

JAMIYATDA OILALARDAGI ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MUHIM VAZIFALARI, “BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ!”

Sarimsoqova Shohida Gubayevna

*O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
huzuridagi Ijtimoiy himoya milliy agentligi
Jizzax viloyati boshqarmasi Jizzax shahar
“Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi Shodlik
MFY kompleks ijtimoiy xizmat ko‘rsatuvchi xodim*

Annotatsiya. Oilaviy zo‘ravonlik – jamiyatning eng og‘riqli muammolaridan biri bo‘lib, u nafaqat ayollar, balki erkaklar, bolalar, qariyalar va butun oilaning psixologik barqarorligiga jiddiy zarar yetkazadi. Bugungi kunda bu masala haqida ochiq gapirish, muammoni yashirmaslik va unga qarshi yagona kuch bo‘lish jamiyatimizning rivojiga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Zo‘ravonlik, taqiq, shaxsiy pozitsiya, psixologik xizmat, ijtimoiy adaptatsiya, stress, krizis, “sikl”, psixologik faktor, ruhiy bosim, psixik jarayonlar, muloqot.

KIRISH.

Oilaviy zo‘ravonlik – bu oilada bir a‘zoning boshqasiga jismoniy, ruhiy, iqtisodiy yoki jinsiy yo‘l bilan zarar yetkazishi, uni nazorat ostida tutishga urinishidir. Eng ko‘p uchraydigan ko‘rinishlari:

Jismoniy zo‘ravonlik: urish, itarish, qo‘rqitish, jarohat yetkazish.

Ruhiy zo‘ravonlik: haqoratlash, mensimaslik, doimiy tanqid qilish, qo‘rqitish, tahdid qilish.

Iqtisodiy zo‘ravonlik: pulni cheklash, ishlashga ruxsat bermaslik, moddiy sharoitdan foydalanib bosim o‘tkazish.

Jinsiy zo‘ravonlik: rozilgisiz majburlash yoki xo‘rlash.

Bu holatlarning har biri inson hurmati, sha‘ni va huquqlariga tajovuzdir.

Zo‘ravonlikning oqibatlari:

Oilaviy zo‘ravonlik faqat bir lahzalik jarohatlar emas, balki uzoq davom etadigan ruhiy travmalarni ham keltirib chiqaradi:

- bolalarda xavotir, qo‘rquv, agressiya yoki o‘ziga tortilish;
- o‘zini past baholash va depressiya;
- oilaning buzilishi;
- sog‘liq muammolari;

- jamiyatda ishonchsizlik va ijtimoiy beqarorlik.

Shu bois, zo‘ravonlik hech qachon “oilaviy ish” emas — bu butun jamiyatning muammosidir.

Nega oilaviy zo‘ravonlikka qarshi turishimiz kerak?

Chunki har bir inson tinch, xavfsiz va hurmatga asoslangan hayotga loyiq.

Chunki zo‘ravonlik – tarbiya emas, yechim ham emas.

Chunki zo‘ravon oila sog‘lom jamiyatni qurib bera olmaydi.

Chunki zo‘ravonlikdan aziyat chekkan bolalar kelajakda o‘zlari ham zo‘ravonga aylanishi yoki qurbon bo‘lib qolishi mumkin.

Zo‘ravonlikning oldini olish yo‘llari:

- Oilada ochiq muloqot va hurmatni yo‘lga qo‘yish.
- Stressni boshqarishni o‘rganish.
- Mojarolarni tinch yo‘l bilan hal qilish.
- Psixolog yoki mutaxassisga murojaat qilish.
- Ayollar va bolalarning huquqiy savodxonligini oshirish.
- Zo‘ravonlikka guvoh bo‘lsangiz - sukut qilmaslik.

Oilaviy zo‘ravonlik - jim qolish uchun emas, kurashish uchun mavjud bo‘lgan muammodir. Har birimiz shu masalaga befarq bo‘lmasak, birgina oila emas, butun jamiyatning farovonligi va barqarorligiga hissa qo‘shgan bo‘lamiz. Zo‘ravonlik muammosi keng ko‘lamli mavzularini qamrab oladi: bu nafaqat jismoniy va jinsiy zo‘ravonlik, balki psixologik bosim, shaxsning shaxsiyatini to‘liq nazorat qilishga urinishdir. Bizningcha, psixologik zo‘ravonlik faktlari muntazam ravishda ro‘y beradigan oiladagi keskin iqlim oilaning barcha a‘zolariga, bevosita yoki bilvosita tegishli bo‘lishidan qat’i nazar, istisnosiz salbiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki hamma zo‘ravonning bosimiga moslashishga majbur bo‘ladi.

TADQIQOT NATIJASI.

I.V. Grosheva, M.F. Belenky, I.A. Furmanov va boshqalarning ta’kidlashicha, ayollar erkaklarnikiga qaraganda uydagi (oilaviy) zo‘ravonlikdan ko‘proq aziyat chekishadi. Rasmiy statistik ma’lumotlarga ko‘ra, oiladagi zo‘ravonlikdan jabrlanganlarning 95 foizi ayollardir, deyarli 97 foizida esa zo‘ravonlikni amalga oshirgan shaxs erkaklardir. Bir qator tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har qanday ayol zo‘ravonlikka duch kelishi mumkin, ya’ni zo‘ravonlikka uchrash extimoli ayollarda yuqori, chunki oiladagi zo‘ravonlik sinfiy, irqiy, madaniy, diniy, ijtimoiy-iqtisodiy jihatlaridan qat’i nazar, aholining deyarli barcha qatlam va toifalarida uchraydigan hodisadir. Oilaviy zo‘ravonlikdan jabrlangan ayollarni psixologik qo‘llab-quvvatlash ikkita asosiy yo‘nalishda amalga oshiriladi:

1. Zo‘ravonlikning salbiy psixologik omillaridan va travmadan keyingi stress uchun shoshilinch psixologik yordam;

2. Individual maslahat va guruh ishi jarayonida uzoq muddatli yordam.

Oiladagi psixologik zo'ravonlikning asosiy belgilari quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Masxara va haqorat. Bunda zo'ravon xafa qilishga intiladi va jabrlanuvchini tahqirlashga harakat qiladi. Jabrlanuvchi (ayol) to'xtatishga harakat qilganda, zo'ravon shaxs tomonidan ayblovlari, norozilik kuzatiladi.

2. Oila va do'stlardan izolyatsiya, ya'ni zo'ravon shaxsda yagona egalik xissining ortishi, jabrlanuvchining e'tiborini butunlay o'ziga qaratishga urinish

3. Muvofiqlashtirilmagan harakatlarni taqiqlash.

Mazkur belgilarni kuzatgan ayollarda xavotir, informatsion stress kuzatiladi. Bu jarayonda psixologik insaytlar orqali ayollar "qurbon" pozitsiyasidan ozod bo'lishlari mumkin. Odatda, oilada psixologik zo'ravonlikka ko'pincha ayollar va bolalar uchrashi kuzatiladi. Oiladagi zo'ravonlikni boshdan kechirgan ayollar uchun eng xarakterli narsa yuqori darajadagi ruhiy tushkunlik va tashvishdir. Bunday holda, tashvish bir necha jihatdan ko'rib chiqiladi va shunga mos yo'nalishda psixologik xizmat amalga oshiriladi:

1. O'z shaxsiyatini nazorat qilish ehtiyojining yuqoriligi.

2. Qabul qilingan xavfga nisbatan o'ta keskin reaksiyalar.

3. Neytral yoki ijobiy shaxslararo ogohlantirishlarni xavfli deb noto'g'ri talqin qilish.

Zo'ravonlikka duchor bo'lgan ayollar, zo'ravonlik xolatining turidan qat'i nazar (jismoniy, jinsiy, psixologik yoki iqtisodiy) ruhiy salomatligi yomonlashadi. Oilada ayollarga nisbatan sodir etilgan psixologik zo'ravonlikning oqibatlari orasida o'z-o'zini tanqid qilishning kuchayishi, o'z-o'zini jazolash, o'z-o'zini qoralash darajasiga yetadi. Sodir bo'layotgan narsa uchun aybdorlik hissi, o'zining shaxsiy psixologik imidji (portreti)ni buzish kiradi. Buning natijasida shaxsiy chegaralarining noaniqligi kuzatiladi. Boshqa odamlar bilan muloqot qilishda adekvat chegaralarni o'rnatish olmaslik xolatlari kuzatiladi. Shuningdek, qo'rquv va nochorlik hissi, qaramlik sindromi, qoniqarsiz sevgi ehtiyoji bilan hissiy yaqinlik istagi, mehr ob'ektini yo'qotishdan qo'rqish, sherikning ehtiyojlarini qondirish uchun o'z ehtiyojlarini inkor etish, o'z his-tuyg'ularini bostirish, his-tuyg'ularni ifodalashni taqiqlash, o'ziga ishonchsizlik, dunyoni xavf sifatida qabul qilish, ikkilanish, yo'qotish va uyqusizlik hissi bilan ajralib turadi.

MUHOKAMA.

Oiladagi zo'ravonlikning salbiy psixologik oqibatlarga quyidagilar kiradi: o'zini tutish istagi, negativizm, o'z pozitsiyasini ifoda etishdan bosh tortish, fidoyilik istagi, sevgi va yaqin muloqotga bo'lgan ehtiyojni ifoda etishdan qo'rqish, salbiy tajriba, bularning barchasi- hissiy sohaning deformatsiyasi bilan bog'liq bo'lib, bu his-tuyg'ularni ifodalashni taqiqlashga yordam beradi.

Oiladagi zo'ravonlik oqibatlari orasida travmadan keyingi stress belgilari ham bor. Shunday qilib, so'nggi yillardagi bir qator tadqiqotlarga ko'ra, oiladagi psixologik zoravonlik jismoniy va ruhiy zo'ravonlik omillarining kombinatsiyasida eng aniq ko'rinadi. Psixologik zo'ravonlikdan keyin ham jabrlanuvchi ayol to'liq odatiy sharoitga qaytolmaydi. Bu turli omillar bilan bog'liq: uzoq vaqt davomida nazorat ostida yashashga o'rganib qolganlik, o'zi mustaqil qaror qabul qila olish ko'nikmasining kamligi va haddan tashqari nazoratida bo'lgani tufayli ko'plab ijtimoiy aloqalarni yo'qotdi.

Oilaviy zo'ravonlikdan jabrlangan ayollar muloqot qilishda qobiliyatlarini namoyish eta olmaydilar. Ularda tashvishlanish va sherikga qaramlikning kuchayishi, o'zini past baholash, qobiliyatsizlik hissi, o'zini-o'zi tanqid qilishning yuqori darajasi, mavjud vaziyatda faqat o'zlarini ayblash istagi va boshqa turdagi muvaffaqiyatsizliklar bilan tavsiflanadi. Zo'ravonlik qurboniga aylanmagan ayollar bilan solishtirganda, ular sub'ektiv nazorat darajasida sezilarli farqlarni ko'rsatadilar.

Oiladagi zo'ravonlikning eng xavfli shakli psixologik yoki hissiy zo'ravonlik hisoblanadi. Psixologik zo'ravonlikda oilaning mustaxkamligiga va oila a'zolarining ruhiyatiga ta'siri bo'lib, psixologik travmaga olib kelishi mumkin. Do'q-po'pisa, haqorat, ruhiy jihatdan ifodalangan bezorilik kabilar oiladagi psixologik zo'ravonlikning elementar ko'rinishidir. Zo'ravonlikning bu shakli deyarli hamma oilada uchraydi. Biroq, ko'pincha o'z shaxsiy chegaralarini belgilab olgan, vaziyatlarni adekvat taxlil qila olgan shaxslarda bu muammo bartaraf etiladi va oilada surunkali zo'ravonlik xolatini oldini oladi.

Oilada psixologik zo'ravonlikni boshdan kechirganlar zo'ravonlikni boshdan kechirmaganlarga qaraganda kuchliroq hayotiy tajribalarni boshdan kechiradilar.

Psixologik zo'ravonlik muhitida jabrlanganlarda "jabrlanuvchi" qiyofasi rivojlanadi, bu unga butun hayoti davomida hamroh bo'lishi mumkin.

Tizimli zo'ravonlik jiddiy psixologik holatga olib keladi, bular: azob-uqubatlari, travmadan keyingi stress, depressiya, tashvish va ba'zan yanada xavfli oqibatlarga olib keladi, ba'zan o'z joniga qasd qilishga urinish xolatlari ham kuzatiladi. Psixologik zo'ravonlikning qisqa muddatli oqibatlari salbiy tajribalar to'plami (tahqirlash, xafa qilish, aybdorlik hissi, qo'rquv, tashvish, o'ziga shubha)ni xosil bo'lishiga ham sabab bo'ladi.

N.M. Platonov va Yu.P. Platonovlarning ta'kidlashicha, "oilada ayollarga nisbatan zo'ravonlik - bu ayollarga jismoniy, jinsiy yoki ruhiy zarar yoki azob-uqubatlarni keltirib chiqaradigan yoki olib kelishi mumkin bo'lgan har qanday gender zo'ravonlik harakati, shu jumladan jamoat joyida yoki shaxsiy oila hududida bunday xatti-harakatlar bilan tahdid qilish, majburlash yoki o'zboshimchalik bilan ozodlikdan mahrum qilishga urinishlar kiradi. Shunday qilib, zo'ravonlik nafaqat odam ustidan hokimiyatni qo'lga kiritish, unda keskinlik va qo'rquv hissini keltirib chiqaradigan

harakat, balki boshqa odamning xatti-harakati, fikrlari va histuyg'ularini nazorat qilishdir.

XULOSA.

Oiladagi zo'ravonlikni boshdan kechirishning bir necha turlarini aniqlaydilar, uni boshdan kechirgan ayolning shaxsiy omillariga bog'liqligini aloxida ta'kidlaydilar. An'anaviy ravishda oiladagi zo'ravonlik xolatlarini oqibatlarni to'rt guruhga bo'lish mumkin: kognitiv, hissiy, xulq-atvor va ijtimoiy. Kognitiv oqibatlarga kognitiv sohadagi o'zgarishlar xususan: diqqatni jamlashda qiyinchilik, xotira buzilishi, aqliy zaiflik va umumiy akademik ko'rsatkichlarning pasayishi kiradi. Hissiy oqibatlarga: xavotirning kuchayishi, aybdorlik va uyat hissi, nochorlik va qaramlik hissi, tashqi tajovuzning yuqori darajasi, o'ziga ishonchsizlik, his-tuyg'ularning namoyon bo'lishini nazorat qilishlar kiradi. Xulq-atvor oqibatlariga: o'z-o'zini yo'q qiladigan xatti-harakatlar, fohishalik, jinsiy buzilish, alkogol yoki giyohvand moddalarga qaramlik va befarqlik kiradi. Ijtimoiy munosabatlarni qurishga qodir emaslik va istamaslik, jinoiy xatti-harakatlarga moyillik, izolyatsiyaga moyillik kabilar kiradi. Zo'ravonlikdan takroriy jabr ko'rish ayollarning psixologik va jismoniy sog'ligiga kuchli ta'sir etishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ibragimovich X. I. O 'ZBEKISTON OLIY TA'LIM TIZIMIDA KREDIT-MODUL TEXNOLOGIYALARINI QO 'LLASHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFICMETHODICAL JOURNAL. – 2021. – C. 209-214.
2. Ibragimovich, Ibraimov Kholboy. "Theoretical and methodological basis of quality control and evaluation of education in higher education system." International journal of discourse on innovation, integration and education 1 (2020): 6-15.
3. Maxmutovna T. X. INFLUENCE OF MASS CULTURE ON THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE SPIRITUAL AND MORAL IMAGE OF THE YOUNG GENERATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – T. 7. – №. 12.
4. Mahmutovna T. X. Ways to Form Immunity of Protection from" Public Culture" in Adolescent Students //Kresna Social Science and Humanities Research. – 2022. – T. 3. – C. 115-117.
5. Makhmutovna T. K., Ibragimovna T. I. Specific features of the pedagogical process focused on increasing the social activity of youth //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 6. – C. 165-171.
6. Abdullaeva, B. S., Sobirova, M. A., Abduganiev, O. T., & Abdullaev, D. N. (2020). The specifics of modern legal education and upbringing of schoolchildren in the countries of the post-soviet world. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*, 12(2), 2706-2714.
7. Ziyo.net