

TAZYIQ VA ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN XOTIN-QIZLARNING IJTIMOIYLASHUVI OMILLARI

Tursunqulova Venera

*Jizzax viloyati ‘Bahmal’ tumani ‘Inson’ ijtimoiy
xizmatlar markazi bosh mutaxassis psixologi*

Annotatsiya: Maqolada tazyiq va zo‘ravonlikka uchragan xotin-qizlarning ijtimoiylashuvi, ularning ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi, o‘z huquqlarini amalga oshirishi va o‘zlarini erkin his qilishi uchun muhim shart-sharoitlar yaratilishi yoritilgan. Shuningdek tazyiq va zo‘ravonlikka uchragan xotin-qizlar bilan psixologik faoliyatni olib borish uchun ularning ehtiyojlari, muammolari va shaxsiy xususiyatlariga bog‘liq holda tavsiya va maslahatlar, individual va guruh terapiyalar, psixologik maslahatlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Tazyiq va zo‘ravonlik, xotin-qizlarning ijtimoiylashuvi, psixologik xizmatlar, ijtimoiy himoya, ijtimoiy ko‘nikmalar, qo‘llab-quvvatlash, xizmatlar, shaxs, shaxsiy rivojlanish, stressni boshqarish.

Psixologik xizmatlar, tazyiq va zo‘ravonlikka uchragan xotin-qizlarning ijtimoiylashuvida, emotsional-ruhiy barqarorligida muhim rol o‘ynaydi. Ular, nafaqat shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini anglashda, balki jamiyat bilan samarali muloqot qilishda alohida o‘rin tutadi.

Ayollarga nisbatan zo‘ravonlik – bu jins belgisiga asoslangan jismoniy, jinsiy yoki psixologik zararga olib keladigan yoki ayollarga aziyat yetkazadigan, shuningdek, bunday harakatlarning tahdidlari, jamiyat yoki shaxsiy hayotda bo‘lsin, majburlash yoki ayollarga nisbatan zo‘ravonlik – inson huquqlarining eng keng tarqalgan buzilishlaridan biridir.

O‘zbekistonda ham keyingi vaqtlarda xotin-qizlarning huquq-manfaatlarini, psixologik barqarorligini ta‘minlash, oila, onalik va bolalikni himoya qilish, xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo‘ravonlikning oldini olish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Darhaqiqat, xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo‘ravonlikning oldini olish ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-sentabrdagi «Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida»gi O‘RQ–561-son Qonunining 15-moddasida xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo‘ravonlik holatlarining oldini olish, ularni aniqlash hamda ularga chek qo‘yishning umumiy chora-tadbirlari belgilab berilgan. Shuningdek bu borada ishlarni tizimli tashkil etish va samaradorligini oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2024-yil 10-mayda PQ-175 sonli “Tazyiq va zo‘ravonlikdan

jabrlangan shaxslarga ijtimoiy xizmatlar ko'rsatishni takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi qarori imzolandi.

Hozirda ushbu masalalar davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Shu munosabat bilan og'ir ijtimoiy ahvolda qolgan, jumladan oilaviy muammolar va turmushida turli hil zo'ravonlikka duch kelgan xotin-qizlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash va ularga motivatsiya berish, zo'ravonlikka qarshi targ'ibot ishlarini kuchaytirish maqsadida jamoatchilik e'tiborini ushbu masalaga jalb etishga qaratilgan tadbirlar tashkil etilmoqda.

Bunda "Inson" markazi psixologlarining xotin-qizlar bilan olib boriladigan professional xizmatlari alohida ahamiyatga ega. Psixologlar tazyiq va zo'ravonlikka uhragan xotin-qizlar bilan ishlashda quyida keltirilgan holatlarga e'tibor qaratadi.

Mavjud resurslarni aniqlash va mustahkamlash:

Oilaviy va ijtimoi qo'llab-quvvatlash tizimi mavjudligini aniqlash;

Xotin-qizlarning o'zidagi kuchli tomonlarni aniqlash;

Emotsional qo'llab-quvvatlash:

«Siz bu vaziyatdan chiqishga qodirsiz».

«Siz aybdor emassiz, sizga yordam berish mumkin».

Ko'nikmalarni shakllantirish:

His-tuyg'ularni boshqarish texnikalarini o'rgatish; Stressni kamaytirish usullarini tanishtirish (masalan, nafas olish mashqlari).

Psixologik yordam turlari va shakllari tazyiq va zo'ravonlikka uchragan shaxslarning ehtiyojlari, muammolari va shaxsiy xususiyatlariga bog'liq holda tanlanadi.

1. Bu yordam tizimi psixologik profilaktika, ko'rik, rehabilitatsiya, korreksiya, maslahat va trening kabi turli bosqichlarni o'z ichiga oladi.

Psixologik profilaktika psixologik muammolarni keltirib chiqaruvchi omillarning oldini olish va shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi.

2. Psixologik ko'rik shaxsning ruhiy holati, ehtiyojlari va psixologik yordam turini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

3. Psixologik rehabilitatsiya ruhiy va emotsional qiyinchiliklarga duch kelgan shaxsning ijtimoiy moslashuvini tiklash, stress va depressiya holatlaridan chiqishga ko'maklashish.

4. Psixologik korreksiya shaxsning muammolarga olib keluvchi shaxsiy xususiyatlarini va xulq-atvorini tuzatish, psixologik to'siqlarni bartaraf etish.

5. Psixologik maslahat shaxsga psixologik muammolarini tushunish va ularni hal etishda yordam berishga qaratilgan professional maslahatlar tizimi.

6. Psixologik trening shaxsiy rivojlanish, stressdan chiqish, hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga va shaxsning o'zini yanada rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar.

Inqiroz holatlarida maslahat berishning asosiy prinsiplari Zo'ravonlikka duch kelgan shaxslarga psixologik yordam berishda inqiroz (krizis) holatlarini bartaraf etish uchun ma'lum bosqichlar va strategiyalar mavjud. Bu bosqichlarda mijozning emotsional, psixologik va ijtimoiy munosabatlarini tiklashga o'rgatish asosiy maqsad sanaladi.

Inqiroz holatlarida maslahat berishda qo'llaniladigan asosiy usullar:

1. O'zini imkon qadar to'liq qabul qilishni ta'minlash: Mijozga o'zini hamma jihatlar bilan qabul qilishni o'rgatish. O'zining kuchli va zaif tomonlarini tushunishga yordam berish.

2. O'zini imkon qadar to'liq qabul qilishni ta'minlash: Kelib chiqqan muammolarni yechish uchun amaliy qadamlar rejasini ishlab chiqish. Masalan, zo'ravonlikdan himoyalovchi mexanizmlarni o'rgatish.

3. Asosiy muammolarni aniqlashga yordam berish: Zo'ravonlikning asosiy sabablarini va uni ko'proq ta'sir etuvchi omillarni aniqlash. Masalani chuqur tahlil qilish orqali yechim topish.

4. Qo'llab-quvvatlash tizimlarini safarbar qilish: Mijozga ota-onalar, do'stlar, yaqinlar va boshqa tashkilotlardan yordam olishni o'rgatish. Ijtimoiy tarmoqlar orqali mijozni qo'llab-quvvatlash.

5. Voqeaning jiddiyligini tushunishga yordam berish: Zo'ravonlik vaziyatining zararli ekanligini tushunish. Uning keyingi hayotga ta'siri va oqibatlarini baholash.

6. Tiklanish uchun vaqt sarflash zarurligini tushunish: Psixologik va emotsional tiklanishga vaqt kerak ekanligini tushuntirish. Mijozga bosqichma-bosqich tiklanish strategiyasini o'rgatish.

7. Jabrlanuvchi shaxsining kuchli tomonlarini aniqlash: Mijozning shaxsiy kuchi va imkoniyatlarini aniqlash. Ularni rivojlantirish va mustahkamlash orqali o'ziga ishonch

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarga psixologik tavsiyalar, eng avvalo, ularning holatini tushunish va qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

Bunday vaziyatda bo'lgan xotin-qizlarga yordam berish uchun ba'zi muhim psixologik tavsiyalarni ko'rib chiqamiz:

1. O'zingizni himoya qilishni o'rganing

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan inson o'zini himoya qilishni o'rganishi kerak. Bu nafaqat jismoniy himoya, balki hissiy va psixologik himoya ham bo'lishi mumkin. Misol uchun, o'z fikr va his-tuyg'ularingizni ifodalashni o'rganish, chegaralarni belgilash va kimga murojaat qilishni bilish muhimdir.

2. O‘z salomatligingizni qadrlang

Stress va ruhiy zo‘ravonlik uzoq muddatda salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, muntazam ravishda o‘zingizga g‘amxo‘rlik qilishingiz, yaxshi uxlashga va yaxshi ovqatlanishga harakat qilishingiz muhimdir. O‘z sog‘lig‘ingizni e‘tiborsiz qoldirmang.

3. Ishtirok etish va yordam so‘rash

Psixologik yordam olish juda muhimdir. Mutaxassis bilan suhbatlashish, travma va stressni engishning samarali yo‘llarini o‘rganish imkonini beradi. Shuningdek, yaqin do‘stlar yoki oila a‘zolaridan yordam so‘rash ham foydali bo‘lishi mumkin.

4. O‘z his-tuyg‘ularingizni anglash va ifodalash

Yodda tuting, his-tuyg‘ularni to‘plash yoki ularni yashirish faqat stressni kuchaytiradi. Boshqa odamlar bilan, shu jumladan, psixolog yoki maslahat beruvchi bilan ochiq muloqot qilish, hissiy yukni engishga yordam beradi.

5. O‘zgarishlarga tayyor bo‘ling

Hayotdagi salbiy holatni o‘zgartirish uchun qadamlar tashlashga tayyor bo‘lish muhimdir. Buning uchun o‘zingizni qanday his qilayotganingizni bilish va keyingi qadamlarda nima qilishni rejalashtirish yordam beradi.

6. Yolg‘izlikni yengish

Zo‘ravonlik va tazyiq bilan duch kelganlar ko‘pincha o‘zini yolg‘iz his qilishadi. Bunday holatda, sizning atrofingizda qo‘llab-quvvatlaydigan odamlar bo‘lishi kerak. Do‘stlar, oilaviy a‘zolar, jamoat tashkilotlari yoki boshqa yordam guruhlari bilan aloqada bo‘lish, yolg‘izlikni yengish va yordam olish imkoniyatlarini oshiradi.

7. Qonuniy yordam so‘rash

Agar tazyiq va zo‘ravonlik jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazayotgan bo‘lsa, huquqiy yordam so‘rash zarur. Hukumat yoki tashkilotlar tomonidan taqdim etiladigan yordamlardan foydalanish, xavfsiz va barqaror holatga o‘tishga yordam beradi.

8. Ijobiy o‘zgarishlar uchun kichik qadamlarga e‘tibor qarating

Katta o‘zgarishlarni amalga oshirishni birinchi navbatda kichik, ammo mustahkam qadamlar bilan boshlash maqsadga muvofiq. Kichik g‘alabalar sizni ruhiy holatingizni yaxshilashga va o‘zgarishlarga ishonch yaratishga yordam beradi.

Har bir holat o‘ziga xosdir va psixologik yordam ko‘rsatuvchi mutaxassislar tomonidan o‘ziga xos strategiyalar ishlab chiqilishi lozim. Bunday vaziyatlarda yordam so‘rashdan qo‘rqmaslik kerak.

Xulosa qilib aytganda, xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo‘ravonlikning oldini olish va unga qarshi kurashishning asosiy vositasi yuksak ma‘naviyatdir. Zero, odamlarning ongi va dunyoqrashini o‘zgartirmay turib, xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish sohasidagi islohatlar samarasini ta‘minlab bo‘lmaydi.

Bu borada Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ham “... Meni kishilarimizning ongida paydo bo‘lgan stereotip ko‘p o‘ylantiradi.

Odatda biz ayolni avvalambor ona, oila qo'rg'onining qo'riqchisi sifatida hurmat qilamiz. Bu, shubhasiz, to'g'ri. Ammo bugun har bir ayol oddiy kuzatuvchi emas, balki mamlakatda amalga oshirilayotgan demokratik o'zgarishlarning faol va tashabbuskor ishtirokchisi ham bo'lishi kerak"[8] deb ta'kidlaydi.

Darhaqiqat, oilada ham, jamiyatda ham o'z o'rniga ega bo'lgan ilmiy va ma'naviyatli onalargina bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan zamon talablariga munosib, har tomonlama barkamol inson - komil shaxsni voyaga yetkizishga qodir bo'ladi. O'z navbatida, yuksak ma'naviyatli insonlardan tarkib topgan adolatli fuqarolik jamiyatida xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlikning har qanday shakliga yo'l qo'yilmaydi. Shunday ekan, xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik, kamsitishlarning har qanday shakliga barham maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. 2021 yil 26 fevraldagi xotin-qizlarning muammolarini hal qilish va ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash masalalari muhokamasi yuzasidan selektordagi nutqi.
2. «Xalq so'zi» gazetasi, 2021 yil 27 fevral. 2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlisga Murojaatnomasi. «Xalq so'zi» gazetasi, 2020 yil 25 yanvar
3. A.Zakirova, Q.Abdurasulova. Xotin-qizlarning zo'ravonlikdan jabrlanishining sabablari va uning oldini olish // Jamiyat va innovatsiyalar //12 (2021). B.
4. Nishonova N.R. Zo'ravonlik: xotin-qizlarning oiladagi zo'ravonlik muammosi. 58-bet;
5. Amridinova D.T. Turkiston jadidlarining ma'naviy merosida oila va xotin-qizlar masalalari 63-bet;
6. Niyozova S.S. Zo'ravonlik va tazyiqqa uchragan ayollar viktimgilining oldini olish masalalari.67-bet;
7. Zakirova A.G., Abdurasulova Q.R. Xotin-qizlarning zo'ravonlikdan jabrlanishining sabablari va uning oldini olish. 76-bet.