

Оилада психологик зўровонлик, сабаблари, оқибатлари ва бартараф этиш усуллари

Раъно Исмаилова. Оила ҳуқуқи ва гендер тенглик бўлими бошлиғи, психология фанлари номзоди

Оиладаги психологик зўровонлик - бу инсонга босим ўтказиш ва унинг кадр-қимматини камситиш, жамиятнинг кичик доираси бўлган оилада содуир бўладиган ҳолатдир. Жабрланувчининг психологик ҳолатидан бошқа излар йўқлиги сабабли бу каби зўровонликнинг содир этилганлигини билиш қийин. Бундай зўровонликнинг оқибатлари эса асабий тушкунликдан тортиб, қаттиқ депрессия ва ҳатто ўз жонига қасд қилишгача бўлган дахшатли оқибатларга олиб келиши мумкин. Бироқ, оқибатларнинг олдини олиш учун унинг сабабларини, турларини ва аломатларини ўз вақтида аниқлаш керак. Шу билан бирга тўғридан-тўғри жабрланувчининг ўзи билан ишлаш талаб этилади.

Оиладаги рухий зўровонлик ҳиссий, деб ҳам аталади. Бу тизимли равишда оиланинг бирор бир аъзосига жисмоний таъсир кўрсатмасдан унинг шахсига зўровонлик кўрсатишдир. Ушбу ҳаракатларнинг мақсади жабрланувчини тажовузкорнинг аниқ ёки яширин истакларига буйсунишга мажбур қилишдир. Жисмоний ва рухий заиф оила аъзолари - аёллар ва болалар - бу турдаги психологик босимдан азият чекадилар. Бироқ, эркаклар ҳам ҳиссий зўровонлик қурбонига айланишлари мумкин.

Психологик зўровонликнинг юзага келиши ўта индивидуалдир ва у қатор омилларга боғлиқ: оила тузулиши, тажовузкорнинг шахси, молиявий аҳвол ва бошқалар. Бироқ кузатишлар, амалиётдаги ҳолатлардан олинган хулосалар психологик зўровонликни қуйидаги турларини ажратишга имкон беради:

- **Камситилиш** - жабрланувчини ҳар қандай сўз билан масҳара қилиш, қоралаш, танқид қилиш, ҳақоратлаш ва камситиш каби психологик зўровонлик тури, масалан: исм билан эмас, балки ҳақоратли лақаб билан муурожаат қилиш;

М. ҳикояси. Онам доимо отамнинг зулмига чидаб келган. Отам ҳеч қачон онамни исмини айтиб, ёки миллий одатларимизга кўра бош фарзанднинг исмини айтиб ва ҳатто “ойиси”, деб ҳам чақирмаган. Отам онамни доимо “бедаво”, деб чақирар эди. Отамнинг овози ва оҳанги ҳали ҳам қулоғим остида жаранглайди.

- **ҳукмронлик.** Бундай ҳолатда, жабрланувчига боладек муомала қилинади, ҳар бир ҳатти ҳаракатига баҳо ёки изоҳ берилади, зўровоннинг ўзи томонидан қуйилган қоидаларга риоя қилишни талаб қилади, ҳар бир ҳатони сезади ва

жабрланувчининг ижтимоий доирасини ва сарф-харажатларни назорат қилади (шу билан иқтисодий зўронликка келади);

Н. Ҳикояси. Турмуш ўртоғим доимо менга танбеҳ беради, ойимникига бориш учун бир ой олдиндан рухсат сўрашни бошлашим керак, бу ҳам етмагандек, кетишимдан олдин сумкаларимни очиб текшириб кўради, нима олиб кетяпсан деб, сўроққа тутади.

- **Эътиборсизлик** - жазо сифатида жабрланувчига умуман эътибор бермаслик, гапларни эшитмаганга солиш каби зўронлик;
- **Айбловлар** - барча хатолар ва муваффақиятсизликлар учун жавобгарлик жабрланувчига берилади, хаттоки унинг муаммога умуман алоқаси бўлмасада;
- **Боғланиб қолиш** - жабрланувчи ўзи учун ўз ишини ўзи хал қилиш хукуқидан бутунлай махрум бўлиб, уни хар нарсада тажовузкорга боғлиқ бўлишга мажбур қилади;
- **Газлайтинг** (“Газ ранги” инглиз пьесасидан олинган термин) жабрланувчини фикри, ақл -тафаккурининг соғломлига шубҳа ўйғотишга мажбур қилиш. Масалан, тажовузкор жабрланувчини жаҳлини чиқаради ва уни жуда жаҳлдор эканлигига ишонтиради. Агар бирор киши бир нарсани кетма-кет такрорласа, эртами-кечми одам буни ҳақиқат, деб қабул қила бошлайди ва охир-оқибат ўзининг реакцияларини адекватлигига шубҳа қилади.

Газлайтингнинг ўзига хос аломатлари бошқа ҳиссий зўронликларда ҳам кузатилади ва кўпинча никоҳ муносабатларида, ишда, дўстона муносабатларда ва бошқарувда- шахсларо мосабатлари доирасида кузатилади.

Газлайтингнинг асосий белгилари:

- ўз фикри тўғри эканлигига доимо шубҳа, ишончсизлик билан қараш;
- тез тез кечирим сўраш;
- ҳатто оддий танловдан кўрқиш;
- доимо ўз-ўзига савол бериш “ хис-туйғуларга берилиб қолмадимми?”;
- ўз фикрини тез-тез кўриб чиқиш.

Оилада психологик зўравонликнинг қўйидаги сабабларини қўрсатиш мумкин:

1. Зўравонлик ўзини бошқалар олдида тасдиқлаш усули сифатида.

Оилада ўзини бошқа оила аъзолари ҳисобига тасдиқлашга интилади, бошқаларга нисбатан зўравонлик ишлатиб, бундай киши ўз мақомини "асосий", оилада "ҳамма кўрқадиган" мақомини эгаллашга интилади.

2. Ўзи зўровонликни бошидан кечирган ёки кечираётган шахс зўровонликка нисбатан зўравонлик билан жавоб сифатида.

Зўровонлик кўрсатган шахс ўзи қачондир зўровонлик қўрбони бўлган ва ўзининг ҳам зўравонлик кўрсатишини табиий деб, билади.

3. Оиладаги тартиб учун зўравонлик.

Энг кенг тарқалган ва энг қийин сабаб: оиладаги зўравонлик оилада тартибни сақлаш усули сифатида. Бу ерда зўравонлик ёки ундан фойдаланиш таҳдиди, бундан ташқари, онгли равишда ёки онгсиз равишда, бутун оила аъзоларини "жиловлаш" ва "ҳаётга тайёрлаш" учун ишлатилади.

Оилада аёлларга нисбатан зўравонлик кўрсатишни ривожланиш жараёни кўпинча фақат фаол босқичда аниқланади, аммо ривожланиш босқичларини бошланғич ҳолатларини кузатиб бориш қийин эмас.

Психологик зўравонликнинг формуласини ортиб ёки қўпайиб борувчи тартибда кўрсатиш мумкин:

1. Муносабатларга дарз кетиш;
2. Зўровонликни синаб кўриш;
3. Фаол зулм;
4. Юқори даражадани зулм;
5. Жабрланувчининг тўлиқ бўйсунуши;
6. Катарсис

Оилавий психологик зўравонликни ривожланиши формуласига кўра, ҳамма нарса танаффусдан бошланади. Тажовузкор билан содир бўлган вазият бугунги кунга қадар анча олдин содир бўлиши мумкин: ишдан бўшатиш, яқин қариндошининг ўлими, бизнесдаги муваффақиятсизлик - одамга жиддий таъсир кўрсатган ҳар қандай салбий ҳодиса уни заифларга ҳукмронлик қилиш орқали ўзини тасдиқлашга олиб келиши мумкин.

Тажовузкор "зўровонликни синаб кўриш"ни бошлайди. Ушбу босқичда жабрланувчига танбеҳ бериш, овозини баландлатиш, бақариш, ҳақорат, дастлабки хўрлик ва чекловлар, манипуляция қилишга уриниб кўради ва ўзидаги салбий ҳолатлардан озод бўлиш йўли деб, тажовузкорликни давом эттиради.

Фаол зулм босқичи кўп йиллар давом этиши мумкин ва унинг натижаси жабрланувчининг ҳаракатлари ва тажовузкорнинг хабардорлигига боғлиқ. Агар биринчиси қаршилик кўрсатса, иккинчиси унинг хатти-ҳаракатлари сабабларини тушунишга қодир бўлса, иккаласи ҳам ўз муносабатларини

ижобий барқарорликка қайтариш имкониятига эга. Агар жабрланувчи қаршилик кўрсатмаса ва тажовузкор зўравонликни жуда хоҳласа, эртами-кечми фаол зулм ўзининг энг юқори чўққисига чиқади.

Психологик зўравонликнинг энг юқори чўққиси кўпинча қисқа муддатли бўлади - энг қисқа вақтдан бир неча ойгача. Ушбу даврда жабрланувчи ҳам, тажовузкор ҳам бир-бирларини чарчатадилар: жабрланувчи - қаршилик билан, тажовузкор - психологик зўравонлик билан. Ушбу шиддатли даврда ҳар қандай эҳтиётсизлик ҳаракати иккаласи учун ҳам қайтариб бўлмайдиган оқибатларга олиб келиши мумкин - тўлиқ бўйсунуш ёки катарсис.

Охири босқич ҳал қилувчи ва бу зулм босқичида узоқ вақт ушланиб қолиш қийин. Бу ёки жабрланувчининг кичик ёши билан, ёки жабрланувчининг тажовузкорга кучли боғлиқланиб қолганлиги сабабли бўлиши мумкин. Ушбу босқичгача етишиш учун жабрланувчининг юз бераётган воқеалар тўғрисида тўлиқ хабардор бўлади албатта. Мавжуд зўравонлик ва тажовузкорнинг зулмидан қутулиш истагининг асл моҳиятини англаган ҳолда, жабрланувчи бўйсунушга мажбур бўлади ёки назоратдан чиқиб кетади: у тўлиқ бўйсунушини тан олади ёки катарсисга эришади.

Оиладаги тажовуз ва зўравонликни енгишга ёрдам берадиган бир қатор ҳаракатлар мавжуд:

- Аввало, шахс мулоқот қоидалари ва ўзига бўлган ишонч устида ишлаши керак.
- Жабрланувчи оиладан ташқарида, масалан, қариндошлари, дўстлари ва психолог, ижтимоий иш ходимларидан ўзини ҳимоя қилиш усулуларининг манбаларни излаши керак бўлади, чунки кўпинча тажовузкор босимнинг барча воситаларидан фойдаланади, баъзан ҳатто жабрланувчининг ташқи дунё билан алоқасини чеклайди;
- Тажовузкор психологик зўравонлик билан чекланса ва жисмоний таҳдид бўлмаса, тажовузкорнинг зулмли хатти- ҳаракатига қандай қилиб тўғри жавоб беришни ўрганиш муҳимдир. Баъзида тажовузкор ҳатто унинг сўзлари қанчалик ёқимсиз ва зарарли бўлиши мумкинлигини англамайди. Уни қандай тушунтиришни ўрганиш ва руҳий оғрик пайтида аниқ қўллаш олиш муҳимдир;
- Ўзаро муносабатни ўрнатиш вақтида ниманидир сўраш, баъзида вазиятни ижобий томонга ўзгартириши мумкин. Агар тажовузкор жабрланувчидан илиқ ҳис-туйғуларни талаб қилса, ўзидан ҳам ўзаро илиқликни сўраш, унинг умуман ажабланарли бўлиши мумкин. Бу ҳолат тажовузкорнинг кўзини очиб, вазиятни тубдан ўзгартирган ҳолатлар мавжуд.
- Агар шахсга (аёлга) таҳқирланиш ёки таҳдид қилинаётган бўлса, тажовузкор ўзининг ҳаракатларидан хабардор эканлигига ишонч ҳосил қилиш лозим. У нима қилаётганини тушунадими, хотиржам оҳангда

сўраш керак бўлади. Эҳтимол, у ўз ҳаракатларининг зарарли эканлигини англаб етмаган бўлиши мумкин;

- Оғир вазиятларда манипуляцияга мурожаат қилишдан қўрқиш керак эмас. Агар зиддият энг юқори чўққида бўлса, тажовузкорга зўравонлик оқибатларини, масалан, нима бўлаётганини кўрган ёки кўраётган болаларга ишора қилиш лозим. Баъзи ҳолларда, бу уни тинчитиши ва хатти-ҳаракатлари ҳақида ўйлаб кўришига олиб келиши мумкин.
- Албатта, ҳар бир вариантда жабрланувчи тажовузкорнинг қаршилигига дуч келади. Бироқ, ҳар сафар зўравонлик намоён бўлганда қаршилиқ кўрсатиб, таслим бўлмаслик ва охиригача курашиш керак. Тажовузкор шахсга ниманидир тушунтириш осон эмас, ҳар сафар катта психологик ишни бажариш, текшириш ва тез-тез ишлайдиган жавоблар ва ҳаракатлар ёрдамида амалга ошириш керак. Ўзининг кучли томонларини топиш ва уни ривожлантириш лозим.
- Охирги чора-сифатида, мутахассиснинг ёрдамига мурожаат этиш мумкин. Биринчидан - жабрланувчининг ўзига, кейин тажовузкор рози бўлса, у билан бирга психолог маслаҳатига бориш керак.
- Оиладаги ҳар қандай зўравонликнинг олдини олиш учун унинг асосий аломатлари бошланишидан олдин чора-тадбирларни кўриш лозим.
- Оилада зўравонликнинг олдини олишда муҳим ҳолат - бошқаларнинг ижтимоий маъсулиятидир. Баъзан вазиятни қариндошлар ёки бегона одамлар кутқариши мумкин, улар зўравонлик белгиларини кўргач, аралашиб, зўровон шахс билан гаплашиб кшириш керак агар бу фойда бермаса тегишли органларга мурожаат қилишлари мақсадга мувофиқ бўлар эди. Дастлабки босқичда ушбу муаммо психологлар билан бир нечта суҳбатлар орқали муваффақиятли ҳал қилиниб, катта муаммоларнинг олдини олишга олиб келиши мумкин.
- Жабрланувчи ўзининг тақдири учун қўрқув ва хавотирда бўлса, у ҳар доим ишонч телефонида ёки бошқа мутасадди ташкилотлардан психолог ёрдамини сўраши мумкин:
 - ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари (агар жисмоний ёки жинсий зўравонлик бўлса);
 - тиббиёт муассасалари (мутахассис билан суҳбатлашиш мумкин);
 - ижтимоий ёрдам марказлари;
 - ишонч телефони.