

OILAVIY ZO'RAVONLIKNI KAMAYTIRISHDA XOTIN-QIZLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI MUSTAHKAMLASH YO'LLARI

*Xalqaro Innovatsiya Universiteti. Tarix
va Fiologiya fakulteti 3-kurs talabasi*

Abdimuxammadova Azizabegim Abdimuxammad qizi

Ilmiy rahbar: Latofat Turdiyeva Almardonova

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy zo'ravonlikning mohiyati, uning xotin-qizlar psixik salomatligiga ta'siri hamda zo'ravonlikning oldini olishda psixologik barqarorlikni mustahkamlashning samarali yo'llari ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv ko'nikmalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari, psixoprofilaktik treninglar va psixologik xizmatlar samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot psixologiya, sotsiologiya hamda ijtimoiy ish fanlarining zamonaviy yondashuvlariga asoslanadi.

Kalit so'zlar: oilaviy zo'ravonlik, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, xotin-qizlar salomatligi, psixoprofilaktika, emotsional intellekt, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Oilaviy zo'ravonlik insoniyatning eng qadimiy ijtimoiy muammolaridan biri bo'lib, bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotgani yo'q. Jamiyat taraqqiyotining turli bosqichlarida uning ko'rinishlari, sabablari va oqibatlari turlicha o'rganilgan bo'lsa-da, zamonaviy psixologiya bu masalaga yanada teran yondashib, zo'ravonlikning ildizlari ko'pincha shaxslararo munosabatlar tizimida emas, balki shaxsning ruhiy holatida, xulq-atvori va emotsional madaniyat darajasida mujassam ekanini ta'kidlaydi. Ayollarga nisbatan zo'ravonlik esa ko'proq gender tengsizligi, patriarxal madaniyat qoldiqlari, iqtisodiy qaramlik, ruhiy himoyasizlik, past o'z-o'zini qadrlash yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kamligi kabi omillar bilan bog'liq. Shu bois xotin-qizlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash zo'ravonlikning oldini olishda nafaqat yordamchi, balki hal qiluvchi vosita sifatida qaralmoqda.

Psixologik barqarorlik tushunchasi keng mazmunga ega bo'lib, u insonning turli salbiy, tahlikali yoki emotsional bosimli vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik qobiliyatini anglatadi. Bu, eng avvalo, stressni boshqarish ko'nikmalari, emotsional intellekt darajasi, o'z-o'ziga hurmat, ichki motivatsiya, shaxsiy maqsadlar tizimi, muloqot kompetensiyalari, muammolarni hal qilish strategiyalari va ijtimoiy yordam manbalaridan foydalanish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Zo'ravonlik maydonga kelganda, aynan mana shu psixologik tayyorgarlik ayolning vaziyatga qanday реакция berishini belgilaydi: u sukutga cho'mib qoladimi yoki yordam so'raydimi; o'zini aybdor his qiladimi yoki voqelikni tahlil qila oladimi; bosim ostida

bo'ysunadimi yoki sog'lom chegaralarni himoya qila oladimi; manipulyatsiyaga beriladimi yoki uni tanib, unga qarshi turadimi. Psixologik barqarorlikning asosiy ko'rsatkichlaridan biri bu emotsional intellektning rivojlanganlik darajasidir. Emotsional intellekti kuchli bo'lgan ayol o'z his-tuyg'ularini anglay oladi, ularni boshqaradi, stressni to'g'ri yo'naltiradi, o'z-o'zini tashvishga soluvchi fikrlardan qutulish strategiyalariga ega bo'ladi. Eng muhimi shundaki, u boshqa insonning agressiv yoki manipulyativ xatti-harakatini qay darajada real xavf ekanini baholay oladi. Ko'plab hollarda zo'ravonlikning davom etishiga ayolning vaziyatni noto'g'ri talqin qilishi sabab bo'ladi: u zo'ravon odamning xatti-harakatlari vaqtinchalik deb o'ylaydi, vaziyat o'z-o'zidan yaxshilanadi deb umid qiladi yoki o'zi aybdor deb hisoblaydi. Emotsional intellektning rivojlanishi bunday irratsional fikrlardan voz kechish, voqelikni xolis baholash va sog'lom qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Psixologik barqarorlikning yana bir muhim unsuri bu stressga chidamlilikdir. Oilaviy zo'ravonlik doimiy ruhiy bosim, tahdid, qo'rquv va tushkunlik holatlarini keltirib chiqaradi. Stressga bardosh bera oladigan ayol bunday vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlab, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara oladi. Masalan, zo'ravonlik sodir bo'lgan vaqtda keskin ruhiy zarba oqibatida o'zini yo'qotib qo'yish xavfli qarorlar qabul qilishga olib keladi, biroq barqaror psixologik holat bu vaziyatni ongli ravishda baholashga yordam beradi. Stressga chidamlilikni oshirish uchun psixologik treninglar, chuqur nafas olish texnikalari, meditatsiya, mindfulness amaliyotlari va kognitiv-behavioral mashqlar tavsiya etiladi. Ushbu amaliyotlar ayolning his-tuyg'ularini tahlil qilish, irratsional fikrlarni aniqlash, ular o'rniga yangi sog'lom kognitiv konstruksiyalar shakllantirish imkonini yaratadi. Oilaviy zo'ravonlikning omillaridan biri ayollarning past o'z-o'zini qadrlashi bilan bog'liq. Ba'zan ayollar boshdan kechirgan ruhiy tajribalar, tarbiyadagi stereotiplar yoki jamiyat bosimi ta'sirida o'z qiymatini past baholay boshlaydi. Bu holat zo'ravonlikning davom etishiga sharoit yaratadi, chunki o'zini qadrlamagan inson huquqsiz, himoyasiz yoki yordamga loyiq emasman, degan fikrga beriladi. Shaxsning o'z qiymatini qadrlashi kuchaygan sari u zo'ravonlikni normal holat deb qabul qilmaydi, o'zining huquq va manfaatlarini tan oladi va himoya qilishga harakat qiladi.

O'z-o'zini qadrlashni oshirish psixologik maslahatlar, ijobiy tasdiqlar, shaxsiy yutuqlarni qayd qilish, o'z fikrini erkin ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ayolning ichki mustahkamlik darajasini oshirib, zo'ravonlikdan chiqish strategiyalarini amalga oshirishga kuch beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ayollar uchun eng muhim himoya omillaridan biridir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaqinlari, do'stlari yoki qo'shnilari bilan mustahkam muloqotda bo'lgan, jamoadan ajralmagan ayollar zo'ravonlik davridan chiqishda ancha osonlikka ega bo'ladi. Aksincha, izolyatsiya qilingan, yaqinlar bilan aloqasi sust bo'lgan yoki uy sharoitida cheklangan ayollar eng ko'p azob chekadi. Ijtimoiy qo'llab-

quvvatlash ayolga nafaqat ruhiy barqarorlik beradi, balki u o'zini yolg'iz emasligini his qiladi, kerak bo'lsa, tashkiliy, huquqiy yoki psixologik yordam olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ayollar guruhlar, psixologik markazlar, ishonch telefonlari, nodavlat tashkilotlar va ijtimoiy xizmatlar bu borada muhim rol o'ynaydi. Ularning mavjudligi ayolga xavfsizlik rejasini tuzish, muammoga yechim topish va zo'ravonlikni to'xtatish imkoniyatini kengaytiradi. Psixoterapevtik yordam ham zo'ravonlik oqibatlarini bartaraf etishda asosiy o'rin tutadi. Ayniqsa, travmaga duch kelgan ayollarda posttravmatik stress buzilishlari ko'p uchraydi. Bunday holatda psixologik maslahatlar yetarli bo'lmaydi, balki chuqur psixoterapiya talab qilinadi. Kognitiv-behavioral terapiya, EMDR texnikasi, gestalt terapiyasi kabi zamonaviy psixoterapevtik yo'nalishlar ayolning travmatik xotiralarini qayta ishlash, o'zini ayblashdan voz kechish, ruhiy tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi. Psixoterapiya ayolning ichki kuchini qayta tiklaydi, unga zo'ravonlikdan chiqishning aniq strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi, sog'lom hayot tarziga qaytishini ta'minlaydi.

Ayolning huquqiy savodxonligini oshirish psixologik barqarorlikni mustahkamlashning yana bir muhim yo'nalishidir. Ko'plab ayollar zo'ravonlikning turli shakllarini zo'ravonlik sifatida tan olmaydi yoki ularni jinoyat deb bilmaydi. Ayrimlari esa qaysi tashkilotlarga murojaat qilishni bilmaydi, huquqiy yordam olishdan qo'rqadi yoki jarayonlarni murakkab deb hisoblaydi. Huquqiy savodxonlik oshgan sari ayol zo'ravonlikni huquqbuzarlik sifatida tan oladi, o'zining huquqlarini biladi, yordam so'rash va himoya qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayon psixologik jihatdan uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va xatti-harakatlarida qat'iyat paydo qiladi. Zo'ravonlikning davom etishida iqtisodiy qaramlik ham muhim omil hisoblanadi. Ayolning iqtisodiy mustaqilligi yuqori bo'lsa, u ko'proq erkin qaror qabul qila oladi, zo'ravonlikdan chiqish jarayonida o'zini himoyalangan his qiladi. Moliyaviy jihatdan mustaqil ayol zo'ravonlikni davom ettirishga majbur bo'lmaydi, aksincha o'z kelajagini erkin rejalashtira oladi. Shu sababli ayollarni kasb-hunar o'rganishga yo'naltirish, tadbirkorlik dasturlariga jalb etish, malaka oshirish imkoniyatlarini yaratish zo'ravonlik profilaktikasida muhim o'rin tutadi. Bu jarayon nafaqat iqtisodiy, balki psixologik mustaqillikni ham kuchaytiradi. Psixologik barqarorlikni mustahkamlashda ommaviy axborot vositalari, ta'lim tizimi va jamiyatning ma'naviy-ma'rifiy ta'siri ham muhimdir. Gender tengligi, oilaviy munosabatlarda hurmat, hamkorlik va sog'lom muloqot madaniyatini targ'ib etish keng ijtimoiy profilaktika vazifasini bajaradi. Ayollar ruhiy sog'lom bo'lishi, o'zini qadrlashi, zo'ravonlikni aqldan uzoq holat sifatida qabul qilishi, shuningdek zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha jamiyatning birgalikdagi mas'uliyatini anglash ham barqaror oilaviy muhit yaratishga yordam beradi.

Xotin-qizlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash oilaviy zo‘ravonlikka qarshi samarali kurashning eng muhim omillaridan biridir. Ruhiy barqarorlikni oshirish ayollarga zo‘ravonlikning turli shakllarini aniqlash, ularga ongli ravishda qarshi turish, sog‘lom chegaralarni belgilash va o‘z huquqlarini himoya qilish imkonini beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish, stressga bardoshlilikni oshirish, o‘z-o‘zini qadrlashni shakllantirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kengaytirish, psixoterapevtik va huquqiy yordamdan foydalanish hamda iqtisodiy mustaqillikka erishish ayollarni zo‘ravonlikdan himoyalashning asosiy yo‘llaridandir. Bu jarayon faqat ayolning o‘zi bilan bog‘liq bo‘lib qolmay, balki jamiyat, davlat, ta’lim muassasalari, psixologik xizmatlar va ommaviy axborot vositalarining hamkorlikdagi sa’y-harakatlarini talab qiladi. Psixologik barqaror ayollar jamiyatning ruhiy va ijtimoiy salomatligining asosiy poydevoridir. Shu bois, ularni qo‘llab-quvvatlash, ularga sog‘lom hayot uchun zarur psixologik va ijtimoiy imkoniyatlar yaratish kelajak avlodlar uchun ham barqaror va totuv ijtimoiy muhitni ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risidagi Qonun.–Toshkent, 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. Gender tengligi kafolatlari to‘g‘risidagi Qonun.–Toshkent, 2019.
3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Violence against women: Key facts. Geneva:WHO, 2021.
4. Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., Lozano, R. World report on violence and health.–Geneva: World Health Organization, 2002
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. 2022–2026 yillarda gender tenglikni ta’minlash bo‘yicha Milliy strategiya.–Toshkent, 2022.