

**TAZIYQ VA ZO'RAVONLIKDAN JABRLANGAN XOTIN
QIZLARGA PSIXOLOG YORDAM KO'RSATISH**

Raximova Lobar Qaxramonova

Toshkent tumani "Inson ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi"

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda bu muammolar ko'plab ayollarning hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda va ularning ruhiy salomatligi, ijtimoiy hayoti va umumiy farovonligiga daxldor. Psixologik yordam, jabrlanuvchilarga o'z muammolarini tushunish, his-tuyg'ularini boshqarish va hayotlarini qayta tiklashda yordam berishi mumkin.

Kalit so'zlar: tazyiq, xotin-qizlar, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, psixologik strategiyalar, jabrlanuvchilar, muammoli vaziyatlar.

Аннотация: в современном обществе эти проблемы оказывают негативное влияние на жизнь многих женщин и влияют на их психическое здоровье, социальную жизнь и общее благополучие. Психологическая поддержка может помочь жертвам понять свои проблемы, управлять своими эмоциями и восстановить свою жизнь.

Ключевые слова: угнетение, женщины, психологическая помощь, психическое здоровье, психологические стратегии, жертвы, проблемные ситуации.

Abstract: In modern society, these problems negatively affect the lives of many women and affect their mental health, social life and general well-being. Psychological support can help victims understand their problems, manage their emotions and rebuild their lives.

Key words: harassment, women, psychological support, mental health, psychological strategies, victims, problematic situations.

Oila, xotin-qizlar va keksa avlod vakillari bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish, mahallalarni qo'llab-quvvatlashni yanada takomillashtirish, mahallabay ishlashga mas'ul bo'lgan shaxslar faoliyatini samarali tashkil etish va o'zaro hamkorligini ta'minlash, xotin-qizlarning ta'lim va kasbiy ko'nikmalar olishlari, munosib ish topishlariga har tomonlama ko'maklashish, tadbirkorligini qo'llab-quvvatlash, iqtidorli yosh xotin-qizlarni aniqlash va ularning qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltirish, gender tenglikni ta'minlash siyosatini davom ettirish, xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, ularni qo'llab-quvvatlashga doir islohotlarni amalga oshirish, hududlarda, ayniqsa, qishloqlarda xotin-qizlarga ko'rsatiladigan tibbiy-ijtimoiy xizmatlar sifatini, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini ta'minlash borasidagi ishlar samaradorligini oshirish, turar joyga muhtoj xotin-qizlarni uy-joy

bilan ta'minlash, turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash, daromadlarini ko'paytirish borasida tizimli chora-tadbirlarni belgilash, og'ir ijtimoiy ahvolda tushib qolgan xotin-qizlarga ijtimoiy- huquqiy, psixologik yordam ko'rsatish, ularni «Ayollar daftari» orqali manzilli qo'llab- quvvatlash, jamiyatda xotin- qizlarga tazyiq va zo'ravonlikka nisbatan murosasizlik muhitini yaratish, xotin-qizlarning huquq va qonuniy manfaatlarini ta'minlash, oilaning tarbiyaviy-ta'lim salohiyatini mustahkamlash, jamiyatda oilaviy qadriyatlarni saqlash, oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni yaxshilash va ularning farovonlik darajasini oshirish Farmonning ustivor maqsadidir. Tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlanuvchi — o'ziga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik sodir etilishi tahdidi ostida bo'lgan yoki tazyiq va zo'ravonlik natijasida jabrlangan ayol jinsidagi shaxs.

Tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlanuvchi quyidagi huquqlarga ega:

- o'ziga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik sodir etilganligi yoki ularni sodir etish tahdidi to'g'risidagi ariza bilan tegishli vakolatli organlarga hamda tashkilotlarga yoxud sudga murojaat etish;

- maxsus markazlarda, shuningdek bepul telefon liniyasi orqali tekin huquqiy maslahat, iqtisodiy, ijtimoiy, psixologik, tibbiy va boshqa yordam olish;

- ichki ishlar organlariga himoya orderi berish to'g'risidagi talab bilan murojaat qilish, himoya orderi shartlari buzilgan taqdirda esa, ularni bu haqda xabardor qilish;

- sodir etilgan tazyiq va zo'ravonlik natijasida o'ziga etkazilgan moddiy zararining o'rni qoplanishi hamda ma'naviy ziyon kompensatsiya qilinishi to'g'risidagi talab bilan sudga murojaat etish.

O'zbekiston Respublikasida istiqomat qiluvchi har qanday ayol jinsiga mansub shaxsga nisbatan ruhiy, jismoniy, jinsiy va boshqa ko'rinishlarda amalga oshiriluvchi jinoyatlar to'plami. Bu kabi jinoiy hodisalar, asosan, erkak jinsiga mansub shaxs tomonidan ayol jinsiga taalluqli sherigiga nisbatan amalga oshirilgan zo'ravonlik holatlari, jumladan, kaltaklash, psixologik zo'ravonlik, oilaviy zo'rqlash, qotillik, jinsiy tajovuz va ta'qiblar, shuningdek, zo'rqlash, zo'ravonlik bilan jinsiy aloqada bo'lish, istalmagan jinsiy oqibatlar, bolalarga nisbatan jinsiy zo'ravonlik, majburiy nikoh, ko'cha bezoriligi, ta'qib qilish, cyberbullying kabi tazyiqlar ta'sirida xotin-qizlar huquqlarining poymol qilinishi orqali namoyon bo'ladi.

Psixologik yordamning ahamiyati va asosiy maqsadlari

Zo'ravonlikka uchragan ayollar uchun psixologik yordam ularga ruhiy jarohatlardan tiklanishga, o'zini qaytadan anglashga va hayotida barqarorlikni tiklashga yordam beradi.

Psixologik yordamning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- O'ziga ishonchni qaytarish: Zo'ravonlik qurboni bo'lgan xotin-qizlar ko'pincha o'ziga

• ishonchsizlikka duch keladi. Psixologik yordam ularning o'ziga ishonchini qayta tiklashga yordam beradi.

• Hissiy barqarorlikni tiklash: Zo'ravonlik tufayli ayollarda hissiy muvozanat buziladi. Ular o'zini aybdor his qilishlari, qayg'u va g'azab hissiyotlarini boshdan kechirishi

• mumkin. Psixologik yordam ushbu hissiy holatni boshqarishda yordam beradi.

• Travma bilan ishlash: O'tmishda zo'ravonlik tufayli olingan ruhiy jarohatlarni davolash

• va ularning kelajakda qayta tiklanishining oldini olish muhimdir.

• Psixologik yordam usullari

• Psixologlar va ijtimoiy ishchilar tomonidan zo'ravonlikka uchragan ayollarga ko'rsatiladigan yordam bir necha turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi:

• Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KHT): Bu terapiya usuli orqali qurbonlarning zo'ravonlikka bo'lgan munosabatlari, hissiy javoblari va ichki tajribalari qayta shakllantiriladi.

• Ular salbiy o'y-fikrlar o'rniga, ijobiy va konstruktiv yondashuvlarni o'rganadilar.

• Travmatik terapiya: Bu jarayonda psixoterapevtlar travma bilan ishlash orqali zo'ravonlikning og'riqli xotiralarini qayta ishlaydi va qurbonlarni bu jarayonni boshqarishga o'rgatadi.

• Ko'ngilli yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Zo'ravonlik qurbonlari uchun maxsus tashkil etilgan qo'llab-quvvatlash guruhlar ularga ruhiy yordam berish va o'zaro tajriba almashish imkonini yaratadi. Bu guruhlar ayollarga psixologik yordam olishda ulkan turtki bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik yordam samaradorligini oshirish yo'llari

Psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun bir qancha chora-tadbirlar ko'rilishi kerak:

• Ta'lim va ma'lumot yetkazish: Zo'ravonlikning oqibatlarini va uning salbiy ta'siri haqida jamiyatda keng qamrovli ma'lumot tarqatish, zo'ravonlik qurbonlari uchun yordam dasturlari haqida xabardorlikni oshirish lozim.

• Qonuniy himoya vositalarini kuchaytirish: Zo'ravonlikka qarshi qonunlar va ularning amalga oshirilishini ta'minlash, ayollarning xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

• Ruhiy salomatlik xizmatlarini kengaytirish: Psixologik yordam olishni osonlashtirish, ayollarga o'z muammolarini hal qilish uchun davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan keng qamrovli ruhiy va ijtimoiy yordam dasturlarini yo'lga qo'yish zarur.

Taziyq va zuravonlikka uchragan xotin-qizlarga psixologik yordam ko'rsatish jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Ularning ruhiy salomatligini tiklash, qo'llab-

quvvatlash va tazyiqdan qutqarish har birimizning burchimizdir. Jamiyatda bu masalalarga e'tibor qaratish, xotin-qizlarga yanada qulay shart-sharoitlar yaratishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. Aptikieva L.R., Aptikiev A.X., Bursakova M.S. Zo'ravonlikdan omon qolgan o'smirlar bilan psixologik-pedagogik ishlarni tashkil etish // Orenburg davlat universitetining axborotnomasi No 9 (170), 2014. P.4-9.
2. Malkina-Pykh IG Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam - Moskva: Eksmo nashriyoti, 2005. - 960 p.
3. Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2014). Abnormal Psychology. 13th edition. John Wiley & Sons.
4. Tajibaev, R., & Nurmuhamedova, S. (2022). Ayollar huquqlarini himoya qilish va psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha milliy tajribalar. O'zbekiston Psixologiyasi Jurnal, 1(4), 45-58.