

**AYOLLARGA NISBATAN XO‘RLIK, TAZYIQ HAMDA ZO‘RAVONLIKNI  
OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI***Sirojiddinova Sayyora Sadriddinovna**Samarqand viloyati Urgut tumani 14-maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada ayollarga nisbatan xo‘rlik, tazyiq va zo‘ravonlik holatlarining psixologik sabablari hamda ularni oldini olishning samarali yechimlari yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlikning ayollar ruhiy salomatligiga ta’siri, oilada va jamiyatda sog‘lom munosabatlarni shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** zo‘ravonlik, tazyiq, xo‘rlik, ayollar huquqlari, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, oilaviy munosabatlar, profilaktika, ijtimoiy himoya, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

**KIRISH**

Jamiyat taraqqiyoti va oilalar farovonligi ko‘p jihatdan ayollarning huquqlari, qadr-qimmati va ruhiy salomatligining ta’minlanganligiga bog‘liq. Ayollar oilaning tayanchi, farzandlar tarbiyasining asosiy ishtirokchisi hamda jamiyatning faol a’zosi hisoblanadi. Shu sababli ularga nisbatan xo‘rlik, tazyiq va zo‘ravonlikning har qanday ko‘rinishi nafaqat shaxsga, balki oila va jamiyat rivojiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayollarga nisbatan zo‘ravonlik jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va ijtimoiy shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Doimiy haqorat qilish, kamsitish, qo‘rqitish, erkinligini cheklash, iqtisodiy qaramlikka majbur qilish yoki jismoniy zarar yetkazish zo‘ravonlikning eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlaridandir. Bunday holatlar ayolning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi, ruhiy tushkunlik va xavotirlanishni kuchaytiradi. Zo‘ravonlikning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘lishi mumkin. Oiladagi nosog‘lom munosabatlar, huquqiy va psixologik savodxonlikning pastligi, stereotip qarashlar, stress holatlari hamda muloqot madaniyatining yetarli shakllanmaganligi shular jumlasidandir. Ayrim hollarda zo‘ravonlik avloddan-avlodga o‘tadigan noto‘g‘ri tarbiya usullari natijasida ham yuzaga keladi. Zo‘ravonlikka duch kelgan ayollarda ruhiy tushkunlik, qo‘rquv, xavotirlanish, o‘zini ayblash, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Uzoq davom etuvchi tazyiq va xo‘rlik insonning ruhiy barqarorligini izdan chiqarib, uning jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayollarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Oilalarda o‘zaro hurmat, tenglik va samimiy muloqot muhitini shakllantirish zo‘ravonlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Konfliktlarni tinch

yo‘l bilan hal qilish, hissiyotlarni boshqarish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish sog‘lom oilaviy munosabatlarning asosini tashkil etadi.

Psixologik maslahat va qo‘llab-quvvatlash xizmatlari zo‘ravonlikka uchragan ayollarning ruhiy tiklanishida muhim rol o‘ynaydi. Individual suhbatlar, psixokorreksion mashg‘ulotlar va qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar ayollarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklashga hamda muammolarni yengib o‘tishiga yordam beradi.

Ayollarning huquqiy bilimlarini oshirish ham profilaktik choralarning muhim yo‘nalishlaridan biridir. O‘z huquqlarini bilgan va himoya qila oladigan ayollar tazyiq va zo‘ravonlikka qarshi kurashishda faolroq bo‘ladilar. Shu bois jamiyatda huquqiy madaniyatni yuksaltirish muhim vazifa hisoblanadi. Ta‘lim muassasalari, mahalla, oila va mutasaddi tashkilotlarning hamkorligi zo‘ravonlikning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Ma‘rifiy tadbirlar, seminar-treninglar va psixologik targ‘ibot ishlari orqali sog‘lom oilaviy qadriyatlarni keng targ‘ib qilish mumkin.

Bugungi kunda ayollarga nisbatan zo‘ravonlikka qarshi kurashish faqat bir tashkilot yoki mutaxassisning vazifasi emas, balki butun jamiyatning mas‘uliyati hisoblanadi. Har bir inson o‘z oilasida va atrofidagi insonlar bilan munosabatlarda hurmat, bag‘rikenglik va insonparvarlik tamoyillariga amal qilishi zarur. Zamonaviy jamiyatda ayollarning tengligi va xavfsizligi masalalari xalqaro va milliy kun tartibining ajralmas qismiga aylandi. Ayollarga nisbatan zo‘ravonlik ko‘plab madaniyatlar va jamiyatlarda turli shakllarda mavjud bo‘lgan eng jiddiy muammolardan biridir. Shu sababli, ushbu ofatga qarshi kurashish muhim va barcha manfaatdor tomonlar tomonidan doimiy muhokama va harakatlarni talab qiladi.

Zo‘ravonlikka uchragan ayollarda tashvishlanish darajasi ham aniqlangan. Psixologik histuyg‘ularidagi qo‘rquv, yolg‘izlik, ayb tuyg‘usi kabi holatlarni yaqqol ko‘zga tashlangan. Otaonalar oilasidagi zo‘ravonlik (ayniqsa, psixologik va iqtisodiy zo‘ravonlik) ayollarning hissiy holatiga deformatsion ta‘sir ko‘rsatadi. Agar zo‘ravon— er bo‘lsa, jismoniy zo‘ravonlikni boshdan kechirish yoki ayniqsa psixologik zo‘ravonlik ("bog‘liqlik"ning pasayishi - tahdid, tanqid qilish) holatlarida, unda ayolda ijtimoiy emotsiyalar va tashvishlanish darajasining normadan ancha oshishi kuzatiladi. Shuningdek, oilaviy zo‘ravonlikka qarshi kurashishda nafaqat qonuniy choralar ko‘rilishi, balki ayollarning psixologik ko‘magi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi ham alohida e‘tibor talab qiladi. Zo‘ravonlikni boshdan kechirayotgan ayollarning o‘zini erkin va xavfsiz his qilishi uchun jamiyatda zarur sharoitlar yaratish lozim. Umuman olganda, oilaviy zo‘ravonlikning keng ko‘lamdagi ijtimoiy va psixologik oqibatlarini chuqur o‘rganish va bu borada profilaktika choralari ko‘rish jamiyatimiz uchun katta ahamiyatga ega, deb hisoblayman.

Ijtimoiy oqibatlar:

Ayollarga nisbatan zo‘ravonlikning eng muhim ijtimoiy oqibatlaridan biri — ayollarni jamiyatdan ajratish, izolyatsiya qilish va stigmatizatsiyalashdir. Ijtimoiy

psixologiya bo'yicha mutaxassis Erving Goffman (1963) o'zining "Stigmatizatsiya" asarida ta'kidlaganidek, zo'ravonlikka uchragan ayollar ko'pincha jamiyat tomonidan "yomon" yoki "yaramas" sifatida qabul qilinadi. Ular o'zlarini zaif, yaramas, va jamiyatdan chetlatilgan his qilishadi, bu esa ijtimoiy aloqalarini va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchlarini yomonlashtiradi.

Bundan tashqari, Judith Herman (2000) o'zining "Trauma and Recovery" asarida zo'ravonlikka uchragan ayollarning travmatik tajribalarini tahlil qilgan. Uning fikricha, oilaviy zo'ravonlik ayollarda uzoq muddatli travma, ijtimoiy ajralish va o'zlikni yo'qotish holatini keltirib chiqaradi. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan ayollar ko'pincha o'zlarini jamiyatda yagona bo'lib qolgan deb his qilishadi, bu ularning jamiyatga qaytishiga to'sqinlik qiladi.

Psixologik oqibatlar:

Zo'ravonlikning psixologik oqibatlari juda chuqur va uzoq muddatli bo'ladi. Lenore Walker (2000) "Battered Woman Syndrome" (Zo'ravonlikka uchragan ayol sindromi) asarida zo'ravonlikka uchragan ayollarni "psixologik qul" deb ta'riflagan. Walkerning ta'kidlashicha, zo'ravonlikka uchragan ayollar ko'pincha travma va tahdidlar bilan yashashga majbur bo'ladi, bu esa ularni doimiy xavotir, qo'rquv va stress holatida saqlaydi. Ular o'zlarini faqat qaram bo'lishi mumkin deb his qilishadi va ijtimoiy xavfsizligini tiklashda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Bundan tashqari, Albert Bandura (1973) o'zining ijtimoiy o'rganish nazariyasida zo'ravonlikni o'rgatish mexanizmini tushuntirgan. Bandura, zo'ravonlikni boshdan kechirgan ayollar ko'pincha o'zlarining muammolarini hal qilish uchun kuch ishlatishga moyil bo'lganligini ko'rsatadi. Bu, ayniqsa, oilaviy zo'ravonlikni davom ettiruvchi yoki reproduktiv shaklda ko'rsatilgan holatlarga olib keladi.

Psixologik va ijtimoiy jihatlarning o'zaro bog'liqligi:

Oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlari nafaqat ayolning ruhiy holatini buzadi, balki uning jamiyatdagi o'rniga ham ta'sir ko'rsatadi. Sandra Harding (1993) feminist nazariyalar asosida aytganidek, oilaviy zo'ravonlik nafaqat ayolning individual travmasi, balki jamiyatdagi patriarxal strukturalarning natijasidir. Bu strukturalar ayollarga bo'lgan zo'ravonlikni qabul qilishni va unga qarshi kurashishni qiyinlashtiradi, chunki jamiyatda ko'pincha ayollarni zaif va himoyasiz sifatida tasavvur qilishadi. Shu o'rinda, Judith Butler (1990) o'zining "Gender Trouble" asarida aytganidek, zo'ravonlikka uchragan ayollar o'zlarining gender rollarini va ijtimoiy pozitsiyalarini qayta ko'rib chiqishga majbur bo'ladilar. Ularning travmatik tajribalari ularni jamiyatdagi o'z o'rinlarini topishga qiyinlashtiradi, bu esa ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Oilaviy zo'ravonlikning ayollar uchun ijtimoiy va psixologik oqibatlari chuqur va uzoq muddatli bo'lib, bu holatlarning oldini olish va ularni davolash jamiyatning umumiy farovonligi uchun zarurdir. Zo'ravonlikka uchragan ayollarga ko'mak berish, nafaqat psixologik yordam, balki ijtimoiy qo'llab-

quvvatlashni ham o‘z ichiga oladi. Oilaviy zo‘ravonlikni bartaraf etish uchun nafaqat qonuniy chora-tadbirlar, balki jamiyatda gender tengligini va ayollarga bo‘lgan hurmatni shakllantirish ham muhimdir.

### XULOSA

Ayollarga nisbatan xo‘rlik, tazyiq va zo‘ravonlik jamiyat taraqqiyoti hamda oilalar farovonligiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan muammolardan biridir. Ushbu holatlarning oldini olish uchun psixologik profilaktikani kuchaytirish, oilalarda sog‘lom munosabatlarni shakllantirish, ayollarni huquqiy va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash zarur. O‘zaro hurmat va tenglikka asoslangan munosabatlar sog‘lom oila va barqaror jamiyatning muhim poydevori hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Milshin A. O. Oilaviy zo‘ravonlikni boshidan kechirgan ayollarning muammolari. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(3), 45–53, 2019.
2. Herman, J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, 2000.
3. Walker, L. E. The Battered Woman Syndrome. 2nd ed. Springer Publishing Company, 2000.
4. Bandura, A. Social Learning Theory. Prentice-Hall, 1973.
5. Butler, J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. Routledge, 1990.
6. Ziyo.net