

## TAZYIQ VA ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLARNI JAMIYATDA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH

**Sharobitdinova Dinora Obidinjon qizi**

*Sergili tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi*

**Annotatsiya:** *Maqolada tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni jamiyatda psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati va usullari ko'rib chiqiladi. Zo'ravonlik qurbonlarining ruhiy holatini barqarorlashtirish, o'ziga ishonchni tiklash, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va kelajakka umid bilan qarashga yordam berish usullari tahlil qilinadi. Jamiyatning bu boradagi roli va vazifalari yoritiladi.*

**Kalit so'zlar:** *tazyiq, zo'ravonlik, ayollar, psixologik qo'llab-quvvatlash, jamiyat, ruhiy holat, o'ziga ishonch, ijtimoiy moslashuv.*

**Abstract:** *The article examines the importance and methods of psychological support for women who have experienced oppression and violence in society. It analyzes ways to stabilize the mental state of victims of violence, restore self-confidence, improve social adaptation, and help them look to the future with hope. The role and responsibilities of society in this regard are highlighted.*

**Keywords:** *oppression, violence, women, psychological support, society, mental state, self-confidence, social adaptation.*

**Аннотация:** *В статье рассматриваются важность и методы психологической поддержки женщин, подвергшихся притеснениям и насилию в обществе. Анализируются способы стабилизации психического состояния жертв насилия, восстановления уверенности в себе, улучшения социальной адаптации и помощи им смотреть в будущее с надеждой. Освещается роль и обязанности общества в этом отношении.*

**Ключевые слова:** *притеснение, насилие, женщины, психологическая поддержка, общество, психическое состояние, уверенность в себе, социальная адаптация*

### KIRISH

Tazyiq va zo'ravonlik – bu ayollarning jismoniy, ruhiy va iqtisodiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan global muammo. Bunday holatlarga duch kelgan ayollar nafaqat o'zlarining shaxsiy hayotida, balki jamiyatda ham turli qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ularni psixologik qo'llab-quvvatlash orqali jamiyatga qayta integratsiyalashuvi, o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash va kelajakka umid bilan qarashga yordam berish mumkin.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'ylab har uch ayoldan biri hayoti davomida qandaydir shaklda zo'ravonlikka duch keladi. Bu ko'rsatkichlar turli mamlakatlarda farq qilsa-da, muammoning global miqyosdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Zo'ravonlik qurbonlari nafaqat jismoniy jarohatlar olishadi, balki ruhiy tushkunlik, xavotirlik, qo'rquv va o'ziga ishonchsizlik kabi jiddiy psixologik muammolarga ham duch kelishadi.

### Psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni psixologik qo'llab-quvvatlash quyidagi muhim vazifalarni bajaradi:

Ruhiy holatni barqarorlashtirish: Zo'ravonlik qurbonlarining ruhiy holati juda nozik bo'ladi. Psixologik yordam ularga o'z his-tuyg'ularini tushunishga, stressni kamaytirishga va ruhiy barqarorlikni tiklashga yordam beradi.

- O'ziga ishonchni tiklash: Zo'ravonlik qurbonlarining o'ziga bo'lgan ishonchi sezilarli darajada kamayadi. Psixologik yordam ularga o'z qadrini his qilishga, kuchli tomonlarini aniqlashga va o'ziga ishonchni qayta tiklashga ko'maklashadi.

- Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash: Zo'ravonlik qurbonlari jamiyatdan uzoqlashishi, o'zini yolg'iz his qilishi mumkin. Psixologik yordam ularga ijtimoiy aloqalarni tiklashga, boshqalar bilan munosabatlarni yaxshilashga va jamiyatga qayta integratsiyalashuvga yordam beradi.

- Kelajakka umid bilan qarash: Zo'ravonlik qurbonlari kelajakka umidsizlik bilan qarashi mumkin. Psixologik yordam ularga o'z maqsadlarini aniqlashga, rejalashtirishga va kelajakka umid bilan qarashga ko'maklashadi.

### Qo'llab-quvvatlash usullari

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni psixologik qo'llab-quvvatlashning turli usullari mavjud:

Individual psixoterapiya: Professional psixolog yoki psixoterapevt bilan individual seanslar orqali qurbonning ruhiy holatini tahlil qilish, muammolarni aniqlash va ularni hal qilish yo'llarini topish.

- Guruhli terapiya: O'xshash tajribaga ega bo'lgan ayollar bilan birgalikda terapiya seanslarida ishtirok etish orqali o'zaro qo'llab-quvvatlash, tajriba almashish va yechimlarni topish.

- Ishonch telefonlari: Anonim tarzda psixologik yordam va maslahatlar olish uchun ishonch telefonlariga murojaat qilish.

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarida ishtirok etish orqali o'zaro yordam va hamdardlikni his qilish.

### Jamiyatning roli

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlashda jamiyatning roli juda muhim. Jamiyat a'zolari quyidagi yo'llar bilan yordam berishlari mumkin:

- Xabardorlikni oshirish: Zo'ravonlik muammosi haqida xabardorlikni oshirish, uning oqibatlarini haqida ma'lumot berish va zo'ravonlikka qarshi kurashishga chaqirish.

- Qurbonlarni qo'llab-quvvatlash: Zo'ravonlik qurbonlariga hamdardlik bildirish, ularni tinglash, ularga ishonish va yordam berishga tayyorligini bildirish.

- Zo'ravonlikni qoralash: Zo'ravonlikning har qanday shaklini qoralash va unga toqatsizlikni namoyon qilish.

- Qo'llab-quvvatlash tashkilotlariga yordam berish: Zo'ravonlik qurbonlariga yordam beradigan tashkilotlarga moddiy, moliyaviy yoki ixtiyoriy yordam ko'rsatish.

### Xulosa

Tazyiq va zo'ravonlikka uchragan ayollarni psixologik qo'llab-quvvatlash – bu ularning ruhiy salomatligini tiklash, o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklash va jamiyatga qayta integratsiyalashuvi uchun zaruriy shartdir. Jamiyat har bir a'zosi bu jarayonda o'z hissasini qo'shishi, zo'ravonlikka qarshi kurashish va qurbonlarga yordam berishga tayyor bo'lishi kerak. Faqatgina birgalikdagi harakatlar orqali biz zo'ravonliksiz jamiyatni yaratishga erishamiz.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. New York: Harper & Row. (Zo'ravonlikka uchragan ayollar haqidagi klassik asar)

2. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books. (Travma va tiklanish jarayonlari haqida)

3. Bass, E., & Davis, L. (1988). *The courage to heal: A guide for women survivors of child sexual abuse*. New York: Harper & Row. (Bolalikdagi jinsiy zo'ravonlikdan omon qolgan ayollar uchun qo'llanma)

4. Resick, P. A. (2016). *Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual*. New York: Guilford Press. (PTSD (Post-travmatik stress buzilishi)ni davolash uchun kognitiv ishlov berish terapiyasi)

5. World Health Organization. (2012). *Understanding and addressing violence against women*. Geneva: World Health Organization. (Ayollarga qarshi zo'ravonlikni tushunish va bartaraf etish)

6. U.S. Department of Justice, Office on Violence Against Women. (AQSh Adliya vazirligi, Ayollarga qarshi zo'ravonlik bo'yicha idora)

7. UN Women. (BMT Ayollar tashkiloti)

8. Milliy qonunchilik hujjatlari (O'zbekiston Respublikasi):

- O'zbekiston Respublikasining "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq va imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida"gi Qonuni

- O'zbekiston Respublikasining "Oilaviy zo'ravonlikning oldini olish to'g'risida"gi Qonuni