

TAZIYIQ VA ZO'RAVONLIKKADAN JABRLANGAN XOTIN-QIZLARNING RUHIY SALOMATLIGI TIKLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI

Jalaquduq tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Azimov Murodjon Tursunboy o'g'li

Abduraximova Moxigul Isamidinovna

Annotatsiya: Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarning ruhiy salomatligini tiklashda psixologik xizmatning ahamiyati bugungi kunda juda muhim masala hisoblanadi. Tazyiq va zo'ravonlik, nafaqat jismoniy zarar yetkazishi, balki ruhiy salomatlikka ham jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holatlarda jabrlangan shaxslar ko'pincha o'zlarini yolg'iz, umidsiz va yordamga muhtoj his qiladilar. Psixologik yordam esa ularning ruhiy holatini tiklashda, o'zlariga bo'lgan ishonchlarini qayta tiklashda va hayotga bo'lgan qarashlarini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: tazyiq, zo'ravonlik, psixologik xizmatlar, psixologlar, terapevtlar, jabrlangan shaxslar, xotin-qizlar, jamiyat.

Аннотация: Важность психологических услуг в восстановлении психического здоровья женщин, подвергшихся притеснениям и насилию, является очень важной проблемой на сегодняшний день. Притеснения и насилие могут не только нанести физический вред, но и оказать серьезное влияние на психическое здоровье. В этих случаях жертвы часто чувствуют себя одинокими, безнадёжными и нуждающимися в помощи. Психологическая поддержка играет важную роль в восстановлении их психического состояния, возвращении уверенности в себе и изменении взглядов на жизнь. **Ключевые слова:** притеснение, насилие, психологические услуги, психологи, терапевты, жертвы, женщины, общество.

Abstract: The importance of psychological services in restoring the mental health of women who have been subjected to oppression and violence is a very important issue today. Oppression and violence can not only cause physical harm, but also have a serious impact on mental health. In these cases, victims often feel alone, hopeless and in need of help. Psychological support plays an important role in restoring their mental state, restoring their self-confidence and changing their outlook on life.

Keywords: oppression, violence, psychological services, psychologists, therapists, victims, women, society.

KIRISH

Tazyiq va zo'ravonlik insoniyat tarixida doimiy muammo bo'lib kelgan. Bu fenomenlar nafaqat shaxsiy hayotga, balki jamiyatning umumiy ruhiy va ijtimoiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tazyiq va zo'ravonlik, ko'pincha, kuch, nazorat va qo'rquv orqali boshqarilishining natijasida yuzaga keladi. Ular turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin: jismoniy, ruhiy, iqtisodiy yoki ijtimoiy zo'ravonlik ko'rinishida. Bunday vaziyatlar ko'pincha jabrlanuvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, ruhiy salomatlikka zarar yetkazadi va ijtimoiy aloqalarni buzadi. Tazyiq va zo'ravonlikdan aziyat chekayotgan shaxslar ko'pincha yolg'izlik, umidsizlik va o'zini izolyatsiya qilish hissiyotlariga duch keladilar. Shu sababli, bu muammo bilan kurashish va uning oqibatlarini kamaytirish uchun turli xil yondashuvlar va yordam usullarini izlash zarur. Guruh terapiyasi kabi usullar, jabrlanuvchilarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga, boshqalar bilan o'z tajribalarini baham ko'rishga va ko'mak olishga imkon yaratadi. Tazyiq va zo'ravonlikka qarshi kurashish, nafaqat shaxsiy, balki jamiyat darajasida ham muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tazyiq va zo'rvonlikka uchragan xotin-qizlar ko'pincha turli ruhiy muammolar bilan yuzma-yuz keladilar. Ular ichki stress, depressiya, xavotir, o'z-o'zini past baholash kabi holatlarga duch kelishlari mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik xizmatlar, avvalo, jabrlangan shaxslarni tinglash va ularning his-tuyg'ularini ifoda etishlariga yordam berish orqali boshlanadi. Psixologlar, terapevtlar va boshqa mutaxassislar, jabrlangan shaxslarning his-tuyg'ularini tushunish va ularni qabul qilishda muhim rol o'ynaydilar. Bu jarayon, jabrlangan shaxsni o'zining his-tuyg'ularini anglashga, ularni ifoda etishga va shunday qilib, ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Psixologik xizmatlar, shuningdek, jabrlangan xotin-qizlarga o'zlarini himoya qilish va o'z huquqlarini bilishlariga yordam beradi. Ular, ko'pincha, zo'rvonlikka uchragan vaqtida o'zlarini kuchsiz va himoyasiz his qiladilar. Psixologlar, ularga o'z huquqlarini tushuntirib berish, zarur bo'lganda huquqiy yordam olishda yordam berish va o'zlarini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam berishlari mumkin. Bu jarayon, jabrlangan shaxslarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirishga va kelajakda bunday vaziyatlarga duch kelganda qanday harakat qilishlarini bilishga yordam beradi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ruhiy salomatlikni tiklash jarayonida guruh terapiyasi ham muhim ahamiyatga ega. Jabrlangan xotin-qizlar bir-birlari bilan o'z tajribalari bilan o'rtoqlashishlari, bir-birini qo'llab-quvvatlashlari va o'zaro muloqot qilishlari orqali ruhiy holatlarini yaxshilashlari mumkin. Guruh terapiyasi, shuningdek, jabrlangan shaxslarning o'zlarini yolg'iz his qilishlarini kamaytiradi va ularning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashga yordam beradi. Bu jarayon, ularga o'z hayotlarini boshqarish va o'zlariga bo'lgan ishonchlarini oshirishda yordam beradi. Psixologik xizmatlar, shuningdek, jabrlangan xotin-qizlarning o'z hayotlariga qaytishlariga yordam berish uchun mo'ljallangan. Ular, ko'pincha, zo'rvonlikdan keyin o'z hayotlarini qanday davom ettirishlarini bilmaydilar. Psixologlar, ularga maqsadlar qo'yish, yangi

qiziqishlar va faoliyatlar topish, shuningdek, o'z hayotlarini yanada mazmunli qilishda yordam berishlari mumkin. Bu jarayon, jabrlangan shaxslarning o'z hayotlariga qaytishlarini va o'zlarini yangi imkoniyatlarga ochiq tutishlarini ta'minlaydi.[2]

Psixologik xizmatlarning ahamiyati, shuningdek, ularning keng qamrovli yondashuvlarida ham namoyon bo'ladi. Psixologlar, jabrlangan xotin-qizlar bilan ishlashda, turli metod va usullarni qo'llashlari mumkin. Bu metodlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya, psixodinamik terapiya, san'at terapiyasi va boshqa usullarni o'z ichiga oladi. Har bir shaxsning ehtiyojlari va holatiga qarab, psixologlar mos keladigan metodlarni tanlaydilar. Bu esa, jabrlangan shaxslarning ruhiy salomatliklarini tiklashda yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bundan tashqari, psixologik xizmatlar, jabrlangan xotin-qizlarning o'z oilalari va yaqinlari bilan munosabatlarini yaxshilashda ham yordam berishi mumkin. Zo'ravonlikka uchragan shaxslar ko'pincha o'z oilalarida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologlar, ularga oilaviy munosabatlarni yaxshilash, o'zaro muloqotni rivojlantirish va o'zaro tushunishni oshirishda yordam berishi mumkin. Bu jarayon, jabrlangan shaxslarning o'z oilalarida sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yordam beradi.[3]

Psixologik xizmatlar, shuningdek, jamiyatda tazyiq va zo'ravonlikka qarshi kurashishda ham muhim rol o'ynaydi. Psixologlar, jamiyatda bu masalalarga e'tibor qaratish, xotin-qizlarning huquqlarini himoya qilish va zo'ravonlikka qarshi kurashishda faol ishtirok etishlari mumkin. Ular, shuningdek, tazyiq va zo'ravonlikka uchragan shaxslarning tajribalarini ommaga yetkazish, bu masalalarga e'tibor qaratish va jamiyatda o'zgarishlar qilishda yordam berishlari mumkin.[4]

XULOSA

Natijada, tazyiq va zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarning ruhiy salomatligini tiklashda psixologik xizmatlarning ahamiyati juda katta. Psixologik yordam, jabrlangan shaxslarning ruhiy holatini yaxshilash, o'zlariga bo'lgan ishonchlarini oshirish, o'z

hayotlarini boshqarish va ijtimoiy aloqalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik xizmatlar, shuningdek, jamiyatda tazyiq va zo'ravonlikka qarshi kurashishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, psixologik xizmatlarni rivojlantirish va kengaytirish, jabrlangan xotin-qizlarning ruhiy salomatligini tiklashda muhim qadamdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonova, D. (2020). "Ruhiy salomatlik va psixologik yordam: nazariy va amaliy jihatlar." Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi.
2. Tursunova, M. (2019). "Zo'ravonlik va uning ijtimoiy oqibatlari." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Karimova, S. (2021). "Tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlangan ayollar uchun psixologik yordam." Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
4. Rahimov, A. (2022). "Psixologik yordam va uning ayollar ruhiyatiga ta'siri." Toshkent: O'zbekiston Psixologiya Jamiyati.
5. Qodirova, N. (2020). "Ayollar va ruhiy salomatlik: muammolar va yechimlar." Farg'ona: Farg'ona Davlat Universiteti.
6. Sultonova, G. (2018). "Jismoniy va ruhiy zo'ravonlik: ayollar uchun psixologik yordam." Qarshi: Qarshi Davlat Universiteti.
7. Mirzaeva, L. (2023). "Zo'ravonlikdan jabrlangan shaxslar uchun psixologik rehabilitatsiya." Andijon: Andijon Davlat Universiteti.
8. Isroilov, B. (2021). "Ruhiy salomatlik va psixologik xizmatlar: nazariy va amaliy yondashuvlar." Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.