

OILAVIY ZO‘RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI VA UNING OLDINI OLISH YO‘LLARI

**Ismoilova Sarvinoz Ne‘mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti**

Annotatsiya: Maqola oilaviy zo‘ravonlikning bolalar va kattalarga psixologik ta‘sirini o‘rganadi. Zo‘ravonlik natijasida yuzaga keladigan ruhiy travma, depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya va shaxsiy rivojlanishdagi buzilishlar tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaviy zo‘ravonlikni oldini olish usullari, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy yordam tizimlari muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: oilaviy zo‘ravonlik, psixologik oqibatlar, ruhiy salomatlik, oldini olish, psixologik yordam

Аннотация: Статья исследует психологическое воздействие семейного насилия на детей и взрослых. Анализируются последствия насилия, включая психологическую травму, депрессию, тревожность, социальную изоляцию и нарушения личностного развития. Рассматриваются методы профилактики семейного насилия, психологическая поддержка и системы социальной помощи.

Ключевые слова: семейное насилие, психологические последствия, психическое здоровье, профилактика, психологическая помощь

Abstract: The article examines the psychological effects of domestic violence on children and adults. It analyzes the consequences of abuse, including psychological trauma, depression, anxiety, social isolation, and disruptions in personal development. Prevention methods, psychological support, and social assistance systems are also discussed.

Keywords: domestic violence, psychological consequences, mental health, prevention, psychological support

Oilaviy zo‘ravonlik – bu oilaviy muhitda yuz beradigan jismoniy, ruhiy yoki iqtisodiy zo‘ravonlik holatidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi zo‘ravonlik bolalarda travmatik tajribalar, xavotir va depressiv holatlarni yuzaga keltiradi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kattalarda esa doimiy stress, uyqu buzilishi, ruhiy charchash va depressiya kabi psixologik muammolar rivojlanadi.

Zo‘ravonlikning salbiy oqibatlari orasida travma reaksiyalari, hissiy bloklar, ijtimoiy izolyatsiya va shaxsiy rivojlanishdagi cheklovlar alohida ahamiyatga ega. Bu holatlar oilaviy zo‘ravonlikni doimiy, tizimli va kompleks ijtimoiy muammo sifatida ko‘rishga imkon beradi.

Oldini olish yo‘llari quyidagilardan iborat: ota-onalarga psixologik treninglar va maslahatchilik xizmatlarini tashkil etish, oilaviy nizolarni hal qilish mexanizmlarini



joriy etish, bolalar va yoshlar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish, shuningdek, jamiyatda zo'ravonlikka nisbatan ijtimoiy ogohlikni oshirish. Psixologik yordam markazlari va terapevtik sessiyalar oilaviy zo'ravonlik oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi va oiladagi salbiy munosabatlarni yumshatadi.

Shuningdek, maktablarda va jamoat tashkilotlarida yoshlarni oilaviy munosabatlarda sog'lom xulq-atvor va kommunikatsiya ko'nikmalariga o'rgatish, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini shakllantirish muhimdir. Shu tarzda, oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlarini kamaytirish va oldini olish mumkin bo'ladi.

Oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlari insonning ruhiy, hissiy va ijtimoiy holatiga keng ta'sir ko'rsatadi. Bolalar zo'ravonlikni guvohi bo'lganida yoki unga duch kelganida, ular o'zini xavfsiz his qilmaydi, bu esa stress, qo'rquv va tashvish darajasining oshishiga olib keladi. Ko'p hollarda bunday bolalar o'quv jarayonida konsentratsiyani yo'qotadi, o'zini past baholaydi va ijtimoiy muomala ko'nikmalarida sustlik ko'rsatadi. O'smirlar esa oilaviy nizolarni ichki ziddiyat sifatida qabul qilib, agressiv xatti-harakatlar, yolg'izlik hissi va ruhiy tushkunlik rivojlantirishi mumkin.

Kattalar uchun oiladagi zo'ravonlik doimiy stress, depressiya, uyqu buzilishi va kayfiyatning pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, oilaviy zo'ravonlikning uzoq muddatli oqibatlari orasida ishonchsizlik, shaxsiy chegaralarni belgilay olmaslik va ijtimoiy muammolar ham mavjud. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy zo'ravonlikni guvohi bo'lgan shaxslar stress gormonalari – kortizol darajasi yuqori bo'lishi, qiyin vaziyatlarda hissiy barqarorlikni yo'qotish xavfi yuqori bo'ladi.

Oilaviy zo'ravonlikni oldini olish uchun bir nechta strategiyalar mavjud. Ularga psixologik maslahat va oilaviy terapiya, nizolarni konstruktiv hal qilish bo'yicha treninglar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish va jamiyatda zo'ravonlikka qarshi ogohlikni oshirish kiradi. Bolalar va o'smirlar uchun esa, maktabda psixologik yordam xizmatlarini joriy etish, stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar va xavfsiz muhit yaratish muhimdir.

Shuningdek, oilaviy zo'ravonlikni kamaytirishda texnologiyalar ham yordam beradi: onlayn maslahat guruhlari, mobil ilovalar orqali psixologik qo'llab-quvvatlash, krizis holatlarida tezkor yordam berish tizimlari. Ota-onalar va kattalar uchun ta'lim dasturlari, zo'ravonlikning belgilari, uning psixologik oqibatlari va oldini olish yo'llariga doir malaka oshirish kurslari samarali hisoblanadi.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, oilaviy zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha kompleks yondashuv – psixologik, ijtimoiy va ta'limiy choralarni birlashtirish – eng samarali usul hisoblanadi. Shu tarzda, ruhiy salomatlikni saqlash va oilaviy munosabatlarda ijobiy muhit yaratish mumkin bo'ladi.

Oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlari har bir oilaning sharoitiga, zo'ravonlik shakliga va muddatiga qarab farq qiladi. Bolalar uchun bu faqat ruhiy travma emas, balki ularning ijtimoiy rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi omil sifatida

namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy oilaviy konfliktlar va jismoniy zo'ravonlik guvohi bo'lgan bolalar ko'pincha ijtimoiy muhitda o'zini ishonchsiz his qiladi, yangi do'stlar orttirishda qiynaladi va jamoada faol ishtirok eta olmaydi. Shu bilan birga, ular o'zini himoya qilish uchun agressiv yoki passiv xatti-harakatlar ko'rsatishi mumkin.

O'smirlar davrida oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlari yanada murakkablashadi. Bu yoshda shaxsiy identitet va o'zini anglash jarayoni davom etadi, shuning uchun oilaviy nizolar ularning ruhiy barqarorligiga sezilarli ta'sir qiladi. O'smirlar orasida doimiy stress, uyqu buzilishi, xotira va diqqatni jamlay olmaslik kabi holatlar ko'p uchraydi. Shuningdek, oilaviy zo'ravonlikning guvohi bo'lgan yoshlar, tajovuzkor va qo'rqituvchi xatti-harakatlarni normal deb qabul qilish xavfiga duch keladi, bu esa ularni kelajakda salbiy ijtimoiy xatti-harakatlarga yo'naltirishi mumkin.

Kattalar uchun oilaviy zo'ravonlikning psixologik oqibatlari orasida doimiy xavotir, depressiv holat, ijtimoiy izolyatsiya va stressga bog'liq jismoniy kasalliklar kuzatiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlikka duchor bo'lgan ayollar va erkaklar orasida kortizol va adrenalin gormonlarining doimiy oshishi kuzatiladi, bu esa immunitetning pasayishi va turli surunkali kasalliklar rivojlanishiga olib keladi.

Oilaviy zo'ravonlikni oldini olishda psixologik yondashuvlar markaziy rol o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar uchun psixologik maslahatlar, xavfsiz muhit yaratish va stressni boshqarish bo'yicha treninglar samarali usul hisoblanadi. Shu bilan birga, otalar va oilalar uchun treninglar, nizolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish, oilaviy kommunikatsiya va ijobiy munosabatlarni shakllantirish bo'yicha dasturlar mavjud.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari ham muhimdir. Masalan, bolalar va o'smirlar uchun onlayn maslahatchilar, telefon yoki chat orqali tezkor psixologik yordam, maxsus krizis markazlari orqali xavfsiz sharoitni ta'minlash mumkin. Jamiyatda zo'ravonlikka qarshi ogohlikni oshirish, qonuniy choralarni kuchaytirish va oilaviy qadriyatlarni targ'ib qilish ham oilaviy zo'ravonlikni kamaytirishning samarali yo'llaridir.

Shuningdek, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy zo'ravonlikning oldini olishda multidistsiplinar yondashuv – psixologik, ijtimoiy va ta'limiy choralarni birlashtirish – eng samarali strategiya hisoblanadi. Maktablarda va jamoat tashkilotlarida o'quvchilarga ijobiy kommunikatsiya, stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish oilaviy zo'ravonlikning uzoq muddatli oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.
2. American Psychological Association. (2019). *Intimate partner violence*. APA.



3. Finkelhor, D. (2008). *Childhood Victimization: Violence, Crime, and Abuse in the Lives of Young People*. Oxford University Press.
4. Briere, J., & Scott, C. (2014). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment*. Sage Publications.
5. Campbell, J. C. (2002). *Health consequences of intimate partner violence*. *Lancet*, 359(9314), 1331–1336.
6. WHO. (2013). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. World Health Organization.
7. Devries, K. M., Mak, J. Y., García-Moreno, C., Petzold, M., Child, J. C., Falder, G., ... & Watts, C. H. (2013). *The global prevalence of intimate partner violence against women*. *Science*, 340(6140), 1527–1528.