

RUXIY TAZIQGA UCHRAGAN AYOLLARNI O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHINI OSHIRISH

Kamilova Durdona Rustamovna
Toshkent tumani “Inson” ijtimoiy
xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya: ruxiy tazik, ko'pincha stress, travma yoki hayotiy vaziyatlar natijasida yuzaga keladi va bu ayollarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Birinchidan, ayollarning ruxiy tazik bilan kurashish usullari, jumladan, psixoterapiya, qo'llab-quvvatlash guruhleri va shaxsiy rivojlanish dasturlari tahlil qilinadi. Ikkinchidan, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va emotsional ko'nikmalar, shuningdek, o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini anglash jarayonlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ruxiy tazik, o'ziga bo'lgan ishonch, stress, travma, shaxsiy rivojlanish, psixoterapiya, stressni boshqarish, motivatsiya, psixologik yordam.

Аннотация: Депрессия часто вызывается стрессом, травмой или жизненными событиями и может оказывать негативное влияние на психологическое благополучие женщин. Во-первых, в ней рассматриваются способы, с помощью которых женщины справляются с депрессией, включая психотерапию, группы поддержки и программы личностного развития. Во-вторых, в ней обсуждаются социальные и эмоциональные навыки, необходимые для формирования уверенности в себе, а также процессы самооценки и самосознания.

Ключевые слова: депрессия, уверенность в себе, стресс, травма, личностное развитие, психотерапия, управление стрессом, мотивация, психологическая поддержка.

Abstract: Depression is often caused by stress, trauma, or life events, and can have a negative impact on women's psychological well-being. First, it examines the ways in which women cope with depression, including psychotherapy, support groups, and personal development programs. Second, it discusses the social and emotional skills needed to build self-confidence, as well as the processes of self-assessment and self-awareness.

Key words: depression, self-confidence, stress, trauma, personal development, psychotherapy, stress management, motivation, psychological support.

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.

Bugungi kunda global miqyosda e'tirof etilayotgan dolzarb ijtimoiy muammolardan biri butun dunyo bo'ylab ayollarga nisbatan sodir etiladigan tazyiq va zo'ravonlik holatlari hisoblanadi. Insoniyat tarkibi azaldan ikki jins vakillaridan iborat ekan, ularning o‘zaro munosabatlarida bir-biriga nisbatan hurmat bilan yondashish zaruriyati, bir-birini to‘laqonli, teng huquqli inson sifatida qabul qila olishi zamonaviy dunyoning eng ustuvor talablaridan biriga aylangan. Afsuski, aksariyat holatlarda ayollar erkaklar tomonidan sodir etiladigan turli shakldagi zo'ravonlik holatlari qurboniga aylanib qolmoqda. BMT ma'lumotlariga ko'ra, dunyo miqyosida taxminan 736 million ayol (deyarli har uch ayoldan biri) umri davomida kamida bir marotaba u yoki bu shaklda zo'ravonlik qurboni bo'lgan. Bugungi kunda butun dunyo bo'yicha tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarning huquqlarini himoya qilish, ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jahonning 155 mamlakatida oilaviy zo'ravonlik to'g'risida qonunlar qabul qilingan. Jumladan, O'zbekistonda ham 2019-yil 2- sentyabr kuni "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi qonun qabul qilingan bo'lib, unda "jamiyatda xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlikka doir murosasizlik muhitini yaratish, xotin-qizlarning huquqlari, erkinliklari hamda qonuniy manfaatlari tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilinishini ta'minlash, jamiyatda huquqiy ong va huquqiy madaniyatni yuksaltirish, qonuniylikni mustahkamlash" xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan etib belgilangan. Respublikamizda gender tengligini ta'minlashga oid turli masalalar, jumladan xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik holatlarini o'rganishga so'nggi yillarda alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, "Mahalla va oila" instituti tomonidan mazkur yo'nalishda qator ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshiriladi, ilmiy-amaliy konferensiyalar tashkil etilib, nashr qilib kelinadi. Umuman olganda, bugungi kunda mahalliy mualliflar tomonidan xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik holatlari psixologik, pedagogik, falsafiy, huquqiy nuqtai nazardan tadqiq etib kelinmoqda.

Respublikamizda gender tengligini ta'minlashga oid turli masalalar, jumladan xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik holatlarini o'rganishga so'nggi yillarda

alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, "Mahalla va oila" instituti tomonidan mazkur yo'nalishda qator ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshiriladi, ilmiy-amaliy konferensiyalar tashkil etilib, nashr qilib kelinad. Umuman olganda, bugungi kunda mahalliy mualliflar tomonidan xotin-qizlarga nisbatan tazyiq va zo'ravonlik holatlari psixologik, pedagogik, falsafiy, huquqiy nuqtai nazardan tadqiq etib kelinmoqda. Ruxiy tazik, asosan, ruhiy holatning buzilishi, stress va travma natijasida yuzaga keladi. Ayollar ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan solishtirishadi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi mumkin. Ruxiy tazik belgilari orasida uyqusizlik, kayfiyat o'zgarishlari, tashvish va depressiya mavjud. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirishning birinchi qadamlaridan biri — o'z-o'zini anglashdir. O'zining kuchli va zaif tomonlarini tushunish, shuningdek, qobiliyatlarini baholash ayollarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Buning uchun. O'z qobiliyatlaringizni yozing va ularga e'tibor bering. Salbiy fikrlarni ijobiy larga o'zgartirishga harakat qiling. Ruxiy tazikka duch kelgan ayollar uchun psixologik yordam olish juda muhimdir. Psixoterapiya yoki maslahatlar orqali ayollar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishlari va muammolarini hal qilishlari mumkin. Psixologlar bilan ishlash:

- Emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish: o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish.
- Stressni boshqarish strategiyalari: meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa stressni kamaytirish usullari.

Ayollar uchun qo'llab-quvvatlash guruhlar juda foydali bo'lishi mumkin. Bunday guruhlar orqali ayollar o'z tajribalari bilan o'rtoqlashishlari, bir-birlariga yordam berishlari va yangi do'stliklar o'rnatishlari mumkin. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda shaxsiy rivojlanishga e'tibor berish zarur. O'qish, yangi ko'nikmalarni o'rganish yoki hobbilarga vaqt ajratish — bularning barchasi ayollarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Yaqin do'stlar, oila va jamoa a'zolari bilan muloqot qilish ruxiy tazikdan chiqishga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ayollarga o'zlarini yolg'iz his qilmasliklariga yordam beradi. Ruxiy tazikka uchragan ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun bir qator usullar mavjud. O'z-o'zini anglash, psixologik yordam olish, qo'llab-quvvatlash guruhlar va shaxsiy rivojlanish — bu yo'llar ayollarga ruxiy tazikni engib o'tishga va o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklashga yordam beradi. Har bir ayol o'zining kuchli tomonlarini kashf etishi va hayotida ijobiy o'zgarishlar yaratishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. Alimov, S. K. (2021). The impact of human migration on the ethosphere of emigrant country: Philosophical and ethical analysis. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(9), 74-79.
2. Alimov, S. K. (2022). Social protection of women subjected to oppression and violence

3. Foreign experience in rehabilitation. SOCIETY, GENDER AND FAMILY IN CENTRAL ASIA, 2022/1 (2), 71-76.
4. Ismailova, Z., Ismaylova, R., Saydivalieva, K., & Tuychieva, G. (2021). Development of gender entrepreneurship. In E3S Web of Conferences (Vol. 284, p.11020). EDP Sciences.

