayollarga salbiy ta‘siri tahlil qilinadi. Maqolada zo‘ravonlik oqibatida yuzaga keladigan ruhiy jarohatlarni bartaraf etish uchun ijtimoiy-psixologik yordamning ahamiyati, usullari va ulardan foydalanish imkoniyatlari yoritiladi. Shu bilan birga, ayollarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olish yo‘llari, psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun zarur chora-tadbirlar ham ko‘rib chiqiladi. Zo‘ravonlikdan aziyat chekkan ayollarning ruhiy tiklanishi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini qayta tiklash va ularning jamiyatdagi faol ishtirokini ta‘minlash uchun samarali reabilitatsiya usullariga urg‘u beriladi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, xotin-qizlar, psixologik yordam, ruhiy jarohat, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, travma, ruhiy salomatlik, reabilitatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, xavfsizlikrejasi, zo‘ravonlik portlashi.

Аннотация: В статье рассматриваются важные аспекты оказания социально-психологической поддержки женщинам, подвергшимся насилию. Анализируется негативное влияние различных форм насилия в отношении женщин, включая физическое, психологическое, экономическое и сексуальное насилие. В статье освещаются значимость, методы и возможности использования социально-психологической поддержки для преодоления психологической травмы, вызванной насилием. При этом будут рассмотрены пути профилактики насилия в отношении женщин и необходимые меры по повышению эффективности психологической поддержки. Особое внимание уделяется эффективным методам реабилитации, которые помогут женщинам, пострадавшим от насилия, восстановиться, обрести уверенность в себе и обеспечить их активное участие в жизни общества.

Ключевые слова: насилие, женщины, психологическая поддержка, психологическая травма, когнитивно-поведенческая терапия, травма, психическое здоровье, реабилитация, социальная поддержка, план безопасности, вспышка насилия.

Abstract: This article examines the important aspects of providing socio-psychological support to women who have been subjected to violence. The negative impact of various forms of violence on women, including physical, psychological, economic and sexual violence, is analyzed. The article highlights the importance, methods and possibilities of



Date: 25th April-2025

using socio-psychological support to eliminate the psychological trauma caused by violence. At the same time, it also considers ways to prevent violence against women and measures necessary to increase the effectiveness of psychological support. Emphasis is placed on effective rehabilitation methods to ensure the spiritual recovery of women who have suffered from violence, restore their self-confidence and ensure their active participation in society.

Keywords: violence, women, psychological support, psychological trauma, cognitive-behavioral therapy, trauma, mental health, rehabilitation, social support, safety plan, violent outburst.

Bugungi globallashuv va axborot tezkorligi sharoitida inson huquqlarini ta'minlash, ayniqsa, xotin-qizlarning huquq va erkinliklarini himoya qilish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ammo shunga qaramasdan, jamiyatda xotin-qizlarga nisbatan turli shakldagi zo'ravonlik holatlari hali ham uchrab turibdi. Bu esa nafaqat ayollarning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki jamiyat barqarorligiga, oilalardagi sog'lom muhitga ham tahdid soladi.

Shu nuqtayi nazardan, bunday holatlarning oldini olish, ayollarni ruhiy va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularga kompleks yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada ijtimoiy-psixologik usullar samarali vosita sifatida e'tirof etilib, ular amaliyotda muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda.

Bugungi kunda xotin-qizlarga nisbatan zo'ravonlik butun dunyo bo'ylab ijtimoiy muammo sifatida e'tirof etilgan murakkab hodisadir. Bu muammoning ildizlari ijtimoiy, psixologik, madaniy va huquqiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Mazkur masalaga birinchi bo'lib ilmiy asoslangan psixologik yondashuvni taklif qilgan mutaxassislardan biri amerikalik olim Lenore E. Walker hisoblanadi. Uning 1979-yilda chop etilgan "Zo'ravonlik qurboni ayol sindromi"[1] asari xotin-qizlarga nisbatan zo'ravonlikning psixologik mohiyatini ochib berish bilan birga, uni oldini olishga qaratilgan samarali usullarni ham ishlab chiqqan.

Lenore Walker zo'ravonlikni tasodifiy hodisa emas, balki muayyan bosqichlarda takrorlanib turadigan jarayon sifatida talqin etadi. U "Zo'ravonlik aylanishi" nazariyasini ilgari suradi. Mazkur model uch bosqichdan iborat:

Tayyorgarlik bosqichi – zo'ravon shaxs g'azabini ichida to'playdi, ayol esa uning xatti-harakatlaridan xavotirga tushadi.

Zo'ravonlik portlashi – jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik sodir bo'ladi.

Afv davri – zo'ravon o'zini oqlaydi, kechirim so'raydi va ayol yana umid qiladi.

Bu davriy sikl zo'ravonlik holatining davom etishiga sabab bo'ladi.

Lenore Walker o'zining tadqiqotlarida zo'ravonlik qurboni bo'lgan ayollarning psixologik holatiga alohida e'tibor qaratadi. Unga ko'ra, bunday ayollar ko'pincha o'zlarini yolg'iz, himoyasiz va umidsiz his qiladilar. Aynan shunday holatlarda ular uchun boshpana (shelter), maslahat markazlari, ishonch telefonlari kabi ijtimoiy xizmatlar hayotiy ahamiyat kasb etadi. Lenore Walker bu kabi xizmatlar ayollar uchun nafaqat xavfsiz muhitni ta'minlaydi, balki ularning yangi hayot boshlashiga asos bo'la oladi.



Date: 25th April-2025



Shuningdek, Lenore Walker zo‘ravonlik natijasida ayollarda yuzaga keladigan psixologik iztiroblar va o‘ziga ishonchsizlik holatini chuqur o‘rganadi. U bunday ayollar bilan ishlashda psixoterapevtik yondashuvlar muhim o‘rin tutishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, ayollarga ko‘rsatiladigan ruhiy yordam ularda o‘zini anglash, qadrlash va mustaqil shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Bu esa nafaqat shaxsiy tiklanishga, balki kelajakda zo‘ravonlik davrasidan butunlay chiqib ketishiga ham zamin yaratadi.

Amerikalik psixiatr Judith Herman o‘zining mashhur “Travma va tiklanish”[2] asarida travmadan keyingi holatni tahlil qilish bilan birga, zo‘ravonlikka uchragan ayollarga yordam berishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqadi. Uning fikricha, psixoterapiya, xavfsiz muhit va qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar zo‘ravonlikdan aziyat chekkan ayollar uchun eng samarali yordam shakllaridir deb biladi.

Judith Herman psixoterapiyani ayolning ichki olamida yuzaga kelgan ruhiy jarohatlarni tiklashda eng asosiy vosita deb hisoblaydi. Zo‘ravonlik qurboni ayollarda ko‘pincha qo‘rquv, o‘zini aybdor his qilish, o‘zini qadsiz his etish kabi salbiy psixologik holatlar rivojlanadi. Judith Hermannning yondashuvida terapevt ayol bilan ishonchli aloqani yo‘lga qo‘yib, uni o‘z his-tuyg‘ularini ochib berishga undaydi. Bu orqali ayol o‘zidagi travmani anglaydi va unga qarshi kurashishda ichki kuch topadi. Psixoterapiya nafaqat og‘riqli voqealarni yengishga, balki hayotda yangi yo‘l tanlash, ijobiy o‘zgarishlarga intilish imkonini beradi.

Judith Herman ayol travmadan qutulish yo‘lida harakat boshlashi uchun eng avvalo xavfsiz muhit zarur. Zo‘ravonlik davri ortda qolgan bo‘lsa-da, ayol o‘zini yana xavf ostida his qilsa, hech qanday psixologik tiklanish amalga oshmaydi. Shuning uchun Herman amaliy yondashuv sifatida ayollar boshpanasi, zo‘ravonlikdan himoya qilish markazlari, shaxsiy himoya orderlari va maxfiy joylashuvdagi muassasalar zarurligini ta’kidlaydi.

Judith Hermandan aziyat chekkan ayollar ko‘pincha jamiyatdan yakkalanadi, o‘z muammosini yolg‘iz o‘zlari hal qilishga urinadi. Judith Herman bunday holatlarning xavfli ekanligini aytadi va bir xil muammoga duch kelgan ayollarning bir joyga jamlanishi, o‘zaro tajriba almashuvi ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi.

Qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar orqali ayollar bir-biriga darddosh bo‘lishadi, o‘zlarini tushunilgan va qadrlangan deb his qilishadi. Bu holat ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni tiklaydi va ijtimoiy faol hayotga qaytish istagini kuchaytiradi.

Bugungi kunda bu yondashuvlar nafaqat individual ayollar hayotida, balki umuman jamiyatda ayollarga nisbatan zo‘ravonlikni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu sababli, Judith Hermannning nazariyasi va amaliy tavsiyalari zamonaviy ijtimoiy va psixologik yondashuvlar uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zo‘ravonlikka uchragan ayollar uchun psixologik yordam ularga ruhiy jarohatlardan tiklanishga, o‘zini qaytadan anglashga va hayotida barqarorlikni tiklashga yordam beradi.

Psixologik yordamning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- O‘ziga ishonchni qaytarish: Zo‘ravonlik qurboni bo‘lgan xotin-qizlar ko‘pincha o‘ziga ishonchsizlikka duch keladi. Psixologik yordam ularning o‘ziga ishonchini qayta tiklashga yordamberadi.

Date: 25th April-2025



•Hissiy barqarorlikni tiklash: Zo'ravonlik tufayli ayollarda hissiy muvozanat buziladi.Ular o'zini aybdor his qilishlari, qayg'u va g'azab hissiyotlarini boshdan kechirishim mumkin. Psixologik yordam ushbu hissiy holatni boshqarishda yordam beradi. •

Travma bilan ishlash: O'tmishda zo'ravonlik tufayli olingan ruhiy jarohatlarni davolashva ularning kelajakda qayta tiklanishining oldini olish muhimdir.

Psixologlar va ijtimoiy ishchilar tomonidan zo'ravonlikka uchragan ayollargako'rsatiladigan yordam bir necha turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi:

•Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KHT): Bu terapiya usuli orqali qurbonlarningzo'ravonlikka bo'lgan munosabatlari, hissiy javoblari va ichki tajribalari qayta shakllantiriladi.Ular salbiy o'y-fikrlar o'rniga, ijobiy va konstruktiv yondashuvlarni o'rganadilar.

•Travmatik terapiya: Bu jarayonda psixoterapevtlar travma bilan ishlash orqalizo'ravonlikning og'riqli xotiralarini qayta ishlaydi va qurbonlarni bu jarayonni boshqarishgao'rgatadi.

•Ko'ngilli yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Zo'ravonlik qurbonlari uchun maxsus tashkiletilgan qo'llab-quvvatlash guruhlar ularga ruhiy yordam berish va o'zaro tajriba almashishimkonini yaratadi. Bu guruhlar ayollarga psixologik yordam olishda ulkan turtki bo'lib xizmatqiladi.

•Himoya va xavfsizlik rejalarini ishlab chiqish: Zo'ravonlikka uchragan ayollar o'zxavfsizliklarini ta'minlashlari uchun maxsus xavfsizlik rejalarini ishlab chiqiladi. Bu rejalarlahuquqiy yordam, boshpana va himoya choralari kiradi.

•Psixologik maslahatlashuv: Tajribali psixologlar individual yondashuv bilan ayollarningruhiy holatini o'rganib, ularga mos keladigan reabilitatsiya rejalarini taklif qiladilar.

Psixologik yordam ko'rsatishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin:

•Ayollarning ovozi eshittirishdagi qiyinchiliklar: Ba'zan zo'ravonlik qurbonlari o'zmuammolarini ochiq gapirishdan qo'rqadi. Ular qasos olish yoki jamiyat tomonidan qoralanishdanxavfsirab, ruhiy yordamga murojaat qilmasliklari mumkin.

•Ijtimoiy stereotiplar va kamsitishlar: Ayrim jamiyatlarda ayollarga nisbatan zo'ravonlikijtimoiy norma sifatida qabul qilinadi yoki ularning ovozlari e'tiborsiz qoldiriladi. Bu esa ulargapsixologik yordam ko'rsatish jarayonini yanada murakkablashtiradi.

Psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun bir qancha chora-tadbirlar ko'rilishi kerak:

•Ta'lim va ma'lumot yetkazish: Zo'ravonlikning oqibatlari va uning salbiy ta'siri haqidajamiyatda keng qamrovli ma'lumot tarqatish, zo'ravonlik qurbonlari uchun yordam dasturlarihaqida xabardorlikni oshirish lozim.

•Qonuniy himoya vositalarini kuchaytirish: Zo'ravonlikka qarshi qonunlar va ularningamalga oshirilishini ta'minlash, ayollarning xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Date: 25th April-2025

•Ruhiiy salomatlik xizmatlarini kengaytirish: Psixologik yordam olishni osonlashtirish, ayollarga o'z muammolarini hal qilish uchun davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan kengqamrovli ruhiy va ijtimoiy yordam dasturlarini yo'lga qo'yish zarur.[3]

Xotin-qizlarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olishda qo'llaniladigan asosiy ijtimoiy-psixologik usullarni ko'rib chiqamiz.[4]

Zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlar ko'pincha jismoniy, ruhiy va emosional travmalarni boshdan kechiradilar. Shuning uchun ularga psixologik yordam ko'rsatish, ruhiy travmalarni yengish, o'zini tiklashga yordam berish zarur. Psixologik maslahatlar va terapiya, shuningdek, guruhli seanslar orqali ayollar o'z his-tuyg'ularini ifodalash va travmalaridan chiqish yo'llarini o'rganadilar. Bu usul ayolning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash, uning o'zini qadrlashini kuchaytirish va psixologik jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi.

Ayollarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olishda ijtimoiy yordam tizimi muhim o'rin tutadi. Xotin-qizlarga ijtimoiy xizmatlar, krizis markazlari, rehabilitatsiya markazlari va ishonch telefonlari orqali yordam ko'rsatish mumkin. Bunday xizmatlar zo'ravonlik qurbonlariga vaqtincha boshpana, huquqiy yordam va ijtimoiy integratsiya imkoniyatlarini taqdim etadi. Ayollarni psixologik va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ularni oilaviy zo'ravonlikdan saqlash uchun ijtimoiy tarmoqlar va hamkorliklar yaratish muhimdir.

Jamiyatda ayollarga nisbatan zo'ravonlikni kamaytirish uchun, maktablardan tortib oliy ta'lim muassasalarigacha ma'rifiy dasturlarni tashkil qilish zarur. Bu dasturlar oilaviy qadriyatlar, gender tengligi, hurmat va muomala madaniyatini o'rgatishni maqsad qiladi. Shuningdek, seminarlar va treninglar orqali oilada zo'ravonlikning oldini olish uchun sog'lom munosabatlar shakllantirishni targ'ib etish lozim. Bunday tadbirlar ishtirokchilarga zo'ravonlikning salbiy oqibatlari, huquqiy xavfsizlik va sog'lom oilaviy hayot haqida batafsil ma'lumot beradi.

Xotin-qizlarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishda ijtimoiy-psixologik usullarning bir qismi sifatida huquqiy bilimlarni oshirish muhimdir. Ayollar o'z huquqlarini, jamiyatdagi imkoniyatlarni yaxshi bilishlari kerak. Bu maqsadda huquqiy seminarlar, huquqiy yordam xizmatlari, ishonch telefonlari va boshqa manbalar tashkil etilishi lozim. Ayollarga mavjud qonunlar, ularning huquqiy himoyasi va ijtimoiy yordam tizimlari haqida tushuntirishlar berish zarur.

Zo'ravonlikning oldini olishda ijtimoiy-psixologik usullar orasida gender tengligi va oilaviy qadriyatlarni targ'ib qilish muhim o'rin tutadi. Oilada tenglikni o'rnatish, erkaklar va ayollar o'rtasida hurmatga asoslangan munosabatlarni rivojlantirish uchun ma'rifiy dasturlar va jamiyatda oilaviy qadriyatlarni shakllantirish zarur. Gender tengligi bo'yicha o'tkaziladigan treninglar, seminarlar va ishchi guruhlar orqali bu masalalar keng targ'ib etilishi kerak.

Zo'ravonlikka uchragan ayollarni guruhli psixoterapiya yoki rehabilitatsiya guruhlariga jalb etishning ham katta ahamiyati bor. Bunday guruhlar o'zaro tajriba almashish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va qiyinchiliklarni birgalikda yengib o'tishga yordam beradi. Guruhli yondashuvlar orqali ayollar o'zlarini izolyatsiya qilmasdan, jamoaviy ruhda o'zlarini tiklashadi va ko'proq yordam olish imkoniyatiga ega bo'ladilar.



Date: 25th April-2025



Xotin-qizlarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olishda ijtimoiy-psixologik usullarni qo‘llash jamiyatni rivojlantirishning muhim jihatlaridan biridir. Bu usullar nafaqat ayollarga yordam berish, balki jamiyatda sog‘lom va xavfsiz oilalar, hurmatga asoslangan munosabatlar va jismoniy, ruhiy salomatlikni ta‘minlash uchun xizmat qiladi. Ularning muvaffaqiyatli qo‘llanilishi jamiyatda zo‘ravonlikning kamayishiga va ijtimoiy barqarorlikning oshishiga yordam beradi.

O‘zbekistonda xotin-qizlarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olishda ijtimoiy-psixologik usullarning muvaffaqiyatli qo‘llanishiga oid bir qancha amaliy misollar mavjud. Misol uchun, Toshkent shahri va viloyatlarida faoliyat yuritayotgan “Ayollarni qo‘llab-quvvatlash markazlari” va “Reabilitatsiya markazlari” ayollarga psixologik yordam ko‘rsatishda samarali tizimlarni yo‘lga qo‘yishmoqda. Bu markazlar nafaqat zo‘ravonlik qurbonlari uchun psixologik maslahatlar beradi, balki ularning huquqlarini himoya qilish va ijtimoiy moslashuvni ta‘minlash uchun turli dasturlarni amalga oshiradi.

Masalan, Samarqand viloyatida o‘tkazilgan “Ayolga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha seminarlar” maqsadli guruhlar bilan o‘tkazilib, unda ayollarga psixologik yordam, huquqiy maslahatlar va reabilitatsiya jarayonida zarur bo‘ladigan ko‘nikmalar berilgan. Bu kabi tadbirlar jamiyatdagi xotin-qizlarga nisbatan zo‘ravonlikka qarshi kurashda ijtimoiy-psixologik yordamning samarali vositasiga aylangan.

Xotin-qizlarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olishda ijtimoiy-psixologik usullarini qo‘llashda quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish muhimdir:

Ayollarni qo‘llab-quvvatlash markazlarida psixologlar va ijtimoiy xodimlar malakasini oshirish, ular uchun maxsus treninglar va seminarlar o‘tkazish zarur. Bu mutaxassislar zo‘ravonlikka uchragan ayollar bilan ishlashda samarali yondashuvlarni qo‘llashga qodir bo‘lishi kerak.

Jamiyatda zo‘ravonlikka qarshi keng targ‘ibot ishlarini amalga oshirish, media vositalari orqali ijtimoiy-psixologik yordamning ahamiyatini keng targ‘ib qilish kerak. Xotin-qizlarga o‘z huquqlarini bilish va ularga yuridik yordam olish imkoniyatlarini taqdim etish muhimdir.

Zo‘ravonlik qurbonlari uchun maxsus krizis markazlari va reabilitatsiya markazlarini tashkil etish zarur. Bu markazlar nafaqat psixologik yordam, balki ularni ijtimoiy hayotga qayta integratsiya qilishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirishni ta‘minlash kerak.

Ommaviy axborot vositalarini, xususan, televideniye va internetni qo‘llab, zo‘ravonlikning oldini olishga qaratilgan ijtimoiy reklama va psixologik maslahatlar dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish kerak.

Yuqoridagi tavsiyalarni amaliyotga tatbiq qilish orqali ijtimoiy-psixologik yordam tizimini yanada samarali qilish mumkin. O‘zbekiston tajribasida bunday yondashuvlar nafaqat zo‘ravonlikning oldini olish, balki ayollarni jamiyatga qayta integratsiya qilishda ham samarali bo‘lmoqda.

Date: 25th April-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. The Battered Woman Syndrome by Lenore E. A. Walker EdD (Author). Publisher: Springer Publishing Company; 4th edition. 2016. P-580.
2. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror by Judith Herman (Author). Publisher: Basic Books; Reprint edition. 1997. P-304.
3. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/44427?ysclid=m8el5s42b9808698385>
(<https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/44427?ysclid=m8el5s42b9808698385>)
4. N.M.Latipova, X.O.Ziyayeva. Zo'ravonlikka uchragan ayollar va bolalar bilan ijtimoiy ish profilaktikasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: BOOK TRADE KO NASHRIYOTI, 2022. – 264 bet.

ZO'RAVONLIKKA

UCHRAGAN XOTIN-QIZLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

