

JISMONIY ZO‘RAVONLIKNING YUZGA KELISHI HAMDA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Xolmatova E'zozxon Muxtorovna

Buvayda tumani 21 maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Zo‘ravonlik qurbonlarining ruhiy holati ko‘pincha juda zaif bo‘ladi. Ular o‘zlarini yolg‘iz, tushkun, umidsiz his qilishlari mumkin. Bu holat ularning ijtimoiy faoliyatdan chetlanishiga, o‘z-o‘zini qadrlashning pasayishiga olib keladi. Shu bois, psixologik xizmatning asosiy vazifasi qurbonlarning ruhiy jarohatlarini aniqlash, ularni barqarorlashtirish va tiklashdan iborat.

Kalit so‘zlar: psixologik yordam, psixologik xizmat, jismoniy zo‘ravonlik, raqobat, muammolar, yechim, ta’lim muassasalari, ruhiy buzilishlar, psixik jarayonlar

KIRISH

Psixologik xizmat ko‘rsatishda mutaxassislarning malakasi va maxsus tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Zo‘ravonlik bilan bog‘liq ishlar o‘ziga xos yondashuvni talab qiladi, chunki qurbonlarning ruhiy jarohatlari chuqur va murakkab bo‘lishi mumkin. Psixologlar, sotsiologlar, ijtimoiy ishchilar va huquqshunoslar zo‘ravonlikka uchraganlar bilan ishlashda maxsus treninglardan o‘tishi zarur. Bu ularning samarali va professional yordam ko‘rsatishlarini ta’minlaydi. Psixologik xizmatni tashkil etishda davlat va nodavlat tashkilotlarining hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Davlat organlari zo‘ravonlikka qarshi kurashish bo‘yicha qonunlar va tartiblarni ishlab chiqadi, moliyaviy va tashkiliy yordam ko‘rsatadi. Nodavlat tashkilotlar esa ko‘pincha qurbonlarga yaqinroq bo‘lib, ularning ehtiyojlarini chuqurroq anglab, samarali yordam beradi. Bu hamkorlik tizimi psixologik xizmatlarning sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar psixologik xizmat ko‘rsatishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Onlayn maslahatlar, telefon orqali psixologik yordam, mobil ilovalar yordamida qo‘llab-quvvatlash tizimlari qurbonlarga tez va qulay yordam olish imkonini beradi. Bu ayniqsa uzoq hududlarda yashovchi va an’anaviy xizmatlarga erishish imkoni cheklangan ayollar va bolalar uchun muhimdir. Shu bilan birga, texnologiyalar yordamida psixologik xizmatlar doirasida ta’lim va profilaktika ishlarini ham kengaytirish mumkin. Profilaktika tadbirlari zo‘ravonlikning oldini olishda asosiy vositalardan biridir. Bu borada jamoatchilikni zo‘ravonlikning zararli oqibatlari haqida xabardor qilish, oilaviy munosabatlarni yaxshilash, stressni boshqarish va konfliktlarni hal etish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhimdir. Psixologik xizmat tashkilotchilari bu tadbirlarni amalga oshirishda faol ishtirok etib, zo‘ravonlikka qarshi kurashishda muhim rol o‘ynaydi. Ayollar va bolalar ruhiy hamda jismoniy zo‘ravonlikka uchraganda psixologik xizmatning tashkil etilishi tizimli, kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu xizmatlarning samarali bo‘lishi uchun

ularni tashkil etishda insonparvarlik, maxfiylik, individual yondashuv va ijtimoiy qo'llabquvvatlash kabi tamoyillar asosiy o'rin tutadi. Psixologik xizmatlar qurbonlarning ruhiy salomatligini tiklash, ularning jamiyatga qaytishini ta'minlash va zo'ravonlikni oldini olishga qaratilgan muhim ijtimoiy himoya mexanizmi hisoblanadi.

Psixologik xizmat zamonaviy jamiyatda insonlarning ruhiy salomatligini ta'minlash va ularning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Har bir inson hayotida turli xil qiyinchiliklar, stresslar va ruhiy zo'riqishlar uchrab turadi, va bunday vaziyatlarda malakali psixologik yordamga murojaat qilish zarur bo'ladi. Psixologik xizmat insonlarga o'z his-tuyg'ularini anglash, muammolarni hal qilish, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash imkonini yaratadi. Ayollar va bolalar jamiyatning eng himoyasiz qatlamlari bo'lib, ular ko'pincha ruhiy va jismoniy zo'ravonlikka duch keladilar. Bunday holatlarda psixologik xizmatning ahamiyati yanada oshadi, chunki zo'ravonlik qurbonlari o'zlarini yolg'iz, tushkun va umidsiz his qilishlari mumkin. Psixologik yordam ularning ruhiy jarohatlarini yengishga, o'zo'zini qadrlashni tiklashga va jamiyatga qaytishga yordam beradi. Psixologik xizmat ko'rsatish tizimi inson huquqlarini himoya qilish, zo'ravonlikning oldini olish va qurbonlarning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu tizimda malakali mutaxassislar, maxfiylik tamoyili va ijtimoiy qo'llabquvvatlash muhim o'rin tutadi. Shu bois, psixologik xizmat jamiyatda barqarorlik va insonparvarlik tamoyillarini mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi.

Zo'ravonlik qurbonlarining ruhiy holati ko'pincha juda zaif bo'ladi. Ular o'zlarini yolg'iz, tushkun, umidsiz his qilishlari mumkin. Bu holat ularning ijtimoiy faoliyatdan chetlanishiga, o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga olib keladi. Shu bois, psixologik xizmatning asosiy vazifasi qurbonlarning ruhiy jarohatlarini aniqlash, ularni barqarorlashtirish va tiklashdan iborat. Bu jarayon murakkab va ko'p bosqichli bo'lib, har bir bosqichda individual yondashuv talab etiladi. Psixologik xizmatni tashkil etishda birinchi qadam zo'ravonlik qurbonlarini aniqlash va ularga tezkor yordam ko'rsatishdir. Bu uchun ijtimoiy xizmatlar, tibbiyot muassasalari, politsiya va ta'lim muassasalari o'rtasida samarali hamkorlik o'rnatilishi zarur. Zo'ravonlikka uchragan ayollar va bolalar uchun maxsus markazlar tashkil etilishi, u yerda ularga xavfsiz muhitda psixologik maslahatlar, tibbiy yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatilishi kerak. Bu markazlarda psixologlar, sotsiologlar, ijtimoiy ishchilar va boshqa mutaxassislar faoliyat yuritadi.

Psixologik yordam ko'rsatishda individual terapiya muhim o'rin tutadi. Individual terapiya orqali har bir qurbonning shaxsiy muammolari, ruhiy holati chuqur o'rganiladi. Bu jarayonda travma terapiyasi, stressni boshqarish texnikalari, kognitivbehavioral terapiya kabi metodlar qo'llaniladi. Individual terapiya qurbonlarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, qo'rquv va xavotirlarni yengish, o'z-o'zini qadrlashni tiklash imkonini beradi. Guruh terapiyalari ham samarali vosita hisoblanadi. Guruhda ishlash qurbonlarga o'zaro

tajriba almashish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy izolyatsiyadan chiqishga yordam beradi. Guruh terapiyalari orqali qurbonlar o'z muammolari bilan yolg'iz emasligini anglaydilar, bu esa ularning ruhiy holatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, guruh terapiyalari ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Psixologik xizmat ko'rsatishda maxfiylik tamoyili alohida ahamiyatga ega. Zo'ravonlik qurbonlari ko'pincha o'z muammolarini oshkor qilishdan qo'rqadilar, chunki bu ularning xavfsizligiga tahdid solishi mumkin. Shu sababli, psixologik yordam ko'rsatiladigan muassasalarda shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligi qat'iy ta'minlanishi zarur. Maxfiylik tamoyili qurbonlarning ishonchini qozonish va ularni yordam olishga undashda muhim omildir. Zo'ravonlikka uchragan ayollar va bolalarga psixologik yordam faqat ruhiy holatni barqarorlashtirish bilan cheklanmasligi kerak. Ularning ijtimoiy holatini yaxshilash, iqtisodiy mustaqilligini oshirish, ta'lim olish imkoniyatlarini yaratish ham muhimdir. Shu bois, psixologik xizmat tizimi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash xizmatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Bu orqali qurbonlar jamiyatga qaytib, o'z hayotlarini mustaqil ravishda boshqarish imkoniga ega bo'ladilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zo'ravonlik qurbonlariga psixologik yordam ko'rsatish tizimini yaratish va rivojlantirish jamiyatning ijtimoiy adolati va inson huquqlarini himoya qilish borasidagi muhim vazifalaridan biridir. Bu tizim qurbonlarning ruhiy va jismoniy sog'lig'ini tiklash, ularni ijtimoiy hayotga qaytarish, shuningdek, zo'ravonlikning oldini olishga xizmat qiladi. Shu bois, psixologik xizmat ko'rsatish tizimlari davlat, jamiyat va mutaxassislar hamkorligida doimiy ravishda takomillashtirib borilishi lozim. Zo'ravonlikka qarshi kurashda psixologik yordamning roli beqiyosdir va bu borada amalga oshiriladigan har bir qadam inson hayotini yaxshilashga qaratilgan muhim sa'y-harakatdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Islomova, N. (2022). Zo'ravonlik qurbonlariga psixologik yordam ko'rsatish metodikalari. Toshkent: Ilmiy nashrlar.
2. Karimov, S. (2024). Ayollar va bolalarga nisbatan zo'ravonlik: ijtimoiy va psixologik jihatlar. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti.
3. Mamatqulov, T. (2023). Zo'ravonlik qurbonlari uchun psixologik rehabilitatsiya tizimi. Toshkent: Psixologiya va Pedagogika Jurnal, 2-son.
4. Raximova, D. (2024). Psixologik xizmat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: zo'ravonlikka qarshi kurash. Toshkent: O'zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi.
5. Sobirov, A. (2023). Bolalarga nisbatan zo'ravonlik va uning psixologik oqibatlari. Toshkent: Pedagogika va Psixologiya Jurnal, 1-son.