

JAMIYATDAGI AYOLLARDA JABRLANUVCHI SINDROMINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Rustamova Muhabbat Xolboy qizi

*Samarqand Davlat Universiteti Amaliy psixologiya yonalishi
psixologiya va ijtimoiy munosabatlar fakulteti*

Annotasiya: So‘nggi yillarda jamiyatimizda ayollarni himoya qilish, ularning huquq va manfaatlarini ta‘minlash bo‘yicha ko‘plab islohotlar amalga oshirilayotgan bo‘lsa-da, turli shakldagi zo‘ravonlik, kamsitish va ijtimoiy tengsizlik holatlari saqlanib qolmoqda. Bu esa ayrim ayollarda “jabrlanuvchi sindromi” (victim syndrome) deb ataluvchi psixologik holatni shakllantiradi. Mazkur sindrom shaxsning o‘zini doimiy ravishda jabrlangan, himoyasiz va kuchsiz sifatida his qilishi, natijada o‘z hayoti va taqdirini nazorat qilishni yo‘qotishi bilan tavsiflanadi.

Kalit so‘zlar: ruhiy holat, jabrlanuvchi sindromi, oilaviy zo‘ravonlik, agressiya, ruhiy tushkunlik, psixik jarayonlar

KIRISH

Jabrlanuvchi sindromi – bu shaxsning ijtimoiy, oilaviy yoki shaxsiy tajribalar ta‘sirida shakllanadigan psixologik holati bo‘lib, unda odam o‘zini zo‘ravonlikning yoki adolatsizlikning doimiy qurboni deb his qiladi. U ko‘proq quyidagi jihatlar bilan namoyon bo‘ladi:

- O‘zini aybdorlikda ayblash (zo‘ravonlikda ham o‘zini sababchi his qilish);
- Qaror qabul qilishda qiyinchilik;
- Doimiy qo‘rquv, xavotir va tushkunlik holati;
- O‘z-o‘ziga bahoning pasayishi;
- Passivlik va zo‘ravonlikni yashirishga moyillik.

Ayollarda jabrlanuvchi sindromining shakllanishiga olib keluvchi psixologik omillar

1. Bolalik davridagi tajribalar

- Bolalikda oilaviy nizolar, ota-onaning bir-biriga nisbatan tajovuzkor munosabati, jismoniy yoki psixologik jazolash usullarining keng qo‘llanishi.
- “Ayol chidamli bo‘lishi kerak” degan stereotiplarning singdirilishi.

2. Gender stereotiplari va ijtimoiy me‘yorlar

- Jamiyatda ayollarni itoatkor, kamtar va bo‘ysunuvchi sifatida tasvirllovchi qadriyatlar.
- O‘z huquqlarini talab qilgan ayollarni “nojo‘ya xulqli” deb baholash.

3. O‘z-o‘zini qadrlashning pastligi

- O‘zini kuchsiz, qadr-qimmatsiz deb his etish.

- Mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarining shakllanmaganligi.
- 4. Moliyaviy va ijtimoiy qaramlik
 - Ayolning iqtisodiy jihatdan turmush o‘rtog‘iga yoki oilasiga to‘liq qaram bo‘lishi.
 - Mustaqil yashash uchun moddiy imkoniyatlarning yo‘qligi
- 5. Psixologik qo‘rquv va travma
 - Zo‘ravonlik tajribasidan keyingi ruhiy jarohatlar (travmatik stress).
 - Tashqi yordamdan yoki jamoatchilik fikridan qo‘rqish.
- 6. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi
 - Yaqinlari tomonidan tushunish va yordamning yo‘qligi.
 - Muammolarni aytib berishdan uyalish yoki jamiyatning ayblovchi munosabati.

Jabrlanuvchi sindromining oqibatlari

- O‘z-o‘zini hurmatlashning buzilishi, depressiya, xavotirlik kasalliklari;
- Oila va jamiyatda zo‘ravonlikning davom etish ehtimoli;
- Bolalarda ham xuddi shunday sindrom shakllanishiga sabab bo‘lishi;
- Ayolning ijtimoiy hayotda passivligi va ijtimoiy integratsiya jarayonlaridan chetda qolishi.

Psixologik yondashuvlar va profilaktika choralari

1. Psixologik maslahat va psixoterapiya
 - Kognitiv-behavioral terapiya (CBT), EMDR kabi usullar travmani yengishda samarali.
 - O‘z-o‘zini qadrlashni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar.
2. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish
 - Ayollarni himoya qiluvchi markazlar, huquqiy maslahatlar.
 - Jamiyatda gender tengligi bo‘yicha targ‘ibot ishlari.
3. Moliyaviy mustaqillikka erishish
 - Ayollarni kasb-hunar va tadbirkorlikka o‘rgatish.
 - Ishga joylashish va tadbirkorlikni boshlashda imtiyozlar.
4. Huquqiy savodxonlikni oshirish
 - Ayollarga o‘z huquqlarini bilish va talab qilish ko‘nikmalarini berish.

Har qanday jamiyatning asosiy “ko‘zgusi” bu – oiladir, oilaning gullab-yashnashi uchun xizmat qiladigan nozik hilqat vakillari esa shubhasiz - xotin-qizlardir. Ma'lumotlarga ko‘ra, yer yuzi aholisining 53 %ini xotin-qizlar tashkil etadi.

Davlatning ijtimoiy tuzumi qanday bo‘lishidan qat’iy nazar, undagi aholi turmushining farovonlik darajasi, oilalar barqarorligi, kelajak avlod -farzandlar tarbiyasi, iqtidori, qo‘ying-ki, barcha jabhalarda erishilgan yutuqlar yurt taraqqiyotiga xotin-qizlarning qo‘shadigan hissasi va o‘sha jamiyatning ayollarga bo‘lgan munosabati bilan belgilanadi. Ayolni e'zozlash sharqona madaniy meroslarimiz sirasiga kiradigan qadriyatlarimizdan biri sanaladi. Bu qadriyatlar ildizi insoniyat tarixining boshlanishi bilan bevosita bog‘liqdir.

Shu jihatdan ham har qaysi jamiyatning madaniy darajasi va ma'naviy barkamolligi ayollarga bo'lgan munosabat bilan belgilanadi.

Sog'lom oilaning bardavomligi avvalo, iqtisodiy salohiyat, ma'naviy barkamollik bilan birga, sog'lom turmush tarziga ham bevosita bog'liqdir.

Ayolning hayotdan ko'ngli to'lsa, xonadoni farishtali, farzandlari baxtiyor bo'ladi, ertangi kunga ishonch ortadi. Shunday ekan psixologlar tomonidan ayollarga psixologik qo'llab-quvvatlash tadbirlarini amalga oshirish va ularni psixologik qo'llab-quvvatlash ishlarini tizimli yo'lga qo'yish belgilangan vazifalaridan biridir.

Jabrlanuvchi sindromi mavjud ayollar bilan ishlash psixolog, ijtimoiy xodim va huquqshunosning hamkorlikdagi kompleks yondashuvini talab qiladi. Quyidagi psixologik yordam dasturlari eng samarali yo'llardan hisoblanadi:

1. Psixologik maslahat (Individual konsultatsiya)

Ayolning shaxsiy muammolarini, travmatik tajribasini va hissiy kechinmalarini tahlil qilish.

Qaror qabul qilish, o'zini himoya qilish va stressni yengish ko'nikmalarini shakllantirish.

O'z-o'zini qadrlashni oshirish bo'yicha mashg'ulotlar.

2. Psixoterapiya dasturlari

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): salbiy fikrlashni ijobiyga o'zgartirish va ruhiy jarohatlarni qayta ishlash.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): travmatik hodisalarni qayta ishlashga yordam beradi.

Art-terapiya, biblioterapiya, musiqaterapiya: hissiy bo'shanish va ichki kuchni tiklashga yordam beradi.

3. Guruhiy psixologik mashg'ulotlar

Ayollarni bir guruhga to'plab, tajriba almashish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish.

“Men kuchliman”, “O'z huquqlarimni bilaman” kabi treninglar o'tkazish.

4. Oila va jamiyatni jalb etish

Turmush o'rtoqlari, yaqin qarindoshlari bilan birgalikda psixologik suhbatlar tashkil etish.

Zo'ravonlikka qarshi oilaviy profilaktika dasturlari.

5. Ijtimoiy va huquqiy qo'llab-quvvatlash

Huquqiy maslahat markazlariga yo'naltirish.

Ish bilan ta'minlash, kasb-hunarga o'qitish dasturlariga jalb etish.

6. Mahalliy darajada qo'llaniladigan dasturlar

“Ayollarni reabilitatsiya qilish markazlari”dagi psixologik yordam.

Mahalla, maktab, ish joyidagi psixologlar bilan muntazam ishlash.

7. Profilaktika ishlari

Ayollar uchun muntazam seminarlar, treninglar, ma’ruzalar.

Gender tengligi va zo‘ravonlikka qarshi targ‘ibot materiallari.

Yosh qizlar uchun “O‘z huquqlarini bilish” mavzusida dars va treninglar.

Oilaviy (yoki boshqacha aytganda - maishiy) zo‘ravonlik - bu shaxsning oilasi, yaqin yoki boshqa shunga o‘xshash munosabatlari bo‘lgan boshqa shaxsga nisbatan jismoniy, jinsiy, psixologik yoki iqtisodiy zo‘ravonlik harakati yoki tahdididir.

Bu kuch ishlatish, nazorat qilish, qo‘rqitish, qo‘rquv tuyg‘usini uyg‘otish maqsadida tez-tez takrorlanadigan jismoniy, og‘zaki, aqliy va iqtisodiy zo‘ravonlik siklidir.

Bular bir kishi boshqasining xatti-harakati va his-tuyg‘ularini boshqaradigan yoki nazorat qilishga urinadigan holatlardir.

Ko‘pchilik hali ham zo‘ravonlik – bu jismoniy kuchdan foydalanish deb ishonadi, o‘zini namoyon qilishi mumkin:

- psixologik (haqorat, xo‘rlik, manipulyatsiya),
- iqtisodiy (mablag‘larni cheklash)
- jinsiy (zo‘rlik ishlatib jinsiy aloqaga majburlash).

Oiladagi zo‘ravonlik oilaning har qanday a‘zosiga nisbatan amalga oshirilishi mumkin. Lekin jabrlanuvchilar ko‘pincha xotin-qizlar va bolalar bo‘lishadi.

Shaklidan qat’iy nazar, zo‘ravonlik – bu jinoyat!

Oiladagi zo‘ravonlik turlari

o

n 2. Psixologik – bu psixologik salomatlikka zarar yetkazish. Xo‘rlash, tahdidlar,
i

y 3. Jinsiy – bu aldash, shantaj yoki kuch bilan jinsiy harakatga majburlash.

4. Iqtisodiy – bu ishlash, o‘qish, o‘zingiz uchun zarur narsalarni sotib olish, xarajatlar va daromadlarni nazorat qilishni taqiqlash shaklida namoyon bo‘ladi. laridan foydalangan holda ta’qid qilishning bir shakli. Uning namoyon bo‘lish shakllari har xil – haqorat, shantaj, tahdidlar, tuhmat, ta’qid va hokazolar.

Oilaviy zo‘ravonlikning sabablari tashqi va ichkiga bo‘linadi:

Tashqi sabablar: jamiyatda targ‘ib qilingan shafqatsizlik, ijtimoiy stereotiplar, sahnalarini ko‘rsatish, patriarxat, geografik, iqtisodiy, siyosiy omillar va boshqalar.

ng oilaviy va hayotiy tajribasiga, ruhiy salomatligiga, o‘z-o‘zini anglash darajasiga, ta’lim va madaniyatga, yomon odatlar va turmush-tarzining mavjudligiga bog‘liq.

Oiladagi zo‘ravonlik natijalari:

1. Qotillik, o‘z joniga qasd qilish shaklida halokatli natija;

2. Bolaga xomilador paytida zo‘ravonlik xomiladorlikni yo‘qotish, erta tug‘ish, erta homila, o‘lik tug‘ilish bilan tahdid qiladi;

yohvand moddalarni suiiste‘mol qilish, nikotinga qaramlikning paydo bo‘lishi;

5. Bel og‘rig‘i, oshqozon-ichak kasalliklari, sog‘lig‘ining yomonlashishi;

6. Bolalarga salbiy psixologik ta‘sir;

7. Bolalarda kasallanishi oshishi;

8. Jabrlanganlar izolyatsiyadan, moliyaviy mustaqillikning yetishmasligidan aziyat chekmoqda.

Zo‘ravonlikning qaytariluvchi, ya‘ni siklik xarakterga ega ekanligini 1979-yili amerikalik tadqiqotchi Lenor Uolker tomonidan tushuntirib berilgan. Uning konsepsiyasiga ko‘ra, oiladagi zo‘ravonlik - bu harakatlarning oshib boruvchi, qaytariluvchi sikldir. U 4 ta bosqichni o‘z ichiga oladi:

- avval janjallarning ko‘payishi kuzatiladi,

- keyin esa zo‘riqish kuchayib zo‘ravonlik sodir etiladi;

- keyin yarashuv (“asal oyi”) sodir bo‘lib, zo‘ravon kimsa yana mehribon va sevuvchi shaxsga aylanadi.

- tinchlik davrida zo‘ravonlik qurboni hammasi yaxshi bo‘lib ketishiga ishonadi.

Ammo zo‘riqish yana kuchaya boradi va sikl qaytariladi.

Vaqt o‘tishi bilan har bir davrning vaqti qisqara boradi. Zo‘ravonlik kuchayib, qurbonga ko‘proq zarar yetkazila boshlanadi.

XULOSA

Jabrlanuvchi sindromi – bu faqatgina individual psixologik muammo emas, balki jamiyatdagi ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy omillarning mahsuli. Ayollarni ruhiy va ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, gender tengligini ta‘minlash va huquqiy savodxonlikni oshirish orqali ushbu sindromning oldini olish mumkin. Shuningdek, psixologlar, pedagoglar va ijtimoiy xodimlarning hamkorligi ayollarda o‘z-o‘zini qadrlash, irodaviy mustaqillik va sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Бандупа А. (2012). Sotsial-kognitiv nazariya va shaxs rivojlanishi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.

2. Walker, L.E. (2017). The Battered Woman Syndrome. – New York: Springer Publishing Company.

3. Aliyeva, N. (2023). Ayollar va zo‘ravonlik: psixologik omillar. – “Psixologiya va amaliyot” jurnali, №3.

4. O‘zbekiston Respublikasi “Ayollar va erkaklarning teng huquqlari kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. (2004-yil 29-avgust)

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oilalarda sog‘lom muhitni mustahkamlash chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi qarori (2022-yil).

6. WHO (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018. – World Health Organization, Geneva.