САҲА

Созмони амният ва
ҳамкорӣ дар Аврупо
Дафтар дар Тоҷикистон

ДАСТУР ОИД БА ОФИЯТБАХШИИ ПСИХОЛОГИИ ҶАБРДИДАҲОИ ЗӮРОВАРӢ ДАР ОИЛА

(Дастури таълимӣ-методӣ барои донишҷӯёни ихтисоси психология)

ДУШАНБЕ-2016

САҲА Созмони амният ва ҳамкорӣ дар Аврупо
Дафтар дар Тоҷикистон

Дастур оид ба офиятбахшии психологии ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила

(Дастури таълимӣ – методӣ барои донишҷӯёни ихтисоси психология)

Душанбе – 2016

ББК 92Я2+88+88,4+88,5
Д-13

Дастур оид ба офиятбахшии психологии ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила: Дастури таълимӣ – методӣ барои донишҷӯёни ихтисоси психология. Душанбе, 2016.

Дастури мазкур бо дастгирии Созмони амният ва ҳамкорӣ дар Аврупо (Дафтар дар Тоҷикистон) дар доираи лоиҳаи Дафтар оид ба пешбарии баробарии гендерӣ ва мубориза ба савдои одам дар Ҷумҳурии Тоҷикистон аз чоп баромад. Маълумоте, ки дар дастур оварда шудааст, натиҷаи кори муаллифи нашри мазкур буда, наметавонад мавқеи расмӣ ё нуқтаи назари Созмони Амният ва ҳамкорӣ дар Аврупо (Дафтар дар Тоҷикистон) бошад.

Дастури таълимӣ – методӣ бо қарори Шӯрои методии Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, аз «02» марти соли 2016, суратмаҷлиси №04 ба чоп тавсия шудааст.

Муаллиф:Давлатов Маҳмадулло – психолог, коршиноси миллӣ оид ба ҷанбаҳои офиятбахшии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила.

Муқарризон:

Расулов С.Х. –мудири кафедраи психологияи факултети фалсафаи Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, номзади илмҳои сиёсатшиносӣ, дотсент
Саидов М.В. –мудири кафедраи психологияи ДДОТ ба номи С. Айнӣ, номзади илмҳои педагогика, дотсент

Ҳамоҳангсози нашрия:

Виорелия Русу, Мушовир оид ба масъалаҳои гендерӣ ва пешгирии савдои одамон, Дафтари САҲА дар Ҷумҳурии Тоҷикистон,
ш. Душанбе, кӯчаи Аҳмади Дониш, 18А.
Тел.: +992 (37) 226 50 14
Факс: +992 (37) 251 01 37

© 2016 Дафтари САҲА дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
Тамоми ҳуқуқҳо маҳфуз мебошанд. Мазмун ва мундариҷаи нашрияи мазкурро бидуни маҳдудият барои мақсадҳои таълимӣ ва дигар мақсадҳои ғайритиҷоратӣ, бо зикр намудани ҳатмии Дафтари САҲА дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба сифати сарчашма истифода ва нусхабардорӣ намуд.

МУНДАРИҶА

Муқаддима 4

БОБИ 1. Асосҳои назарияи зӯроварӣ дар оила 7

1.1. Мафҳуми зӯроварӣ ва зӯроварӣ дар оила......................7
1.2. Аломат, хусусият ва намудҳои зуроварӣ дар оила........11
1.3. Сабаб ва оқибатҳои зӯроварӣ дар оила..........................24

БОБИ 2. Гендер ва табъизи гендерӣ 34

2.1. Мафҳуми гендер ва табъизи гендерӣ 34
2.2. Сабабҳои ба зӯровари оилавӣ табдил ёфтани мард.....41
2.3. Ғалатфаҳмиҳои гендерӣ ва ақидаҳо оид ба зӯроварӣ нисбат ба занон 48

БОБИ 3.Ҷанбаҳои асосии офиятбахшии психологӣ ба ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила 56

3.1. Машварати психологӣ: барқарор намудани робита бо ҷабрдида 56
3.2. Асосҳои ташкили ёрии психологӣ ба ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила 62
3.3. Синдроми афсурдагии эмотсионалии психологҳо: оқибатҳо ва пешгирӣ 80

Хулоса 94
Адабиёт 96

МУҚАДДИМА

Зӯроварӣ амале мебошад, ки ҳеҷ узре надорад, новобаста аз он ки, кӣ, кай ва дар куҷо онро содир мекунад. Зӯроварӣ дар оила хосияти боз ҳам бештар харобиовар дорад, чунки аз тарафи одами наздике, ки ҷабрдида аз аввал ба ӯ эътимод дошт, ба вуқӯъ меояд ва бо назардошти сабабҳои зиёде, ҷабрдидаро нотавон мегардонад ва ӯ ба муддати дароз азобу шиканҷаи худро пинҳон мекунад. Зӯроварӣ дар оила на танҳо ҳолати равонӣ, ҷисмонӣ ва эҳсоси амнияти дохилии ҷабрдидаро суст мекунад, он инчунин дорои дигар оқибатҳои манфӣ барои тамоми ҷомеа мебошад. Ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, одатан аз ҷомеа худашонро дур мегиранд, бо атрофиёни наздик алоқаро гум мекунанд, дар таҳсил/кор мушкилӣ мекашанд. Онҳо наметавонад бо фаъолияти пурсамар ба манфиати ҷомеа машғул бошанд. Саривақт муайян кардани ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила ва расонидани кӯмаки самараноки психологӣ ба ҷабрдидагон барои барқароркунии боварӣ ба қувваи худ ва эҳёи нави захираҳои дохилӣ барои бартараф намудани мушкилот ёрӣ мерасонад. Аз тарафи дигар, зӯроварон, яъне шахсоне, ки зӯровариро дар оила содир мекунанд, ба барномаҳои ислоҳӣ зарурият доранд, то ба онҳо барои дарки сабаби таҷовуз кӯмак кунанд ва идора кардани рафтори харобиовари худро омӯзанд. Аз ин сабаб, нақши мушовирон-психологони махсус як ҷузъи хеле муҳим дар муттаҳид сохтани мутахассисони гуногун (кормандони милитсия, кормандони иҷтимоӣ, табибон, ҳуқуқшиносон / адвокатҳо ва ғайра), барои вокуниши муассир ба зӯроварӣ дар оила мебошад.

Ҳарчанд касби психолог дар Ҷумҳурии Тоҷикистон нисбатан касби ҷавон аст, талабот ба ин касб хеле зиёд буда, сол аз сол мардум нақши психологҳоро беҳтар мефаҳманд, боварӣ ба онҳо зиедтар мешавад ва мардум барои изҳор кардани мушкилоташон ба ин гурӯҳ мутахассисон муроҷиат мекунанд. Пӯшида нест, ки ҷанги шаҳрвандӣ (1992-1997) ба бисёре аз мардум асари худро гузошт, ки ҳанӯз ҳам давои худро наёфтаанд – наздикони аз даст дода, занон бева, кӯдакони ятим, муҳоҷирати маҷбурӣ, духтарон ва занон тачовузшуда ... Бисёре

аз ҷабрдидагони ҷанг ва дигар зӯровариҳо то ҳанӯз азобу ранҷи худро пинҳон нигоҳ медоранд, чун дар наздик психологи соҳибихтисос набуд, то тавонад ба ҷароҳати рӯҳии онҳо шифо бахшад.

Бояд қайд кард, ки зӯроварӣ дар оила нисбат ба зан падидаи нав нест. Мутаассифона, бисёрии мардуми тоҷик, ҳам марду ҳам зан лату кӯб ва рафтори бадро (ба мисоли ҳақорат, масхараву мазоқ кардан) байни аъзоёни оила ҳамчун зӯроварӣ надида, онро чун қисми муқаррарии ҳаёти оилавӣ мебинанд. Зӯроварӣ нисбат ба ҳамсарро одатан чун баҳс,низоъ ва ҷанҷоли оилавӣ ҳисобида, онро ба кори дохилии оилавӣ шомил мекунанд. Хушбахтона, дар солҳои охир дар мамлакати мо масъалаи зӯроварӣ дар оила чун мушкилии ҳукумат (на мушкилоти оилавӣ) ошкоро муҳокима ва эътироф карда мешавад ва бисёр корҳо барои бартараф кардани он ба анҷом расонида мешаванд. Ҳамин тавр дар сатҳи қонунгузорӣ дар мамлакат бисёр санадҳои меъёрӣ қабул шудаанд ва муҳимтаринаш Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила» (№954) мебошад, ки аз ҷониби Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон 19 марти соли 2013 ба имзо расид. Инчунин дар Тоҷикистон дигар ташкилотҳои ҷамъиятӣ ва байналмилалӣ фаъолиятҳои гуногунро доир ба мубориза нисбати зӯроварӣ дар оила амалӣ мекунанд.

Нақши психологҳо ҳамчун мутахасисони муҳим дар таъмини бехбудии равонии аҳолӣ эътироф шуда, дар донишкадаҳои мамлакат ихтисосҳои психологӣ таъсис дода шудаанд. Мутахассисони соҳаи психология оид ба кори офиятбахшии ҷабрдидагони падидаҳои номатлуби ҷамъиятӣ, бахусус барои офиятбахшии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила омӯзонда мешаванд. Аз ин рӯ, масалан, ба нақшаи таълимӣ оид ба ихтисоси психологияи факултаи фалсафаи Донишгоҳи миллии Тоҷикистон фанҳои “Психологияи зӯроварӣ дар оила”, “Психологияи муносибатҳои оилавӣ” ва “Психологияи гендерӣ” дохил карда шуданд. Дар ҳақиқат, барои омӯзиши босифат ва самараноки фанҳои мазкур зарурияти чопи дастурҳои махсусгардонидашуда ва китобҳои таълимӣ пеш меояд.

Маҳз бо ин мақсад дастури мазкур омодаи чоп мегардад.

Муаллифи ин дастур умед дорад, ки маълумотҳои дар китоб овардашуда барои ташаккули малакаҳои лозимӣ ва хело ҳам муҳими донишҷӯён ва психологони оянда оид ба расонидани кӯмаки психологӣ ба ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила мусоидат мекунад.

Дастури мазкур ҳам ҷанбаҳои назариявӣ, ки мафҳуми зӯроварӣ дар оила ва намудҳои онро шарҳ медиҳад ва ҳам малакаҳои амалии машваратдиҳиро ба ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила дар бар мегирад.

Дастури мазкур барои донишҷӯёни ихтисоси психология, психологи амалӣ, кормандони иҷтимоӣ ва дигар мутахассисоне, ки бо масъалаҳои оилавӣ ва бо ҷанбаҳои офиятбахшии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила сару кор доранд, пешбинӣ шудааст.

БОБИ 1. АСОСҲОИ НАЗАРИЯИ ЗӮРОВАРӢ ДАР ОИЛА

1.1 Мафҳуми зӯроварӣ ва зӯроварӣ дар оила

Одатан мафҳуми “оила”-ро бо макони бехавфу хатар ва пуштибонию ҳимоя алоқаманд менамоянд, ки бошандагон дар он оромиш, осудагӣ ва ҳамдигарфаҳмӣ пайдо мекунанд. Мутаассифона вазъи имрӯзаи баъзе оилаҳо имконият намедиҳад, ки онро чун макони сулҳу ризоят тавсиф диҳем, балки ба мисли “минтақаи амалиётҳои ҳарбӣ” байни аъзоёни оила мебошад, ки аз ин вазъ бештар занон, кӯдакон, камбизоатон ҷабр мебинанд. Мувофиқи маълумоти тадқиқоти миллии ҷамъиятӣ, ки соли 2011 гузаронида шуд, 27% занон иброз доштанд, ки дар оилаҳои худ ба зӯроварӣ дучор шудаанд.

Зӯроварӣ дар оила зуҳуроти номатлуби тамоми ҷомеа аст, бинобар ин он ҳамчун мушкилоти сатҳи давлатиро дошта, баррасӣ мешавад. Ба ин қабул шудани Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соли 2013 бо қарори Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила” ва инчунин эълон гардидани (бо қарори Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон) соли 2015 ҳамчун “Соли оила” далолат мекунанд.

Дар соли 1993 Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон Конвентсияи Созмони Милали Муттаҳид оид ба барҳам додани тамоми шаклҳои табъиз нисбати занонро ба тасвиб расонид ва Кумитаи кор бо занон ва оиларо назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон барои баланд бардоштани мақоми зан дар ҷомеа тавассути ҳифзи ҳуқуқи занон ва мусоидат намудан ба ҳимояи ҳуқуқу имкониятҳои баробар ҷиҳати иштироки онҳо дар ҳаёти ҷамъиятӣ ва сиёсӣ таъсис дод.

Бо мақсади рафъи зӯроварӣ дар оила ташкилотҳои давлатӣ, ҷамъиятӣ ва созмонҳои байналмилалӣ корҳои назаррасро анҷом доданд, вале масъалаҳои ҳалталаб ҳоло ҳам зиёданд. Проблемаи зӯроварӣ дар оила, мушкилоти гуногунҷабҳа аст ва ин маънои онро дорад, ки барои мубориза самаранок чораҳои

ҳамаҷонибаро, ба монанди пешгирии зӯроварӣ, ошкор кардани ҷабрдидаҳо ва кӯмаку муҳофизати кифоя, инчунин ҷазо додани гунаҳкорон дидан лозим аст..

Дахолат инчунин дар ҳамаи сатҳҳо зарур аст: аз таҳия ва такмилдиҳии қонунгузории кишвар, ки бояд ҳифзи тамоми ҷабрдидагонро аз ҳама гуна намуди зӯроварӣ таъмин намояд, оғоз намуда, фаъолиятҳо ва масъулияти мақомоти гуногун ва кормандони ҳифзи ҳуқуқ, табибон, психологҳо, кормандони иҷтимоӣ ва омӯзгоронро танзим намояд. На танҳо дарки муҳимияти проблемаи мазкур аз ҷониби мардум, балки ташаккули ақидаи ҷомеа оид ба ин мушкилот ва таҳаммул накардани он аз тарафи мақомотҳои расмӣ ва ҳар фарди алоҳидае, ки дар кишвар зиндагӣ дорад, бояд омили муҳими мубориза бар зидди зӯроварӣ дар оила бошад. Рушд ва вусъати соҳаи хизматрасонии психологӣ пеш аз ҳама ба ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, таҳияи барномаҳо оид ба пешгирии зӯроварӣ ва расонидани хизматрасониҳои гуногуни психологӣ ба мардум аз масъалаҳои ҳалталаб маҳсуб меёбанд.

Дар аввал мафҳуми зӯровариро дида мебароем. Таърифи зӯроварӣ дар Конвентсияи СММ оид ба барҳам додани ҳама гуна зӯроварӣ нисбати занон (26 октябри соли 1993 аз тарафи Ҷумҳурии Тоҷикистон қабул карда шуд,банди 444) чунин оварда шудааст: «Зӯроварӣ дар асоси ҷинсият (гендер) - ин ҳар гуна амале мебошад, ки метавонад зарари ҷисмонӣ, психологӣ шаҳвонӣ расонад ё азобу шиканҷа,таҳдиди чунин амалҳо, фишору маҷбуркунӣ ва дигар шаклҳои маҳрумкунии озодиро дар бар гирад». Зӯроварӣ дар асоси ҷинсият - ин поймол кардани ҳуқуқи занон, ба монанди ҳуқуқ ба зиндагӣ, ҳуқуқи ҳифзи баробар доштан дар назди қонун, ҳуқуқи баробар доштан дар оила ва ё ҳуқуқи ба сатҳи баландтарини имконпазири солимии ҷисмонӣ ва психологӣ расидан аст. Ин Конвентсия ҳуҷҷати муҳими ҳуқуқи байналмилалӣ мебошад, ки дар он бори аввал меъёрҳои байналмилалӣ оид ба зӯроварӣ нисбати занон ҷамъ оварда шудаанд ва зӯроварӣ дар ҳама шаклҳою тарзҳои он

маҳкум шудааст. Ин аввалин ҳуҷҷати расмие мебошад, ки дар он истилоҳи зӯроварӣ ҳамаҷониба таҳлил гардида, намудҳои асосии он муайян шудаанд. Моҳияти зӯроварӣ дар Конвентсия ба таври зайл арзёбӣ мешавад: зӯроварӣ нисбати занҳо шакли таърихии ташаккулёфтаи таносуби нобаробари қувваҳо байни мардҳо ва занҳо аст, ки ба табъизи занҳо аз тарафи мардҳо оварда расонид. Зӯроварӣ яке аз механизмҳои асосии иҷтимоӣ мебошад, ки тавассути он занро барои гирифтани мавқеи пасттар нисбат ба мавқеи мардҳо маҷбур менамояд. Ба туфайли Конвентсия, қонунҳои байналхалқӣ дар замони ҳозира зӯроварии хонаводагиро ҳамчун вайрон намудани ҳуқуқҳои инсон маънидод менамояд.

Аз таърифи додашуда бармеояд, ки чунин зӯроварии гендерӣ бо истифода аз таҳдиду фишор ва зулму ситам нисбати аъзоёни оила ва махсусан занон ва духтарон сурат мегирад. Ин гуна зӯроварӣро метавонем ҳам дар холатҳои шахсӣ ва ҳам ҷамъиятӣ мушоҳида намоем. Ба ҳамагон маълум аст, ки оила рукни ибтидоии ҷомеа ба шумор меравад ва зуҳуроти зӯроварӣ дар устувору мустахкамшавии он монеаҳо эҷод менамояд. Аз ин лиҳоз, зӯроварӣ дар аксари ҳол ба тарбияи фарзандон таъсири манфӣ расонида, муҳити носолими рӯҳиро дар оила ба вуҷуд меорад ва метавонад ба вайроншавии оилаҳо ва мутаносибан ба ноустувории ҷомеа заминагузор бошад.

Пас, чӣ гуна бояд зӯроварӣ дар оила ва ё оилавиро таъриф дод? Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила” муносибатҳои ҷамъиятиро вобаста ба пешгирии зӯроварӣ дар оила ба танзим дароварда, вазифаҳои субъектҳои пешгирикунандаи зӯроварӣ дар оиларо доир ба ошкор, пешгирӣ ва бартарафсозии сабаб ва шароитҳои ба он мусоидаткунанда муайян намуда, ба зӯроварӣ дар оила чунин таъриф медиҳанд: “*Ин кирдори зиддиҳуқуқии қасдан дорои хусусияти ҷисмонӣ, рӯҳӣ, шаҳвонӣ ё иқтисодӣ, ки дар доираи муносибатҳои оилавӣ аз ҷониби як узви оила нисбат ба дигар узви оила содир шуда, боиси поймол шудани ҳуқуқ ва озодиҳои*

ӯ, расонидани дарди ҷисмонӣ ё зарар ба саломатии ӯ мегардад ё таҳдиди расонидани чунин зарарро ба вуҷуд меорад".[1] Аз адабиётҳои илмӣ – тадқиқотӣ оид ба ин масъала таърифи мутахассисони лаҳистонӣ (Полша), ки фарогирандаи паҳлӯҳои гуногуну муҳими ин мафҳум мебошад, ҷолиби диққат аст: *«Зӯроварии оилавӣ – ин амал ё ин ки бефаъолиятии яке аз аъзоёни оила мебошад, ки ба дигар аъзоёни оила равона шудааст, бо истифодаи бартарии қувва ва ё иқтидори вуҷуддошта ё ки вобаста ба шароити пайдошуда содир гаштааст, ки ҳуқуқҳо ва озодиҳои шахсии дигар аъзоёни оиларо поймол мекунад, ба ҳаёт ва саломатии онҳо (ҷисмонӣ ва рӯҳонӣ) хатар дорад, онҳоро дар азоб мемонад ва ба онҳо зарар мерасонад».*[2] Аз ин таъриф баръало пай бурдан мумкин аст, ки зӯроварӣ дар оила чун дигар намудҳои зӯроварӣ, ин поймол намудани ҳуқуқ ва озодиҳои инсон мебошад. Як андешаи муҳими дигаре дар таъриф оварда мешавад ва он зуҳуроти бефаъолиятии як аъзои оила нисбат ба якдигар мебошад. Яъне, бефаъолиятӣ ба зуҳуроти зӯроварӣ метавонад мусоидат намояд. Бинобар ин, ба зӯроварии шавҳар нисбати ҳамсар ва фарзандон набояд ҳамчун «кори шахсӣ» баҳо дод, балки он уҳдадории давлат ва тамоми ҷомеа барои пешгирии зӯроварӣ ба воситаи чораҳои махсус ва қонунҳо мебошад. Ин нукта дар моддаи 16-уми Эъломияи ҳуқуқи башар чунин тасдиқи худро пайдо кардааст: *«Оила рукни табиӣ ва асосии ҷамъият аст, ҳуқуқ дорад аз пуштибонии ҷомеа ва давлат бархурдор бошад»*. Ин ақида дар моддаи 33-и Сарқонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон низ инъикоси худро ёфтааст ва дар он ҷо оварда шудааст: *«давлат оиларо ҳамчун асоси ҷамъият ҳимоя мекунад»*. Ҳамин тариқ, бе оилаи солим мавҷудияти ҷомеаи солим ғайриимкон аст.

---

[1] Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила» .- Душанбе, 19 марти соли 2013, № 954.-С.1

[2] Предотвращение домашнего насилия и торговли людьми. Учебник по проведению тренингов. – Киев, Украина, 2001. – С. 40

1.2. Аломат, хусусият ва намудҳои зӯроварӣ дар оила

Ҳангоми баррасии масъалаи зӯроварӣ бояд ба аломатҳое, ки аз мавҷудияти зӯровариро дар оила шаҳодат медиҳанд, диққат дод. Пас, кадом аломатҳои хабардиҳанда аз мавҷудияти чунин зӯроварӣ шаҳодат медиҳанд? Яъне, ҳамсоя, раиси маҳалла, намояндагони дин дар деҳа, нозири минтақавӣ ва духтури оилавӣ чӣ гуна метавонанд пай баранд, ки аз ин хона бӯйи зӯроварӣ меояд ва дарахти зӯроварӣ решаи худро ба он ҷо партофта аст. Агар зеҳн монда бошед, он гоҳ ин аломатҳои хабардиҳанда аз мавҷудияти зӯроварӣ дар таърифи зикршуда ба таври возеҳу равшан оварда шудаанд. Онҳоро як ба як дар алоҳидагӣ дида мебароем.

Аломати 1-ум. Зӯроварӣ дар оила ҳамеша табиати интенсионалӣ дорад. Яъне, амале ба шумор меравад, ки доимо мақсадҳои ғаразнок дорад ва бо нияту мақсади муайяне нисбати аъзоёни оила содир мешавад. Ин амалхо ба хотири ба даст овардани натиҷаи манфиатбахш барои зӯровар иҷро мешаванд. Масалан, агар ронанда ногаҳон ва ё худ тасодуфан ба пиёдагард осеб расонда бошад, он гоҳ ин амал хусусияти зӯровариро надорад. Аммо марде, ки бо нияти мутеи худ кардан ва дар итоати худ нигоҳ доштани зану фарзандонаш онҳоро таҳқир мекунад, паст мезанад ва азобу шиканҷа медиҳад, он гоҳ ин зӯроварӣ аст.

Аломати 2-юм. Поймол намудани ҳуқуқу озодиҳои ин ё он аъзои оила аломати дигари хабардиҳанда аз мавҷудияти зӯроварӣ мебошад. Ҳамаи одамон озоданд ва дар ҳуқуқу озодиҳояшон баробаранд: ҳуқуқ ба зиндагӣ, амният, таҳсил, дастрасӣ ба табобат, бунёди оила, ҳуқуқ ба истироҳат ва ғайра. Аз кадом вақт инсон дорои ҳуқуқ мегардад? Ин савол дар давоми даҳсолаи охир дар давоми семинарҳо дар мавзӯи «Зӯроварӣ дар оила, пешгирӣ ва паст намудани сатҳи он» аз тарафи намояндагони сохторҳои гуногуни ҷамъиятие,ки дар саросари ҷумҳурӣ ба намояндагони сохторҳои гуногуни ҷомеа дода шуда

буд, вале мутаассифона, кам касоне аз иштироккунандагон ҷавоби мувофику саҳеҳ дода тавонистанд. Гурӯҳе, аз одамон сохибҳуқуқ шуданро баъди тавлид, зумрае ба синни 9 ва 12 - сола расидан, сеюмин баъди гирифтани шиноснома ва чорумин баъди бунёди оила мувофиқ медонанд, ки ин ҷавобҳо комилан хатоанд. Пас, ҷавоби дуруст кадом аст? Инсон ҳанӯз ҳуқуқ ба зиндагиро дар батни модар сохиб мешавад. Дар ин қисмати масъала илми тиб, қонунгузории имрӯза ва қонунҳои шаръӣ дар як ақидаанд. Яъне, баъди 120 – рӯзи сабзиши ҷанин дар батни модар, ки дар маҷмӯъ 4-моҳро дар бар мегирад, ӯ ҳуқуқ ба зиндагӣ карданро пайдо менамояд ва ҳеч кас (шавҳар, ҳамзист, хешу табор, хусуру хушдоман, духтур ва ғайра) ҳуқуқ надорад, ки ҷанини зиндашудаpo исқоти ҳамли маҷбурӣ кунад.

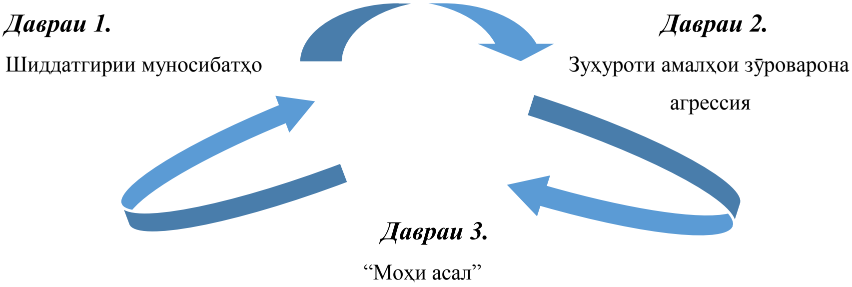
Аломати 3-юм. Зӯроварӣ дар оила – ин як навъ поймолкунии ҳуқуқ ва озодиҳои инсон мебошад, ки худмуҳофизаткунии ҷабрдидаро ғайриимкон месозад. Яъне, барои ин амал нобаробарии қувва хос аст, вақте ки як тараф аз ҷиҳати қувваю қудрат нисбати тарафи дигар бартарӣ пайдо намуда, ӯро тобеи худ месозад ва бечунучаро иҷрокунандаи хоҳишҳои шахсии худ мегардонад. Дар оила чунин бартариро шавҳар нисбати ба ҳамсараш, волидайн ба фарзандонаш, бародар ба бародараш, апа ба хоҳараш, хусуру хушдоман ба келин ба таври сунъӣ ба вуҷуд меоранд. Зӯровар аз лиҳози иқтисодӣ, моддӣ, ҷисмонӣ, аклӣ ва психологӣ нисбат ба аъзоёни оила бартариро ташкил медиҳад. Ин зӯроварӣ дар оила аст, ки ба истисмори инсон мебарад ва бо ба дом афтодани ӯ тобеи зӯровар мешавад. Дар ин ҳолат ҷабрдида на танҳо аз ҳуқуқҳояш маҳрум аст, балки ӯ инчунини дигар ҳуқуқи овоздиҳиро низ аз даст медиҳад.

Аломати 4-ум. Амалҳои зӯроварона зарари муайян мерасонанд. Ҷабрдидаҳо одатан дучори зарари моддӣ, ҷисмонӣ ва психикӣ мешаванд. Бояд гуфт, ки агар зарари ҷисмонӣ айёну назаррас бошад, зарари психикиро мушоҳида кардан душвортар аст. Масалан, чӣ тавр исбот кардан мумкин аст, ки ҷабрдидаи зӯроварӣ мушкилоти психикӣ дорад ё худ кӯдак осеби рӯҳӣ

гирифтааст? Дар ин ҳолат, барои аниқу равшан намудани мавҷудияти зӯроварӣ дар оила ба аломатҳои дар боло зикршуда мурочиат намудан зарур аст. Инчунин, саволномаҳои санҷишии психологиро бо мақсади муайян кардани ҳолатҳои рӯҳии ҷабрдида (стресс, депрессия, агрессия, бехобӣ, дидани хобҳои даҳшатнок, набудани иштиҳо ва ғ.) истифода бурдан муҳим аст.

Зӯроварӣ дар оила дар баробари аломатҳои дар боло зикршуда, инчунин дорои хусусиятҳои хос ҳам мебошад. Ҳамаи он нафароне, ки фаъолияташон ба масъалаи зӯроварӣ дар оила вобаста аст, бояд ин хусусиятхоро донанд. Донистани ин хусусиятҳо имконияти самаранок пешгирӣ намудани зӯроварӣ дар оиларо медиҳад. Дар адабиёти мавҷудаи психологӣ 5 хусусияти зӯроварии хонаводагӣ муайян шудааст:

Хусусияти 1-ум. Зӯроварӣ дар оила ин амали якдафъаина нест. Ин раванде мебошад, ки аз якчанд давраи муносибатҳои ҷабрдида бо ситамгар иборат ҳаст (Нигаред ба нақшаи поён).



Давраи 1 – Шиддатгирии муносибатҳо. Дар ин зина вазъиятҳои ихтилофноки хурд-хурд ба вуҷуд меоянд. Ҳар ду тараф (зӯровар ва ҷабрдида) ин шиддатнокиро ҳис мекунанд, вале роҳи пешгирӣ ва тарзи паст кардани онро намедонанд. Азобдиҳии ҷисмонӣ метавонад дар ин зина рӯй надиҳад, аммо эҳтимоли саршавӣ дорад.

Давраи 2 – Зуҳуроти амалҳои зӯроварона. Ин давра бо зоҳиршавии эҳсосотҳои баланд, қаҳру ғазаб ва доду фарёд аз ҷониби зӯровар тавсиф карда мешавад. Зӯровар ҷабрдидаро мезанад, меранҷонад, таҷовуз мекунад, метавонад аз яроқ истифода мебарад ва ғ.

Давраи 3 – "Моҳи асал". Зӯровар аз кардааш пушаймон мешавад, афсӯс мехӯрад, узр мепурсад, ба ҷабрдида тӯҳфаҳо мехарад, ваъдаҳо медиҳад, меҳрубониҳо зоҳир менамояд ва ҷабрдида ба ин суханпардозиҳо одатан бовар карда, бо зӯровар оштӣ мешавад. Бо гузаштани вақти начандон зиёд, зӯроварӣ аз нав такрор меёбад.

Ин се давраи зӯроварии оилавӣ ҷавобгӯи саволи зерин мешавад: барои чӣ ба зан аз ҳолати зӯроварӣ раҳоӣ ёфтан душвор аст? Маълум аст, ки оғози ҳаёти якҷояи зан ва мардро ишқу муҳаббат ташкил медиҳад ва дар ин замина орзуҳо мекунанду накшаҳои умедбахши ояндаро мекашанд. Баъди чанде муносибатҳо бад мегарданд ва баъзе мардон даст ба зӯроварӣ мезананд. Дар бисери мавридҳо, зан аз гуноҳи зӯровар мегузарад ва сабаби ҳамаи инро дар ниҳоят дӯст доштан, рашк кардан ё худ дар майпарастии ӯ мебинад. Чунин аксуламал он вақт рӯй медиҳад, ки агар зӯровар бахшиш пурсад, суханҳои гуворо гуфта, дили ҷабрдидаро нарм созад. Ин гуё аз фаро расидани «моҳи асал» дар муносибати онҳо дар ҳақиқат шаҳодат медиҳад. Ин танҳо назарфиребӣ асту халос. Баъди чанд вақт шиддатнокӣ дар оила зиёдтар мешавад ва амалҳои зӯроварӣ боз ҳам такрор ба такрор содир шудан мегиранд.

Зӯроварӣ бо ҳар як давра нав сахттар мешавад ва давраҳои оштӣ бошанд кӯтоҳтар мегарданд ва ниҳоят умуман гум мешаванд. Аз ин хотир, ҷабрдида бояд дарк кунад, ки бо зуҳуроти зӯроварӣ набояд муросо кард, балки оқилона ва дурандешона бо он мубориза бурд.

Хусусияти 2-юм. Агар зӯроварӣ дар оила як бор содир шуда бошад, он ҳатман такрор мешавад. Равшантар гӯем, агар зӯровар як бор ба ҷабрдида даст бардошт, он гоҳ то амали

содиркардаашро дарк накунаду рафторашро тағйир надиҳад,ин амал ҳатман такрор меёбад ва дар натиҷаи он ҷабрдида зарар мебинад.

Хусусияти 3-юм. Зӯроварӣ дар давоми фосилаҳои тӯлонии вақт зоҳир мешавад ва табиати зиёдшавиро дорад. Яъне, як амали зӯроварӣ ба тавлиди амали дигари зӯроварӣ сабаб мешавад: зӯровар аз дашному таҳқиркунӣ ба латукӯб, шиканҷа ва тарсонидан мегузарад ва бо ин зӯр будани худро дар оила, назорат ва қудраташро нишон доданӣ мешавад.

Хусусияти 4-ум. Зӯроварӣ одатан дар байни шахсоне ба вуқӯъ меояд, ки ба ҳам пайвастагӣ доранд, яъне як аъзои оила аз дигараш вобаста аст. Агар марди хона таъминкунанда бошаду зан – хонанишин, он гоҳ ӯ дар ҳама кор барои конеъ намудани талаботҳои худ вобаста аз шавҳараш мешавад. Ин дар ҳолате ба амал меояд, ки агар мард мақсади мутеъ ва тобеи худ гардондани ҳамсарашро дошта бошад.

Хусусияти 5-ум. Ба андешаи зӯроварҳо, зӯроварӣ – ин роҳи тез ва натиҷабахши расидан ба ягон мақсади муайян мебошад. Ба ақидаи онҳо, роҳҳои дигари ғайризӯроварӣ саъю кӯшиши зиёдро талаб мекунанд. Агар ба инсон роҳҳои дигари макбулро пешниҳод накунию ёд надиҳӣ, он гоҳ ӯ ба усули ба фикраш тезнатиҷабахш рӯ меоварад. Андешаи як зӯроварро меоварем: *«Ман занамро барои он задам, ки ҷавоб ба саволаш ҳамон лаҳза наёфтам. Тарзи бо занон гап заданро ба ман ҳеҷ кас ёд надодааст»; «Намедонам, ба ман чӣ шуд ...»*, «Намедонам, маро чӣ бало зад...», «Ман бисёр дар ҳаяҷон будам» ва ғ. Бинобар ин зарурате пеш меояд, ки бояд сатҳи маданияти муоширати оилавӣ баланд бардошта шавад ва ба аъзоёни оила роҳҳои муоширати бенизоъро омӯзонд.

Ин мушоҳидаи воқеӣ – мусоҳибаи равоншинос бо иштирокдорони семинарро меорем: намояндаи ҳифзи ҳуқуқи яке аз ноҳияи ҷумҳурӣ гуфт, ки дустам аз ноҳияи дигар бояд ба меҳмонӣ меомад ва ман ба ҳамсарам занг зада гуфтам, ки дастархонро оро диҳад. Бо меҳмон ба хона омадем, аммо

мутаассифона, дастархон омода нашуда буд. *“Пас, муаллим, ба ман як шапаллоқ задан ҳам мумкин нест?”* Ин андешаро иштирокдорони дигар низ ҷонибдорӣ карда, гуфтанд, ки *«ҳа, муаллим, як шапаллоқ, ҳам назанем? Охир ин шапаллоқ ҳамоно масъаларо ҳал мекунад».* Дар ин маврид тренер-психолог андешаҳои рӯирости онҳоро эҳтиром карда, ба таҳлили психологии ин амали зӯроварӣ бо саволҳои мутақобиле, ки онҳоро ба фикр кардани амали содиркардаашон водор месозад, шурӯъ мекунад: “*Агар шапаллоқ ноқулай ва нохалаф афтад чӣ? Оё шумо ба ягон узви ҳаётан муҳим осеб нарасондед? Оё ин амал таркиби ҷиноятро надорад? Худо накунад, ки ҳамсаратон ношунаво шавад ва ин муоширати минбаъдаи байнишахсию оилавии шуморо халалдор созад? Оё ин амали зӯроварии ҷинояткорона аз ҷониби шумо намешавад? Дар* ҷавоб иштирокчӣ гуфт: *“Устод, шумо бисёр чуқур таҳлил кардед”*. Тренер гуфт: *”Бале, пеш аз он ки ягон амалро содир намоед, бояд онро чуқур таҳлил карда, оқибатҳои онро пешбинӣ намоед, ки чӣ гуна он метавонад зарар расонад”*. Хушбахтона, дигар иштирокчиёни семинар ин хулосаву тавсияҳоро дуруст шуморида, қабул намуданд.

Намудҳои зӯроварӣ

Барои муайян кардани намудҳои зӯроварӣ кифоя аст, ки рӯйхати ҳаракату амалҳои зӯровариро оварем ва онҳо чунинанд: хурдагирии барзиёд кардан ба рафтору кирдор, тарзи либоспӯшӣ ва ороиши мӯи сар бо мақсади пайдо намудани камбудиҳои ҷабрдида, маҳдуд намудани майдони муносибати аъзоёни оила, эҳтимоли бадрашкӣ, бо шубҳа нигаристан ба ҳар гуна рафтору кирдор, худро сардори мутлақи оила донистан, дашномдиҳӣ ва таҳқиркунии беадабона, зарбу латкунӣ, шатта задан, мӯйкашӣ, бо дарзмолу сигор сӯзонидан, задан ё куштан, ба исқоти ҳамл маҷбур кардан, таҳдиду дӯғу пӯписа, масхаракунӣ, писхандзанӣ, додзанӣ, пастзанӣ, беэҳтромӣ зоҳир намудан, нигоҳи кинадор,

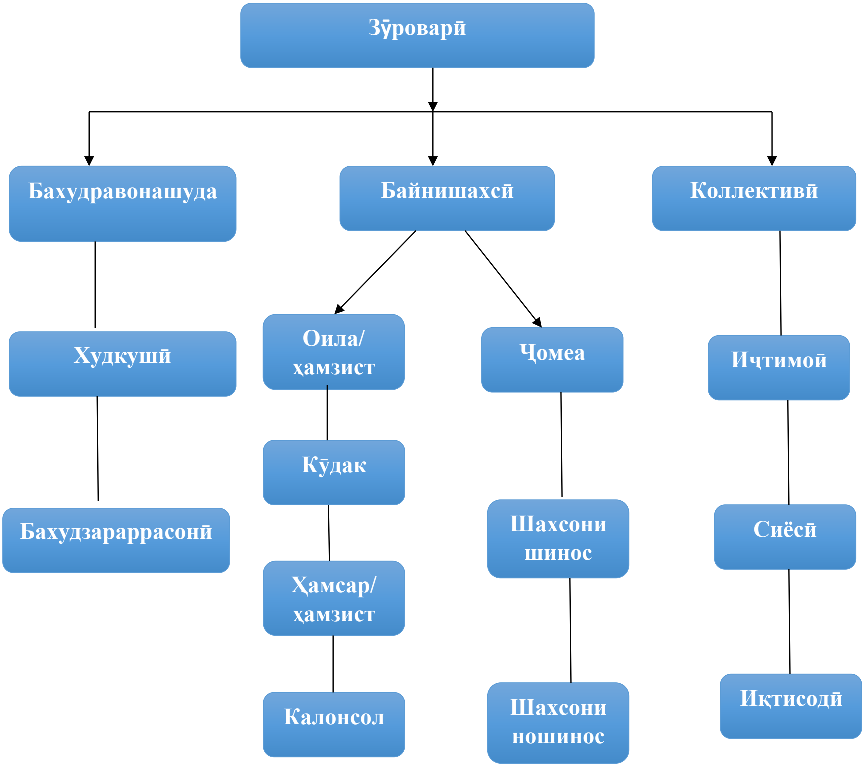
қаҳр намудан, таъқиби доимӣ, ба акди никох маҷбур намудан, расонидани зарар ба ҳайвоноти хонагӣ, амалҳои шаҳвонии зӯроварона , аз болои хароҷоти молиявӣ назорати доимӣ бурдан, манъ кардани коркунӣ, монеъ шудан ба хондан, қасдона нобуд сохтани моликият, маҳрум сохтан аз истифодаи ёрии тиббӣ ва истироҳат, манъи баён кардани фикру андеша ва ғайра.

Бояд қайд намуд, ки ин ҳаракату амалҳои зӯроварии дар боло зикршуда оқибатҳои ба худ хосро эҷод мекунанд: доғҳои кабуд, пайи газидагӣ, даридани пардаи гӯш, захмҳо дар миён, пушт, рон, рӯй, лабҳо ва атрофи даҳону чашмҳо, дандонҳои шикаста; сӯхтаҷойҳо ва захмҳо аз таъсири сигор, оби ҷӯш, кислота, равғани доғшуда, изи банд дар гардан, банди пой ва миён; бехобӣ, нимгуруснагӣ, тарс аз танҳоӣ, канораҷӯӣ аз ҷойи ҳодиса, тарс аз такроршавии амали зӯроварӣ, вайроншавии мутамарказияти диққат, даҳони қоқ, худбаҳодиҳии паст, афсурдаҳолӣ, ҳисси гунахкорӣ, дамдуздӣ, ҳомиладории номатлуб, дард атрофи узвҳои ҷинсӣ, дарди шикам, дилбеҷошавӣ.

Агар ҳаракату амалҳои зӯровариро бо оқибатҳояш таҳлилу муқоиса намоем, он гоҳ чор намуди зӯровариро муайян карданамон мумкин аст: ҷисмонӣ, психологӣ, иҷтимоию иқтисодӣ ва шаҳвонӣ.

Зӯровариро инчунин ба се категория ҷудо мекунанд:

- зӯроварии бахудравонашуда;
- зӯроварии байнишахсӣ;
- зӯроварии коллективӣ (ниг. ба нақша).



Зӯроварии бахудравонашуда: бахудзараррасонӣ, худкушӣ ва хусусиятҳои он:

- зӯроварии бахудравонашуда – ин зӯровариест, ки дар он ҳам зӯровар ва ҳам ҷабрдида як шахс аст;
- ба худзараррасонӣ – ин амали худмаъюбкуниест, ки барои зарар овардан ба ягон узви бадан равона шуда, мақсади худкуширо надорад;
- амали худкушӣ – ин нияти худкушӣ, худкушии баанҷомнарасида, қасди худмаъюбкунӣ ва худкушии баанҷомрасида аст;
- ба ҳисоби миёна танҳо тақрибан 25 %-и шахсоне,

ки ба амали худкушӣ даст мезананд, ба беморхонаҳо муроҷиат мекунанд ва он ҳам бошад танҳо дар ҳолатҳои вазнин;

- аксари одамоне, ки ба худкушӣ даст задаанд, ба қайд гирифта намешаванд;
- худкушиҳое, ки бо марг анҷом намеёбанд, нисбат ба калонсолон дар байни ҷавонон бештаранд;
- қариб 50%-и ноболиғон аз нияти худкушии худ хабар медиҳанд;
- нияти худкушӣ дар байни занҳо нисбат ба мардон зиёдтар аст;
- дараҷаи амали худкушии баанҷомнарасида дар байни занон нисбат ба мардон 2-3 маротиба зиёд аст;

Баҳри аз байн бурдани худкушӣ бояд омилҳое, ки шахсро ба хавфи худкушӣ мерасонанд, муайян шуда, нақши онҳо дар амали худкушӣ омӯхта шаванд. Онҳо:

1. Омилҳои психологӣ – аломату нишонаҳои ҳолати рӯҳӣ дар муддати моҳҳо (ва ё ҳатто солҳо) пеш аз сӯиқасд ба ҷон вуҷуд доранд. Одатан:

- 80%-и одамоне, ки даст ба худкушӣ заданд, нишонаҳои депрессия доранд;
- ҷавононе, ки ба депрессия гирифтор мешаванд, рафторҳои густохона нишон медиҳанд, аз қабили ба мактаб нарафтан, аз дарсҳо ақиб мондан, интизоми бад, амалҳои зӯроварӣ, истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва нашъа, рафторҳои ғайрииҷтимоӣ ва ғайра;
- ҳисси ноумедӣ, маъюсӣ ва ночорӣ, хавфи ба амал омадани худкуширо меафзояд; 91%-и сӯиқасдҳо аз ноумедӣ аз оянда рӯй медиҳад;
- яке аз нишонаи асосии амали худкушии бо марг баанҷомрасидаи минбаъда ин қасди худкушии пештара аст. Хавфи калон дар соли аввал махсусан дар 6 моҳи аввали баъд аз қасди худкушии баамаломада вуҷуд дорад;

- 10%-и шахсоне, ки қасди худкушӣ кардаанд, билохира аз амали худкушӣ ба марг дучор мешаванд.
- **Ҳолатҳои ҳаётӣ** – талафоти шахсӣ, низоъҳои байни аъзоёни оила, муносибатҳои қатъшуда, мушкилиҳо бо қонун ё дар ҷойи кор. Инчунин ҳолатҳои:аз шахси дӯстдошта ҷудо шудан ё марги ӯ, ишқи ноком, талоқ гирифтан, низоъ дар муносибатҳои байнишахсӣ дар хона метавонад боиси сар задани ҳисси ноумедию маъюсии сахти депрессивӣ ва ният ба худкушӣ гардад;
- кӯдаконе, ки нисбаташон дар мактаб хушунат мекунанд, бештар ба депрессия ва ниятҳои худкушӣ гирифтор мешаванд;
- шахсоне, ки дар хурдсолӣ нисбаташон таҳқир ва зӯроварии ҷисмонӣ ва шаҳвонӣ амалӣ гаштааст, дар ҷавонӣ ва калонсолӣ хавфи зиёди даст ба худкушӣ заданро доранд (махсусан дар синни ҷавонӣ аз 15 то 21-солагӣ);
- тамоюли шаҳвонӣ ҳам сабаби афзоиши хавфи ба худкушӣ даст задан аст;
- маҳдудии иҷтимоӣ ё худ аз тарафи наздикон маҳдуд кардани муошират бо олами иҷтимоӣ низ метавонад омили амали худкушӣ бошад.

2. Омилҳои биологӣ – шахсоне, ки дар авлодашон амали худкушӣ рӯй додааст, хавфи калони ба худкушӣ даст задан доранд; худкушӣ метавонад ҳамчунин натиҷаи сахтгирӣ, бемории пуразоби ҷисмонӣ ва ё маъюбӣ бошад.

3. Омилҳои иҷтимоӣ ва муҳит – сабаби сатҳи баланди худкушӣ дар деҳот метавонад маҳдудии иҷтимоӣ ва мушкилии калон дар муайян намудани нишонаҳои худкушӣ, дастрасии кучаки муассисаҳои тандурустӣ ва духтурон, сатҳи пасти маърифат бошад; сатҳи баланди худкушӣ дар замони пастравии иқтисодӣ ва бекорӣ, харобшавии иҷтимоӣ сатҳи пасти некӯаҳволӣ ва баъзан дастнорас будани ҳимояи давлатӣ, хавфи калони муфлисшавӣ ба назар мерасад.

Зӯроварӣ дар оила дар ҷаҳон дар шакли зайл аст:

- Япония: 58%-и занон ба зӯроварии ҷисмонӣ аз ҷониби шарикашон, 66%-ашон ба зӯроварии психологӣ, 60%-ашон ба зӯроварии шаҳвонӣ дучор мешаванд;
- Корея: 37%-и занон аз ҷониби шавҳарҳояшон лату кӯб мешаванд;
- Хитой: Дар 30%-и оилаҳо зӯроварӣ амал мекунад, дар 80%-и он шавҳарҳо ба занҳояшон зӯроварӣ мекунанд;
- Ветнам: 75%-и шавҳарон нисбати занҳояшон зӯроварӣ мекунанд, дар 50%-и оилаҳо зӯроварӣ амалӣ мешавад; 66%-и оилавайроншавӣ бо сабаби зӯроварӣ сурат мегирад;
- Туркия: 58%-и занон дар ҳаёташон ба зӯроварии ҷисмонӣ дучор шудаанд;
- Миср: 34%-из анони шавҳардор ба зӯроварии ҷисмонӣ дар 12 моҳи охир ва 34%-и занон дар ҳаёташон ба зӯроварӣ дучор шудаанд;
- ИМА: 22%-и занони синнашон аз 18 боло аз ҷониби шарикашон (ҳамзисташон) ба зӯроварии ҷисмонӣ дучор шудаанд ва 1,3%-и занон дар 12 моҳи охир ба ин амал гирифтор шудаанд;
- Канада: 29%-и занони 18-сола ва боло ба зӯроварии ҷисмонӣ аз ҷониби шариконашон (ҳамзистонашон) дучор шудаанд, бо 3%-ашон ин амал дар 12 моҳи охир рух додааст.

Дар ҷадвали зерин омори солҳои 2014 ва 2015 (10 моҳ) дар шакли муқоисавӣ оварда мешавад, ки дар он натиҷаи фаъолияти нозирони ВКД-и Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мубориза бар зидди зӯроварӣ инъикос мeёбад.

№ т/р	**Иҷроиши талаботҳои Қонуни ҶТ “Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила”.**	**2015**	**2014**
1	Арзу шикоятҳои санҷидашуда.	1692	1614
2	Аз он ҷумла нисбати мардон.	1030	1066
3	Нисбати занон.	661	541
4	Нисбати ноболиғон.	1	7
5	Расонидани зарари вазнин (моддаи 110 КҶ).	9	15
6	Расонидани зарари миёна (моддаи 111 КҶ).	43	48
7	Расонидани зарари сабук (моддаи 112 КҶ).	209	277
8	Лату кӯб (моддаи 116 КҶ).	494	379
9	Расонидани азобу укубати ҷисмонӣ (моддаи 117 КҶ).	35	47
10	Рафторҳои авбошона дар муҳити зист ва оила (моддаи 237 КҶ) .	40	59
11	Ҳодисаҳои куштор дар муҳити зист ва оила.	8	3
12	Ҳамагӣ парвандаҳои ҷиноятӣ оид ба зӯроварӣ дар оила.	55	109
13	Маводҳои аз оғози кори ҷиноятӣ радкардашуда.	1438	1292
14	Маводҳои дар истеҳсолот қарордошта.	93	100
15	Маводҳои барои баррасӣ ба дигар мақомотҳо фиристодашуда.	106	113
16	Шумораи протоколҳои маъмурие, ки барои содир кардани зӯроварӣ дар оила бо моддаҳои 93^1 ва 93^2 КҲМ ҶТ тартиб дода шудаанд.	248	32
17	Бо дигар моддаҳои КҲМ ҶТ вобаста ба масъалаи зӯроварӣ дар оила тартиб додашуда.	68	94

18	Миқдори амрномаҳои муҳофизатии додашуда дар ШВКД.	214	76
19	Миқдори амрномаҳои муҳофизатии муҳлаташон дарозкардашуда.	38	
20	Миқдори шикоятҳои шаҳрвандон аз болои амрномаҳои муҳофизатӣ ба мақомоти судӣ.	922	837
21	Миқдори суҳбатҳои хусусияти тарбиявидошта нисбати шахсони зӯроварӣ содиркарда.	1	
22	Миқдори шахсони барои зӯроварӣ дар оила такроран ба ҳабси маъмурӣ кашидашуда.	12	9
23	Шумораи ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, ки ба Марказҳои барқарорсозӣ ва иҷтимоӣ фиристода шудаанд.	1	2
24	Шумораи шахсоне, ки барои содир кардани зӯроварӣ дар оила дар ШВКД ба қайд гирифта шудаанд.	117	123
25	Шумораи оилаҳои носолим ва ноустуворе, ки дар ШВКД ба қайд гирифта шудаанд.	510	746
26	Шумораи суҳбатҳои инфиродӣ, профилактикӣ оид ба татбиқи Қонуни ҶТ "Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила" дар байни аҳолии МХМ.	2200	2717

Таҳлили муқоисавӣ нишон медиҳад, ки зӯроварии ҷисмонӣ ва психологӣ нисбат ба намудҳои дигари зӯроварӣ бартарӣ доранд. Чаро ин намудҳои зӯроварӣ бартарӣ пайдо кардаанд? Ба ин савол посухҳо зиёданд ва асоситаринашон инҳоянд: аҳли хонавода аз уҳдаи муоширати солим намудан бо якдигар намебароянд, қобилияти сухани хушу гуворо гуфтанро надоранд, забони муошираташон ислоҳталаб аст, аз тарзҳои пешгирӣ ва ҳал намудани низоъҳои байнишахсӣ бехабаранд, бо дарназардошти психологияи якдигар муносибатҳои

байнишахсиро ба роҳ монда наметавонанд ва ғайра. Маҳз ҳамин масъалаҳои зикргардида боис мегарданд, ки зӯроварҳо ба хотири расидан ба ҳадафҳояшон даст ба амалҳои зӯроваронаи ҷисмонӣ, психологӣ, иқтисодӣ ва шаҳвонӣ мезананд.

Бемаълумотии мард ва махсусан зан манбаи дигари зуҳуроти зӯроварӣ дар оилаҳо мебошад. Кифоя набудани маълумот боиси тобеияти иқтисодии занон ба мардон ва маҳдуд шудани озодии онҳо мегардад. Ҳарчанд ташаббусу кӯшиши Ҳукумати ҶТ дар мудати солҳои дароз дар ин ҷода зиёд бошад ҳам, вале мутаассифона, баъзе падару модарон дар гирифтани ихтисосҳо ба духтарон монеаҳо эҷод мекунанд. Ин аст, ки онҳо духтарони омоданабударо ба ҳаёти оилавӣ маҷбуран сафарбар намуда, ба шавҳар медиҳанд ва оқибатҳои амали худро дарк намекунанд. Аз ин хотир, чунин амали волидайнро (барои маҳдуд кардани духтаронашон аз дастрасӣ ба маълумот) ҳамчун зӯроварӣ дар оила баҳо додан мумкин аст, зеро онҳо ҳуқуқи фарзандашонро ба гирифтани маълумот поймол менамоянд.

1.3. Сабаб ва оқибатҳои зӯроварӣ дар оила

Мувофиқи таълимоти фалсафӣ, дар асоси факте, ки зимни он ҳама чиз дар олам бо ҳам алоқаманд аст ва сабаб дорад, имконияти дониста гирифтан, шарҳ додан ва пешгӯӣ кардани воқеаҳое бармеояд, ки табиаташон яқинан ва ё эҳтимолан муайян мешавад. Аз ин хотир, моҳияти ҳолатҳои психикиро маҳз туфайли муайян кардани сабабҳои зоҳиркунандаи онҳо равшан намудан мумкин мешавад. Пас, саволе ба миён меояд, ки сабаб ё худ сарчашмаҳои зӯроварӣ дар оила кадомҳоянд?

Барои ҷавоби воқеӣ пайдо кардан сабабҳои зӯровариро дар шакли Айсберг (яхкӯҳ) дида мебароем. Маълум аст, ки Айсберг (яхкӯҳ) аз қисми намоён ва нонамоён иборат аст, ки ҳар яке дар алоқамандӣ сабабҳои зӯровариро дар оила муайян мекунанд (ниг. ба ҷадвал поён).

Қисми намоёни Айсберг

1.	Носозгориҳо дар оила. Қобилияти оромона ҳал карда натавонистани низоъҳо. Камбизоатӣ, майпарастӣ, нашъамандӣ.

Қисми нонамоён

2.	Норозӣ бо он, ки шарик одами дигар аст, ӯ ба ҳаёти шахсӣ ва ба хато кардан ҳуқуқ дорад. Одати истифода бурдани қувваю тавоноӣ баҳри ба мақсад расиданро соҳиб аст.
3.	Пинҳон намудани мушкилиҳои оила ва зӯроварӣ дар оила. Мавзӯи зӯроварӣ дар оила барои ҷамъият пӯшида аст.
4.	Беҳимоягии иҷтимоӣ ва ҳуқуқии ҷабрдидаи зӯроварӣ
5.	Ҳолати вайроншудаи равонии ҷабрдида, худбаҳодиҳии паст. Кӯшиш кардани зӯровар, то ки аз ҳисоби ҷабрдида худсобитнамоӣ кунад.
6.	Нобаробарии зану мард, аз ҷумла нобаробарии иқтисодӣ. Овози асосӣ ва ҳалкунанда доштани мард дар оила.
7.	Сохти иерархии муносибатҳо дар ҷамъият.

Ҳангоми баҳс кардан ба саволҳои зерин бояд диққат дод:

- Барои чӣ ин ҷадвалро бо Айсберг (яхкӯҳи шиновар) муқоиса мекунанд?
- Оё танҳо қисми намоёни Айсберг (яхкӯҳ) низоъҳоро дар оила ва муаммоҳои зӯроварӣ дар оиларо фаҳмонида метавонад?
- Агар мо одамонро омӯзонем, то ки бо роҳи осоишта низоъро ҳал намоянд, он гоҳ ин масъалаи зӯроварӣ дар оиларо ҳал мекунад?
- Албатта, майпарастӣ, нашъамандӣ ва инчунин стрессҳое, ки бо сабаби камбизоатӣ ва ғайра пайдо

шудаанд, масъалаи зӯроварӣ дар оиларо вазнинтар мегардонанд,аммо машрубот ва маводи мухаддир метавонанд сабаби зӯроварӣ шудан? Оё танҳо майпарастон зӯроваранд? Оё танҳо дар оилаҳои камбизоат муаммои зӯроварӣ дар оила вуҷуд дорад?

- Чӣ тавр бояд ифодаҳои дар қисми нонамоёни Айсберг додашударо фаҳмид? То кадом дараҷа онҳо муҳиманд?
- Асос ва решаҳои зӯроварии хонаводагиро муайян кунед?

Дар вакти муҳокима намудани сарчашмаҳои зӯроварӣ дар оила маълум мешавад, ки он аз бисёр масъалаҳо вобаста аст. Одатан, сабабҳои асосиро пеш аз ҳама номбар мекунем, вале барои ҳар як ҳолати мушаххас боз сабабҳои алоҳида вуҷуд дорад. Пас, барои ба як фарди муайян ёрӣ расонидан, бояд сабабҳои фардии ба ӯ хосро пайдо кард (ки ба амалҳои зӯровариро барангехтанд), то ки минбаъд онҳо бартараф карда шаванд.

Нисбат додани сабабҳои зӯроварӣ бо Айсберг бесабаб нест. Ҳам одамони бегона ва ҳам онҳое, ки дар ҳолати зӯроварӣ қарор доранд, бисёри вақтҳо диққати худро ба қисми намоёни Аёсберг равона мекунанд: сар задани низоъҳо ва мунокишаҳо дар оила зери таъсири майпарастӣ ва камбизоатӣ. Пас, боз пурсида мешавад, ки агар одамон аз майпарастӣ табобат шаванд, он гоҳ аз содир кардани зӯроварӣ метавонанд “табобат” шаванд? Албатта, майпарастӣ ва мушкилиҳои иқтисодӣ зӯровариро дар оила шадидтар мегардонанд, вале онҳо сабаби асосӣ нестанд. Мо наметавонем танҳо як сабабро дида бароем, чунки дар асоси танҳо як сарчашмаи зӯроварӣ роҳи бомуваффақияти мубориза ро кор карда баромадан мумкин нест. Сабабҳои зӯроварӣ зиёданд ва онҳоро дар маҷмӯъ дида баромадан зарур аст.

Барои боз ҳам беҳтар баррасӣ намудани ин мушкилӣ ба донишҷӯён истифодаи саволномаи зерин барои муайн кардани зӯроварӣ дар оила пешниҳод мешавад (ниг. ба ҷадвали поён).

Дастур. *Се сабаби аз ҳама асосии зӯровариро дар оила муайян кунед:*

1.	Сатҳи пасти зиндагӣ дар бухрони иқтисодӣ-иҷтимоӣ дар ҷомеа, камбизоатӣ, норасогии доимии пул.
2.	Нашъамандӣ, майзадагӣ, мастӣ.
3.	Сатҳи пасти умумии маънавиёт, бемаърифатӣ ва бетарбиягӣ дар муносибатҳои оилавӣ.
4.	Таблиғи зӯроварӣ тавассути оинаи нилгун, синамо, радио, видео, матбуот ва ғ.
5.	Махсусияти нақши мардон ва занон дар оила: яке таъминкунанда, дигаре “хӯранда” ё “нонхӯр”.
6.	Бекорӣ ва ё тарси аз даст додани кор (марбут ба он аъзои оила аст, ки сабабгори низоъ дар оила мебошад).
7.	Ҷомеа зӯровариро нисбати занон ҳамчун ҳодисаи равобуда меҳисобад.
8.	Амали зӯроварӣ дар оила пинҳон нигоҳ дошта мешавад ё одамони гирду атроф дар бораи он иттилооти кам доранд.
9.	Худбаҳодиҳии пасти занон.
10.	Хоҳиши мард, ки бар зан ҳокимият дошта бошад ва ҳаёти ӯро зери назорат гирад.
11.	Давлат занро ба таври кофӣ аз зӯроварӣ дар оила ҳимоя намекунад;
12.	Ботаҳаммулии ҷомеа ба ҳама намудҳои зӯроварӣ.
13.	Нобаробарии иқтисодӣ, вобастагии зан дар оила.
14.	Шакли анъанавии қабулшудаи муносибат дар оила: мардсолорӣ.
15.	Шароитҳои вазнин ва номусоиди маишӣ.
16.	Имконияти маҳдуди ҷисмонии зан (маъюбият).
17.	Ҳисси рӯҳафтодагӣ ва нотавонӣ (ҳеҷ чиз ёрӣ намерасонад).

Дар заминаи муҳокимаи ҷавобҳои шогирдон паҳлуҳои гуногуни сабабҳои зӯроварӣ дар оиларо метавон ҷудо кард. Масалан, асоси зӯроварӣ дар он аст, ки дар ҷамъият нобаробарӣ ва иерархия вуҷуд дорад: роҳбарон ва тобеон, камбизоатҳо ва сарватмандон, зӯрон ва заифон, волидон ва кӯдакон. Ҷамъият дар асоси ин меҳисобад, ки зӯр метавонад ва бояд бар зидди одамони заиф қувваро истифода баранд, яъне одами зӯр барои зӯроварӣ ҳуқуқ дорад (дар оила нисбат ба кӯдак, зан, одами пири нотавон). Сабаби дигаре, ки ба зӯроварӣ дар оила нисбати аъзоёни он мерасонад, омилҳои иҷтимоӣ ва маданӣ ба шумор меравад. Зӯроварӣ дар оила падидае нест, ки ба ҳар оила ва тамаддун якхела хос бошад.

Баъзе тамаддунҳо ба дараҷаи муайяне ба зуҳуроти зӯроварӣ мусоидат менамоянд. Чунин омилҳои хатарноки маданӣ ва иҷтимоӣ монеаҳое эҷод мекунанд, ки барои пешгирӣ намудани зӯроварӣ дар оила халал мерасонанд. Ин урфу одат ва анъанаҳои мадании зарароваре мебошад, ки дар заминаи ҷомеаи патриархалӣ (кӯҳнапарастӣ) ба амал омадаанд. Маҳз ақида ва урфу одатҳои кӯҳна занро дар хона маҳбасӣ мекунанд, то ба дараҷаи мол мерасонанд ва ҳамчун объекти хариду фурӯш қарор медиҳанд, ҳокимияти мардро бар зан ҷонибдорӣ намуда, сабру таҳаммулро ба зӯроварӣ дар оила талқин менамоянду халос. Дар охир ҳатто ҷабрдидагон худашонро маломат мекунанд ва ба тақдир тан медиҳанд: *“Ин тақдири ман ва ман ҳеҷ кор карда наметавонам”*. Чунин сабру таҳаммул ба мард имконияту бартариҳо медиҳад ва ниҳоят онҳо рафторҳои агрессивии худашонро нисбат ба зан ҳамчун амалҳои нораво дарк намекунанд, балки ҳамчун амалҳои муқаррарии ҳаётӣ мефаҳманд.

Таҳлили сабабҳои зикршуда водор менамояд, ки психологҳо дар ҳамкорӣ бо дигар мутахассисон (ҳуқуқшиносон, ҷомеашиносон, кормандони иҷтимоӣ, духтурон, намояндагони дин ва ғ.) баҳри бартараф намудани фикрҳои нодуруст ва дарки стереотипӣ оид ба нақши зан якҷоя мубориза баранд, зеро ин ягона роҳи решакан намудани зӯроварӣ дар оила мебошад.

Дар сурати бартараф накардани ин сабабҳо, оқибатҳои бад ва сахтеро бар сари аъзоёни оила меоварад, ки ба ноустуворию нопойдор гардидани оилаҳо боис мешаванд. Ин оқибатҳо барои ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила метавонанд дарозмуддат ва кӯтоҳмуддат бошанд. Зӯроварӣ дар оила ҳисси бехатарии ҳамаи аъзоёни оила ва боварии онҳоро ба атрофиён паст мекунад.

Зӯроварӣ дар оила ба оқибатҳои ҷисмонӣ, психологӣ, иқтисодӣ ва иҷтимоии ҷабрдидаи зӯроварӣ дар оила оварда мерасонад:

- дар Тоҷикистон духтарон ва занон нисбат ба писарону мардон бештар ба зӯроварии ҷисмонӣ, ҷинсӣ (шаҳвонӣ) ва психологӣ дар оила дучор мешаванд;
- 35 %-и занон ба зӯроварии ҷисмонӣ аз ҷониби аъзоёни оилаашон дучор шудаанд;
- 44,5 %-и занон ба зӯроварии психологӣ аз ҷониби аъзоёни оилаашон дучор мешаванд;
- 34 %-и занон ба зӯроварии ҷисмонӣ аз ҷониби дигарон (на аъзоёни оилаашон) дучор шудаанд;
- 50 %-и занон ба баъзе намуди зӯроварии ҷисмонӣ, ҷинсӣ (шаҳвонӣ) ва ё психологӣ аз ҷониби аъзоёни оила (яъне, шавҳар, хешовандонаш) дучор мешаванд;
- 47 %-и занҳои оиладор арз кардаанд, ки шавҳаронашон маҷбуран бо онҳо алоқаи ҷинсӣ мекунанд;
- заноне, ки шавҳаронашон якчанд зан доранд, ба зӯроварии ҷисмонӣ (66,1 %), ҷинсӣ (шаҳвонӣ) (62,2 %) ва психологӣ (77,3 %) нисбат ба заноне, ки ба шавҳарашон ҳамсари ягонаанд, бештар дучор мешаванд (48,8 %, 42,4 % ва 50,6 %);
- заноне, ки бо қоидаҳои исломӣ шавҳар кардаанд, ба зӯроварии ҷисмонӣ (66,1 %), ҷинсӣ (шаҳвонӣ) (52 %) нисбат ба заноне, ки расман ақди никоҳашонро қайд кардаанд, бештар дучор мешаванд (40 % ва 50 %);
- умуман, духтарон ва занон дар ҳаёти худ ба намудҳои гуногуни зӯроварӣ, чи аз ҷониби аъзоёни оила ва чи аз ҷониби дигарон (на аъзоёни оила) дучор мешаванд.

Ин маълумотҳо мутахассисони соҳаи психология, ҳуқуқ, тиб, кормандони иҷтимоӣ ва намояндагони динро набояд бетафовут монад. Баръакс, дар ҳамбастагӣ ва ҳамкории пайваста корҳои пешгирикунӣ, маърифатӣ, ташхисӣ, ислоҳкунӣ ва офиятбахширо бо ҷабрдидаҳои зӯроварӣ ва корҳои ислоҳотӣ бо зӯроварҳоро, ба роҳ монанд.

Оқибатҳои зӯроварӣ дар оила ба занон:

- зӯроварӣ нисбати занон аксаран *оқибатҳои бади фаврӣ ва дуру дароз ба саломатии онҳо дорад;*
- *Марг*– дар натиҷаи бардоштани зарарҳои вазнини ҷисмонӣ, марги модарон бо сабабҳои дар вақти ҳомиладорӣ зери зӯроварӣ қарор доштан, куштор, худкушӣ;
- *оқибатҳои ҷисмонӣ* – ҷароҳӣ шудан бо сабаби осеб дидани узвҳои дохилӣ дар вақти лату кӯб, пайҳои лату кӯб, бемориҳои хроникӣ, маъюбӣ, бемориҳои меъдаву рӯда, ҷароҳатҳои пӯст, маъюб ва нобино гаштани чашм, лоғарӣ (сустӣ) аз нагирифтани ғизои зарурӣ;
- *оқибатҳои манфӣ ба солимии репродуктивӣ/ бозтавлидӣ* – бемориҳои гинекологӣ, безуриётӣ, ҳомилагии вазнин/бачапартоӣ, бемориҳои узвҳои дохила, вайроншавии функсияҳои ҷинсӣ, касалиҳои сироятии ҷинсӣ (ВИЧ, СПИД, сӯзок, гонорея, сифлис ва ғ.), ҳамли номатлуб, бачапартоӣ, исқоти ҳамли хатарнок;
- *зӯроварӣ дар давраи ҳомиладорӣ* боиси бачапартоӣ, таваллуди кӯдаки мурда, таваллуди пеш аз муҳлат (бармаҳал), зарар ба кӯдаки дар батн буда, сабуквазнии кӯдак мегардад;
- занҳое, ки латукӯб мешаванд, аксаран *наметавонанд худ ва кӯдаконашонро нигоҳубинӣ (ғамхорӣ) кунанд ё соҳиби ҷойи коре шаванд ва ба пешравӣ дар мансаб ноил гарданд;*

- зӯроварӣ ба саломатиии зан таъсири дуру дароз расонда, занҳоеро, ки нисбаташон зӯроварӣ амалӣ мешавад, мумкин аст *мизоҷи доимии муассисаҳои тандурустӣ гарданд,* ба монанди, ҷарроҳии таъҷилӣ, боздиди духтурон, ба дорухонаҳо рафтан, *маслиҳати духтурони рӯҳшинос;*чи қадаре, ки зӯроварӣ сахту бераҳмона бошад, он қадари дигар таъсири фаврӣ ва дуру дарози ӯ ба солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии зан бештар аст; оқибатҳои зӯроварӣ метавонанд муддати дуру дароз ба солимии ҷисмонӣ ва психикии зан, ҳатто баъди анҷом ёфтани он таъсир расонанд.
- зӯроварӣ дар оила ба занон чунон таъсире мерасонад, ки онҳо наметавонанд берун аз хона кор кунанд, зеро мумкин аст онҳо давраҳои зеринро аз сар гузарондаанд:
- давраи бекорӣ-давраи сермаҳсулиашонро аз даст додаанд;

  рақобати баланди корӣ (ивазшавӣ);
- мушкилиҳо дар иҷрои кор ва барқарор намудани муошират.
- Таъсири дуру дарози намудҳои гуногуни зӯроварӣ (ҷисмонӣ, психологӣ, шаҳвонӣ ва иқтисодӣ) мутаносибан ба баландшавии такроршавии он мусоидат мекунад;
- кӯдаконеро, ки лату кӯб мекунанд, алалхусус духтаронеро, ки дучори зӯроварии ҷинсиянд, хавфи калони гурехтан аз хона, ба стресс дучор шудан, ба фоҳишагӣ машғул шудан,афтидан ба ҳолатҳои савдои одамон ва аз давлат баровардан бо мақсади истисмори шаҳвонӣ таҳдид мекунад;

Мувофиқи бештари тадқиқотҳо, 80-90 %-и кӯдакон арз кардаанд, ки онҳо аз зӯроварӣ дар хона хабардоранд (новобаста аз он ки онҳо шоҳиди лату кӯб нашудаанд, онҳо доду фиғонро мешунаванд, доғу пайҳои захму сухтаҷойҳо, узвҳои латхӯрдаро мебинанд). Зӯрикунандагон қасдан барои тарсонидану идора

кардани ҳамсар-ҷабрдида нисбати кӯдакон зӯроварӣ ва бадрафторӣ мекунанд. Кӯдакон қасдан ё тасодуфан вақти ба модарашон ҳамла овардани зӯровар (падар, ҳамзист ва ғайра) зарар мебинанд.Зарар ба кӯдакони хурд метавонад ҳангоми дар дасти модарашон будан расад.

Зарар ба кӯдакони синнашон калонтар аксаран ҳангоми ба ҷанҷол дахолат карданашон мерасад.Кӯдаконе, ки аз зӯроварӣ ва лату кӯб дар оила зарар мебинанд, хавфи калони ба мушкилиҳои зерини ҳам кӯтоҳмуддат ва ҳам дарозмуддати вобаста ба саломатӣ гирифтор шуданро доранд:

- *мушкилиҳои ҷисмонӣ* – дарди шикам, дарди сар, захм, сӯхта, маъюбӣ, лат хӯрдан/шикастани узвҳо, ҷароҳатҳо, ҷароҳати пӯст, камхунӣ (сустӣ), як қатор касалиҳои ҷисмӣ ва ғайра;
- *Мушкилиҳои психологӣ ва рафторӣ* – истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва нашъа, идроки суст, рафтори зиддиқонунӣ ва бадқаҳрӣ, депрессия, хавотирӣ, инкишофи суст, беиштиҳоӣ ва камхобӣ, ҳисси шармсорӣ ва айбдорӣ, фавқулфаъолӣ, муносибати бад, баҳои бад дар мактаб, зудранҷӣ, стрессҳо, осеби рӯҳӣ, мушкилоти психосоматикӣ, яъне касалиҳое, ки аз ҳолати рӯҳӣ вобастагӣ доранд, амали худкушӣ ва бахудзараррасонӣ; ашхосе,ки ба зӯроварӣ дар оила дучор мешаванд ба офиятбахшии психологӣ мӯҳтоҷанд.
- бисёртари модароне, ки зӯровариро аз сар гузарондаанд, кӯдаконашон бо патологияҳо таваллуд мешаванд: невроз, лакнати забон, надоштани пешоб, фалаҷ ва бемориҳои рӯҳӣ;
- кӯдаконе, ки модаронашон онҳоро лату кӯб кардаанд, 6 маротиба зиёдтар кӯшиши худкушӣ менамоянд ва 50 %-и онҳо ба нашъакашӣ ва майнӯшӣ майл доранд;
- аксари кӯдакони бепарастор ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила мебошанд. Аз ин хотир, барои раҳоӣ ёфтан аз ин вазъи носолими оила мегурезанд;

- писари ноболиғ ё болиғ бо мақсади ҳимоя намудани модари худ аз лату кӯби падараш метавонад ба ӯ ҷароҳати вазнин расонад;
- модари лату кӯбшуда, ки азоби ҷисмонӣ ва рӯҳӣ мекашад, ба кӯдакони худ дуруст нигоҳубин карда наметавонад.

Оқибатҳои зӯроварӣ дар оила барои ҷамъият чунин аст:

- кӯдаконе, ки зӯровариҳои волидайнашонро мушоҳида кардаанд, ин таҷрибаи манфиро дар ҳаёти худ қабул менамоянд;
- дар бисёр ҳолатҳо вазъи носолими оила манбаи паҳншавии нашъамандӣ ва майзадагӣ, рафтори шаҳвонии бесарубори ҳам ҷабрдида ва ҳам зӯровар мегардад;
- зӯроварӣ дар оила ба пошхӯрии оила мусоидат менамояд;;
- беҷазо мондани зӯровар ҷабрдидаро ба содир намудани ҷиноят тела медиҳад.

Бояд қайд кард, ки ҳамаи ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила гирифтори чунин оқибатҳои психологӣ аз намудҳои зӯроварӣ мегарданд: вайроншавии хоб, канораҷӯӣ аз ҷойи ҳодиса, хоҳиши ба ёд наёвардани ҳодисаи зӯроварӣ, таъсирпазирӣ, номувозинатии рӯҳӣ, худбаҳодиҳии ва худэҳтиромкунии паст, эҳсоси оҷизӣ, хобҳои даҳшатнок дидан, дамдӯздӣ, рафтори агрессивӣ, зуҳуроти эҳтиёткории баланд, ҳисси гунаҳкорӣ, бетафовутӣ нисбат ба худ, ашкрезӣ, рафтори беҷуръатона, гурезонидани нигоҳ ҳангоми муошират, қаҳригӣ ва ғайра.

Психолог бо дарназардошти аломатҳои зикршуда бояд ҳолати мурочиаткунандаро муайян кунад, барномаи машваратдиҳӣ ва офиятбахшии психологиро барои ҷабрдидаи зӯроварӣ дар оила тартиб диҳад.

БОБИ 2. ГЕНДЕР ВА ТАБЪИЗИ ГЕНДЕРӢ

2.1. Мафҳуми гендер ва табъизи гендерӣ

Ин калима аз забони англисӣ буда, ҳамчун ҷинси грамматикӣ (мардона ва занона) фаҳмида мешуд. Истифодаи он ба асри XVI рост меояд. Ин калима ҳамчун мафҳуми филологӣ муддати муайян арзи вуҷуд кард. Соли 1958 бо кушода шудани Маркази омӯзиши трансексуализм дар Университети Колифорнияи Лос Анҷелес фаҳмиши *гендер* моҳиятан дигар шуд. Корманди ин Марказ, психоаналитик Роберт Столлер соли 1963 мафҳуми *“айнияти гендерӣ”*-ро ба илм ворид намуд. Консепсияи айнияти гендерӣ дар асоси ҷанбаи биологӣ ва генетикӣ баҳо дода мешуд: ҷинс ва биология (генҳо, ҳормонҳо, системаи асаб, морфология) ва гендер ба маданият, психология ва сотсиология нисбат дода шудаанд. Бояд қайд кард, ки мафҳуми *гендер* соли 1972 ба маънои иҷтимоӣ, на ба маънои биологӣ дар забони англисӣ мавриди истифода қарор гирифт.

Чӣ тавре ки ҷомеашиноси рус Зверева И.Д қайд мекунад, *“гендер он арзишу меъёрҳоро фаро мегирад, ки онҳо дар навбати худ ба фарҳанг ва анъанаҳои иҷтимоӣ мансуб мебошанд, яъне нақш ва мақоми иҷтимоӣ, ки имконияти шахсро дар низоми муносибати иҷтимоӣ - ҳамчун мард ва ё ҳамчун зан - дар бахшҳои гуногуни ҳаёти иҷтимоӣ муайян мекунад ва шарҳу эзоҳи худро меёбад.”*[3] Бинобар ин ҳар як инсоне, ки дар ҷамъият умр ба сар мебарад, барои худ меъёрҳои муайяни рафторро (айнияти гендерӣ) интихоб менамояд, ки тибқи он дар кадом маврид кадом намуди рафторро вобаста ба мансубияти ҷинсии фард муайян мекунад.

Ҳамин тариқ, гендер ба рафтору умедвориҳое мансуб аст, ки дар муҳити ичтимоӣ ҳосил шуда, ба ҳар як ҷинс тааллуқ дорад. Бинобар ин, агар ҷинси зану мард мафҳуми биологӣ

---

[3] Кори иҷтимоӣ. Фарҳанги мухтасари энсиклопедии тоҷикӣ-русӣ.- Душанбе, 2010.- С. 92-93

бошад, пас мард ё зан шудан раванди фарҳангӣ аст. Гендер категорияи иҷтимоӣ буда, дар натиҷа бисертарафа будани зиндагии мо ба миён омада, муносибатҳои ҷамъиятии моро бо одамон муайян мекунанд. Ҷомеашиносон ҷинс ва гендерро барои он фарқ мекунанд, то мо донем, ки гендер падидаи фарҳангӣ аст, на биологӣ. Дар робита ба ин, нақшҳои гендерӣ аз фарқияти нақшҳое, ки занон ва мардон дар ҷамъият доранд, пайдо мешаванд. Тафовутҳои гендерӣ дар асоси мухталифияти ҳаёти мо пайдо шуда, аз замона, сатҳи маданяту фарҳанг ва сатҳи инкишофи ҷомеа вобаста мебошанд. Воқеан, нақшҳои гендерӣ ба тақсимоти меҳнат, ҳокимият, ба дастрас будани сарватҳо, имтиёзҳои гуногун, иттилоот ба тарзи услубҳои қабули қарор таъсири худро мегузоранд. Аз ин лиҳоз, сиёсати гендерӣ ба баробарҳуқуқии гендерӣ барои ба даст овардани баробарии гендерӣ равона шудааст. Ин сиёсат муносибати давлату ҷомеаро ба ҳар ду ҷинс (зан ва мард) ифода менамояд.

Таърих гувоҳ аст, ки муносибат ба инсон, маҳз ба ҷинсияти он,дар тӯли мавҷудияташ ҳар гуна буд. Ба ин даврони мардсолорӣ ва зансолорӣ далолат мекунад, ки ноадолатию нобаробарии гендериро ба вуҷуд оварда буданд. Зимни он рӯҳияи марбадбинӣ (мизандрия) ва занбадбинӣ (мизогиния) шакл гирифт. Ин аст, ки занон дар сохторҳои минбаъдаи ҷамъиятӣ ҳамчун табақаи осебпазир ба ҳисоб мерафтанд. Вазъи иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва психологии занон ҳамеша беҳбудиро мехост. Ҳамин тавр, занон худашон ташаббусро ба даст гирифта, барои ҳуқуқу озодҳои худ мубориза мебурданд. Ин ба ташаккули ҳаракатҳои феминистӣ (муборизаи занон барои озодӣ) сабаб шуд.

Ҳаракатҳои феминистӣ дар асри XX хусусияти байналмилалиро гирифт. Як қатор конференсияҳои байналхалқӣ доир гардиданд. Махсусан чор конференсияи умумиҷаҳонӣ, ки аз ҷониби СММ доир ба вазъияти занон дар давраи солҳои 1975 – 1995 даъват шуда баданд, дар ҳалли ин масъала нақши муҳимро бозиданд. Ин боис гардид, ки ҳаракатҳои ҷамъиятӣ барои баробарии гендерӣ ба таври фаъолу айён зуҳур кунанд,

зеро он марду занро ба ҳам муқобил нагузошта, балки ҳар ду ҷинсро барои зиндагии муназзам ва мувозин даъват менамуд. Ин ҳаракатҳо талаб менамуданд, ки манфиатҳои чи мардон ва чи занон бояд баробар риоя ва ҳимоя карда шаванд.

Имрӯзҳо шумораи аҳолии Тоҷикистон аз 8 миллион гузаштааст ва 53% - и онро занон ташкил медиҳанд. Саволе пайдо мешавад, ки муносибати давлату ҷомеа нисбат ба зан чӣ гуна аст?

Бояд қайд кард, ки сиёсати гендерии пешрафтаи Ҳукумати Тоҷикистон дар ҳоли рушд аст. Масалан, соли 1993 аз ҷониби Ҳукумати Тоҷикистон *Конвенсия дар бораи барҳам додани тамоми намудҳои табъиз нисбати занон ба тасвиб расид, соли 2000 Протоколи факултативии ҳамин Конвенсия имзо гардид.* Бо мақсади иҷроиши ин ҳуҷҷатҳо санадҳои мушаххаси муҳим қабул карда шуданд: Фармони Президент *«Дар бораи тадбирҳои баланд бардоштани мақоми зан дар ҷомеа» (1999); «Нақшаи миллии амалиёт оид ба баланд бардоштани мақом ва нақши занон барои солҳои 1998 – 2000»;* Барномаи давлатии *«Самтҳои асосии сиёсати давлатӣ барои таъмини ҳуқуқ ва имкониятҳои баробари мардону занон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2001 – 2010»;* Қонуни ҶТ *«Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила (2013)»,Барномаи миллӣ барои пешгирии зӯроварӣ дар оила (барои солҳои 2014-2023)* ва эълон кардани *«Соли 2015-Соли оила»*.

Масъалаи дигаре, ки таҳлили худро мехоҳад, мафҳуми *табъизи гендерӣ* мебошад. Чӣ тавре ки дар адабиётҳои мавҷуда оварда мешавад, «*табъиз* – ин маҳдудият ё вайрон шудани ҳуқуқ ва озодӣ, инчунин паст задани шаъну шарафи инсон аз рӯйи ҷинс мебошад.»[4]

Воқеан, одам пеш аз таваллуд шудан ҷинсияташро интихоб намекунад. Мутаассифона, маҳз ҷинси одам ҳаёти ояндаи ӯро муайян мекунад. Аз овонӣ хурдӣ ба кӯдакон вобаста ба он, ки

---

[4] Вожаномаи тафсирии истилоҳоти гендерӣ. Мураттиб: М.Давлатова. – Душанбе; «Адиб», - 2005. – С.40

ӯ писар аст ё духтар, на танҳо либоси дигархела мепӯшонанд, балки ба онҳо муносибати гуногун зоҳир мекунанд ва инчунин қоидаҳои рафтори гуногун муайян карда мешаванд. Фарқият дар муносибат ба писарон ва духтарон низ айён ҳаст:: *«Ту ҳам ӯро зан, ту писар – ку», «Гиря накун, ту духтар не!», «Эҳтиёт шав, либосҳоятро чиркин накун, охир ту духтар – ку!» (чӣ писарон набояд озода ва серкӯшиш бошанд?); «Оҳистатар рафтор кун, хоксор бош, охир ту духтар ҳастӣ!» (ва агар ин духтар ҷасур ва ташаббускор бошад чӣ? Оё ин бад аст?) ва ҳоказо*.

Ҳамин тавр, оила ва атрофиён ба кӯдакон меъёрҳои гуногуни рафторро меомӯзонанд. Ин қоидаҳо, ки бо сабаби вобастагӣ ба ҷинсият фарқ мекунанд, баъдан аз тарафи ҳамаи муассисаҳои ҷамъиятӣ, аз боғчаи кӯдакон, мактаб ва хизмати аскарӣ оғоз карда, то ба муассисаҳои гуногуни давлатӣ дастгирӣ карда мешаванд. Инчунин дар ин ҷараён нақши соҳаҳои маданият ҳам ниҳоят калон аст: китобҳо, кино, матбуот, телевизион ва ғ. Ба ҳамин тариқ, тадриҷан нақшҳои стереотипии (қолабии) мард ва зан ташаккул меёбанд ва онҳоро ҳам ҷамъият ва ҳам худи одамон аз аввал, аз рӯзи таваллуд хоси мард ё зан меҳисобанд. Дар асл бошад, мо ҳангоми таваллуд танҳо ҷинсият ва фарқиятҳои ҷинсиро мерос мегирем. Ҷинси биологӣ гуфта, мо хусусиятҳои анатомӣ ва физиологии одамро дар назар дорем, ба монанди хусусиятҳои берунии ҷинсӣ, функсияи репредуктивӣ – қобилияти ҳомила шудан ва таваллуд кардани кӯдак. Албатта, дар ин ҷо фарқият байни мард ва зан бе муҳобот аст.

Бояд дар назар дошт, ки ҷинси биологӣ ва функсияҳои он дар дар давоми вақт дигар намешаванд, ҳол он ки худи гендер ва фаҳмиши нақши ҷинсҳо тағйир меёбанд. Ду ҳазор сол пеш ҳам занҳо кӯдак таваллуд мекарданд ва онҳоро бо шири худашон калон менамуданд ва дар баробари ин, дар ҳама ҷой мард ҳамеша бо ҳама гуна фарқиятҳо ва функсияҳои ҷинсии худ, мард мемонад новобаста аз он ки аз кадом мамлакат аст. Фарқиятҳои ҷинсӣ байни одамон дар фосилаи вақт тағйир намеёбанд. Андешаҳо низ буданд, ки занҳо аз бисёр қобилиятҳо бенасибанд

ва ба сатҳи мардон расидани онҳо ғайриимкон аст. Акнун мебинем, ки ин ба воқеият рост намеояд. Дар замони мо занон маълумоти олӣ мегиранд, бомуваффақият бо сиёсат, тиҷорат, таълиму тарбияи насли наврас машғул мебошанд. Инчунин бояд зикр кард, ки ин нақшҳои ҷинсҳо инчунин сабаби тақсимоти гендерии меҳнат мегардад, яъне меҳнати саноатӣ ва меҳнати хонагӣ вобаста ба ҷинсияти одам тақсим карда мешавад: одатан мардҳо дар вазифаҳои баландтар ва барои музди зиёдтар кор мекунанд; занҳо бошанд одатан корҳои хонаро иҷро менамоянд; одатан ҳам барои мардҳо ва ҳам барои занҳо баъзе касбҳо маъмуланд. Кадом касбҳо «мардона» ва кадомашон «занона» ҳисоб мешаванд? Бо кадом сабаб? Муносибати ҷамъият нисбат ба зане, ки ихтисоси мардонаро интихоб намудааст, чӣ гуна аст? Ва мутаносибан, ин муносибат ба марде, ки бо меҳнати занона машғул аст, чӣ гуна аст?

Албатта, зан дар мамлакати мо метавонад майори гурӯҳи таъминоти махсус шавад, вале барои ин ӯ маҷбур ҳаст саъю кӯшиши бисёре назар ба мард сарф намояд. Қонун мардро дар кӯдакистон ҳамчун ба сифати мураббӣ кор кардан манъ намекунад, вале имкониятҳои ба чунин кор қабул шудан хеле кам мебошанд. Сабаб дар чист? Зеро қисми асосии аҳолӣ интизор аст,, ки мақсади аввалиндараҷаи мард кор ва пешравӣ дар мансаб аст. Доираи фаъолияти зан бошад кори хона ва оила мебошад. Яъне, меъёрҳои гендерии стереотипҳо нисбат ба муносибати қоидаҳои рафтори одам вуҷуд доранд, ки ҳамеша бо чашмдошти атрофиён дастгирӣ карда мешаванд. Назорати гендерии иҷтимоӣ вуҷуд дорад, ки дар писандидани расмӣ ва ғайрирасмӣ инъикос мегардад ва инчунин дар подош додани рафтори дурусту ҷазо додани рафторе, ки аз чорчӯбаи нақши «мардона» ва ё «занона» берун аст. Инак, мо метавонем дар бораи мавҷудияти мафкураи гендерӣ сухан ронем, ки вуҷудияти нақшҳои иҷтимоӣ – ҷинсиро дуруст мешуморанд. Ин мафкура ба ҳаёт ва ақидаҳои аксарияти одамон ба таври воқеӣ таъсир мебахшад. Яъне, дар ҷамъият меъёри дутарафаи ахлоқу одоб

вуҷуд дорад: якеаш барои мардҳо, дигараш барои занон. Ин ахлоқу одоб минбаъд аз тарафи атрофиён «табиӣ» ҳисобида мешавад ва ба андешаашон ба инсон табиатан дода шудааст. Ҳамин тавр стереотипҳои гендерӣ ташаккул меёбанд.

Стереотип ва *стереотипи гендерӣ* чиро ифода мекунад? Худи мафҳуми «стереотип» аз ду калимаи юнонӣ пайдо шудааст: *стерео* – устувор ва типос – *инъикос*. Бо алфози дигар, стереотип - ин натиҷаи тасаввуроти нодуруст аз тарафи касе дар бораи чизе ва касе, ки дар зери таъсири сабабҳои гуногун пайдо шудааст. Стереотипи гендерӣ - ин *«тасаввурот, ё маҷмӯи тасаввуротҳое, ки дар ҷомеаи мушаххас дар шакли схема чун стандарти устувор қабул шудааст ва он чӣ гуна рафтор кардани занону мардон, вазифа, нақшҳои иҷтимоӣ ва фаъолияташонро муқаррар менамояд».*[5] Чунин тасаввуротҳоро мисол меоварем, ки онҳоро одатан ба таври оддӣ ва умумӣ қабул менамоем: *«ҳамаи занҳо эҳсосотианд», «ҳамаи мардҳои ҳақиқӣ бояд ҳиссиёти худашонро нигоҳ доранд», «ҳамаи духтарон нозуканд ва писарбачаҳо – дағал»* ва ғ. Ба ҳамин тариқ, стереотипҳои гендерӣ – ин фаҳмиш аз тарафи аъзоёни ҷамъият оид ба нақши гендерии расман мардона ва занона мебошад. Оё чунин стереотипҳо зарар доранд? Албатта. Вақте ки ба мардҳо ва занҳо сифатҳои умумиро нисбат медиҳем, он гоҳ ин гуна стереотипҳо дуруст фаҳмидан ва қабул намудани шахси алоҳидаро маҳдуд менамоянд. Моро метавонад ба доми хулосаҳои хато афтонад, зеро дарки фарқиятҳои ҷинсӣ бар фарқиятҳои фардию шахсӣ афзалият пайдо мекунад. Ин гуна ривоятҳои иҷтимоӣ ба шуури инсон зарари ҳақиқӣ мерасонанд ва ба одамон дар кашф намудани имкониятҳои бойи инсонии худ роҳ намедиҳанд ва ба табъизи гендерӣ – поймолкунии ҳуқуқҳои инсон аз рӯйи сифатҳои ҷинсӣ оварда мерасонад. Бояд қайд кард, ки хусусан ҳуқуқҳои занҳо поймол карда мешаванд чунки ҳуқуқи онҳо барои интихоби озод (чӣ гуна ҳаёти худро

[5] Вожаномаи тафсирии истилоҳоти гендерӣ. Мураттиб: М.Давлатова. – Душанбе; «Адиб», - 2005. – С.24

сохтан ва чиро дар он асосӣ шуморидан), дастрасӣ ба захираҳо ва имкониятҳо маҳдуд карда мешаванд.

Стереотипи гендерӣ ақидаи ҷамъиятиро дар бораи он, ки вазифаи асосии зан – ба мард маъқул будан, модар будан ва соҳибхона будан аст, дастгирӣ менамояд. Ҳол он ки занҳое ҳастанд, ки (ба ақидаи атрофиён нигоҳ накарда) барои онҳо кор ва пешрафти касбӣ, ба монанди мардҳо арзиши калон дорад. Вале мутаассифона, ҳанӯз ҳам ҳолатҳое дучор мешаванд, ки занҳоро маҷбур менамоянд, ки онҳо қобилияти худ, ақлу хирад ва қувваи худро қурбонии танҳо ҳаёти оилавӣ созанд. Ҷамъият ба мо ақидаеро дар бораи симои идеалии зан дар оила ва рафтори ӯ талқин менамояд, ки он занро маҷбур менамояд, ки ҳаёти худро танҳо дар чорчӯбаи ҳаёти оилавӣ ба воситаи фурӯ нишондани шахсияти худ татбиқ накардани малакаву истедодҳои худ гузаронад.

Албатта, ин он маъноро надорад, ки зан аз оила ва фарзандон қатъиян ба фоидаи кор ва пешрафти касбӣ даст кашад. Сухан дар бораи он меравад, ки зан аз интихоби озоди худ маҳрум карда нашавад, зеро ӯ ҳамчун шахси озод дар давлати соҳибистиқлолу ҳуқуқбунёд ҳуқуқи худро нишон додан дорад. Ин бояд интихоби худи ӯ бошад, ки дар мансаб пешравӣ намояд, дар идоракунии ҷамъият иштирок кунад/саҳми худро дар рушди иқтисодӣ гузорад ё ин ки тамоми вақти худро танҳо ба оила бахшад.Ҳар мамлакате, ки сиёсати баробарии гендериро пеш мебарад, рағбат дорад, ки занҳо дар баробари мардҳо тавонанд дар ҳаёти иқтисодии мамлакат якҷо шаванд, саҳми худро дар рушди соҳаҳои гуногуни фаъолияти мамлакат гузоранд ва бо ин роҳ барои гулгулшукуфии он мусоидат кунанд.

Аз суханони дар боло овардашуда хулоса кардан мумкин аст, ки ҳам мард ва ҳам зан бояд имкониятҳои баробар ва дастрасӣ ба захираҳо дошта, баробар барои оила, фарзандон ва барои ҷомеа ҷавобгар бошанд.

2.2. Сабабҳои зӯровари оилавӣ гардидани мард[6]

Яке аз масъалаҳои ҳалталаби зӯроварӣ дар оила муайян кардани ҷанбаҳои гендерии сабабҳое мебошад, ки мардро зӯровар менамоянд. Яъне, чӣ инсонро маҷбур месозад, ки роҳи зӯровариро нисбат ба одами наздиктарини худ интихоб намояд?

Бояд қайд кард, ки муносибати саҳлгиронаи ҷамъият ба рафтори зӯроваронаи мардҳо ба он оварда мерасонад, ки мардҳо муносибатҳои худро нисбат ба занҳо ҳамчун амалҳои нораво баҳо намедиҳанд ва онро дуруст меҳисобанд. Мушоҳидаю омӯзишҳо нишон медиҳанд, ки дар аксари вақт рафтори онҳо қонунро вайрон намуда, бо ҳамин роҳ амалҳои ғайри қонуниро содир менамоянд. Дар айни замон мувофиқи Қонуни нави Ҷумҳурии Тоҷикистон "Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила"(2013), зӯроворӣ дар оила (агар оқибати он фоҷиавӣ набошад) аз тарафи органҳои ҳифзи ҳуқуқ ҷинояти сахт ҳисобида намешавад. Аммо Қонуни мазкур имконият медиҳад, ки амалҳои табъизонаи ҳуқуқвайронкунанда ҷазо дода, маҳдуд карда шаванд. Аз ин хотир, агар мард нисбати зани худ (ва ё зан нисбати шавҳари худ) зӯроварӣ содир карда бошад, он вақт ӯ барои амалҳои худ дар пеши қонун ҳамон тавре ки зидди одами бегона зӯроварӣ содир кардааст, бояд ҷавоб диҳад.

Барои тағйир додани ин вазъият бояд табиати гендерии зӯровариро, ки решаҳои он дар шуури патриархалӣ ҷой гирифтаанд, дуруст дарк намоем ва худмуайяннамоии анъанавии мардонаро (ХАМ) дигар кунем.

Инак, зӯроварии мардҳо – ин шакли одатшудаи рафтор аст. Бо тарзи дигар гӯем, мутаассифона, волидайн худашон ба фарзандони худ роҳҳои бо зӯроварӣ ҳал намудани муаммоҳоро нишон медиҳанд, ба писарбачаҳо ақидаи нописандонаро

---

[6] Гарчанде дар ҳолати зӯроварӣ дар оила занҳо низ метавонанд нақши зӯроварро гиранд (яъне, зӯроварӣ кунанд), аз сабаби афзалияти ҳолатҳое, ки мардҳо бештар зӯроваранд, дар китоби мазкур маҳз сабабҳои зӯровари оилавӣ шудани мард фаҳмонда шудаанд .

нисбати занҳо меомӯзонанд. Мутаассифона, ақидаи ҷамъиятӣ чун анъана ҳуқуқи мардро барои фишор овардан ва назорат бурдан аз болои зани худ, аз он ҷумла бо воситаи зӯрӣ таҳаммул мекунад. Ҳарчанд осон набошад ҳам, ақидаи ҷомеа дар муносибат бо писарону духтарон ва фаҳмиши моделҳои иҷтимоӣ ва мадании мард ва зан бояд тадриҷан тағйир ёбад , . Танҳо ҳамон вақт худмуайяннамоии анъанавии мардон (ХАМ) дигар мешавад. Барои дигар намудани рафтори агрессивии мардҳо (онҳое, ки зӯроварӣ дар оила содир намудаанд) зарурати дохил кардани онҳо ба барномаи махсуси ислоҳкунӣ пеш меояд. Ин барномаҳои ислоҳкунӣ дар мамлакатҳое, ки дар он мушкилоти мубориза ба зӯроварӣ дар оила ҳаматарафа ҳал карда мешавад, яъне чораҳо на танҳо барои пешгирӣ ва кӯмак ба ҷабрдидагон, балки таъсир расонидан ва ислоҳ кардани рафтори ҳуқуқвайронкунанда қабул карда шудаанд. Ташкили чораҳои ислоҳкунӣ, ки асосан аз ёрирасонии психологӣ ба ҳуқуқвайронкунанда мебошад, ки намегузорад то зӯровар ба қотили зани худ табдил ёбад, ба ӯ имконият медиҳад то куллан рафтори худро дигар кунад ва мутаносибан оилаашро нигаҳ дорад. Ин гуна шакли машваратдиҳӣ ба мардон – зӯроварҳои оилавӣ ба ҷамъият фоиданок аст, зеро ба ин васила теъдоди кушторҳо/расонидани зарари вазнини ҷисмонӣ дар оилаҳо кам мешавад ва сатҳи зӯроварӣ байни наврасону ҷавонон паст мегардад.

Мутаассифона, ҳанӯз ҳам бисёрии одамон дар ҳаёти худ роҳҳои зӯровариро истифода мебаранд. Худмуайяннамоии инсон тавре ба вуҷуд меояд, ки ӯ худро дар чорчӯбаи зӯроварӣ мебинад. Яъне, шавҳар бо рафтори худ ба шахсе, ки ӯро аз рӯйи гуфтаҳои худ дӯст медорад ва ҳимоя менамояд, ба ӯ дарду алам ва ҷафо меоварад. Чунин рафтор ба он вобастагӣ дорад, ки бештар бо кӯшиши мубориза бо баъзе мушкилоти хусусияти дохилӣ дошта зӯровар аз уҳдаи ҳали ӯ намебарояд ва аз худ мебарояд ё кӯшиш мекунад, ки мушкилоташро ба дӯши ҷабрдида бор кунад.

Дар шарҳи ин масъалаи зикршуда назарияҳои зиёде вуҷуд доранд. Яке аз онҳо таъкид мекунад, ки табиати мардҳо чунин аст ва онҳо ҳамчун фарди агрессивӣ ба дунё меоянд. Вале агрессия рафторе ба шумор меравад, ки ба ҳар шахс хос аст ва аз ин рӯ мафҳуми «зӯроварӣ»-ро бо истилоҳи «агрессия» набояд иваз кард. Шахс метавонад фарди агрессивӣ бошад, вале зӯроварӣ намекунад. Ғайр аз ин, одам ҳама вақт ҳуқуқи интихоб карданро дорад – зӯроварӣ содир нанамояд ё намояд,ки доимо ғайриқонунӣ мебошад.

Саволе ба миён меояд, ки оё сабаби зӯроварӣ майпарастӣ ва нашъакашӣ аст? Оё ҳамаи майпарастон ва нашъакашон зӯроваранд? Мумкин аст, ки ҳамаи зӯроварон одамони касал ва ё девона бошанд?

Не, ин тавр нест. Шумораи зиёди мардҳо дар оилаҳои худ зӯроварӣ содир менамоянд ва аксар вақт онҳо одамони оддӣ мебошанд, ки дар вақти бо онҳо муошират намудан дар бораи золимии онҳо нисбати наздикони худ ҳатто кас гумонбар намешавад. Пас, зӯровари оилавӣ худро идора карда метавонад. Набошад бо чӣ сабаб онҳо худро дар оила ҳангоми муносибат намудан бо оилаи худ идора наменамоянд? Чӣ ба мард иҷозат медиҳад, ки зӯровариро содир намояд?

Биёед бинем, ки худогоҳии мардон дар ин нақш чӣ тавр ташаккул мeёбад ва чӣ тавр мардҳо кӯшиш мекунанд, ки мавқеи худро дар ҷамъият исбот мекунанд:

- *Марди «ҳақиқӣ» бояд ҳамеша комёб бошад, муваффақият ба даст оварад ва мушкилиҳоро бартараф намояд. Ӯ бояд зӯру тавоно бошад ва ҳамеша ғолиб барояд. Агар ӯ инро кардан нахоҳад, пас ӯ «зан» аст.* Яъне, модели марди «ҳақиқӣ» вуҷуд дорад. Мард дар чорчӯбаи ин модел бояд кӯшиш кунад, ки бо ҳар гуна роҳ муваффақият ба даст оварад.
- *Мард барои ба даст овардани ғалаба бояд сахтгир, ҷасур бошад ва ҳеҷ вақт тарс ё сустиро нишон надиҳад. Марди «ҳақиқӣ» ҳеҷ вақт намегиряд, ашк*

намерезонад. Вақте ки сифатҳои мардонаи ӯ зери шубҳа гирифта мешаванд, яъне он сифатҳое, ки бо мафҳуми «мард» ҳаммонанд карда мешаванд, ин барои мард хатарнок мебошад. Чунин худмуайяннамоӣ барои марди ҳозиразамон дом мегардад ва ӯ ба зӯровари оилавӣ табдил меёбад. Мо дар ин ҳолат метавонем худмуайянкунии анъанавии мардро қувваи идоракунандаи зӯроварии мард дар муносибатҳои ӯ бо зани худ ҳисобем. Худмуайянкунии анъанавии мард аз ҷониби ҷамъият тарбия дода, дастгирӣ карда мешавад. Мардҳои зӯровар ба қаринаи ҷамъиятӣ мувофиқ шуда, ҳамчун шахсияти дурушт ва агрессивӣ дониста мешаванд.

Пас, ташаккули ақида ва рафтори мардона чӣ гуна ташаккул меёбад? Модели зерин ба савол ҷавоб медиҳад (ба ҷадвали поён нигаред).

Оила дар ин ҷо дар навбати аввал меистад. Писарбача маҳз дар оила меъёрҳои муайяни рафтор ва ақидаҳои пойдорро барои нақши ояндаи иҷтимоии худ меомӯзад. Рафтори ояндаи ӯ аз он вобаста аст, ки дар оилаи худ кӣ роҳбар буд? Кӣ қарорҳоро қабул мекард? Оё ба ӯ тарзи мубоҳиса кардан, сухан

гуфтан ва эҳтиром намуданро омӯзонида буданд? Аксарияти зӯроварони оянда меъёрҳои рафтори худро бо зан дар асоси хотираҳои кӯдакии худ ташаккул додаанд. Онҳо дар ёд доранд, ки модар ба монанди худи онҳо дар тобеияти падар буданд. Онҳо ҳангоми ташкил намудани оилаи худ он чизҳоеро, ки дар кӯдакӣ омӯхтаанд, ба амал меоранд: агар дар оила одати дастгирӣ намудани ҳамдигар ва қонеъ гардонидани эҳтиёҷот вуҷуд надошта бошад, ба якдигар бо боварӣ нанигаранд, он гоҳ писарбача ҳам дар ҳаёти оила аз худ дилпур намегардад ва ҳатто нисбат ба одамони дигар нобовар мешавад. Бо сабаби он ки ӯ худро эҳтиром наменамоянд, бинобар ин нисбат ба атрофиён рафтори агрессивӣ зоҳир мекунад. Чӣ тавре ки мебинед гап танҳо сари ташаккул ёфтани шахсияти зӯровариояндаи оилавӣ намеравад, балки дар бораи аъзоиояндаи ҷамъият меравад, ки ба агрессия ва золимӣ моил асту эҳтимоли содир намудани ҷиноятро дорад.

Баъд чӣ машавад? Оё танҳо оила пояҳои рафтори зӯроварии мардонро медиҳад? Писарбачаҳо дар мактаб чиро мебинанд? Ҳукмфармоии одами синну солаш калонтар ва пурқувваттарро ҳам байни кӯдакон ва ҳам байни наврасон ва инчунин дар муносибатҳо бо муаллимон мушоҳида карда метавонем. Баъд аз мактаб писарбачаҳо ба аскарӣ мераванд. Писарбачаҳо дар хизмати аскарӣ чиро меомӯзанд? Мусаллам аст, ки дар аскарӣ танҳо фармонҳо дода мешавад ва онҳоро бояд бечунучаро иҷро намуд. Орзуи аскар ҳар чӣ тезтар ба зинаи баландтар баромадан аст, то ки ба аскарони дар зинаи поён қарордошта фармондиҳӣ кунад. Агар ҷавонмард майли шакли рафтори ҳаётиашро аз будаш зиёд нишон доданро дорад,ин метавонад ба шаклгирии амалҳои зӯроварона дар чорчӯбаи оила мусоидат намояд. Ҳамин ки ҷавон оиладор шуд, он гоҳ дар оилаи худ чизҳои омӯхтаашро ба амал меоварад. Мард баъд аз ин гуна омӯзиш меҳисобад, ки издивоҷ ҳуқуқи моликиятии ӯро ба зан ва фарзандон қонунӣ мегардонад. Дар ин ҷо ҳам стереотипи хатарноки гендерӣ амал менамояд: *«Ин зани ман аст ва ман ҳуқуқи задани онро дорам»*.

Илова бар ин, ӯ аз падари худ ин гуна ақидаҳоро хуб омӯхтааст: *«Ин фарзанди ман аст ва ман барои задани ӯ ҳақ дорам».* Ақидаи ҷамъиятӣ инчунин ҳуқуқи моликиятии мардро ба зани худ тасдиқ мекунад: *«Ҳеҷ гап не дар ҳар як оила чунин ҳолат вуҷуд дорад. Ӯ ба ин мард ба шавҳар баромад ва бояд хоҳишҳои ӯро қонеъ гардонад. Ӯ шавҳараш аст, яъне хӯҷаинаш аст ва бояд ба ӯ итоат кунад».* Ин ҳама ақидаҳои тамоман нодуруст, вале хеле хатарнок ҳам мебошанд, зеро мардро ба зӯровару ситамгар шудан имконият медиҳанд.

Ба рафтори зӯроваронаи мард инчунин баъзе адабиётҳо ва кинофилмҳо низ мусоидат менамоянд, ки ҳукмфармоии мардро бо сифатҳои хос зӯроварӣ нисбати зан дастгирӣ намуда, пурзӯртар менамоянд.

Омӯзиш ва мушоҳидаҳои психологӣ хислатномаи зӯроварро муайян намуданд, ки он ба зуҳуроти зӯроварӣ нисбат ба зану дигар аъзоёни хонавода мусоидат менамояд ва инак зӯровар:

- ғазабашро нигоҳ дошта наметавонад;
- дар ҳолати бошиддатии рӯҳӣ худро идора карда наметавонад;
- ташвишҳоро аз худ дур карда наметавонад;
- асабонияташ боиси зуҳуроти рафтори агрессивӣ мегардад;
- зуд эътино мекунад ва бисёртари вақт дар бораи амалҳои худ фикр намекунад;
- фавран мехоҳад талаботашро қонеъ гардонад;
- оқибати рафтори худро намефаҳмад ва дарк намекунад;
- дар танқид ноҳақ аст;
- қобилияти маҳдуди дарккунӣ ва баҳодиҳии воқеият ба ӯ хос аст;
- муносибати дуруштро нисбат ба кӯдакон зоҳир мекунад;
- мардумгурез ва дамдузду дарундор мешавад;
- ба одамон дилсӯзӣ зоҳир намекунад;

- ба ҳис кардани гуноҳ ва ё азоби виҷдон қодир нест;
- ҳассосияти аз ҳад зиёд ё бепарвоии комил ба ӯ хос аст;
- гуноҳи кардаашро ба дигарон бор мекунад;
- худро ҳамчун «ҷабрдида» ё «озордида» ҳамеша нишон медиҳад;
- чунин мешуморад, ки ба ӯ ҳама чиз мумкин аст;
- майл ба мавзӯъҳои зӯроварӣ дорад;
- ба ғамхорӣ зоҳир намудан нисбати дигарон қодир нест;
- рашки беасос ва аз ҳад зиёдро дорад;
- нисбат ба мақоми зан ва мард ақидаҳои сахтгир дорад;
- фавран қонеъ намудани талаботашро мекунад;
- зуҳуроти агрессия дар ҳолати мастӣ мушоҳида мешавад;
- кирдори худро амали зӯроварӣ ё худ ҷиноят намеҳисобад ва ба он шарҳи муносиб ёфта, худро сафед мекунад.

Дар заминаи таҳлилҳои кардашуда ба чунин хулосаҳо омадан мумкин:

- рафтори зӯроваронаи мард дар оила бо гузаштаи ӯ вобастагии калон дорад. Роҳи анъанавии аз тарафи ҷамъият тайёр кардашударо тай намуда, мардҳо ба дараҷае бепарво ва сахтдил мегарданд, ки ҳатто бо одамони наздиктарини худ муомила ва муошарати накӯ карда наметавонанд. Рафтори онҳо бо мақсади ҳукмронӣ намудан дар ҳар гуна ҳолатҳо равона карда мешавад;
- зӯроварҳое, ки дар бораи худидоракунӣ тасаввурот надоранд, онҳо низоъҳои байнишахсӣ ва оилавиро ба таври созишкорона ҳал карда наметавонанд. Онҳо дар натиҷа ба агрессия дода шуда, амалҳои зӯроваронаро содир менамоянд. Зӯроварҳо ниҳоят боварӣ ҳосил менамоянд, ки ин гуна рафторҳо хоси мардҳо мебошанд ва аз ин рӯ нисбати ҳамсар равона кардани онҳоро раво медонад;
- чораҳо оид ба пешгирии рафторе, ки шаъни дигаронро

дар оила паст мезанад,на танҳо барои фаҳмидани табиати зӯроварӣ дар оила (тарбияи нодурусти гендерӣ),балки барои қабул кардани чораҳои ҷиддӣ оид ба дигар намуди тафаккур ва фаросати мардона мусоидат мекунанд. Ин вазифаи на танҳо занон, балки мардҳо ҳам мебошад, то ки манзараи даҳшатноки зӯроварии оилавиро нисбати занҳо дигар намоянд, зеро ин ҳолат ба меъёрҳои қадру қимати инсонӣ зидду муқобил мебошад;

- барои пешгирӣ намудани амалҳои зӯроваронаи мард бояд марказҳои бухронӣ бо зӯроварҳо семинарҳои омӯзишӣ ташкил диҳанд ва барои гузаронидани машваратҳои инфиродию гурӯҳӣ мутахассисон ҷалб карда шаванд.

2.3 Ғалатфаҳмиҳои гендерӣ ва ақидаҳо оид ба зӯроварӣ нисбат ба занон

Зӯроварӣ нисбат ба зан чун бемории сирояткунанда буда, ҳуқуқҳои асосии инсонии занонро дар тамоми дунё поймол мекунад. Махсусан, зӯроварӣ дар оила дар тамоми мамлакатҳое, ки ин масъала таҳти тадқиқот қарор дорад, чун шакли аз ҳама паҳншудатарини зӯроварӣ нисбати зан муайян шудааст.

Зӯроварӣ дар оила дар Ҷумҳурии Тоҷикистон яке аз мушкилиҳои ҷиддӣ ба ҳисоб меравад. Маҳз занон дар оилаи тоҷик дар бештари мавридҳо ҷабрдидаи зӯроварӣ мегарданд. Умуман, сиёсати гендерии Ҳукумати Тоҷикистон дар бобати баланд бардоштани мақоми зан дар ҷомеа назаррас аст, вале қабули ин сиёсат аз ҷониби ҷомеа бархилофи чашмдошт аст. Ҳарчанд барои пойдор ва устувор нигоҳ доштани оила чорабиниҳои зиёде дар сатҳи давлатӣ амалӣ шуда бошанд ҳам, вале муаммоҳои ҳалталаб дар ин ҷода низ вуҷуд доранд. Масалан, мавқеи модар дар ҷомеа баланд аст, вале мавқеи ҳамсар беҳбудӣ мехоҳад, мавқеи духтар баланд аст, аммо мавқеи келин дар оила беҳбудӣ металабад.

Пас, чӣ гуна мушкилиҳо вуҷуд доранд, ки занон ҳоло ҳам аз гирдоби зӯроварӣ дар оила раҳоӣ ёфта наметавонанд? Омӯзишҳои иҷтимоию психологӣ чунин сабабҳоро муайян намудаанд:

- вобастагии молиявӣ аз мард;
- тарси аз тарафи шавҳар лату кӯб ё кушта шудан;
- тарси аз даст додани фарзандон;
- боварӣ ба он, ки ҳама чиз дар оянда хуб мешавад;
- тарси он, ки ҷудошавӣ ба кӯдакон зарар мерасонад;
- ҳисси рӯҳафтодагӣ ва нотавонӣ: ҳеҷ чиз ёрӣ расонида наметавонад;
- муносибати босабронаи ҷомеа ба ин масъала;
- муносибати номувофиқи баъзе аз кормандони хадамотҳои давлатӣ оид ба ҳал намудани ин масъала;
- худмаҳкумкунии қурбонӣ дар содир шудани зӯроварӣ;
- тарс аз он, ки шавҳар коре карда метавонад, ки обрӯйи ӯро дар ҷойи кор, муҳити иҷтимоӣ, пеши наздикон ва ғ. паст намояд;
- ҳарос аз ояндаи номуайян;
- тарси гум кардани хона ва моликият;
- тарси танҳо мондан дар зиндагӣ;
- хоҳиши пинҳон намудани зӯроварӣ аз наздикон, рафиқон ва атрофиён;
- стресси психологӣ, ки сабаби мондашавӣ мегардад: *«Ман аз ҳад бисёр хастаю монда шудам ва аз уҳдаи ҳеҷ кор намебароям»;*
- тарс аз ҳаёти ояндаи кӯдакон;
- фишор аз тарафи хешу таборон, ки онҳо мегӯянд: *«Ин шавҳари ту аст, падари фарзандони ту»;*
- хоҳиши беисти нигоҳ доштани оила;
- мавҷуд набудани ягон дастирии иҷтимоӣ ва ё ҳуқуқӣ;
- имкониятҳои ҷисмонии маҳдудшуда, ки занро аз марди дигар ва оилаи ӯ вобаста менамоянд (занҳои маъюб);
- бовар кардан ба ваъдаҳои зӯровар, ки ӯ тағйир меёбад.

Аз мазмуну сабабҳои овардашуда бармеояд, ки занон (ки аз зӯроварӣ ҷабр дидаанд) воқеан дар вазъияти буҳрони психологӣ, иқтисодӣ, иҷтимоӣ қарор доранд ва ин ҳама аз мавҷудияти ҳолати оҷизии онҳо гувоҳӣ медиҳад. Аз сабаби оҷиз ва дар ҳолати рӯҳафтодагӣ қарор доштан, ҷабрдидагон барои кӯмак берун аз оилаи худ муроҷиат намекунанд. Маҳз барои ҳамин муҳим аст, ки чунин ҳолатҳо бо назардошти масъалаи зӯровариро на ҳамчун мушкилоти дохили оила, балки мушкилоте, ки даxолат аз тарафи ҳукумат ва ҷомеаи шаҳрвандиро талаб мекунад, муайян намоянд. Онҳо бояд ба кӯмаки ҷабрдида омада, гунаҳкорро таъқиб кунанд, то ин ки амалҳои ғайриҳуқуқии зӯровар минбаъд такрор нашаванд.

Бояд ҳолати психологии ҷабрдидаро дар назар дошт, ки андешаҳои зараровар ба дараҷае эътиқоди шуури занон гаштаанд, ки бе ягон далел ба онҳо бовар мекунанд. Дар ҷамъияти мо дар бораи мавқеи зан ва мард ақидаҳои муайяни анъанавие вуҷуд доранд, ки онҳо ҳамчун стереатипҳои гендерӣ дар таҳлилҳои боло оварда шудаанд. Ин гуна ақидаҳои устувору шахшуда ба одамон барои беҳтар фаҳмидани ҳамдигар, барои фаҳмидани мардҳо аз тарафи занон ва бараъкс халал мерасонанд. Бинобар ҳамин, вақте ки сухан дар бораи муносибати ҷамъият оид ба масъалаи зӯроварӣ дар оила меравад ва дар бораи он, ки кадом стратегияҳо дар решакан кардани ин офат кӯмак мерасонанд, пеш аз ҳама зарур аст, ки ин ғалатфаҳмиҳои хатарноки шуури инсонро ба назар гирем. Агар ин ақидаҳоро дигар карда шаванд, он гоҳ ақидаи одамон низ ба масъалаи зӯроварӣ худ аз худ дигар шудан мегирад. Бо ин мақсад намунаҳоро аз ақидаҳо оид ба зӯроварӣ нисбати занон меоварем. Онҳо:

Ақидаи 1. *Ғалатфаҳмиҳои гендерӣ ба гунаҳкор кардани ҷабрдида оварда мерасонанд ва ривоятҳои иҷтимоиро дар бораи зӯроварӣ дар оила ва муносибати бераҳмонаро бо ҳамсар ба миён меоранд.*

Сабабҳои зӯроварӣ дар оила аз камбағалӣ ва бесаводии ҷабрдиҳандагон вобаста аст. Дуруст аст ё нодуруст?

Нодуруст. Зӯроварӣ дар оила новобаста аз мавқеи молиявӣ

ва иҷтимоии қурбонӣ рух медиҳад. Баъзан барои одамоне, ки пул ва алоқаҳо доранд, паноҳ кардани зӯроварӣ дар оила осонтар мегардад, вале ин маънои онро надорад, ки дар ин хел оилаҳо зӯроварӣ дар оила вуҷуд надорад. Инчунин, исбот карда нашудааст, ки одамони бесавод ва камбағал назар ба одамони босавод ва пулдор бештар ҳамсаришонро мезананд.

Ақидаи 2. *Истеъмоли машрубот ва нашъа яке аз сабабҳои асосии зӯроварӣ ба шумор меравад. Дуруст аст ё нодуруст?*

Нодуруст. Гарчанаде машрубот ва маводи нашъаро муттасил сабаби сар задани зӯроварӣ дар оила ҳисобанд ҳам, онҳо на ҳама вақт сабаб шуда метавонанд. Бисёрии мардони менӯшидагӣ ҳамсаронашонро мезананд. Мардоне, ки нӯшида ҳамсаронашонро мезананд, одатан дар кӯчаҳо роҳгузарҳо, роҳбарҳо ё волидонашонро намезананд. Қаҳру ғазабашонро танҳо ба занҳояшон раво мебинанд. Мардоне, ки аз пурқуватии худ истифода мебаранд, пас аз оне, ки нӯшиданро мепартоянд, боз ҳамон гуна рафторашонро давом медиҳанд. Ҷабрдиҳанда метавонад барои сафед кардани амалҳои содиркардааш сӯиистеъмол кардани машруботро чун далел ё баҳона истифода барад, масалан, фаҳмонданӣ мешавад, ки ӯ ба он қуввае, ки дар зери таъсири шароб истифода мебарад, ба назар гирифта наметавонад. Аммо машрубот сабаби ҳаққонии каҳру ғазаб ба ҳисоб намеравад. Зӯроварӣ дар оила ва машрубот бояд чун мушкилиҳои ба ҳамдигар алоқаманд набуда дар алоҳидагӣ дида баромада шаванд.

Ақидаи 3. *Заноне, ки дучори зӯроварӣ дар оила гаштаанд, бисёр вақт аз шавҳарашон мебароянд. Дуруст ё нодуруст?*

Дуруст. Одатан назарияҳо оиди зӯроварӣ дар оила занонро ҳамчун одами нотавон ва дармонда тасвир мекунанд. Дар ҳақиқат, заноне, ки дарк карданд, ки худро ва фарзандони худро ба хатари марговар гирифтор мекунанд, онҳо дар худ қувват пайдо мекунанд, ки ба ҳама мусибатҳои зиндагӣ муқобилат кунанд ва зиндагии мустақилонаи бидуни зӯровариро шурӯъ кунанд. Мутаассифона, бо назардошти осеби психологӣ ва оҷизиашон, бисере аз қурбониен аз ҳама канораҷӯӣ мекунанд,

далели зӯровариро пинҳон нигоҳ медоранд ва бисер вақт даст ба худкушӣ заданро аз тарк кардани зӯровар афзалтар мешуморанд, ки ин ба пуррагӣ ҳалли харобиовар ҳам барои қурбонӣ ва ҳам барои ҷамъият мебошад.

Ақидаи 4. *Мардон дар баробари занон ҷабрдидаи зӯроварӣ дар оила мегарданд. Дуруст аст ё нодуруст?*

Бештар дуруст гуфтан мумкин аст на нодуруст. Тадқиқотҳо нишон медиҳандд, ки дар бисери мавридҳо ҷабрдидаҳои зӯровариҳо дар оила ин занон мебошанд. Дар ҳолатҳои зӯроварӣ дар оила то андозае занон қувваро истифода мебаранд, валекин танҳо бо мақсади худро муҳофизат кардан. Хеле кам мавридҳое ҳастанд, ки занон зӯровари оила бошанд – дар нишондоди омори ҳодисаҳои зӯроварӣ дар оила миқдори занони ҷабрдида зиедтаранд.Дар ҳисоботҳо оиди зӯроварӣ дар оила зидди мардон ҳамеша муболиға карда шудааст. Одатан, зӯроварон занашонро барои истифода бурдани қувва айбдор мекунанд, то ин ки гуноҳи худашонро кам кунанд.

Ақидаи 5. *Зӯроварӣ дар оила фақат мушкилоти деҳаҳои дурдаст мебошад. Дуруст аст ё нодуруст?*

Нодуруст. Зӯроварӣ дар оила ҳам дар деҳаҳои дурдаст ва ҳам дар шаҳрҳо вуҷуд дорад. Ин мушкилотест, ки дар ҳама ҷо доман паҳн кардааст, новобаста аз намуди ҷой ва ҷойи истиқомат.

Ақидаи 6. *Мардоне, ки ҳангоми муносибат хашму ғазаб ва қаҳрашонро идора карда наметавонанд, бераҳму золиманд. Дуруст аст ё нодуруст?*

Нодуруст. Зӯроварҳо дидаву дониста худашонро бераҳму золим нишон медиҳанд, вале дар ҳақиқат онҳо қобиланд ба пуррагӣ рафторашонро назорат кунанд. Бераҳмии онҳо ба одамони муайяншуда, дар ҷойҳои муайян ва дар вақти муайян равона карда шудааст. Одатан онҳо ба сардорони худ ва ё раҳгузарҳо дар кӯчаҳо ва агар ҳатто онҳо аз ҳад зиёд бадқахр бошанд ҳам, дарнамеафтанд, яъне ҳамла намекунанд. Зӯроварҳо дар лаҳзаи муносибати бераҳмонаашон аз рӯйи қоидаҳои худашон рафтор мекунанд. Ҳамеша онҳо муносибати бераҳмонаашонро танҳо дар алоҳидагӣ бо ҳамсар ҳангоме, ки аз амали онҳоро ягон мушоҳида намекунад ва ё дар ҳозир

набудани шоҳид истифода мебаранд. Инчунин зӯровар рафтори интихобкардаашро хуб ба нақша мегирад. Масалан, қисме аз зӯроварон моликияти ҷабрдидаро нест мекунанд, таҳдид мекунанд , ки қувваашон истифода мебаранд ё кӯдаконро метарсонанд. Бар хилофи ин, тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки қисме аз зӯроварҳо бо баланд шудани хашму ғазабашон хеле ором рафтор мекунанд ва худашонро беҳтар идора мекунанд.

Ақидаи 7. *Ғалатфаҳмиҳои гендерӣ ва ривоятҳо оиди зӯроварӣ нисбати занон бо хоҳиши ҳимоя аз қурбонӣ алоқамандаанд.*

Нодуруст. Ҳимояи ҷабрдида ба беадолатона айбдор кардани ҷабрдида роҳ намедиҳад, ки зарари ба ӯ расондашуда (муносибати бераҳмона/таҷовуз) гӯё қисман ё тамоман гуноҳи ӯ будааст, вале баръакс, ин ҳимоякунӣ гуноҳи пурраи зӯроварро тасдиқ мекунад, чун зӯровар ҳуқуқи интихобро барои вайрон кардан ва накардани қонун ва расондан ё нарасондани ҷабру ситам дошт.

- Таҷовузи шаҳвонӣ – ин бадхашмӣ буда, аз бадбиниву нафрати зӯровар сар мезанад ва вай бо мақсади қонеъ кардани хоҳишаш ҷабрдидаашро ба зери дасташ гирифтан мехоҳад ва ӯро маҳву таҳқир мекунад.
- Муносибати бераҳмона бо зан дар натиҷаи камбудиҳои ҷабрдида ё аз тарафи фитнаангезиву иғвогариҳои ӯ рӯй намедиҳад; мардҳо ҳар чӣ тезтар зарар мерасонанд, харакат мекунанд айбро ба гардани ҷабрдида партоянд, то ин ки амалҳои золимонаву бераҳмонаашонро сафед кунанд ва барои худ ҳимояро таъмин кунанд.
- Ҳимояи ҷабрдида тасдиқ мекунад, ки зӯроварӣ бар зидди шахси дигар сафед карда намешавад. Одамони бомаданият бояд роҳҳои дигари (бидуни зӯровариро) ҳалли мушкилиро ёбанд. Зӯроварӣ боз ба зӯроварии калон оварда мерасонад ва бешак ба тараққиёти ҷомеа ва ҳар фарди ӯ таъсири манфӣ мерасонад.Ҳисси бехатарии ботинӣ яке аз заминаҳои асосӣ буда, ба одам барои рушди мутаносиб ва худтатбиқкунӣ дар ҷамъият ва саҳмгузорӣ дар рушди ҷомеа зарур аст.

Ақидаи 8. *Дар байни зану шавҳар зӯроварии шаҳвонӣ наметавонад рӯй диҳад. Дуруст аст ё нодуруст?*

Нодуруст. Ҳар гуна алоқаи шаҳвонӣ бе розигии тарафҳо зӯроварии шаҳвонӣ мебошад. Муносибатҳо дар оила бояд дар асоси эҳтироми тарафайн, ишқ ва боварӣ сурат гирад. Ҳамсарон бояд имкони муошират ва муҳокимаи диди худро дар бораи муносибатҳои мутаносиб дошта бошанд ва дар сурати сар задани зиддиятҳои муайян аз мурочиат кардан ба психолог шарм надоранд.

Ақидаи 9. *Аксарияти занон бо мақсади аз касе қасос гирифтан дар бораи зӯроварии шаҳвонӣ бардурӯғ хабар медиҳанд. Дуруст аст ё нодуруст?*

Нодуруст. Мувофиқи маълумоти оморӣ, камаш 2 % айбдоркуниҳо бардурӯғ ҳисобида мешаванд. Ба ғайр аз ин, бисёрии ҷабрдидаҳо дар бораи ҳодисаҳои зӯроварии шаҳвонӣ хабар намедиҳанд. Одатан занон аз сабаби оне, ки ҷамъият онҳоро маҳкум мекунад, аз ҷудошавии оила, аз таъқиб ё аз ҷазои имконпазир ба милитсия хабар намедиҳанд. Пас чӣ бояд кард?

- Зарур аст, ки дар худ таҳаммулнопазирии пурраро ба зӯроварӣ рушд дод.Лозим аст, ки ақидаи ҷамъиятиро, ки ҳеч кас ҳуқуқ надорад ба одами дигар – хоҳ мард бошад, хоҳ зан ва ё хоҳ кӯдак зарар расонад,дастгирӣ кард.
- Фикр дар бораи он, ки нафаре барои касе чун моликият ва ғулом (ки дар баъзе оилаҳо ба назар мерасад) ҳисоб мешавад, ки ин ба Эъломияи ҳуқуқи башар зид мебошад.
- Ҳар як инсон, ҳар шаҳрванди мамлакат, ҳар як корманди ташкилоте, ки Эъломияи умумибашарро оид ба ҳуқуқи инсон эътироф мекунад ва бо қурбониёни зӯроварӣ сару кор дорад, уҳдадор аст, ки ба ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила кӯмак расонад; ҳар як шаҳрванди мамлакат уҳдадор аст, ки муқаррароти Қонун “Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила”-ро, ки аз тарафи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон 19 марти соли 2013 ба имзо расидааст, иҷро кунад.

- Дар ҳолати ҳодисаи зӯроварӣ дар оила бетараф набояд истод. Аз суҳбат кардан бо қурбонӣ натарсед. Шумо бояд ба ҷабрдида фаҳмонед, ки ин гуноҳи вай нест ва ӯ лоиқи зиндагии беҳтар аст. Агар шумо донед, ки муносибаҳои бераҳмона давом доранд, он гоҳ ба ҷабрдида маълумот диҳед, ки ба куҷо мурочиат кунад. Шумо метавонед ба милитсия занг занед ва бовар кунонед, ки милитсия чораҳои зарурӣ мебинад.
- Муҳим аст,ки дар суҳбатҳои байни психолог ва мурочиаткунанда ё аудитория оид ба стереотипҳо ва сабаҳои зӯроварӣ дар оила нуқоти зеринро дар назар дошт:
- Одатан дар ғалатфаҳмиҳо оид ба сабабҳои зӯроварӣ дар оила занонро алоқаманд мекунанд ва ё онро ба дигар далелҳо, ба мисли машруботи спиртӣ ва бечорагӣ мансуб медонанд; чун қоида, ақидаҳо диққатро аз амали зӯроварона ва рафтору ниятҳои ҷинояткоронаи зӯровар дур мекунанд.
- Зӯроварӣ дар оила - як амали мақсаднок аст, ки барои назорат аз болои одами дигар истифода бурда мешавад;
- Зӯровар зӯроварӣ ё таҳдидро, ки аз фиреб ва амалҳои маҷбурӣ иборатанд, истифода мебарад, то боварӣ ҳосил кунад, ки занаш рафтори муайне дошта бошад.
- Бояд ба масъулияти гунаҳкор диққат дод – ин аз ҳама чораи самарабахш аст, ки ба ҳифзи қурбонӣ ва гунаҳкор донистани зӯровар равона карда шудааст.
- Дар вақти муҳокимаи мавзӯи зӯроварӣ дар оила, хеле муҳим аст, ки дар шарҳи ғалатфаҳмиҳо бодиққат бошем, ба фикри ҳамсуҳбатамон эҳтиром гузорем, дар айни замон боэътимод бошему ба мурочиаткунандагон кӯмак расонем, то ин ки онҳо дубора дарки дурусти мушкилиро кунанд.

БОБИ 3. ҶАНБАҲОИ АСОСИИ ОФИЯТБАХШИИ ПСИХОЛОГӢ БА ҶАБРДИДАҲОИ ЗӮРОВАРӢ ДАР ОИЛА

3.1. Машварати психологӣ: барқарор намудани робита бо ҷабрдида

Машварати психологӣ – ин соҳаи нисбатан нави фаъолияти касбии психолог ба шумор рафта, дар кишварамон ба наздикӣ ба сифати фаъолияти мустақил дар баробари шаклҳои анъанавии кор, чун тадқиқоти илмӣ, таълими психология, ислоҳкунии психологӣ ва ташхиси психикӣ ҷудо гардид. Ин соҳа бешубҳа, омодагии махсус ва ҷиддии касбиро талаб менамояд.

Машварати психологӣ мувофиқи барномаҳои таълимии ихтисосҳои *психология* дар тамоми муассисаҳои таҳсилоти олӣ омӯзонида мешавад ва дар шароити ҳозираи мамлакат, ки ба беҳбудии хизматрасонии иҷтимоӣ-психологӣ ба аҳолӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон равона шудааст, ин касб умедбахш ва ба аҳолӣ зарур аст.

Бояд дар назар дошт, ки тайёр кардани психологҳо дар мактабӣ олӣ як тарафи ин масъала аст, вале тарафи дигараш он аст, ки ин мутахассисро бояд бо дониш, маҳорат ва малакаҳои марбут ба соҳаи машварати психологӣ мусаллаҳ намуд. Дастури мазкур бо он мақсад таълиф шудааст, ки психолог – машваратчиҳои ояндаро бо нозукиҳои ин соҳаи амалии психология, ки ҷанбаҳои асосии машваратро дар умум ва хусусияти кор бо баъзе мушкилиҳои иҷтимоӣ ва шахсони гурӯҳои осебпазирро, ки ба онҳо ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила дохил мешаванд, дар алоҳидагӣ ошно созад.

Машварати психологӣ ҳамчун соҳаи мустақили хадамоти психологӣ дорои марҳилаҳои амалигардӣ мебошад ва онҳо:

1. Марҳилаи омодагӣ. Психолог – машваратчӣ дар ин марҳила бо муроҷиаткунанда бо такя ба қайдҳои пешакии дар журнали қайд дарҷгардида шинос мешавад ва худаш низ ба он

омодагӣ мегирад. Вақти кори ӯ одатан 20 – 30 дақиқаро ташкил медиҳад.

2. Марҳилаи рӯҳан омоданамоӣ. Психолог – машваратчӣ мувофиқи ин марҳила шахсан муроҷиаткунандаро пешвоз мегирад ва бо ӯ шинос шуда, ӯро рӯҳан ба ин фаъолияти якҷоя омода месозад. Ин марҳила дар давоми 5 – 7 дақиқа мегузарад.

3. Марҳилаи ташхис. Психолог – машваратчӣ дар ин марҳила ба ҳикояти муроҷиаткунанда бодиққат гӯш карда, зимни таҳлили он мушкилоти ӯро аниқу равшан менамояд. Лаҳзаи муҳимтарини ин марҳиларо шунидани ҳикояти муроҷиаткунанда ва аз рӯйи зарурат ташхиси психологӣ ташкил медиҳад. Вақт барои амалӣ гаштани ин марҳила метавонад аз як соат сар карда, то 4 соат давом ёбад.

4. Марҳилаи тавсиядиҳӣ. Психолог – машваратчӣ бо дарназардошти маълумотҳои дар боло зикршуда дар ин марҳила бо ҳамроҳии муроҷиаткунанда тавсияҳои амалиро коркард менамоянд. Ин тавсияҳо дар ин марҳила бо иштироки фаъоли муроҷиаткунанда бо тамоми ҷузъиёт аниқ, равшан ва мушаххас карда мешаванд. Вақт барои ин марҳила аз 40 дақиқа то 1 соат ҷудо карда мешавад.

5. Марҳилаи назоратнамоӣ. Психолог – машваратчӣ дар ин марҳила бо мизоҷ ба мувофиқа меоянд ва рафти амалигардии тавсияҳои додашуда ба муроҷиаткунанда назорат карда мешаванд. Инчунин психолог – машваратчӣ ва муроҷиаткунанда бо ҳам дар бобати чӣ тавр, кай ва дар куҷо муҳокима намудани масъалаҳои ҳалталаби иловагии пайдошуда ҳангоми иҷрои тавсияю пешниҳодҳо маслиҳату машварат менамоянд. Вақт барои ин марҳилаи ниҳоӣ 20 -30 дақиқаро ташкил медиҳад.

Агар ҳамаи ин вақтҳои сарфшударо ҳисоб кунем, он гоҳ барои гузариши ин панҷ марҳила (бе вақте, ки барои тестгузаронии психологӣ ҷудо шудааст) аз 2 – 3 то 10 – 12 соат зарур мешавад. Албатта машварат бо як рӯз маҳдуд намешавад.

Бо дар назардошти ин марҳилаҳо раванди машварати психологиро дида мебароем.

Машварати психологӣ пеш аз ҳама аз барқарор намудани робита бо ҷабрдида оғоз мешавад. Психолог – машваратчӣ дар якҷоягӣ бо муроҷиаткунанда як фазои боовариро ба вуҷуд меоварад. Инро метавон танҳо бо самимият, меҳрубонӣ ва дар мавриди зарурӣ бо дастгирӣ намудани мутахассис ба даст овард. Дар ин ҷо чӣ тавр гуфтани мутахассис ва чиро гуфтани ӯ нақши муҳим мебозад. Пас, кадом роҳҳои барқарор намудани робита вуҷуд дорад? Психолог – машваратчӣ бо истифодаи чунин роҳҳо метавонад самаранокии машварати психологиро таъмин намояд:

- воҳӯрии психологи ботаҷриба бо нигоҳ ва суханҳои аввалинаш оғоз мегардад. Ҷабрдидаро ҳис кунед. Ин ибтидои ҳамдигарфаҳмии шумо ба шумор меравад;
- ифодаи рӯй: дар хотир дошта бошед, ки ифодаи рӯй ва табассум дар сонияҳои аввалини муошират аз гуфтугӯйи минбаъдаи Шумо муҳимтаринанд;
- салому алек: ҳангоми салом додан номи худро гиред.

Ба фазои боварӣ чунин омилҳо таъсир мерасонанд:

- тарзи ист, ҳолат, имову ишора ва ҳаракат (кушода ва пӯшида);
- нутқ (нутқи фаҳмо, пасту баландии нутқ, фосилаҳои нутқӣ);
- дастгирии шифоҳӣ ва ғайришифоҳии ҷабрдида;
- муайян намудани масофаҳои мувофиқи муошират, ки барои ҳар ду мусоид мебошад;
- ҳангоми воҳӯрӣ бо ҷабрдида озод, табиӣ ва хайрхоҳ бошед. Фазои воҳӯрӣ бояд хушу гуворо ва ҳаловатбахш бошад;
- ҷабрдидаро чӣ хеле ки ҳаст, ҳамон хел бояд қабул кард;
- суҳбат бо ҷабрдида бояд аз рӯйи хоҳиш ва имкониятҳои муроҷиаткунанда гузаронида шавад.

Дар ҳамаи марҳилаҳои машварати психологӣ техникаҳои гӯшкунии фаъол истифода мешаванд ва онҳо чунинанд:

- бо диққат гӯш кардани ҷабрдида: барои психолог –

машваратчӣ чизи аз ҳама муҳим то охир гӯш кардани муроҷиаткунанда мебошад. Бояд диққати худро ба ҷабрдида равона карда, ба чашмони ӯ нигарист;

- бояд оддию фаҳмо сухан гуфт;
- ҳангоми суҳбат суханони ҷабрдидаро буридан мумкин нест;
- гуфтаҳои ҷабрдидаро бояд дар хотир нигоҳ дошт;
- ба ҷабрдида ҷасорату ҷуръат бахшед. Сарҷунбонӣ кунед ва дар баробари ишорат кардан бо сар, бо ду – се калимаи содда низ фаҳмидани мавқеи ҷабрдидаро аз ҷониби худ ифода кунед;
- такроркунии фикру андешаи ҷабрдида: барқароркунӣ ва мустаҳкамкунии робита, баён ва инкишоф додани фикру андешаҳои ҷабрдида ба самти муайян;
- бозифоданамоии афкори ҷабрдида. Яъне, психолог – машваратчӣ гуфтаҳои ҷабрдидаро бо калимаю иборахои худ ва калимаҳои ӯ такрор менамояд. Бо ин ҷабрдида дарк мекунад, ки шумо ӯро дуруст фаҳмидаед;
- ҳангоми суҳбат калимаҳои охирини ҷабрдидаро такрор кунед. Бо ин шумо робитаро бо ӯ ба вуҷуд меоваред ва ба баён кардани фикраш мусоидат менамоед;
- такрор намудани як ва ё ду калимаи асосии гуфтаи ҷабрдида ва такрори фикри ӯ имконият медиҳад, ки баёни афкори ӯ ба маҷрои дуруст равона карда шавад;
- психолог – машваратчӣ ҳангоми бозифоданамоӣ метавонад аз чунин ибораҳои муқаддимавӣ истифода барад; *«ҳамин тавр, шумо гумон мекунед, ки…»; «Шумо чунин меҳисобед, ки…»; «агар ман шуморо дуруст фаҳмида бошам, он гоҳ…»; «Шумо фикр мекунед, ки…»* ва ғайра;
- *инъикоси ҳиссиётҳо:* калимаҳои тобиши ҳиссию эмотсионалӣ доштаеро ҳангоми суҳбат такрор кунед, ки онҳоро ҷабрдида истифода бурдааст;

- *аниқу равшаннамоӣ.* Саволҳои равшаниоварандаро ба ҷабрдида бояд дод, ба монанди: «Ман бовар ба он надорам, ки шуморо фаҳмидаам. Оё метавонед дар ин бора муфассалтар гап занед...» ва ғ.;
- *ҷамъбасти суҳбат бо ҷабрдида.* Психолог – машваратчӣ натиҷаҳои суҳбатро бо калимаю ибораҳои худ, бо истифодаи чунин ҷумлаҳои муқаддимавӣ метавонад ифода намояд:
    1. Агар ба хулоса оем, он гоҳ…
    2. Гуфтаҳои Шумо ба чунин маъно буданд, ки…
    3. Ҳамин тариқ, Шумо чунин меҳисобед, ки…
    4. Шумо дар назар доред, ки…

Анҷоми суҳбат: таассуротҳои мусбати худро аз ин суҳбат ба ҷабрдида баён кунед; аз натиҷаҳои бадастовардашуда хулосаҳо бароред ва дар ин ҳангом самимият ва ғамхор будани худро нишон диҳед.

Бояд қайд кард, ки самаранокии раванди машварати психологӣ аз риояи *Кодекси ахлоқ* аз ҷониби психолог сахт вобаста аст. Намунаи ин кодексро меоварем.

Ҳамчун психолог – машваратчӣ:

- *Ман бо ҳар як мурoҷиаткунанда муносибатро ба роҳ монда, ба шаъну шарафи ӯ эҳтиром мегузорам, то ки ба озодӣ, ҳуқуқҳои асосӣ ва худбаҳодиҳии ӯ мусоидат намоям.*
- *Ман имкониятҳои худро истифода бурда, ба рушди шахсияти* мурoҷиаткунанда*, ба пайдоиши муносибатҳои солими ӯ бо атрофиён, ба ғанигардонии ҳаёти фардӣ, оилавӣ ва ҷамъиятии мувофиқ ба арзишҳои дунявию динии* мурoҷиаткунанда *мусоидат менамоям.*
- *Ман ба ҳар як* мурoҷиаткунанда *бе чуну чаро ғамхорӣ ва дастгириро бидуни маҳкумкунӣ, маҷбурӣ ва таҳдиди ҷазодиҳӣ зоҳир мекунам.*
- *Ман махфиятро нисбат ба ҳар як* мурoҷиаткунанда *чи имрӯз ва чи дар оянда дар доираи фаъолияти ҳаррӯза ҷиддӣ риоя менамоям.*

- *Ман ба ҳаёти шахсии мурочиаткунанда эҳтиром гузошта, аз дахолат кардан ба ин соҳа худдорӣ мекунам.*
- *Ман ҳеҷ гоҳ идеалҳои шахсии худро ба* мурочиаткунанда *бор намекунам.*
- *Ман ба ҷойи* мурочиаткунанда *қарор қабул намекунам.*
- *Ман бояд боварӣ ҳосил кунам, ки* мурочиаткунанда *ба машварат бо хоҳиши том меоянд ва онҳо ба пуррагӣ аз ин раванд ва имкониятҳои таъсирбахши он ба муносибатҳои шахсии онҳо маълумот доранд.*
- *Ман ҳуқуқи* мурочиаткунандаро *дар бобати анҷом додани раванди машварат дар дилхоҳ вақт бо худдорӣ намудан аз роҳҳои номақбул эҳтиром мекунам.*
- *Ман* мурочиаткунандаро *ҳеҷ гоҳ барои ба даст овардани нафъи шахсӣ, иҷтимоӣ, эмотсионалӣ ва шаҳвонӣ истифода намебарам.*
- *Ман кӯшиши пешгирӣ намудани рафтореро мекунам, ки ба худвайронкунӣ, ба дилхоҳ намудҳои зӯроварӣ нисбат ба одамони дигар ва моликият равона шудааст. Ман аз номи ин ё он мурочиаткунанда ҳеҷ гоҳ амал ва дархост наменамоям.*
- *Ман беҳбудии эмотсионалии худ, талаботҳои корамро ҳамчун машваратчӣ ва инчунин оташинмизоҷии худро ҳамчун инсон дарк карда, қадр ва дастгирӣ менамоям.*
- *Ман малакаҳои машваратдиҳиамро бо роҳи иштирок намудан дар омӯзишҳои гуногун такмил медиҳам.*
- *Ман маҳдудии имкониятҳ ва донишҳои худро дарк карда, аз кӯмаки мутахассисон истифода мебарам.*
- *Ман дилхоҳ раванди машваратро бозмедорам, агар ба пайдоиши монеаву душвориҳои ҷисмонӣ, психикӣ ва ё эмотсионалӣ боис шавад.*
- *Ман ҳеҷ гоҳ ҳангоми машварати психологӣ маводи мухаддир ё машруботи спиртиро, ки ба ҳолати рӯҳи ва ё психика таъсир мерасонанд, истифода намебарам.*

- *Ман мавқеи худро ҳеҷ гоҳ ҳамчун психолог – машваратчӣ барои ба даст овардани ягон манфиату бартариятҳои шахсӣ истифода намебарам.*
- *Ман ҳамеша дигар психолог машваратчиҳоро ғамхорона дастгирӣ мекунам.*

Ҳамин тариқ, машварати психологӣ дар сурате ба комёбиҳои назаррас ноил мешавад, агар психолог – машваратчӣ аз оғоз то анҷоми машварат дар доираи талаботҳои дар ин қисмати боби дастури таълимӣ зикршуда амал кунад, инчунин инсондӯст, меҳрубон, босабру таҳаммул, хушмуошират, бомасъулият бошад ва ҳамҳиссию ҳамдардӣ зоҳир карда тавонад.

3.2. Асосҳои ташкили ёрии психологӣ ба ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила.

Зӯроварӣ дар оила ҳамчун падидаи номатлуби ҷомеаи имрӯза дониста шудааст. Тамоми ҷабрдидаҳои зӯроварӣ – ин объектҳои бевоситаи психологи амалӣ ва кори иҷтимоӣ маҳсуб меёбанд. Занон ва кӯдакон беш аз дигар гурӯҳҳо ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила мегарданд. Бераҳмиҳои дохилӣ дар оила ба сари онҳо равона карда мешаванд, чун аз ҳама аъзоёни заифи оилаанд.

Намудҳои зеррини зӯроварӣ бештар мушоҳида мешавад:

- зӯроварии ҷисмонӣ, ки ба ҳаёт ва саломатии кӯдакон, занон ва пиронсолон равона шудааст;
- зӯроварии шаҳвонӣ, ки нисбат ба занон ва кӯдакон, аз он ҷумла ба хурдсолон равона гардидааст;
- зӯроварии психологӣ, ки мақсади он таҳқир намудани шахсияти инсон ва паст задани шаъну эътибори ӯ мебошад;
- зӯроварии иқтисодӣ, ки нисбат ба занон ва кӯдакон мушоҳида мешавад. Як намуди зӯроварӣ дар оила маҷбуркунӣ ба ҳисоб меравад (ба истеъмоли май ва нашъа маҷбур кардани хурдсолону наврасон);

Ҳамин тавр занон ва кӯдакони ҷабрдида имрӯз метавонанд ба ёрии таъҷилии психологҳои амалӣ умед банданд? Метавонанд,агар ҷабрдидаҳо аз хусуси ба куҷо барои кӯмак ва муҳофизат муроҷиат карданашон хабардор карда шудаанд: ба ҳуқуқшинос, корманди тиб, корманди иҷтимоӣ, дин ва ё психологи амалӣ.

Агар ҷабрдидаи зӯроварӣ дар оила ба психолог – машваратчӣ муроҷиат кунад, он гоҳ нақшу саҳми ӯ дар чӣ зоҳир мешавад? Ӯ чӣ корҳоро бояд анҷом диҳад, ки раванди ёрирасонии психологӣ самарабахш гардад?

Омӯзиш ва мушоҳидаҳои психологӣ нишон доданд, ки оқибатҳои зӯроварӣ дар оила аз лиҳози психологӣ ба аломатҳои ВБЗР (вайроншавиҳои баъди зарбаи рӯҳӣ) мувофиқат мекунанд: *вайроншавии хоб, хобҳои даҳшатнок, баёдовариҳои такроршаванда, душворӣ дар консентратсияи диққат; изтироби баланд ва пурҳаяҷонӣ, гиперфаъолӣ, халалёбии муносибатҳо ва чунин оқибатҳо мушоҳида мешаванд: эҳсоси норасоии ҳаво, нороҳатӣ дар меъда, ихтилоҷи меъда, дарди асабҳои сар, пастшавии фаъолияти шаҳвонӣ ва ҳоказо. Чунин оқибатҳо дар дараҷаи рафтор ба амал меоянд: майлҳои худкушӣ, дунёбезорӣ, истеъмоли май ва нашъа, маъибкунии ягон узви бадан, мушкилот дар истеъмоли ғизо, дамдуздӣ, бахудравӣ, тарс аз танҳо мондан ва ба мисли инҳо.*

Психолог бо дарназардошти ин аломатҳои зикршуда ёрирасонии психологиро ба роҳ мемонад. Баъд аз барқарор намудани робита бо ҷабрдида набояд фаромӯш кард, ки ӯ дар ҳолати бухронӣ қарор дорад ва ин натиҷабахшии аксуламалҳои муҳофизатиро паст менамояд. Ба ӯ кӯмак расонед, ки аз нав нерӯ ва мувозинати эмотсионалиро ба даст оварад. Ин ба ӯ имконият медиҳад, ки худаш қарор қабул кунад.

Психологҳо чунин марҳилаҳои ёрирасонии психологиро муайян карданд, ки ба василаи онҳо оқибатҳои зӯроварӣ дар оила бартараф карда мешаванд.

Марҳилаи якумро қарори кӯмакгирӣ аз ҷониби ҷабрдида ташкил медиҳад. Яъне, аломатҳои зӯроварӣ ба дараҷае пуршиддат зоҳир мешаванд, ки дигар ҷабрдида тоқати тоб овардани онҳоро надорад ва ӯ бошуурона ба қарор меояд, ки бояд чизеро тағйир диҳад. Ҷабрдида бо ин мақсад ба психолог муроҷиат мекунад. Вазифаи психолог дар ин марҳила аз он иборат мешавад, ки барои ҷабрдида ҷойи бароҳату бехатарро муайян карда, ҳолати психикии ӯро равшан менамояд.

Буҳрони психологӣ **марҳилаи дуюм** ба шумор меравад. Ҷабрдида гирифтори эмотсияҳои зӯру пуршиддат мегардад. Ин марҳила барои ҷабрдида хеле душвору вазнин буда, зарурате пеш меояд, ки ӯ ғами худро хӯрад. Психолог дар ин маврид маҳз бо дастгирии худ дар ин кор мусоидат карда метавонад. Пас вохӯрии бештарро бо ҷабрдида бояд ба нақша гирифт. Дар раванди вохӯриҳо фоидабахш мебуд, ки агар хатарҳои имконпазири худкушӣ дониста гирифта шавад ва барои ин дар атрофи ин мавзӯъ бештар гуфтугӯ бояд кард. Ҷабрдида ба ин васила дарк мекунад, ки ин марҳила абадӣ нест, балки ниҳояти худро низ дорад.

Марҳилаи сеюм бахотироварӣ мебошад. Ҷабрдида бо дарназардошти ҳосил шудани боварӣ ба психолог ҳар ҳодисаи рӯйдодаро ба ёд оварда, накл мекунад. Ин имконият медиҳад, ки рӯйдодҳо аз паҳлӯ нигоҳ карда шуда, мушкилотҳо аз сари нав фикр карда шаванд.

Боварӣ доштан ба хотирот ва тасдиқоти худ **марҳилаи чорум** буда, ҷабрдида бояд ба онҳо шубҳа накарда, балки ба аниқ буданашон боварӣ дошта бошад. Ҳолатҳои бофташуда ҳеҷ гоҳ ба манфиати ҷабрдида намебошанд.

Марҳилаи панҷумро *бартарафсозии хомӯшӣ ташкил медиҳад*. Психолог бояд ба ҷабрдида гӯяд. *«Агар ҳар чӣ бештар аз ҳолатҳои бо худат рӯйдода нақл кунӣ, ҳамон андоза худро беҳтар ва осуда ҳис мекунӣ».* Агар ҷабрдида ҷуръат карда, ба психолог аз муаммоҳояш муфассал нақл кунад, он гоҳ акнун ӯ ба дигарон низ аз ин хусус гуфта метавонад. Пас, ҷудоии ботинии ҷабрдида аз атрофиён тадриҷан гум шудан мегирад.

Марҳилаи шашуми кӯмаки психологӣ барои *бардоштани гуноҳ аз ҳодисаҳои рӯйдода мебошад*. Ҷабрдида метавонад худро гунаҳгор ба он кунад, ки худро ҳимоя карда натавониста аст ё худ дар ҳолати зӯроварӣ фақат ягон эҳсоси қаноатмандиро аз сар гузаронида аст. Нашояд ба ҷабрдида гуфт, ки ӯ комилан гунаҳгор нест, зеро ӯ ба ин ҳеҷ гоҳ бовар намекунад. Ӯ бояд ботинан то андозае дар ҳолатҳои рӯйдода худро сабабгор низ донад. Ин имкониятро ба ӯ бояд дод.

Дастгирии "тифли ботинӣ"-и ҷабрдида **марҳилаи ҳафтум** ба ҳисоб меравад. Бояд донист, ки дар ботини ҳар як инсон "тифли шодикунанда" ва "тифли азобкашанда" мавҷуданд. Анқариб ҳамаи одамоне, ки дар овони хурдӣ зӯровариро аз сар гузаронидаанд, аз он ки имрӯз ҳаёт ба сар бурда истодаанд, худкуширо чандон ҳис намекунанд. Пас, бояд ҷабрдида робитаро бо "тифли осебдидаи ботинӣ"-и худ барқарор кунад ва бо ин мақсад расму тасвирҳо, ҳаракатҳои мувофиқро (дар гурӯҳ) метавонад истифода барад.

Марҳилаи ҳаштумро *бозгашти боварӣ ба худ ташкил медиҳад.* Худбаҳодиҳии ҷабрдида то дараҷае баланд мешавад. Ҷабрдида ҳудудҳои шахсии худашро, ки бо сабаби зӯроварӣ аз даст дода буд, метавонад ба зери назорати ӯ боз гардад.

Видоъкунӣ бо чизи аз даст додашуда **марҳилаи нуҳум** мебошад. Яъне, ҷабрдида бо ҳар чизе, ки дар рафти зӯроварӣ аз даст дода буд, хайру хуш мекунад ва бо онҳо алвидоъ мегӯяд.

Марҳилаи даҳумро *зуҳуроти хашму ғазаб дар бар мегирад*. Бояд қайд кард, ки дар марҳилаи видоъкунӣ қаҳру ғазаби ниҳонбуда дар ботини ҷабрдида ҷӯш зада, ба берун мебарояд. Ин ҳолати пуршиддатро бояд идора кард, то ки оқибатҳои нохуш ба бор наоварад.

Кушодашавӣ ва муқобилгузорӣ **марҳилаи ёздаҳуми** ёрирасонӣ мебошад. Яъне, ҷабрдида медонад, ки зӯровар чандон аз ӯ дур нест ва метавонад қаҳру ғазаб ва эътирози худро ба ӯ баён кунад. Ӯ метавонад ба ӯ мактуб нависад ва дар он ба таври кушодаю ошкоро тамоми фикру андешаҳояшро бо

тобиши сахти эмотсионалӣ таҷассум намояд ва ё худ метавонад онҳоро дар психодрамма ифода кунад.

Дар **марҳилаи дувоздаҳум**, ки *“бахшидан”* ном дорад, ҷабрдида худашро мебахшад. Моҳияти бахшидани худ дар он зоҳир мешавад, ки ҷабрдида зӯроварро аз худ дур месозад.

Бадастории рӯҳонӣ **марҳилаи сездаҳум** буда, тибқи он ҷабрдида ҳис мекунад, ки ин дунё аз накӯӣ, хайрхоҳӣ ва фароҳу шодӣ иборат аст. Дар байни “Ман”-и ҷабрдида ва ҷисми ӯ алоқа ба вуҷуд меояд ва инчунин ҳисси боварӣ доштан ба одамон бедор мешавад.

Ниҳоят, **марҳилаи чордаҳумро** *ҳалли муаммоҳо ва ҳаракат ба сӯйи оянда ташкил медиҳад*. Ҷабрдида ҳис менамояд, ки ӯ ба ҳаёт дилбастагӣ пайдо намудааст ва ин далолат аз он менамояд, ки ёрирасонии психологӣ ба ҳадафҳояш ноил гаштааст.

Дар заминаи марҳилаҳои зикршудаи ёрирасонии психологӣ тарзи ба роҳ мондани машваратро бо ҷабрдидаи зӯроварии шаҳвонӣ дида мебароем. Тадқиқотҳо нишон доданд, ки ҷабрдидаҳои зӯроварии шаҳвонӣ ниёзманд ба кӯмаки фаврии психологӣ мебошанд. Аксарияти ҷабрдидаҳои зӯроварии шаҳвонӣ чунин меҳисобанд, ки ҳар гуна вайроншавиҳои ҷиддии психологии расмӣ барояшон як навъ ҳукмномаи ҷамъиятӣ метобад. Аз ин рӯ аз вазъият дурӣ меҷӯянд.

Набояд фаромӯш кард, ки зӯроварии шаҳвонӣ шакли махсуси муомилаи бераҳмона бо кӯдак аст. Ин мафҳум барои ифода кардани доираи васеи амалҳои характери шаҳвонӣ дошта истифода мешавад: аз намоиши филмҳои порнографӣ, узвҳои таносули урён, даст расонидан ба кӯдаки урён то алоқаҳои ҷинсӣ дар шаклҳои табиӣ ва фосиқона. Онҳо метавонанд бо истифодаи зӯрӣ ё бе истифодаи он сурат гирад. Мувофиқи маънои васеи зӯроварӣ, амалҳои шаҳвонии бо розигии кӯдак нисбати ӯ кардашуда ҷиноят ҳисобида мешаванд, чунки кӯдаки хурдсол моҳияти онро намефаҳмад.

Зӯроварии шаҳвонӣ нисбати кӯдакон ва наврасон бештар аз тарафи хешовандон ва он шахсоне карда мешавад, ки

онҳоро мешиносанд ва ба онҳо бовар мекунанд. Аз рӯйи баъзе маълумотҳо дар 75%-и ҳолатҳо кӯдакон аз тарафи шиносҳо ва хешовандон гирифтори зӯроварӣ мешаванд.

Зӯроварии шаҳвонӣ нисбат ба кӯдакон дар худ чунин категорияро дар бар мегирад, ба монанди инсест – муносибатҳои шаҳвонӣ байни хешовандони наздик. Ҳама гуна инсестҳо байни калонсолон ва кӯдакон ҳамчун шакли таҷовуз дида баромада мешаванд, чунки синну сол ба кӯдак имконияти розигӣ доданро ба ин ё он фитнаҳои шаҳвонӣ намедиҳад, Тарсонидан дар шакли кушода ё пӯшида ҳамчун омили пешбаранда баромад мекунад.

Дар муқобили азсаргузаронии ҳиссиётҳо ҳангоми таҷовуз, аксари инсестҳо муддати тӯлонӣ давом мекунанд ва дар баъзе ҳолатҳо ҳатто метавонанд барои кӯдак «дилписанд» ҳам бошанд. Сӯиистифодаи шаҳвонӣ ба ташаккули хусусиятҳои навташкили психикии ба синну сол мувофиқи кӯдак ҳар хел таъсир мерасонанд. Дар оилаҳои инсестӣ водоркуниҳои барвақти шаҳвонӣ метавонанд ба ташаккули каҷрафториҳои шаҳвонии кӯдак ва дар оянда ба фоҳишагӣ ё сӯиистифодаи шаҳвонӣ аз тарафи ӯ баранд.

Кӯдаконе, ки бо ин ё он сабаб ҳодисаи бо онҳо рӯйдодаро махфӣ нигоҳ медоранд, тамоми қувваи худро дар мубориза бо фикрҳо ва тарсҳои дурнашаванда сарф карда, масалан дар вақти дарс муттамарказ шуда наметавонанд. Дар кӯдак хоб қисман вайрон шуда, хастагӣ зиёд мешавад ва ин ба муваффақиятҳои ӯ таъсир мерасонад. Дар наврасон депрессия, вайроншавиҳои психосоматикӣ, рафторҳои худвайронкунанда ва худкушӣ бештар мушоҳида мешаванд. Ин метавонад вобастагиро аз машрубот ё моддаҳои нашъадор ба вучуд орад.

Кӯдакон зӯроварии шаҳвониро азсаргузаронида, аксар вақт қобилияти ба роҳ мондани муносибатҳои муқаррарии байниҳамдигариро бо ҳамсолон надоранд. Ҳисси гунаҳкорӣ ва шарм, ки одатан дар онҳо пайдо мешавад, ҷудогиро дар онҳо қувватнок мекунад ва ба барқароркунии муносибатҳои дӯстона халал мерасонад. Бо назардошти он ки кӯдакон барвақт «ба

балоғат расидаанд» ва ба он нигоҳ накарда, ки синну соли якхела бо ҳамсолонашон доранд, фарқияташон аз ҳамсолонашон хело ҳам возеҳу равшан аст.

Аксари гирифторшудагони зӯроварии шаҳвонӣ бисёр вакт ҳуқуқи дигар одамонро эҳтиром карда наметавонанд. Дар онҳо тасаввуроти мувофиқ оиди меъёрҳои қабулгардидаи рафтор ташаккул наёфтааст. Бисёр вақт кӯшиши онҳо барои озод шудан аз нотавонии шахсӣ ва пайдо кардани боварӣ ба худ шакли агрессия ё ҳатто истисмори шаҳвониро ба дигарон мегирад. Ин бештар ба писарон хос аст. Онҳо зимни ҳисси амиқшармандагӣ ва гунаҳкорӣ талаботро ба исбот кардани мардонагии худ бисёр тезу тунд ҳис мекунанд. Кӯдакони худбаҳодиҳиашон паст ё тез-тез аз дигар кӯдакон дурӣ меҷӯянд, ё шакли фитнаангези рафторро интихоб мекунанд, ки онҳоро аз ҳамсолон боз бисёртар ҷудо менамояд.

Тағйиротҳои физиологии ҳангоми бабалоғатрасии ҷинсӣ бавуҷудоянда дар баъзе кӯдакон шубҳа ва саргарангиро баланд мебардорад. Ин кӯдакон метавонанд аз он хавф баранд, ки дар натиҷаи ҳодисаи бо онҳо рӯйдода чизе дар организмашон вайрон шудааст ё зарар дидааст. Духтарон метавонанд фикр кунанд, ки ҳайз натиҷаи воридшавии ҷисм ба тани онҳост. Онҳоро бештар масъалае ба ташвиш меорад, ки оё онҳо метавонанд ба монанди пештара “бокира”бошанд. Ташвишҳои зоҳиршавии шаҳвонияти худ ва эҳсоси гунаҳкорӣ метавонанд ба инкишофёбии ояндаи шаҳвонии кӯдак таъсир расонанд. Писарон зуд-зуд тарсро ҳис мекунанд, ки алоқаи ҷинсии гомосексуалии ҳангоми зӯроварӣ шудагузашта натиҷаи нокомилии модарзодии онҳост. Волидайнро масъалаи айнияти ҷинсии кӯдак ба изтироб меоварад: онҳо аз он хавф мебаранд, ки писарашон гомосексуалист шудааст ё мешавад. Ба ғайр аз ин онҳо метавонанд фикр кунанд, ки писари онҳо калон шуда, худаш чунин ҷиноятро содир мекунад ва ин изтироб ҳатман ба кӯдак дода мешавад. Ҳамин тариқ, раванди бабалоғатрасии ҷинсӣ ҳам барои кӯдакон ва ҳам барои волидайн ба худ як қатор шубҳаҳо ва тарсҳоро ба вуҷуд меоварад.

Омилҳои муҳими муайянкунандаи дараҷаи таъсиррасонӣ ба кӯдакони зӯроварии шаҳвониро азсаргузаронида инҳоянд: давомнокӣ, мукаммалӣ ва зудии суиистифода, характери муносибатҳои байниҳамдигарии ҷинояткор ва ҷабрдида; истифодаи қувва ва таҳдид барои кӯдакро ба ошкор намудани ҳақиқат маҷбур намудан ва ғ.

Бояд қайд кард, ки кӯдакони гирифтори зӯроварии шаҳвонӣ гардида, як қатор хусусиятҳои умумиро доро мебошанд, ки муайянкунандаи зӯроварии шаҳвонӣ нестанд, аммо бо тахмин кардани мавҷудияти он имконият медиҳанд. Агар ин хусусиятҳо муддати тӯлонӣ ё дар таносубҳои махсус мушоҳида шаванд, пас тахмин кардан мумкин аст, ки кӯдак гирифтори зӯроварии шаҳвонӣ гардидааст.

Нишонаю аломатҳои рафтор:

- фаҳмишҳои ғайриоддии шаҳвонӣ;
- бозиҳои шаҳвонии давомёбандаю барои синну соли додашудаю дараҷаи тараққиёт номувофиқ;
- рафтор ё дилбастагии ба таври шаҳвонӣ ифодаёбанда;
- худводоркунии аз ҳад зиёди узвҳои таносул (вақте ки Шумо кӯдакро ба тарафи дигар ҷалб карда наметавонед);
- тақлид кардани алоқаи ҷинсӣ бо бародарон ва хоҳарон ё рафиқон, таваҷҷуҳи шаҳвонӣ ба ҳайвонҳо;
- бӯсаи шаҳватпарастона ҳангоми муносибат бо волидайн ё рафиқон;
- ташвишҳои шаҳвонӣ;
- рафторҳои компулсивии шаҳвонӣ (расидан ба сина ё узвҳои таносул ё либосбарории шаҳвонӣ);
- иштибоҳ дар масъалаи сарҳадҳои мувофиқати ҷисмӣ;
- тағйирёбиҳои ногаҳонӣ дар ҳиссиётҳо нибат ба одам ё ҷойи мушаххас тааллуқ доранд (масалан: *«Ман амаки Ҷаборро бад мебинам»)*;

- бехобии тез – тез ё аксуламали ба осонӣ пайдошавандаи тарси ногаҳонӣ.
- тарси ғайримуқаррарии одами мушаххас ё одамон (мардон); тарс аз баргаштан ба хона; тарс аз рафтан бо гурӯҳ рӯзона ё баръакс, аз танҳо мондан; тарс дар назди одамон ё объектҳои воқеӣ ё хаёлӣ (махлуқи бадҳайбат, ниқоб ё униформа), ки нисбати тарси муқаррарӣ бисёртар давом мекунад;
- шаҳодати он, ки байни кӯдак ва шахси нисбатан калонсол муносибатҳои ғайриоддӣ, махфӣ ва махсусе вуҷуд дорад, махсусан агар онҳо тавассути майлкуниҳо, фирефтакунӣ ва туҳфадиҳиҳо сурат гирад;
- хобҳои даҳшатовар, тарсҳои шабона ва дигар вайроншавиҳои хоб (хобҳои даҳшатовар хоси кӯдакони аз се сола поён нестанд);
- рафторҳои худвайронкунанда, ба монанди истеъмоли зиёди машрубот ё маводҳои заҳрнок, фоҳишагӣ ё рафторҳои бесару сомони шаҳвонӣ, худзараррасонӣ, таҳдидҳо нисбати худ ё кӯшиши худкушӣ, гирифторшавӣ ба ҳар хел ҳодисаҳои нохуш, гурехтан аз хона ва ғ;
- тағйиротҳои равшан ифодаёфта дар рафтор: рафторҳои эътирозӣ, аз ҳад зиёд агрессивӣ ё деструктивӣ, ки барои муошират бо дигар кӯдакон дар мактаб, инчунин бозӣ мушкилӣ меоварад; ё баръакс, суст тобеъшавӣ, аз ҳад зиёд гапдароӣ, хушомадгӯйӣ, инчунин рафторҳои зиддиичтимоӣ ва ҳуқуқвайронкунанда;
- дурӯғгӯии компулсивӣ ё печ дар печи бо ҳақиқат тааллуқдошта;
- нобоварии умумӣ ба калонсолон ё нобоварии махсус ба калонсолони ҳамон ҷинсе, ки таҷовузкор ба он тааллуқ дорад ё ба ӯ монанд аст;
- масъалаҳои таназзули малакаҳои рафтан ба халоҷо ба он бурда мерасонад, ки ба кӯдак боз аз нав тарзи ба ҳоҷатхона рафтанро омӯзондан зарур аст;

- вайроншавиҳои имконпазири таълимгирӣ, ки метавонанд як фосилаи муайяни вақт зоҳир нашаванд, вале дар давраҳои нисбатан баъдинаи тараққиёт ошкор гарданд;
- қафомонӣ дар инкишофи рафторҳои ба камолнарасида (энурез, маккидани ангушт, гиряи сахт ва қатъннашавандаи бо ягон ҳодиса алоқаманднабуда, алангагирии баҳаяҷонӣ); ё баръакс, рафторҳои дурӯғакии ба калонсолон монанд;
- дилбастагии аз ҳад зиёд ё талаботи компулсивии ифоданокии дилбастагӣ ва таваҷҷуҳ ҳам дар писарон ва ҳам дар духтарон;
- рӯҳафтодагии давомдор, изтироб, дамдуздӣ, рафторҳои ваҳмангез;
- муносибати бад бо ҳамсолон, худбаҳодиҳии паст, нигоҳубини бади ҷисмонӣ ба худ.

Нишонаю аломатҳои ҷисмонӣ ва мушкилиҳои маъмули ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, аз он ҷумла ноболиғон,ки бо саломатӣ алоқаманд аст:

- ҳомиладории номатлуб;
- касалиҳои тавассути алоқаҳои ҷинсӣ гузаранда;
- сироятнокшавии узвҳои таносул;
- ҷароҳати ғадудҳои ширбарор, сурин, қисми поёнии шикам, миён, ҳудуди узвҳои таносул ва сӯрохии мақъад;
- мавҷудияти ҷисмҳои бегона дар узвҳои таносул, сӯрохии мақъад ва ё роҳҳои пешобгузар;
- дард, хориш дар узвҳои таносул ва гулӯ; мушкилӣ ҳангоми фурӯ бурдани ягон чиз ё пешобкунӣ.Бисери вақтҳо либоси дарида ё бо доғи хун аз таҷовуз ба номус шаҳодат медиҳанд;
- васеъшавии сӯрохии узви таносул ё сурхшавии ҳудудҳои он;

- вайроншавиҳои ҷисмонии такроршаванда бе асосҳои соматикӣ (масалан, тез-тез дард кардани шикам, дарди доимӣ дар гулӯ, қайкунӣ);
- ташвишҳо дар истеъмоли хӯрок (масалан, саркашӣ кардан аз хӯрдани хӯрок ё доимо ҳоидани ягон чиз, ҷабиши қайкунӣ).
- сироятнокшавии такрорёбандаи роҳҳои пешобгузар бе сабабҳои органикӣ.

Аломатҳои муҳими зӯроварии шахвонӣ – ин кӯшиши ба таври шифоҳӣ ё дар расм, ҳикоя ё маҷаллаҳо накл кардани он аз ҷониби кӯдак мебошад. Икрор шудани кӯдак оиди зӯроварӣ метавонад бевосита (масалан, ба муаллим), бавосита (ба рафиқон бо умеди он, ки онҳо ба ягон кас мегӯянд) ё рӯйпӯш кардашуда *(«Ман як одамеро медонам, ки...»)* бошад.

Кӯдак метавонад бо агрессивияти худ, гиперфаъолиятӣ ва рафторҳои импулсивиаш, ки натиҷаи муомилаи бад мебошад, ба зӯроварии ҷисмонӣ мусоидат намояд. Кӯдакони гиперфаъол бисёртар рафторҳои беихтиёр карда, қоидаҳои мувофиқшударо риоя намекунанд. Ин волидайнро асабӣ карда, ба зӯроварӣ майл мекунонад ва воқеан ҳам ба он мебарад.Чун қоида, волидайн намефаҳманд, ки бо истифодаи зӯроварӣ онҳо мушкилоти ҳамдигарфаҳмиро бо кӯдак вайрон мекунанд.

Акнун хусусиятҳои ёрирасониро ба кӯдакон ва наврасони гирифтори зӯроваришуда дида мебароем. Расонидани ёрӣ ба ҷабрдидаҳо ба паст кардан ё умуман бартараф кардани оқибатҳои он ва ҷӯстани чораҳо оиди барҳам додани амалҳои зӯроварӣ равона шудааст. Ин кор чораҳои характери *пешгирикунӣ, ташхисӣ ва ислоҳкунӣ-психотерапевтидоштаро дар бар мегирад*. Мутахассисон як қатор **хусусиятҳои ёрирасониро ба кӯдакон ва наврасони гирифтори зӯроварӣ шуда ҷудо мекунанд**:

- эътирофкунии пурраи ҳуқуқҳои асосии кӯдакон ва наврасон: ҳуқуқ ба зиндагӣ кардан, дахлнопазирии шахсӣ, ҳимоя, зиндагии мувофик;

- психолог дар ҳолатҳои таҳдид ба ҳаёти ҷабрдида уҳдадор аст, ки ба вазъият дахолат кунад. Ташаккул додани ҳисси бехатарӣ дар ҷабрдидаҳои зӯроварӣ – ёрии асосии натиҷабахш аст;
- барои расонидани ёрии натиҷабахш ба ҷабрдида, дар бораи атрофиён ва оилаи ӯ маълумоти пурраю васеъ доштан зарур аст. Ин ахборот бояд маълумотро оиди худи ҷабрдида, волидайн ва хешовандони наздики ӯ, оиди вазъиятҳои оилавӣ (ҳайат, мавқеъ, муносибатҳои дохилиоилавӣ, муносибати оила бо дигар одамон, фазои дохилӣ), дар бораи одамони боваринок ва таҷовузкор дар бар гирад;
- аломату нишонаҳои баъди зарбаи рӯҳӣ ба ҳамаи ҷабрдидаҳо хосанд. Амиқии окибатҳои манфӣ аз рӯйи вазъиятҳое муайян карда мешавад, ки дар байни онҳо вазнинӣ ва характери зӯроварӣ, хусусиятҳои муҳити иҷтимоӣ ва аъзоёни оилаи ӯ, устувории кӯдакро ба таъсиррасониҳои стрессовар ва ғайраро ҷудо мекунанд. Ёрии касбии психологӣ ба ҳар як кӯдак ва навраси ба ҳама гуна зӯроварӣ гирифторшуда зарур буда, воситаи беҳтарини баромадан аз ҳолати баъди зарбаи рӯҳӣ бо оқибатҳои камтарин барои шахсияти кӯдак мебошад.

Ҳамин тариқ, мақсади ёрии психологи ба ҷабрдидаҳо - ин кам кардани таъсири манфии осебҳои рӯҳии азсаргузаронидаи кӯдак ба тараққиёти ояндаи ӯ, бартараф кардани каҷрафторӣ, осон кардани аз нав мутобиқшавии ӯ ба ҷамъият мебошад. Ин мақсадҳоро ба назар гирифта, психолог бояд чунин масъалаҳои амалиро ҳал мекунад:

- ба солимии психикии шахси ба зӯроварӣ гирифторшуда баҳо диҳад ва дигар намудҳои ёрирасониро (психотерапевтӣ, психиатрӣ, терапевтӣ ва ғ.) муайян намояд;
- хусусиятҳои фардӣ – психологии кӯдакро бо мақсади истифодаи нисбатан мувофиқи онҳо барои ҳалли масъалаи бавуҷудомада омӯзад;

- қувваҳои ниҳонии психологии кӯдакро, ки ҳалли мустақилонаи масъаларо таъмин мекунад, сафарбар намояд;
- ба ислоҳкунии ноҷуриҳои шахсӣ ва дезадаптатсияи иҷтимоӣ мусоидат намояд;
- ба волидайн барои ошкор кардани равияҳои асосии тараққиёти ояндаи кӯдак кӯмак расонад;
- дигар аъзоёни оила, хешовандон, ҳамсолон, шахсони боваринок ва маслиҳатдиҳандаро барои расонидани дастгирии психологӣ ба кӯдаки ҷабрдида ҷалб намояд.

Кори **ташхиси психологӣ ва машваратӣ бо кӯдакон ва наврасони ба зӯроварӣ гирифторшударо** дида мебароем. Психолог ташхиси психологиро гузаронида, ин ё он методи тадқиқотро дар вобастагӣ аз вазъияти мушаххас, хусусиятҳои кӯдак, намуди зӯроварӣ ва ғ. интихоб мекунад.

Методхое, ки бештар истифода мешаванд, инҳоянд:

1. Саволномаи ташхиси психологии *А.Е. Личко* барои муайян кардани шаклҳои аксентуатсияи характер ва мавҷудияти зуҳуротҳои психопатӣ.

2. Тести рангаи *М. Люшер* барои муайян кардани ҳолати муҳими психоэмотсионалии озмудашаванда, талаботҳо, тарсҳо ва дигар тавсифдиҳандаҳои шахсияти ӯ.

3. Ҷадвали дараҷаи назорати субъективии *Д. Роттер* барои тадқиқи тарзҳои рафтор ва табиати маҳдудсозии масъулиятнокӣ.

4. Тестҳои расмии *«Хона-Дарахт-Одам», «Расми кинетикии оила», «Ҳайвони вуҷуд надошта», «Ҷумлаҳои нотамом»* барои муайян кардани ҳудуди низоъҳои психологӣ, соҳаи изтироб, душманӣ ва ҳолати «Ман»-и ҷабрдида.

Ба монанди дигар ҳолатҳо, методи асосии машварати психологӣ суҳбат мебошад. Бо ёрии саволҳо ва масъалаҳои махсус, ки имкониятҳои муҳиму зарури шахсияти ҷабрдидаро ошкор мекунанд, психолог ҳамкориро бо озмудашаванда барқарор мекунад. Ин муваффақият аз қабулкунии шахсияти

машваратчӣ ва вазъияти мусоҳиба барои ҷамъ кардани ахборот оиди мавзӯи ҳамкорӣ сар шуда, то бадастоварии ҳамдигарфаҳмӣ барои ҳалли якҷоя оиди роҳҳо ва усулҳои имконпазири ҳалли масъала рафта мерасад.

Психолог ҳангоми суҳбат метавонад аз дигар методҳо низ истифода барад.

Аксар вақт натиҷа тавассути **методҳои гуногуни гӯшкунии** суханҳои мизоҷ (Т. Гордон) ба даст меоянд:

1. *Гӯшкунии суст (хомӯшӣ).* Ин воситаи зӯри ғайришифоҳӣ буда, ба кӯдак имконият медиҳад, ки таваҷҷуҳро ба шахсият ва масъалаҳои худ ҳис кунад.

2. *Реаксияи тасдиққунӣ,* эътирофкунии суханҳои шунидашуда бо ёрии луқмапартоиҳои шифоҳӣ ва усулҳои ғайришифоҳӣ (ҷунбонидани сар, ба пеш таъзим кардан, табассум, абрӯ чин кардан ва ғ.).

3. *«Кушодани дарҳо».* Саволҳо ё эродҳои махсус буда, ба кӯдак имконият медиҳанд, ки то дараҷае ошкорбаён бошад.

4. Гӯшкунии фаъол, ки психолог дар рафти он бо ёрии андаке тағйир додани суханони шунидашуда фарзияҳои худро аниқ мекунад ва рамзнокии ахбороти мизоҷро бартараф менамояд.

5. *«Инъикос кардани ҳиссиёт»* - методи изҳор кардани хамҳиссӣ ва фаҳмидан, ки аз тарафи психологи америкоӣ К. Роҷерс пешниҳод карда шудааст. Психолог ҳангоми истифодаи он ба оинаи махсуси ҳиссиёти кӯдак табдил меёбад. Ӯ имконият медихад, ки ҳиссиётҳо дарк карда шаванд ва бо сухан ифода ёбанд ва ҳамзамон барои дуршавӣ аз эътибордиҳии эмотсионалӣ мусоидат мекунад.

6. *Омӯзиши сублиматсия,* яъне ифода кардани ҳиссиёт дар шакли мақбули иҷтимоӣ, бехавфу хатар ва баланди эҷодӣ.

7. *Шарҳдиҳӣ.* Методи таъсиррасонии психологӣ мебошад, ки дар натиҷаи он кӯдак ё наврас назари навро ба вазъият дар асоси назария ё таҷрибаи шахсии психолог аз худ мекунад. Одам барои худ назари алтернативии ҳақиқатро мекушояд, ки

аз намоишҳо фарқ дорад ва онро худаш оиди ҳодисаи рӯйдода тасаввур кардааст. Тағйир додани ин манзара ба тағйирёбии рафтор ва ҳолати рӯҳии машваратгиранда мусоидат мекунад.

8. *Дастурамал.* Психолог ҳангоми истифодаи ин шакли гӯшкунӣ ба машваратгиранда ошкоро нишон медиҳад, ки кадом амалро барои ӯ дилхоҳ меҳисобад ва гумон мекунад, ки мурочиаткунанда нишондоди ӯро ичро мекунад;

9. *Худошкоркунӣ.* Психолог тачрибаи шахсӣ ва ҳиссиётҳои худро тақсим карда, нишон медиҳад, ки қобилияти бо ҳамсуҳбат дардошно шуданро дорад. Гуфтаҳои психолог дар *«Ман - чораҳо»* асос ёфтаанд;

10. *Алоқаи баръакс.* Психолог ба шахс имконият медиҳад, то бифаҳмад, ки ӯро аз тараф чӣ хел дарк мекунанд ва барои худдарккунӣ маълумотҳои мушаххас медиҳад. Дар алоқамандӣ бо он, ки наврасон дорои миқдори зиёди масъалаҳо ва хислатҳои афзункунандаи мачмӯи гирифторшавии ба зӯроварӣ мебошанд, ин метод барои онҳо аҳамияти махсус дорад;

11. *Пайдарпайии мантиқӣ.* Психолог натичаи тафаккур ва рафторҳои ӯро шарҳ медиҳад: *«Агар..., он гоҳ»*. Ин метод барои инъикоси амалҳо ва ҳиссиётҳои худ имконият дода, ба тараққиёти рафторҳои рефлексивӣ ва қабулкунии мустақилонаи қарорҳо мусоидат менамояд.

12. *Нақлкунӣ.* Такроркунии моҳияти вазъият ва фикрҳои мурочиаткунанда аз тарафи психолог, ки муҳокимаи масъалаҳоро фаъол мегардонад ва фаҳмидашавандагии онро барои ҳар ду тараф беҳтар мекунад.

13. Натичабарорӣ, ки дар охири мусоҳибаи машваратӣ барои чамъбасти муҳокимаҳои психолог ва хулосаҳои мурочиаткунанда истифода мешавад. Ин метод барои возеҳу равшан кардани натичаи суҳбат мусоидат карда, равона кардани натичаи мусоҳибаро ба ҳаёти воқеӣ таъмин менамояд.

Ҳангоми кор бо наврасони гирифтори зӯроварӣ гардида, истифодаи *«телефони боварӣ»* ҳамчун яке аз воситаҳои пурсамари ёрии психологӣ ба онҳо аз рӯйи мақсад аст.

Тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки баъд аз муносибатҳои бераҳмона бо ноболиғон, дар онҳо вайроншавиҳои гуногуни психопатологӣ, вайроншавӣ дар тараққиёт, зуҳуротҳои эмотсионалӣ, маърифатӣ ва неврологӣ мушоҳида мешаванд.

Чунин кӯдакон тез – тез барои қувватнок кардани назорат аз болои рафторҳои беихтиёронаи худ, беҳкунонии қобилиятнокӣ ба худифоданамоӣ, бартараф кардани ҳолатҳои тезу тунди тарс ва аксуламалҳои рӯҳафтодагӣ дар таълим ва боварии онҳо ба дигарон мадад мепурсанд. Барои муайян кардани ин вайроншавиҳо, шаклҳои дигари бозитерапияи психоаналитикӣ ва психотерапия натиҷабахш хоҳад буд, дар ҳолате, ки барои бартараф кардани нуқсонҳои маърифатӣ ва мушкилиҳои дар таълим буда дахолати тарбияи психологӣ зарур аст.

Барои муолиҷаи самарабахши кӯдакон иҷрои барномаи дақиқ коркардшудаи муносибат бо волидайни онҳо муҳим аст. Ин барнома имконият медиҳад, ки таъсиррасонии оқибатҳои сӯиистеъмол ба тараққиёти ояндаи кӯдак пешгирӣ карда шаванд, инчунин оила ва имконияти он дар тарбияи кӯдакон мустаҳкам гардад.

Ба волидайн омӯзонидани малакаҳои тарбиявӣ, фаҳмонидани хусусиятҳои инкишофёбии ҷисмонӣ ва психологии кӯдак барои тағйир додани умеду интизориҳои номувофиқи онҳо дар муносибат ба тараққиёти барвақт тезонидашуда ва бакамолрасии кӯдак мусоидат менамояд. Психотерапияи инфиродӣ ва гурӯҳӣ, инчунин машварати психологӣ ихтилофҳои волидайнро бартараф ё заиф мекунад ва он хусусиятҳои шахсиятро суст мекунад, ки барои инкишофёбии майл ба муносибатҳои бераҳмона шароит фароҳам меоваранд. Гурӯҳҳои худёрирасон, ба монанди *«Волидайни номаълум»* самаранокии худро дар кор бо волидайни бо фарзандони худ муносибати бераҳмона дошта исбот намудаанд. Иштирок дар чунин гурӯҳҳо ба волидайн на танҳо ёрии эмотсионалӣ мерасонад, балки онҳо донишҳои мувофиқро аз худ мекунанд.

Психолог – машваратчӣ ҳангоми кор бо ҷабрдидаҳои

зӯроварӣ дар оила бо онҳо метавонад чунин тавсияҳои *психологии манфиатбахшро* диҳад:

Саравval кӯшиш намо, то ки муносибататро ба худат тағйир диҳӣ. Яъне, худатро чӣ хеле ки ҳастӣ, ҳамон гуна қабул кун: беҳамтоию беназирии худатро эътироф намо ва ба худат меҳру муҳаббат банд. Ин ҳама нерӯи бузургест ба муқобили кӯшишҳои зӯроварӣ ба муқобили ту.

- *Бидон, ки вазъияти баамаломадаро дигар кардан душвор аст. Беҳтар аст, ки муносибататро ба вазъият дигар кунӣ. Зеро тағйири муносибати ту метавонад вазъиятро низ дигар кунад.*
- *Муносибатро бо дигарон низ тағйир деҳ: яъне, нотакрории шахсияти дигаронро низ эътироф намо, дар худ ҳамон хел сифатҳоеро инкишоф деҳ, ки ба фаҳмидани фикру андеша, нуқтаи назар ва рафтори шахси дигар ёрӣ расонад, аз қабили мулоҳизакорӣ, дурандешӣ, зиракӣ, мустақилӣ, худдорӣ, ва ғайра.*
- *Ба низоъ бо низоъ ҷавоб надеҳ. Ҳукмрони худ шуданро омӯз. Аз воситаҳои сулҳҷӯёна истифода бар, ба монанди дурӣ ҷустан аз низоъ, муросо намудан, ва ғайра.*
- *Ту афзалиятҳо, аксуламалҳо, ҳолатҳо, феълу атвору одати худро хуб медонӣ ва кӯшиш кун, ки бо дарназардошти ҳаминҳо муоширатро бо зӯроварҳо ба роҳ монӣ. Ин арзишҳои маънавӣ ба ту имконият медиҳанд, ки байнатон мувозинати равонӣ нигоҳ дошта шавад.*
- *Инсон табиати бахшидани хафагиро дорад, хусусан одамонеро, ки дӯст медоранд. Аммо пеш аз бахшидан бояд боварӣ ҳосил кард, ки зӯровар амалҳои зӯроваронаи худро (ба он чӣ, ки ӯ бисёр вақт майл дорад) такрор намекунад . Азбаски занон аксаран дар фаҳмондани*

гуноҳи гунаҳкор (мард), дар содир намудани амалҳои зӯровариаш мушкилӣ мекашанд,шарм накарда, ба психолог барои кӯмак бояд муроҷиат кард. Вақте ки зӯровар ба гуноҳи худ иқрор мешавад ва рафтори худро тағйир медиҳад, бахшиш дар байни зану шавҳар ба сар задани ҷанҷол дар оила имконият намедиҳад.

- *Бидон, ки ҷабрдидаи ҳомиладор хело ҳассос мешавад. Авзои рӯҳии ту ба ҳолати рӯҳии фарзанди дар батнат буда бетаъсир намемонад. Аз таассуроти манфии ҷамъшуда худ ва кӯдакатро эҳтиёт кун, то ки оқибатҳои нохуш наоварад. Дилатро ба мутахассисони марказҳои ёрирасони психологӣ, ҳуқуқӣ, иҷтимоӣ холӣ кун. Пас, дари хонаатро боз кун, то ки мо низ тавонем дари дилатро боз намоем.*
- *Қаҳр ва хашму ғазабро аз сабаби ҳаёти бетолеъ ба сари фарзандони бегуноҳи худ чун борон нарезон, зеро дар овони пирӣ аз ин меваҳои талх насиби чашидан мешавад. Пас, «замоне хашмгин шудӣ, тағйири ҳолат кун. Агар истодаӣ, бинишин ва агар нишастаи, бихоб» (Ҳадис).*
- *Маҳорати хушу гуворо ва фораму мақбул гуфтани «ҳа» ва «не»-ро ёд гир. Бештар аз калимаҳои ором ва рӯҳбахш истифода бар. Вокуниши шифоҳӣ , бе суханони дағали ҷавобӣ , оташи ғазаби зӯроварро паст карда, имконият медиҳад, ки шиддатнокии фазои муошират нисбатан пасттар шавад ;*
- *10. Ба корҳои мазкур роҳ надиҳад: ба эҳсосот дода нашав; дар андешаи зулму ситам кардан ба худ набош, зеро бадбахтии ту фарзандатро бадбахт мекунад. Пас, ба бахти фарзандат зомин нашав. Вазъиятро муташанниҷ накун ва аз он фоҷиа насоз. Бидон, ки ҳама чиз гузаранда аст ва аввалу охири худро дорад.*

3.3. Синдроми афсурдагии эмотсионалии психологҳо: оқибатҳо ва пешгирӣ

Фаъолияти касбие, ки бо сарбориҳои давомдори эмотсионалӣ ва бо ҳолатҳои номатлуби одами дигар алоқаманд аст, ба пуршиддатии ботинии мутахассис мебарад, ки тамоюли ҷамъшавиро дошта, метавонад аз дараҷаи имконпазири бошиддатӣ баландтар шавад; ин бузургӣ барои ҳар як мутахассис хусусияти фардиро пайдо мекунад. Ин ниҳоят метавонад ба инкишофи синдроми "афсурдагии касбӣ" – и мутахассис-психолог оварда расонад.

Мафҳуми "афсурдагии касбӣ" соли 1974 аз ҷониби психиатри америкоӣ Х.Ҷ. Фрейденберг пешниҳод шудааст. Ин мафҳум барои тавсифи ҳолати психологии одамони солим-мутахассисоне истифода мешавад, ки дар муошират наздик ва пурҳаяҷон бо муроҷиаткунанда ҳангоми расонидани ёрии касбӣ мебошанд.

Бояд қайд кард, ки синдроми афсурдаҳолии касбӣ ин падидае ба шумор меравад, ки дар заминаи стресси хроникӣ инкишоф меёбад ва ба бемадоршавии захираҳои эмотсионалию энергетикӣ ва шахсии корманд мебарад. Ба таъсири манфӣ мутахассисоне гирифтор мешаванд, ки дар системаи "одам-одам" кор мекунанд, яъне он бо шаклҳои коммуникативии фаъолият, аз он ҷумла (пеш аз ҳама) мушовир-психолог алоқамандӣ дорад.

Афсурдагӣ – ин азсаргузаронии азиятовари ҳиссии психолог мебошад, ки имконияти ёрӣ расонидан ба ҷабрдидаро аз даст додааст.

Ин мафҳум дар ибтидо нисбати одамоне истифода мешуд, ки онҳо дар замони ҳелперӣ (англ. – ёрирасонӣ) кору фаъолият мекунанд: духтурон, намояндагони дин, ҳуқуқшиносон, кормандони иҷтимоӣ, психотерапевтон ва ғ.

Синдроми афсурдагӣ аз як тараф масъалаи шахсии одам бошад ҳам, аз тарафи дигар, мушкилии ташкилоте мебошад, ки дар он инсон кор мекунад. Дар ҳолати "синдроми афсурдагӣ" самаранокии фаъолият паст мешавад, теъдоди хатоҳо зиёд гашта, хоҳиши дур шудан аз муаммо ба вуҷуд меояд, кормандон қабул ва ё пеш карда мешаванд, қарорҳои бесамар қабул гардида, боиси талафотҳои зиёди молӣ ва дигар натиҷаҳои манфӣ мегарданд.

Синдроми афсурдагии касбӣ дорои марҳилаҳои сабзиш ва инкишоф аст. Ин падидаи номатлуб дар натиҷаи ҷамъшавии ботинии эмотсияҳои манфӣ ба вуҷуд меояд ва инсон бо сабаби озод нашуданаш аз онҳо хастаю бемадор мегардад. Аз нуқтаи назари Г.Селйе, афсурдагии касбӣ – ин дистресс ё худ марҳилаи сеюми синдроми адаптатсионӣ – зинаи бемадорӣ маҳсуб меёбад.

Ба қавли психолог А. Маслоу синдроми афсурдагии касбӣ тадриҷан инкишоф меёбад ва аз чунин марҳилаҳо иборат аст.

Марҳилаи якум бо чунин хусусиятҳо тавсиф дода мешавад:

- паст ва ё хомӯш кардани эмотсияҳо ва ҳиссиётҳо; мутахассис ногаҳон ҳис мекунад: гӯё ки ҳама хуб аст, вале, дар дил холигие ҳаст, ки ғамгин шудааст;
- эмотсияҳои мусбӣ гум мешаванд ва як навъ ҷудоӣ дар муносибатҳо бо аъзоён оила ба вуҷуд меояд;
- ҳолати изтироб ва ноқаноатмандӣ зоҳир мегардад; аксар вақти бо ба хона омадан, мехоҳӣ бигӯӣ: *“наздам наоед, маро ором гузоред!”*.
- Хусусиятҳои зерин дар **марҳилаи дуюм** зоҳир мешаванд:
- иштибоҳу нодурустфаҳмиҳо бо муроҷиаткунанда ба амал меоянд ва мутахассис дар доираи ҳамкасбони худ нисбати баъзеашон беэътиноӣ зоҳир мекунад;
- хусумату душманӣ тадриҷан дар ҳузури муроҷиаткунанда ба амал меоянд; ин дар ибтидо дар душмании бо мушкилӣ нигоҳ дошташаванда ва сипас алангагирии хашму ғазаб ифода меёбад. Чунин рафтори мутахассис – ин зуҳуроти ҳисси худнигоҳдории фаҳмиданашаванда ҳангоми муошират аст, ки дараҷаи бехатириро барои организм баланд мебардорад.
- **Марҳилаи сеюм** бо чунин хусусиятҳояш фарқ мекунад:
- тасаввурот дар бораи арзишҳои ҳаётӣ паст мешавад, муносибати эмотсионалӣ ба олам тағйир меёбад ва инсон ба ҳама чиз ва ҳатто нисбат ба ҳаёти худ беparво шуда мемонад;

- чунин шахс аз рӯйи одат метавонад зоҳиран худро нигоҳ дорад, вале чашмони ӯ дурахши шавқу ҳавасро нисбат ба чизе аз даст медиҳанд ва сардии эҳсосшавандаи бефарқӣ дар дили ӯ ҷой мегирад.

Омӯзиш ва тадқиқотҳои психологӣ ҷанба ва аломатҳои синдроми афсурдагии касбиро (САК) муайян намудаанд. Ҷанбаи якуми САК-ро *худбаҳодиҳии паст* ташкил медиҳад. Дар натиҷа, чунин кормандони афсурдаҳол *нотавонӣ ва апатияро* ҳис мекунанд. Бо мурури замон, ин ҳолат метавонад ба *агрессия ва ноумедӣ* табдил ёбад.

Танҳоӣ ҷанбаи дуюми афсурдагии эмотсионалӣ ба шумор меравад. Одамоне, ки гирифтори афсурдаҳолии касбӣ гардидаанд, бо муроҷиаткунанда робитаи муваффақро барқарор карда наметавонанд. Дар ин вазъият муносибатҳои объекту объектӣ бартарӣ пайдо мекунанд.

Ниҳоят, ҷанбаи сеюм бемадории *эмотсионалӣ ва соматизатсияро* ифода мекунад. *Хастагӣ, апатия ва депрессия,* ки афсурдагии эмотсионалиро ҳамроҳӣ мекунанд, ба пайдоиши нотобиҳои ҷиддии ҷисмонӣ-гастрит фишорбаландӣ, мигрен (дарди асабҳои нисфи сар), мондашавии бардавом ва ғ. сабаб мешаванд.

Афсурдагӣ зоҳир мешавад:

- дар ҳолати бемадории эмотсионалӣ ва ҷисмонӣ, ки мароми кор дар корманд гум мешавад ва боварӣ ба атрофиён паст мегардад;
- дар деперсонализатсияи муроҷиаткунанда ва дар нокифоягии зуҳуроти ғамхорӣ ва беорӣ нисбат ба онҳо;
- дар худайбдоркунӣ, рӯҳафтодагӣ ва эҳсоси амиқи нокомӣ.

Падидаи афсурдагӣ як қатор ҳодисаҳоро аз паси худ меоварад ва асоситаринашон инҳо мебошанд:

- афтодарӯҳии психикию иҷтимоӣ;
- таркишмонандии эмотсияҳо;
- тамоюл ба муқобилиятнишондиҳӣ;
- хастагии ҷисмонӣ ва психикӣ;
- астенизатсия (пастшави қувваи ҳаётӣ);
- вайроншавиҳои психосоматикӣ;

- қувватгирии ҳолати депрессия;
- пайдошавии хастагии бардавом ва зудранҷӣ;
- зуҳуроти шубҳа ба фоидабахшии фаъолияти худ, эҳсоси бефоидаю бемаъно будани ҳодисаҳои рӯйдода, худбаҳодиҳии паст;
- мунтазам азсаргузаронии ҳиссии нотавонии фаъолияти касбӣ, ҷинсӣ ва шахсӣ;
- инсон гумон мекунад, ки ӯ оянда надорад, ҳаёт барои ӯ ба охир расидааст ва он маъноящро аз даст додааст;
- муносибати бад ва беор ба шариккорон, муроҷиаткунандаҳо, ҳамкасбон ва оила пайдо мешавад;
- редуксияи муваффақиятҳои касбӣ рӯй медиҳад;
- фаъолияти самарбахши эҷодӣ ба иҷрои зоҳирию рӯякии уҳдадориҳо табдил меёбад;
- инсон аз кор ва муаммоҳо дур шуда наметавонад;
- мутахассис муттасил ва пай дар пай фикр карда наметавонад, масъаларо ҳамаҷиҳата дида намебарояд ва дар пешбиникунии натиҷаҳо душворӣ мекашад;
- гумшавии хоҳиши кор кардан дар фаъолияти дӯстдошта ба амал меояд;
- ивазкунии ҷойи кор мушоҳида мешавад;
- ба вуҷуд омадани низоъҳо дар кор ва хона;
- пастшавии устувори ҳолати рӯҳӣ рӯй медиҳад;
- мутамарказ намудани диққат ба масъалаҳои шахсӣ ҳангоми фаъолияти касбӣ дида мешавад;
- эҳсос намудани ноқаноатмандӣ аз муошират бо атрофиён;
- мутахассис кӯшиши ихтисор намудани вақти вохӯрӣ бо муроҷиаткунандаро менамояд;
- зуд-зуд ба кор дер мекунад;
- мунтазам ҳис кардани дарди сар ва бехобӣ хос мешавад.

Инсон/мутахассис дар лаҳзаи муайян дарк мекунад, ки минбаъд дигар ин тавр зиндагӣ карда наметавонад ва барои бурдани бори ҳаёт қувва ва хоҳишро аз даст додааст. Инсон дилшикаста мешавад, хастагию бефарқиро ҳис мекунад ва мефаҳмад, ки имкониятҳои ҳаётиашро сарф кардаасту аз лиҳози ахлоқӣ, ҷисмонӣ ва психикӣ нотавон, яъне афсурдаҳол гаштааст.

Бояд қайд кард, ки шахс на танҳо аз кори дӯстдошта ва шавқовар, балки аз кори дӯстнадошта, номақбул ва ҳавасманднакунанда низ метавонад ба афсурдагии касбӣ гирифтор шавад.

Пас, саволе ба миён омад, ки омилҳои синдроми афсурдагии касбӣ кадомҳоянд?. Муҳаққиқони соҳа (*А. Тане, К. Кондо ва диг.*) чунин омилҳоро муайян намудаанд:

1. *Омилҳои шахсиятӣ.* Ин пеш аз ҳама эҳсос намудани аҳамиятнокии худ дар ҷойи кор, имкониятҳои пешрафти касбӣ ва дараҷаи назорат аз ҷониби роҳбарият мебошад. Агар мутахассис аҳамиятнокии фаъолияти худро ҳис кунад, он гоҳ ба таври кофӣ осебпазир ба афсурдагии эмотсионалӣ намегардад. Агар кор дар назари ӯ беаҳамият тобад, он гоҳ синдром шиддат мегирад. Ба ин раванд инчунин ноқаноатмандӣ аз пешрафти касбӣ, вобастагии барзиёд аз андешаҳои атрофиён ва нокифоягии мустақилӣ мусоидат менамоянд.

2. Тадқиқотҳо равшан намудаанд, ки шиддатгирии афсурдагӣ зиддиятҳо дар нақшҳо, *номуайяниятии нақшҳо ва инчунин вазъиятҳои касбӣ, ки дар онҳо амалҳои якҷояи кормандон мувофиқ ба ҳам нашудаанд, сабаб мешаванд:* саъю кӯшишҳои якҷоя амал кардан вуҷуд надорад ва дар таҷриба рақобат ҷой дорад. Аммо кори коллективонае, ки дар он нақшҳо ва вазифаҳо бо розигии аҳли кормандон қабул шудаанд, бешубҳа мутахассис туфайли ин ҷиҳат аз синдроми афсурдагии эмотсионалӣ сироят мешавад, ҳарчанд сарбории кории зиёдро дошта бошад ҳам.

3. *Омили ташкилӣ.* Баавҷгирии синдроми афсурдагии эмотсионалӣ кори бисёрсоата, махсусан номуайянии вазифаҳои хизматӣ ва инчунин кори қадрнашуда таъсир мебахшанд. Дар баробари ин, агар роҳбар ба корманд дар зоҳир намудани мустақилӣ ва ташаббускорӣ имконият надиҳад ва дар сурати ба вуҷуд омаданашон маҳкум карда шаванд, он гоҳ ин боиси шиддатгирии афсурдагии эмотсионалӣ мегардад.

Психолог – машваратчӣ ҳангоми расонидани ёрии психологӣ бо дарназардошти мушкилот ва ҳолатҳои гуногуни рӯҳии мурочиаткунанда гирифтори стресс мегардад. Мавҷудияти доимии стресс ҳангоми ёрирасонии псхологӣ психологро аз лиҳози ҷисмонӣ ва психикӣ метавонанд бемадор гардонад. Яъне, психолог гирифтори афсурдагии касбӣ гашта, худаш ниёзманд

ба ёрии психологӣ мегардад. Аз ин хотир, бо мақсади дастгирии ин мутахассис бояд гурӯҳи “дастгирии байниҳамдигарӣ”-ро таъсис дод, шумораи муроҷиаткунандаҳоро бо дарназардошти вазнинии ҳолат ва талаботашон барои як корманд маҳдуд кард.

4. Омилҳои рафторӣ ва эмотсионалӣ. Чунин аломатҳо дар муайян кардани афсурдагии касбӣ имконият медиҳанд:

- кор барои мутахассис боз ҳам душвору душвортар мегардад ва қобилияти иҷрои он бошад боз ҳам камтару камтар;
- субҳи барвақт ба кор меояду дер аз кор меравад;
- дер ба кор меояд ва барвақт аз он меравад;
- корҳоро барои иҷро ба хона мебарад;
- дилтангӣ эҳсос мешавад;
- сайъю кӯшиши иҷрои кор паст мегардад;
- зудранҷӣ мушоҳида мешавад;
- нобоварӣ ба нерӯи худ пайдо мешавад;
- эҳсоси гунаҳкорӣ зоҳир мегардад;
- ба ҷузъиёт дода мешавад;
- ба ҳама чиз бо шубҳа менигарад;
- ба истеъмоли машруботи спиртӣ рӯ меоварад;
- қобилияти қабул карда натавонистани қарорҳоро аз даст медиҳад;
- баҳонаи дӯрӣ ҷӯстан аз кор мекунад;
- эҳсоси ноқаноатмандӣ аз кор менамояд;
- муносибати танқидона ба ҳамкорон зоҳир мекунад.

Чӣ бояд кард, ки синдроми афсурдагии касбӣ пешгирӣ карда шавад? Дар навбати аввал, бояд маромҳои интихоби касб тадқиқ карда шаванд, зеро маромҳо водоркунандаҳое мебошанд, ки ба объект бошуурона ва мақсаднок равона мешаванд. Яъне, психолог бохабар аз масъулияту мушкилоти ин соҳаи фаъолият ин ихтисосро интихоб намудааст ва маҳз бо иродаи қавиаш метавонад ба зуҳуроти стрессҳо муқобилият нишон диҳад.

Мутаассифона, як ҷанбаи дигари ин масъала дар сарчашмаҳо сарфи назар шудааст ва ин *апатия* – гумшавии шавқу ҳавас аст, ки одатан дар кормандон ба вуҷуд меоянд. Ин аст, ки онҳо дар миёнҷойи фаъолияти касбиашон ивази кор мекунанд. Онҳо зимни модели одатшудаю устувори муошират

ба муроҷиаткунанда ёрии психологӣ медиҳанд ва чунин такрорёбии муносибатҳо ба инкишофи мутахассис таъсири манфӣ мебахшад.

Яке аз роҳҳои дигари пешгирии афсурдагии касбӣ тадбиқи принсипҳои супервизия дар ҷойи кори мутахассис мебошад. Супервизия ба мутахассис имконият медиҳад, ки ба худ аз тарафи дигар нигарад, донишҳои худро санҷад, бо ҳамкасбон вазъияти баамаломадаро муҳокима кунад, таҳлили корҳои анҷомдодаро намояд ва барои марҳилаи дигари кор бо мизоҷ нақша кашад. Супервизия инчунин ба мустаҳкамшавии боварии мутахассис ва мизоҷ ба қувваи худашон мусоидат менамояд.

Умуман, барои пешгирии афсурдагии эмотсионалӣ бояд барои корманд муҳити омӯзишро фароҳам овард. Саволе ба миён меояд, ки чӣ гуна сифатҳо ба мутахассис ба пешгирии афсурдагии касбӣ муҳиманд? Омӯзишҳои иҷтимоию психологӣ чунин сифатҳоро муайян намудаанд:

- ғамхорӣ ба саломатии хеш ва зуҳуроти боошуронаю мақсадноки ғамхорӣ нисбати ҳолати ҷисмонӣ (мунтазам машғул шудан бо варзиш, тарзи ҳаёти солим);
- худбаҳодиҳии баланд ва боварӣ доштан ба худ, қобилият ва имкониятҳои худ;
- таҷрибаи бомуваффақият бартараф намудани стресси касбӣ;
- қобилияти ба таври консруктивӣ ва моҳирона иваз намудани муносибат дар шароитҳои пуршиддати фаъолияти касбӣ;
- серҳаракатии баланд;
- хушмуошиoратӣ;
- кушодадилӣ, самимият;
- мустақилӣ;
- кӯшиши такя намудан ба қувваи худ;
- қобилияти ташаккул додан ва дар худ нигоҳ доштани мақсадгузорӣ ва арзишҳои мусбат, некбинона нисбат ба худ ва одамони дигар/ҳамкасбон.

Саволи дигаре низ пеш меояд, ки чӣ тавр метавон аз синдроми афсурдагии касбӣ дурӣ ҷуст? Тадқиқотҳои

гузаронидашуда ва мушоҳидаҳои психологӣ ба ин савол чунин ҷавоб медиҳанд:

1. Ботаваҷҷӯҳӣ нисбат ба худ зоҳир намоед: ин ба шумо дар пайхас бурдани аломатҳои аввалини хастагӣ ёрӣ мерасонад.

2. Худро дӯст доред ва ё худ кӯшиши ба худ маъқул шуданро намоед.

3. Корҳоро мувофиқи майлу хоҳиш ва имкониятҳоятон интихоб намоед. Ин ба шумо имконият медиҳад, ки худро фаҳмида гиред ва ба қувваҳои худатон боварӣ ҳосил кунед.

4. Дар кор хушбахтӣ ва наҷотро наҷӯед. Кор – паноҳгоҳ нест, балки фаъолият аст, ки шумо бояд хушдораш бошед.

5. Барои ҳаёти худ зиндагӣ ба сар баред, на барои ҳаёти дигарон.

6. На ба ҷойи дигарон, балки якҷоя бо онҳо зиндагӣ кунед.

7. Барои худ вақт ҷудо кунед, шумо на танҳо ҳуқуқ ба ҳаёти корӣ, балки ба ҳаёти шахсӣ низ доред.

8. Агар дар шумо хоҳиши ёрӣ расондан ба касе пайдо шавад, ё ба ҷойи ӯ кореро анҷом додан хоҳед, он гоҳ ба худ савол диҳед: оё ба ӯ ин лозим аст?. Шояд ӯ худаш аз уҳдаи ин кор мебарояд?.

Дар адабиёти психологӣ истифодаи роҳу усулҳое тавсия дода мешавад, ки туфайлашон афсурдагии эмотсионалӣ пешгирӣ карда мешавад. Онҳоро метавонанд духтурон, психологҳо ва машваратчиён бо мақсади пешгирии синдроми афсурдагии касбӣ (САК) истифода баранд.

Акнун роҳу усулҳоеро номбар мекунем, ки онҳоро мутахассис бояд дар раванди кор ба инобат гирад ва онҳо:

- батартибдарории ҷойи кор, бунёди шароитҳои мувофиқу мусоиди кор;
- мунтазам такмил додани ихтисос, иштирок дар омӯзишҳои сатҳашон гуногун;
- муҳокима намудани вазъиятҳои душвори корӣ бо ҳамкасбон;
- риоя намудани реҷаи кор, истироҳат ва хӯрокхӯрӣ;
- муайян кардани мақсад ва имкониятҳои пешравӣ дар мансаб;
- иваз намудани ҷойи кор (роҳи ниҳоӣ);

- ҷустуҷӯ намудани лаҳзаҳои мусбат дар корҳои якмаром;
- ба роҳ мондани истироҳат бо дарназардошти сарбориҳо;
- самаранок истифода бурдани рухсатии меҳнатӣ.

Мутахассис метавонад чунин роҳу усулҳоро берун аз кор бо мақсади пешгирии афсурдагии касбӣ истифода барад:

- мутолиаи адабиёти бадеӣ (аз он ҷумла фалсафӣ);
- омӯхтани намудҳои гуногуни санъат;
- тамошоҳои намоишномаҳои ҳаҷвӣ;
- тамошои филмҳои дӯстдошта (такрор ба такрор);
- машғул шудан бо ракс, йога ва шейпинг;
- истеъмоли дурусти ғизо;
- машғул шудан бо намудҳои гуногуни варзиш ва сайру гашт;
- масҳдармонӣ, парҳезӣ, гиёҳдармонӣ, атриётдармонӣ;
- муошират бо одамони наздик ва дӯстон;
- сайёҳат.

Яке аз роҳҳои дигари пешгирии афсурдагии касбӣ *худидоракунӣ* ба шумор меравад. Худидоракунӣ – ин идора намудани ҳолатҳои эмотсионалии худ бо роҳи таъсир расонидани одам ба худаш тавассути калимаҳо, образҳои фикрӣ ва инчунин идоранамоӣ туфайли қувваҳои мушакӣ ва нафаскашӣ мебошад.

Бояд қайд кард, ки тавассути истифодаи усули худидоракунӣ метавон се натиҷаи асосиро ба даст овард:

а) осудашавӣ (барҳамхӯрии шиддати эмотсионалӣ);

б) азнавбарқароршавӣ (пастшавии зуҳуроти хастагӣ);

в) фаъолгардӣ (баландшавии реактивияти психофизиологӣ).

Бинобар ин, худидоракунии саривақтӣ ҳамчун воситаи ба худ хоси психогигиенӣ баромад мекунад, ки туфайли он бошиддатиҳои ҷамъшуда бартараф карда мешаванд, қувваҳои шахс аз нав барқарор гашта, зуҳуроти эмотсионалии фаъолият муътадил мегардад ва корандозии захираҳои организм таъмин карда мешавад.

Муҳаққиқони соҳа чунин воситаҳои худидоракуниро пешниҳод менамоянд:

- зуҳуроти мунтазами ханда, табассум ва ҳаҷв;

- ҳамеша дар бораи ҳолати хушу гуворо фикр кардан;
- чунин ҳаракатҳоро кардан: суст намудани мушакҳо, кашидани худ ба турник ва ғайра;
- тамошо кардани рангҳо дар хона, манзараҳои беруни тиреза, расмҳо ва дигар ашёҳои дилкашу хушҳолкунанда;
- фикри муроҷиат кардан ба қувваҳои олӣ (Худо, ғояҳои олӣ, коинот);
- оббозӣ кардан (воқеан ва фикран) дар нурҳои офтоб;
- хондани шеъру тарона;
- ба ин ё он кас таърифу таҳсин гуфтан ё луқмапартоӣ намудан;
- нафасгирии ҳавои тоза.

Дар робита бо ин, метавонем техникаи “Релаксатсия” (паст намудани бошиддатӣ) -ро истифода барем. Ин техникаро дар шакли инфиродӣ ва гурӯҳӣ низ тадбиқ менамоянд. Мақсади асосии он **муътадилгардонии ҳолати рӯҳии корманди афсурдаҳол** мебошад. Дастури бо ин мақсад кор кардашударо меорем ва он чунин аст:

Ҳолати бароятон қулайро интихоб карда, тарзе шинед, ки бароҳат бошад. Баъд аз андеша дар ҳудуди аз 10 то 30 сония бояд сукут кард. Сипас, психолог ба таври равшану фаҳмо, таъсирбахш, гуворо ва бо фосилаҳо ба хондани матни зерин сар мекунад:

- *инак, чашмонатонро пӯшед ва кӯшиш кунед, ки диққататон аз ҳама гуна ангезаҳо озод шавад. Фосила – 10 сония;*
- *кӯшиш кунед, ки чуқур-чуқур даҳ маротиба нафас кашед: панҷ маротиба бо тамоми вуҷудатон нафас гиред ва панҷ маротибаи дигар ин нафаси гирифтаатонро берун бароред. Фосила – 20 сония;*
- *акнун то рафт мижаҳоятон чунон вазнин шуда истодаанд, ки чашмонатонро кушода наметавонед. Фосила – 15 сония;*
- *дар назаратон дасту пойҳоятон чунон вазнин шудаанд, ки онҳоро бардошта наметавонед. Фосила – 15 сония;*
- *тасаввур кунед, ки шамолаки маҳин мевазад ва насими*

он бо машоматон бӯйи хуши гуворо меоваранду ниҳоят барои тамоми вуҷудатон фораму рӯҳафзо аст. Фосила – 20 сония;

- *таппиши дилатон чунон баланд аст, ки садои он тамоми бадинатонро пахш мекунад. Фосила – 20 сония;*
- *нафаскашиатон оҳиста-оҳиста чуқур шуда истодааст. Фосила – 15 сония;*
- *бо ин боди форам ва ҳавои тоза тамоми аъзои баданатон истироҳат карда истодааст. Фосила – 15 сония;*
- *шумо дар манзарае қарор доред, ки беҳтарин ҷой дар рӯйи замин аст. Фосила – 20 сония;*
- *аз пешатон дарёи шӯхи диёратон мегузарад, садои оби софу кабуди он ба гӯшатон форам ва барои рӯҳатон оромкунанда аст. Фосила – 15 сония;*
- *шумо худатонро монанди ин мавҷҳои дарё сабук ва осуда ҳис мекунед. Фосила – 15 сония;*
- *дар ин дунёи хаёлот, ки қарор доред, шумо набояд ягон мушкилиро ҳис кунед. Фосила – 15 сония;*
- *шумо бояд кӯшиш кунед, ки душвориҳои шахсиатонро бартараф намоед. Фосила – 20 сония;*
- *инак барои баратаф намудани мушкилоту муаммоҳо халтаи холиро хаёлан тасаввур кунед. Фосила – 20 сония;*
- *ҳамаи ин душвориҳо, азобу шиканҷаҳо, муаммоҳои ҷамъшудаатонро аз вуҷудатон дохили ин халтаи хаёлӣ партоед. Фосила – 30 сония;*
- *акнун ин халтаи пур аз ғаму андӯҳ, ташвиш ва ноадолатиҳоро ба дохили ҳамин дарёи диёратон партофта, се бор “алвидоъ” гӯед. Фосила – 15 сония;*
- *баъди ба дарё рафтани ин халтаи вазнин, шумо худатонро беҳад хуб ҳис мекунед. Фосила – 20 сония;*
- *акнун шумо бояд донед, ки ҳамааш хуб мешавад. Фосила – 10 сония;*
- *шумо акнун медонед, ки душвориҳои баамаломадаро чӣ тавр бояд ба осонӣ паси сар кард. Фосила – 10 сония;*

- *ин ҳолат шуморо боз ҳам хушҳолтар ва осудатар мегардонад. Фосила – 10 сония;*
- *шумо як ҷузъи ҷудонашавандаи аҳли хонаводаатон буда, мавқеи хосаеро соҳибед ва муътабар низ ҳастед. Фосила – 10 сония;*
- *акнун шуморо аҳли хонаводаатон ҳурмат мекунанд ва дӯст медоранд. Фосила – 10 сония;*
- *табъатон бошад аз пештара дида болидатар аст. Фосила – 10 сония;*
- *шамолаки форами диёратон ба рӯятон мевазаду молиши дармонбахш медиҳад. Фосила – 10 сония;*
- *оҳиста-оҳиста ҳамаи он вазниниҳое, ки дар вуҷуди шумо будаанд, бартараф шуда истодаанд. Фосила – 20 сония;*
- *аллакай барои шумо кушодани чашмҳо, бардоштани дастҳо ва аз ҷой хестан душвор нест. Фосила – 10 сония;*
- *бо ҳисоби се чашмонатонро кушоед: як, ду, се.*

Бояд дар назар дошт, ки ҳолати афсурдагии касбӣ – ин механизми ҳимояи психологии шахс аз таъсироти осебовар буда, онро метавон аз аломатҳои пеш зикркардаамон муайян кунем.

Таҷрибаи мавҷуда нишон медиҳад, аҳамияти калонро нисбат ба падидаи “афсурдагии касбӣ” маҳз муносибати мутахассис нисбат ба ҳолати худ ташкил медиҳад. Воситаҳо ва натиҷаҳои кор бо пешгирии афсурдагӣ аз он вобастааст, ки мутахассис ба ин падида чӣ гуна маъно мебахшад. Бинобар ин, ба мутахассисон тавсия дода мешавад, ки маҷмӯи нишонаю аломатҳои афсурдагиро ҳамчун сигнале дониста, оянда ба таҳлили онҳо гузашта, бо ин дар гузаришашон аз соҳаи бешуурӣ ба шуурӣ имконият медиҳанд. Яке аз воситаҳои самарабахш дар пешгирии афсурдагии касбӣ дар рафти фаъолияти касбӣ метавонад риояи ҷадвали рухсатии меҳнатии кормандон бошад. Ба кормандон ёдовар бояд шуд аз он хусус, ки рухсатии меҳнатӣ ҳамон вақте ба шумор меравад, ки ӯ метавонад онро пуррагӣ ба худаш бахшад.

Ҷадвали мувофиқи кор низ ба фаъолии корманд бетаъсир

намемонад. Инчунин ба корманд маслиҳат додан лозим аст, ки мувофиқии салоҳияти худро бо вазифаҳои хизматӣ ба инобат гирад ва дар сурати ба амал омадани зарурати пешгирии афсурдагӣ ба мутахассис муроҷиат кунад.

Таҳдиди махсусро ба бехатарии психологии психолог – машваратчӣ аломатҳои аввалини ҳолати рӯҳии ӯ медиҳад, ки онҳо муддати муайян фаҳмиданашавандаанд. Аз ин рӯ мумкин аст ҳеҷ гуна чораҳои пешигирии онҳо дида нашудаанд. Дар ин ҳолат кори роҳбар дар мушоҳида намудани ҳолати кормандон муҳим аст, то ки ӯ ба ин васила аломатҳои ибтидоии афсурдагиро ошкор карда тавонад.

Дар сурати аниқ намудани аломатҳои афсурдагии эмотсионалӣ бояд муносибати фардӣ намуда, ба талаботҳои кормандон таваҷҷуҳ зоҳир кунад. Дар муайян кардани омилҳои берунӣ ва дохилии мусоидаткунанда ва пайдоиши афсурдагӣ бояд муносибати комплексӣ низ зоҳир намуд. Чунин омилҳо низ равшан гаридидаанд:

- зуҳуроти душворӣ дар кор бо муроҷиатҳои агрессивӣ ва манипулятивӣ (фрустратсияи талаботҳои алтруистӣ);
- мавҷуд набудани малакаи истифодаи самарабахши робитаи баръакс;
- монеаҳои синнусолӣ, маърифатӣ, ахлоқӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ;
- хусусиятҳои психикию эмотсионалии мутахассис;
- сатҳи рушди салоҳиятҳои касбӣ, тарс аз нобаробариҳои касбӣ;
- мавҷудияти низоъҳои дохилишахсӣ, стеоретипҳо ва ғ.;
- вуҷуд надоштани сарҳадҳои аниқ дар кор бо вазъиятҳои проблемавии муроҷиаткунанда;
- вуҷуд надоштани қобилият ба рефлексия.

Малакаҳои зерин қобилияти мутахассисро ба *рефлексия* ифода мекунанд:

- маҳорати риоя намудани “масофаи муошират” бо муроҷиаткунанда, кушода ва мусоҳиби ғамхор будану ба вазъияту ҳолати мизоҷ пурра дода нашудан;
- маҳорати мушоҳида намудан ва нигоҳдории ҳиссиётҳои муроҷиаткунанда ба сифати шахси асосии раванди

машварат, инчунин ба зуҳуроти ҳиссиёт ва ҳаяҷонҳои худ дар рафти суҳбат имконият надодан;
маҳорати дар давоми машварати психологӣ аз мақсадгузорӣ, принсип, арзиш ва тасаввуротҳои ахлоқӣ муваққатан дурӣ ҷустан;

- мусаллам аст, ки *“калима”* метавонад шахсро ба ҳалокат расонад ё худ аз он наҷот диҳад. Системаи дуюми сигналӣ танзимгари олии рафтори инсон маҳсуб меёбад. Таъсиррасонии калимагӣ механизми худталқинкунии мурочиаткунандаро ба ҳаракат медарорад. Бояд муҳокимаҳои худталқинкунандаи соддаю кӯтоҳи равияи мусбатдоштаро тартиб дод, ба мисли *“кори мо бобарор мешавад”, “мо аз уҳдаи ин мебароем”, “мо якҷояем”* ва ғ.;
- мутахассисон бояд аз курсҳои омӯзишии такмили ихтисос гузаранд ва бо дигар ташкилотҳо бо мақсадаи ивазнамоии таҷриба ҳамкорӣ дошта бошанд;
- иштирок намудан дар гурӯҳҳои *“Худёрирасон”* роҳи дигари пешгирии афсурдагии касбӣ мебошад. Вақте ки корманд бо дигарон эҳсос ва ҳиссиётҳои худро таҳлил мекунад, эҳтимолияти сар задани афсурдагии касбӣ паст мешавад. Аз ин рӯ дастгирии байниҳамдигарии касбӣ роҳи мақбули пешгирии афсурдагӣ ба ҳисоб меравад.

Дар анҷом қайд мекунем, ки дар кори пешгирии афсурдагии касбӣ нақши аввалиндараҷаро рушд ва мустаҳкамнамоии зиндадилӣ, ҳаётдӯстӣ, боварӣ доштан ба одамон ва комёбиҳо дар кори базимагирифта мебошад. Комёбиҳои ҳаётӣ безаҳмат ба даст намеоянд ва онҳо баъзан талафотро низ талаб мекунанд. Мутахассис бояд омода бошад, ки аз ҳар гуна мушкилиҳои дар рафти фаъолияти касбӣ баамаломада (ранҷишҳо, хиёнатҳо, талафотҳо) ба осонӣ баромада тавонад. Аз ин хотир, бояд ёд гирад, ки ба соҳаи эмотсияҳои худ ангезаҳои зудтаъсири азиятовар ва радкунандаи бисёр арзишҳои инсониро роҳ надиҳад.

ХУЛОСА

Ҳангоми навиштани ин дастури таълимӣ – методӣ дар пеши худ мақсад гузошта будем, ки асосҳои назариявӣ ва амалии зуҳуроти зӯровариро дар оила дида бароем ва ба донишҷӯён – психологҳои амалии оянда дар пешгирию офиятбахшии психологӣ ба ҷабрдидаҳои зӯроварӣ тавсияю пешниҳодҳои судманд намоем. Офиятбахшии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила ҷузъи муҳимест барои ҳамгироии бомуваффақияти ҷабрдидагон ба ҷомеа чун аъзоёни салоҳиятдори он. Ин яке аз қадамҳоест баҳри мубориза ба муқобили зӯроварӣ дар оила, ки дар Қонун "Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила" пешбинӣ шудааст. Офиятбахшии психологии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, инчунин шахсони дигаре,ки зарбаи психологӣ доранд, аз психолог на танҳо дарк кардани сабаб ва аломатҳои зӯроварӣ, балки стереотипҳои гендерии дар ҷомеа вуҷудоштаро, ки аксар вақт тақдири ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оиларо вайрон мекунанд, талаб менамояд. Ғайр аз дарки психологияи ҷабрдидагон ва сабабҳои рафтори онҳо, психологҳо бояд психологияи рафтори зӯроварро донанд. Ҳамаи ин донишҳо барои фаҳмондани аъзоёни ҷомеа, инчунин шахсоне, ки ба машварати инфиродӣ муроҷиат мекунанд, хеле муҳиманд. Имрӯз, бештару бештар масъалаи зарурати ба роҳ мондани фаъолияти махсусгардонидашудаи психолог бо зӯровар муҳокима мешавад. Омӯхтани таҷрибаи пешқадами ба роҳ мондани барномаҳои ислоҳӣ барои зӯроварон, ки ҳамчунин ба кӯмак дар ҳалли рафтори агресивии зӯроварона (ки ба вайроншавии оилаҳои онҳо оварда мерасонад) ниез доранд, низ муҳим аст.

Маводи таълимии мазкур барои расонидани кӯмак ба психологҳои навқадам буда, мақсад дорад, ки асосҳои назариявӣ ва дарки моҳияти падидаи зӯроварӣ дар оиларо чун натиҷаи табъиз ё худ маҳдудкунии гендерӣ дида бароянд ва инчунин психологҳоро бо асосҳои офиятбахшии психологии ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила ошно созад.

Дастур инчунин донишҷӯ-психологи ҷавонро бо хусусиятҳои барқарор кардани робита бо ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила, аз он ҷумла кӯдакон шинос карда, инчунин бо ҷанбаҳои пешгирии афсурдагии касбии психологҳо ошно месозад.

Муаллиф умед дорад, ки дар шароити пеш бурдани хадамоти дастгирӣ ба ҷабрдидагони намудҳои гуногуни зӯроварӣ, инчунин талабот ба касби психолог дар мамлакат як амри зарурӣ шудааст. Аз ин хотир, психологҳои касбиро бояд тайёр намуд, то ки онҳо тавонанд ба ҷабрдидаҳои зӯроварӣ дар оила ёрии мувофиқи касбии психологиро расонанд(ташкили машварати психологӣ, офиятбахшии психологӣ ва пешгирикунии психологӣ).

Инчунин дастури мазкур барои ислоҳкунии рафтори зӯровар метавонад кӯмаке барои психологони ҷавон дар доираи омӯзишашон дар ихтисосҳои махсусгардонидашудаи донишкадаҳои олӣ шавад. Дастур метавонад таваҷҷуҳи дигар мутахассисони ҷавонро, ба мисли кормандони иҷтимоӣ, ҳамшираҳои шафқат, кормандони ҳифзи ҳуқуқ ва ҷомеашиносон низ ҷалб намояд, зерро онҳо дар давоми фаъолияташон метавонанд бо ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила рӯ ба рӯ шаванд, кӯмаки мувофиқ расонанд ва инчунин онҳоро ба назди психолог равона созанд.

АДАБИЁТ

1. Антонян Ю.М. и другие. Изнасилование: причины и предупреждение. – М., 1990

2. Вожаномаи тафсирии истилоҳоти гендерӣ. Мураттиб: М. Давлатова. – Душанбе: Адиб, 2005

3. Давлатов М. Роҳнамои ёрии психологӣ ба ҷабрдидагони зӯроварӣ дар оила: Дастури таълимӣ – методӣ. – Душанбе, 2011

4. Декларация ООН об искоренении насилия в отношении женщин. – Издание ООН, 1994

5. Кори иҷтимоӣ. Фарҳанги мухтасари энсиклопедии тоҷикӣ – русӣ. – Душанбе, 2010

6. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи пешгирии зӯроварӣ дар оила”. – Душанбе, 2013

7. Насилие в отношении женщин: основные аспекты работы с пострадавшими. Пособие для стажировки. Составители: Синельников А., Лариса П., Матвиенко И. – М., 2011

8. Немов Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для студ. вузов. – М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2003

9. Предотвращение домашнего насилия и торговля людьми. Учебник по проведению тренингов. – Киев, 2001

10. Сарқонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 1994

11. Юнусова Н.М. Женщина. Семья. Воспитание. – Душанбе: “М-Реал”, 2013

РОЙГОН ДАСТРАС МЕШАВАД