

**OILAVIY ZO‘RAVONLIKDAN KEYIN AYOLLARDA
XAVFSIZLIKNI HIS QILISH VA HISSIY BARQARORLIKNI TIKLASH
JARAYONLARI**

Isroilova Saida Erkinovna,
Navoiy davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada, oilaviy zo‘ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari o‘rganilgan. Shuningdek maqolada, oilaviy zo‘ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni qayta tiklash va hissiy barqarorlikni tiklash uchun zarur bo‘lgan psixologik, ijtimoiy va huquqiy omillar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Oilaviy zo‘ravonlik, ijtimoiy himoya, huquqiy ong, psixologik holat, mexanizm.

Аннотация. В данной статье изучены процессы восстановления чувства безопасности и эмоциональной устойчивости у женщин после домашнего насилия. Также в статье проанализированы психологические, социальные и правовые факторы, необходимые для восстановления безопасности и восстановления эмоциональной устойчивости у женщин после домашнего насилия.

Ключевые слова. Семейное насилие, социальная защита, правосознание, психологическое состояние, механизм.

Annotation. This article examines the processes of women's sense of security and restoration of emotional stability after domestic violence. The article also analyzes the psychological, social, and legal factors necessary to restore safety and emotional stability in women after domestic violence.

Keywords. Domestic violence, social protection, legal consciousness, psychological state, mechanism.

Kirish. O‘zbekistonda, shuningdek butun dunyoda, ayollarga nisbatan

zo'ravonlik ko'p hollarda jiddiy ijtimoiy muammo sifatida e'tirof etiladi. Zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollar o'zlarining xavfsizligini his qilishda va hissiy barqarorlikni tiklashda ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ushbu jarayonlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatlardan ham murakkab bo'lishi mumkin. Zo'ravonlik ayollarda nafaqat jismoniy shikastlanishlar, balki ruhiy travmalar va hissiy shikastlanishlarga ham olib keladi, bu esa o'z navbatida ularning umumiy farovonligini, o'ziga bo'lgan ishonch va xavfsizlik hissini sezilarli darajada pasaytiradi.

Xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari, odatda, bir qancha bosqichlardan iborat bo'ladi. Bu jarayonlar yordamida ayollar o'zlarining himoya qilish imkoniyatlarini tiklashadi, qo'llab-quvvatlash tarmog'iga ega bo'lishadi, hamda psixologik rehabilitatsiya orqali qayta tiklanishlari mumkin. Bunday jarayonlar uchun psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shuningdek huquqiy yordamning mavjudligi muhim omillardandir.

Shuningdek, zo'ravonlikka uchragan ayollarni qayta tiklashda, ularning jamiyatdagi roli, o'z o'zini qadrlashlari va mustaqil turmush tarzini tiklashlari ham muhim omil hisoblanadi. Zo'ravonlikka qarshi kurashishda ijtimoiy tizim, davlat organlari, huquqshunoslar va jamoatchilik birgalikda harakat qilishi lozim.

Ushbu mavzuni o'rganish, nafaqat ayollarga yordam berish, balki jamiyatning ahvolini yaxshilash, zo'ravonlikka qarshi kurashish va ayollarni himoya qilishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari bo'yicha ilmiy izlanishlar ko'plab olimlar tomonidan olib borilgan. Ushbu soha, asosan, psixologiya, sotsiologiya, va gender tadqiqotlari bilan bog'liq bo'lib, olimlar oilaviy zo'ravonlikning ayollar ruhiyatiga, ijtimoiy hayotga, va salomatlikka qanday ta'sir qilishini o'rganishmoqda. Quyida ushbu soha bo'yicha bir nechta tanilgan olimlar va ularning tadqiqotlari haqida ma'lumotlar keltirilgan:

Kettiy Xampireys oilaviy zo'ravonlik va ayollarni himoya qilish sohasida ko'plab tadqiqotlar olib borgan. Uning ishlari, zo'ravonlikdan keyingi ayollarning

xavfsizlik hissini tiklash uchun zarur bo'lgan huquqiy va psixologik resurslar haqida fikr yuritadi. Xampireys, shuningdek, ayollarning hukumat, ijtimoiy xizmatlar va qonuniy tizimlar orqali xavfsizlikni his qilishlarini, ularning hissiy barqarorligini tiklashga yordam berishini o'rgangan.

Maykl Jonson oilaviy zo'ravonlik va gender munosabatlaridagi ijtimoiy o'zgarishlarni o'rganadi. U oilaviy zo'ravonlikning turli shakllarini, jumladan, psixologik va iqtisodiy zo'ravonlikni tahlil qilgan. Uning tadqiqotlari, ayollarning xavfsizlikni his qilish jarayonida, ularning iqtisodiy mustaqilligi, shaxsiy erkinligi va hissiy barqarorligini qayta tiklashning muhimligini ko'rsatadi.

Syuzan Shexter ayollarni zo'ravonlikdan himoya qilish va ularni reabilitatsiya qilish borasida keng qamrovli izlanishlar olib borgan. U zo'ravonlikka uchragan ayollarga taqdim etiladigan huquqiy va psixologik yordamning ahamiyatini ta'kidlagan. Schechter, ayollarning xavfsizligini his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonida, ular uchun yordamchi tizimlarning samarali ishlashining ahamiyatini o'rganib chiqqan.

Evan Stark oilaviy zo'ravonlikni o'rganishda muhim rol o'ynagan olimlardan biri. Uning "Majburiy boshqaruv" konsepsiyasi, ayollarning zo'ravonlikni boshdan kechirishi jarayonini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Starkning fikricha, zo'ravonlik faqat jismoniy ta'sir bilan cheklanmaydi, balki hissiy va psixologik manipulyatsiya orqali ham amalga oshiriladi. Bu, ayollarning xavfsizligini his qilish va hissiy barqarorlikni tiklashdagi murakkabliklarni ochib beradi.

Ushbu olimlar va ularning tadqiqotlari oilaviy zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollarni tiklash jarayonining murakkabligini va ko'p jihatli bo'lishini ko'rsatadi. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan ayollar uchun xavfsizlikni his qilish, hissiy barqarorlikni tiklash, va jamiyatga qayta integratsiya qilish jarayonlari uchun psixologik, huquqiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash zaruriyatini ta'kidlaydi.

Muhokama. Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari, nafaqat individual darajada, balki jamiyatning ijtimoiy va madaniy kontekstida ham murakkab va ko'p qirrali jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunday jarayonlar asosan quyidagi asosiy omillarni o'z ichiga oladi: xavfsizlikni

tiklash, psixologik reabilitatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, huquqiy yordam, va ayollarning o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklash.

1. Xavfsizlikni his qilish

Xavfsizlikni his qilish, oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarning hissiy barqarorligini tiklashda asosiy o'rin tutadi. Ayollar zo'ravonlikka duchor bo'lgandan keyin, o'zlarini xavfsiz his qilishni o'rganishlari kerak. Bunga erishish uchun ular bir qator qadamlarni amalga oshirishlari mumkin:

- **Himoya choralari:** Ayollar zo'ravonlikdan qochish va xavfsizligini ta'minlash uchun politsiya, sud va boshqa ijtimoiy xizmatlar tomonidan taqdim etilayotgan himoya orderlari, shuningdek, ijtimoiy boshpana yoki krizis markazlaridan foydalanishlari kerak.

- **Psixologik xavfsizlik:** Ayollarga o'zini xavfsiz his qilish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, terapevtik yordam va guruh terapiyasidan foydalanish muhimdir. Bu, ularning qo'rquv, noaniqlik va shubha kabi his-tuyg'ularini kamaytirishga yordam beradi.

- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i:** Yaqqol xavfsizlikni his qilish uchun oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarni o'zgalar tomonidan qo'llab-quvvatlash zarur. Do'stlar, oila a'zolari yoki ijtimoiy xizmatlar bu borada muhim rol o'ynaydi.

2. Hissiy barqarorlikni tiklash

Hissiy barqarorlikni tiklash, oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarning qayta integratsiya jarayonida asosiy maqsadlardan biridir. Zo'ravonlikdan so'ng ayollar, ko'pincha o'zlarini past baholashadi, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishadi, va psixologik travmalarga duchor bo'lishadi. Shunday qilib, hissiy barqarorlikni tiklash uchun quyidagi muhim qadamlar talab etiladi:

- **Psixologik yordam:** Ayollarni hissiy jihatdan tiklash uchun terapevtlar, psixologlar yoki ruhiy salomatlik mutaxassislari tomonidan taqdim etiladigan individual yoki guruh terapiyasi muhim. Terapiya, travmani qayta ishlash, stressni boshqarish, va o'ziga bo'lgan ishonchni qayta tiklashda yordam beradi.

- **Travma orqali tiklanish:** Oilaviy zo'ravonlikdan aziyat chekkan ayollar travmatik tajribalardan so'ng qayta tiklanish jarayonini boshlashadi. Bu jarayon, vaqt

talab qiladigan murakkab va ko'p bosqichli bir jarayon bo'lib, nafaqat jismoniy, balki hissiy, psixologik va ijtimoiy jihatlarni ham o'z ichiga oladi.

- **O'z-o'zini qadrlashni tiklash:** Ayollar, zo'ravonlikdan keyin o'z-o'zini qadrlashni va o'ziga bo'lgan ishonchni qayta tiklashga qaratilgan amaliyotlarni amalga oshirishlari lozim. Bu, ularning kelajakda o'zlarini mustaqil va xavfsiz his qilishlariga yordam beradi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ayollarni oilaviy zo'ravonlikdan keyin qayta tiklashda katta ahamiyatga ega. Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollar ko'pincha izolyatsiya qilinadi, ular ijtimoiy tarmoqdan ajralib qolishadi. Bu ijtimoiy izolyatsiya, ularning hissiy holatiga va qayta tiklanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ba'zi shakllari quyidagilardir:

- **Oila va do'stlar tomonidan qo'llab-quvvatlash:** Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarni oila a'zolari, yaqin do'stlar va jamoatning qo'llab-quvvatlashi juda muhimdir. Bu, ayollarning ijtimoiy tarmoqqa qayta integratsiya qilinishiga yordam beradi va hissiy yengillik yaratadi.

- **Jamiyat va jamoat resurslari:** Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollar uchun jamiyatda maxsus markazlar, krizis xizmatlari va rehabilitatsiya xizmatlari mavjud bo'lib, ular psixologik, huquqiy, va ijtimoiy yordamni taqdim etadi.

4. Huquqiy yordam

Oilaviy zo'ravonlikdan keyin huquqiy yordam, ayollarning xavfsizligini ta'minlash va hissiy barqarorlikni tiklashda juda muhimdir. Zo'ravonlikka uchragan ayollar, o'z huquqlarini himoya qilish uchun huquqiy xizmatlar va advokatlardan yordam olishlari kerak.

- **Himoya orderlari va sud ishlarini qo'llab-quvvatlash:** Ayollar sud orqali himoya orderlari olishlari mumkin. Bu, ularning xavfsizligini ta'minlash va zo'ravonlikdan qochishga yordam beradi.

- **Huquqiy ta'minot va maslahat:** Ayollarni huquqiy masalalarda maslahat berish, ularning adolatli himoyasini ta'minlash, va zo'ravonlikning oldini olishga yordam berish kerak.

5. O'ziga bo'lgan ishonch va mustaqillikni qayta tiklash

Ayollar oilaviy zo'ravonlikdan keyin o'zlarini qayta topishga va o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga harakat qilishlari kerak. O'z-o'zini tiklash, mustaqil hayot tarzini qabul qilish, va hayotdagi maqsadlarini aniqlash orqali, ayollarning hissiy barqarorlikka erishishlari mumkin.

Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari juda murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun ko'plab omillar — psixologik, huquqiy, ijtimoiy va jismoniy yordamlar birgalikda taqdim etilishi zarur. Ayollar uchun xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik rehabilitatsiya, huquqiy yordam va o'ziga bo'lgan ishonchni qayta tiklash katta ahamiyatga ega.

Xulosa. Oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari, nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va huquqiy yordamni o'z ichiga oladi. Bu jarayonlar, ayollarning o'zlarini xavfsiz his qilishlari, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklashlari va ruhiy barqarorlikka erishishlari uchun muhimdir.

Zo'ravonlikdan so'ng, ayollar o'zlarini xavfsiz his qilish uchun himoya choralari, politsiya yordamidan foydalanish, krizis markazlarida boshpana olish kabi amaliyotlarni amalga oshiradilar. Ularning xavfsizligini ta'minlash va zo'ravonlikdan qochish jarayonida huquqiy va ijtimoiy yordamlar muhim rol o'ynaydi.

Zo'ravonlikdan keyin ayollar ko'pincha past baholash, qo'rquv va ishonchsizlik kabi hissiy holatlarga duch kelishadi. Bunday vaziyatlarda psixologik yordam, travma terapiyasi va o'z-o'zini qadrlashni tiklashga qaratilgan amaliyotlar ayollarning hissiy barqarorligini qayta tiklashga yordam beradi. Ularning travmalarini qayta ishlash, o'z-o'zini qadrlash va kelajakdagi ishonchni tiklash jarayoni vaqt talab qiladi, lekin bu jarayon muvaffaqiyatli bo'lsa, ayollar yangi boshlanishlarga tayyor bo'lishadi.

Ayollarning xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonida ularni oilaviy va jamoat qo'llab-quvvatlashi, yaqin do'stlar va ijtimoiy tarmoqning

yordamiga ehtiyojlari mavjud. Bu qo'llab-quvvatlash tarmog'i, ayollarni izolyatsiya qilishdan saqlaydi va jamiyatga qayta integratsiya qilishda muhim rol o'ynaydi.

Zo'ravonlikka uchragan ayollarga huquqiy yordam ko'rsatish, ular uchun himoya orderlarini olish, sudlarda o'z huquqlarini himoya qilish va adolatni ta'minlashda yordam berish zarur. Bu jarayonlar, ayollarga o'zlarini himoya qilishda ishonch yaratadi va xavfsiz turmush tarzini qayta tiklash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy zo'ravonlikdan keyin ayollarda xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklash jarayonlari, ko'plab omillarga bog'liq bo'lgan murakkab jarayonlardir. Bu jarayonlar, psixologik, ijtimoiy va huquqiy yordamning kompleks tarzda taqdim etilishini talab qiladi. Ayollarga xavfsizlikni his qilish va hissiy barqarorlikni tiklashda, xavfsizlik choralari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik yordam va huquqiy yordam muhim omillar hisoblanadi. Shuningdek, ayollarning o'z-o'zini qadrlash va mustaqil turmush tarzini tiklashlari uchun ularning o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklash zarur. Bunday jarayonlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish, nafaqat ayollarning farovonligini ta'minlash, balki jamiyatning barqarorligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Верецагина А. В. Типологическая характеристика семьи в современном российском обществе // Вестник института ИАЭ. 2012. № 2. Социология. С. 79–91.
2. Верецагина А. В. Этнически смешанные семьи на Северном Кавказе: Образование и межэтническая адаптация: автореф. дисс. ... канд. социол. наук. - Ростов н/Д., 2003. - 23 с.
3. Вестермарк Э. Половые вопросы / пер. и предисл. О. Норвежского. - Изд. 2-е. - М.: Книжный дом, 2011. - С. 38-43.
4. Волкова А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Вопросы психологии. - 1985. - № 5. - С. 110-116
5. Почебут Л. Г. Эра толерантности: Социальная психология толпы. - СПб.: Речь, 2004. - С. 173-197.