

PSIXOLOGIK ZO‘RAVONLIK VA UNING NAMOYON BO‘LISH SHAKLLARI

Achilov Bahodir Babayevich

Sirdaryo viloyati Sirdaryo tumani

20-maktab amaliyotchi psixolog

Annotatsiya: Psixologik zo‘ravonlikning namoyon bo‘lishiga, shuningdek, haxsning o‘zini o‘zi qadrlashi va qadr-qimmatini pasaytirishga qaratilgan kamsituvchi harakatlar (masalan, doimiy tanqid qilish, shaxsning qobiliyatini kamsitish, haqorat qilish), qo‘rqitish, o‘ziga, sherigiga, bolalariga, do‘stlariga jismoniy zarar yetkazish bilan tahdid qilish yoki sherigining qarindoshlari, uy hayvonlarini o‘ldirish, sherigining shaxsiy narsalarini yo‘q qilish, oila yoki do‘stlardan majburiy izolyatsiya qilish, o‘tmishdagi zo‘ravonlikni rad etish kabilar kiradi.

Kalit so‘zlar: Zo‘ravonlik, qadrsizlanish, azob, xavotir, tayziq, qo‘rqitish

Psixologik zo‘ravonlik, shuningdek, **hissiy** yoki **ruhiy zo‘ravonlik** – bu psixologik jarohatlarga olib kelishi mumkin bo‘lgan zo‘ravonlik shakli bo‘lib, tashvish, ruhiy tushkunlik, travmadan keyingi va ikkilamchi travmatik stresslarning buzilishi deb baholanadi. Zo‘ravonlikning bu turi hokimiyat nomutanosibligi holatlarida, masalan, haqoratli munosabatlar, bezorilik, ayniqsa ish joyidagi zo‘ravonlik va bolalarga nisbatan zo‘ravonlik qilish ko‘rinishida keng tarqalgan

Bu holat ko‘pincha haqoratli munosabatlardagi kuch muvozanati holatlari bilan bog‘liq bo‘lib, ish joyida zo‘ravonlik, gazlayting va mavqeini suiiste‘mol qilish holatlarini o‘z ichiga oladi^{[4][5]}. Shuningdek, qiynoqlar, boshqa zo‘ravonlik holatlarini amalga oshirgan, inson huquqlarini poymol etuvchi shaxslar tomonidan, xususan, sudsiz hibsga olish, yolg‘on ayblovlar, yolg‘on hukmlar va tuhmat, masalan, davlat va ommaviy axborot vositalari tomonidan sodir etilgan taqdirda, noqonuniy deb hisoblaniladi. Olimlar va tadqiqotchilar psixologik zo‘ravonlikning turli xil ta‘riflari borligini ma‘lum qilishgan. Hozirgi kunda o‘tkazilinayotgan tadqiqotlarga ko‘ra, „psixologik zo‘ravonlik“ va „emotsional zo‘ravonlik“ atamallari, agar psixologik zo‘ravonlik bilan bog‘liq bo‘lmasa, bir-birining o‘rnida qo‘llanilinishi mumkin. Aniqroq qilib aytganda, „hissiy zo‘ravonlik tabiatan jismoniy emas, balki hissiy bo‘lgan har qanday zo‘ravonlikni o‘z ichiga qamrab oladi“. Bu og‘zaki haqorat va doimiy tanqiddan tortib, qo‘rqitish, manipulyatsiya kabi holatlarni ham o‘z ichiga olishi mumkin. Bu ishonch va mansabni suiiste‘mol qilish, boshqa odamni boshqarishga urinish, kimnidir qo‘rquv yoki izolyatsiya ostida saqlash yoki kimningdir o‘ziga nisbatan bo‘lgan hurmatini buzish uchun so‘z yoki harakatlardan foydalangan holatda sodir etiladi.

Hissiy zo‘ravnlik turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Qo‘pol xatti-harakatlarning uchta umumiy namunasi, jumladan: tajovuzkorlik, inkor etish va minimallashtirishni o‘z ichiga oladi. To‘xtatib turish rad etishning yana bir shaklidir. Jazo sifatida tutqunlikda ushlash, tinglashdan, muloqot qilishdan bosh tortish va hissiy jihatdan chekinish holatlarini ham o‘zida mujassamlashtiradi Emotsional zo‘ravnlikning aniq ta‘rifi bo‘lmasa ham, hissiy zo‘ravnlik og‘zaki va psixologik zo‘ravnlikdan tashqari bo‘lgan boshqacha ko‘rinishdagi ta‘rifga ega bo‘lishi mumkin.

Ayblash, sharmanda qilish va laqab qo‘yish jabrlanuvchiga hissiy jihatdan ta‘sir qilishi mumkin bo‘lgan bir nechta og‘zaki haqoratli xatti-harakatlardandir. Jabrlanuvchining o‘zini o‘zi qadrlashi va hissiy muvozanati og‘zaki tarzda aytilgan haqorat tufayli o‘zgaradi va hatto o‘ziga nisbatan ishonchi pasayadi, natijada hissiy zo‘ravnlik qurboni bo‘ladi^[10].

Jabrlanuvchi jiddiy psixologik ta‘sirlarni boshdan kechiradi. Bu psixologik zo‘ravnlikka olib kelishi ham mumkin, ammo hissiy zo‘ravnlik jabrlanuvchining his-tuyg‘ularini manipulyatsiya qilishdan iborat. Jabrlanuvchi o‘z his-tuyg‘ularini zo‘ravn shaxs tomonidan shunday ta‘sirlanayotganini yoki aksincha jabrlanuvchi zo‘ravn nazorat qilmoqchi bo‘lgan muammolarga nisbatan o‘z his-tuyg‘ulariga berilmagan holda muvozanatni saqlab qolishi mumkin. Ammo ko‘p holatlarda jabrlanuvchining o‘zini o‘zi anglashi va mustaq qaror chiqarish muvozanati buziladi. AQSh Adliya vazirligi hissiy zo‘ravnlik belgilarini qo‘rqitish, o‘ziga, sherigiga, farzandlariga yoki sherigining oilasi yo do‘stlariga jismoniy zarar yetkazish bilan tahdid qilish, uy hayvonlari va mol-mulkiga ziyon keltirish, oila, do‘stlar, maktab yoki ishdan izolyatsiya qilishga majburlash sifatida belgilaydi. Aniqroq bo‘lgan hissiy haqoratli xatti-harakatlarga haqorat qilish, kamsitish, o‘zboshimchalik va oldindan aytib bo‘lmaydigan xatti-harakatlarni amalga oshirish va gazlayting (masalan, oldingi haqoratli hodisalar sodir bo‘lganligini rad etish) kabilar kiradi. Zamonaviy texnologiyalar matnli xabarlar va onlayn kiberbulling orqali insonlar ishonchini suiiste‘mol qilishning yangi shakllaripaydo bo‘lishiga sabab bo‘ldi.

1996-yilda Kanada sog‘liqni saqlash tashkiloti hissiy zo‘ravnlik „kuch va nazoratga asoslangan“ deb ta‘kidladi. Hissiy zo‘ravnlikning o‘ziga xos xususiyati sifatida rad etish, kamsitish, qo‘rqitish, izolyatsiya qilish, ekspluatatsiya qilish va „hissiy sezgirlikni rad etish“ holatlari deb ta‘riflaydi.

Bir qator tadqiqotlar og‘zaki qilingan tajovuz, dominant xatti-harakatlar yoki hasadgo‘ylik oqibatida sodir etiladigan xatti-harakatlarning alohida hodisasi „psixologik zo‘ravnlik“ atamasini tashkil etmasligini aniqlagan. Tomison va Tuccining yozishicha, "emotsional zo‘ravnlik vaqt o‘tishi bilan yuzaga keladigan xatti-harakatlarning holati yoki namunasi bilan tavsiflanadi ... Shunday qilib, „barqaror“ va „takroriy“ bo‘ladigan holatlar hissiy zo‘ravnlikdagi har qanday ta‘rifning hal qiluvchi tarkibiy qismi bo‘la oladi". Muallif, advokat va jinsiy jinoyatlar

bo'yicha sobiq tergovchi Andrew Vachss hissiy zo'ravonlikni „boshqa shaxs tomonidan muntazam ravishda kamsitilinishi“ deb ta'riflaydi. Bu qasddan yoki ongsiz (yoki ikkalasi) bo'lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda qo'llaniladigan konflikt taktikasi shkalasi (CTS) yana uchta umumiy toifaga birlashtirilgan psixologik zo'ravonlikning 20 ga yaqin xarakterli ko'rinishini aniqlaydi.

- og'zaki va og'zaki bo'lmagan tajovuz (masalan, odamni haqorat qilish yoki g'azablantirishga qaratilgan bayonotlar);
- dominant xatti-harakatlar (masalan, odamning qarindoshlari bilan muloqotini cheklash);
- boshqa odamda qasddan rashk tuyg'ularini qo'zg'atish, shuningdek, o'z rashki tufayli zo'ravonlik (masalan, zinokorlikda ayblash). Psixologik zo'ravonlikning namoyon bo'lishiga, shuningdek, shaxsning o'zini o'zi qadrlashi va qadr-qimmatini pasaytirishga qaratilgan kamsituvchi harakatlar (masalan, doimiy tanqid qilish, shaxsning qobiliyatini kamsitish, haqorat qilish), qo'rqitish, o'ziga, sherigiga, bolalariga, do'stlariga jismoniy zarar yetkazish bilan tahdid qilish yoki sherigining qarindoshlari, uy hayvonlarini o'ldirish, sherigining shaxsiy narsalarini yo'q qilish, oila yoki do'stlardan majburiy izolyatsiya qilish, (o'tmishdagi zo'ravonlikni rad etish) kabilar kiradi.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, jismoniy va jinsiy zo'ravonlik bir biridan farqli o'laroq, bitta hodisa hissiy zo'ravonlikni tashkil etmaydi. Ushbu turdagi zo'ravonlik iqlim yoki xatti-harakatlarning shakllanishi bilan tavsiflanadi va hissiy zo'ravonlikni aniqlashning muhim tarkibiy qismi uning tizimli, takroriy tabiatidir. Hissiy zo'ravonlik qasddan yoki ongsiz bo'lishi mumkin, lekin bu alohida hodisa emas, balki doimo davom etadigan xatti-harakatlardir.

Psixo-emotsional zo'ravonlikning eng og'ir shakli 1984-yil BMTning Qiynoqlarga qarshi Konventsiyasi tomonidan taqiqlangan psixologik qiynoqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dutton, D. G. (1994). Patriarchy and wife assault: The ecological fallacy. *Violence and Victims*, 9, 125—140.
2. ↑ ^{Jump up to:2,0 2,1} Maiuro, Roland D.; O'Leary, K. Daniel. *Psychological Abuse in Violent Domestic Relations*. New York:Springer Publishing Company, 2000 — 197-bet. ISBN 0-8261-1374-5.
3. ↑ ^{Jump up to:3,0 3,1} "Emotional Abuse". 1996. ISBN 0-662-24593-8
4. ↑ Dutton, Mary Ann; Goodman, Lisa A.; Bennett, Lauren (2000), „Court-involved battered women's responses to violence: the role of psychological, physical, and sexual abuse“, in Maiuro, Roland D. (muh.), *Psychological abuse in violent domestic relations*, New York: Springer Publishing Company, 197-bet, ISBN 9780826111463. Preview.

5. ↑ Thompson, Anne E.; Kaplan, Carole A. (February 1996). "Childhood emotional abuse". *The British Journal of Psychiatry* **168** (2): 143–148. doi:10.1192/bjp.168.2.143. PMID 8837902.
6. ↑ Thompson, Anne E.; Kaplan, Carole A. (February 1996). "Childhood emotional abuse". *The British Journal of Psychiatry* **168** (2): 143–148. doi:10.1192/bjp.168.2.143. PMID 8837902.
7. ↑ O'Leary, K. Daniel. *Psychological Abuse in Violent Domestic Relations* (en). Springer Publishing Company, 2004. ISBN 978-0-8261-1146-3.
8. ↑ Howard. „Signs of Emotional Abuse | Learn the Facts and the Signs“ (en-CA). *Canadian Women's Foundation* (2019-yil 4-dekabr). Qaraldi: 2022-yil 14-aprel.
9. ↑ „Emotional abuse“. Counseling Center, University of Illinois Urbana-Champaign (2007). 2014-yil 20-noyabrda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 2013-yil 8-noyabr.
10. ↑ Smith. „Domestic violence and abuse: signs of abuse and abusive relationships“. *helpguide.org*. Helpguide.org (2014-yil dekabr). Qaraldi: 2015-yil 14-fevral.
11. ↑ Mega, Lesly Tamarin; Mega, Jessica Lee; Mega, Benjamin Tamarin; Harris, Beverly Moore (September–October 2000). "Brainwashing and battering fatigue: psychological abuse in domestic violence". *North Carolina Medical Journal* **61** (5): 260–265. PMID 11008456. Pdf.

