



BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ

Melisoʻva Nigora Quaniʻshbaevna

*Qoraqalpogʻiston Respublikasi Qoʻngʻirot tumani 34-sonli maktab
psixologi*

Maktab — bu oʻquvchilar uchun bilim olish, rivojlanish va ijtimoiy koʻnikmalarni shakllantirishning eng muhim joylaridan biridir. Ammo, maktabda ham zoʻravonlikning mavjudligi bu jarayonni sezilarli darajada buzishi mumkin. Zoʻravonlik — bu jismoniy, ruhiy yoki emosional zarar etkazishga yoʻnaltirilgan xatti-harakatlar toʻplamidir. Maktabda zoʻravonlik nafaqat oʻquvchilarning bir-biriga nisbatan qoʻllanadigan shaxsiy hujumlar, balki oʻqituvchilarga nisbatan ham boʻlishi mumkin.

Maktabda zoʻravonlikni bir necha turga ajratish mumkin:

1. **Jismoniy zoʻravonlik:** Bu turdagi zoʻravonlik oʻquvchilarning bir-biriga yoki oʻqituvchilarga nisbatan qoʻl koʻtarish, turli xil jismoniy hujumlar qilishni oʻz ichiga oladi. Misol uchun, urish, itarish yoki haqoratlash kabi xatti-harakatlar.

2. **Psixologik yoki emosional zoʻravonlik:** Bu, oʻquvchining ruhiy holatini yoʻqotishiga olib keladigan harakatlardir. Bularga masxara qilish, kamsitish, izolyatsiya qilish yoki tahdid qilish kiradi. Psixologik zoʻravonlik koʻpincha jismoniy zoʻravonlikdan kamroq koʻrinadi, ammo uning taʻsiri oʻquvchining oʻzini anglashiga va ijtimoiy hayotiga salbiy taʻsir qiladi.

3. **Kiber-zoʻravonlik:** Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan zoʻravonlik turi boʻlib, oʻquvchilar oʻzaro onlayn xabarlar, videolar, yoki suratlar orqali haqoratli xatti-harakatlarga duchor boʻlishadi.



4. **Zoravonlikni ko‘rish (viktim-blaming):** Ba‘zan o‘quvchilar zo‘ravonlikka uchraganlarida ular ayblanadi yoki bunday holatlar inkor qilinadi. Bu holat, o‘quvchilarning o‘zini noqulay his qilishiga va qo‘llab-quvvatlash tizimlariga ishonchni yo‘qotishiga olib kelishi mumkin.

Maktabda zo‘ravonlikning salbiy ta’siri juda keng bo‘lishi mumkin, va uning ta’siri nafaqat jismoniy, balki emotsional va ijtimoiy sohalarga ham katta zarba beradi.

1. **Psixologik salbiy ta’sir:** Zo‘ravonlikka duchor bo‘lgan o‘quvchilarda xavotir, depressiya, o‘z-o‘ziga ishonchsizlik va o‘zini past baholash kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu o‘quvchilar o‘zlarini izolyatsiya qilishi, maktabdan qochishi yoki akademik yutuqlarda pasayish bo‘lishi mumkin.

2. **Akademik natijalarga ta’sir:** Zo‘ravonlik o‘quvchilarning diqqatini jamlashiga va o‘qishdagi muvaffaqiyatlariga to‘sqinlik qiladi. Ular maktabda o‘zini xavfsiz his qilmasliklari sababli, darslarga nisbatan qiziqishlarini yo‘qotishi mumkin.

3. **Sosial aloqalarga ta’sir:** Zo‘ravonlik, o‘quvchilarning do‘stlar orttirishiga to‘sqinlik qiladi. Bunday o‘quvchilar maktabda o‘zini yakkalanib, tashqariga chiqishga yoki boshqa o‘quvchilar bilan ijtimoiy aloqalarni o‘rnatishga qiynalishadi.

4. **Maktabda umumiy atmosfera:** Maktabda zo‘ravonlikning mavjudligi o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlariga salbiy ta’sir qiladi. Bunda maktab jamoasida qo‘rquv, stress va xavotir muhitining yuzaga kelishi mumkin. Bu esa, maktabning umumiy atmosferasini buzadi va barcha o‘quvchilarning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.



Maktabda zo‘ravonlikni kamaytirish uchun uning sabablarini chuqur tahlil qilish zarur. Zo‘ravonlikni keltirib chiqaruvchi omillar orasida:

- **Uyda yoki oilada zo‘ravonlik:** Oila muhitidagi zo‘ravonlikni ko‘rgan bolalar, bunday xatti-harakatlarni maktabda ham namoyon etishlari mumkin.
- **Ijtimoiy ta’sirlar:** Media, ijtimoiy tarmoqlar va do‘stlar orasida zo‘ravonlikni normal holat deb ko‘rsatuvchi ta’sirlar.
- **Kam rivojlangan ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalar:** Ba’zi o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini boshqarish, muammolarni hal qilish va boshqa o‘quvchilar bilan muloqot qilish bo‘yicha etarli ko‘nikmalarga ega emaslar.
- **Maktabdagi qo‘llab-quvvatlash tizimlarining zaifligi:** Maktabda zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun yetarlicha o‘qituvchilar, psixologlar yoki boshqa yordam ko‘rsatuvchi shaxslar bo‘lmasligi.

Bularning barchasi maktabda zo‘ravonlikning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun aniq, samarali dasturlar va strategiyalarni ishlab chiqishni taqozo



etadi. Maktabda zo‘ravonlikni kamaytirish va xavfsiz muhit yaratish uchun ta’lim olish, jamoaviy ishlash va o‘quvchilarni o‘zaro hurmatga asoslangan muloqotga undash juda muhimdir.

Bolalarning o‘zi himoyalanmagan, zaif ijtimoiy qatlam bo‘lishlariga qaramay, ko‘p hollarda tabiiy ofatlar, harbiy harakatlar hududida qolib ketadilar, jismoniy, emotsional va jinsiy zo‘rlanish qurboniga aylanadilar. BMTning bergan ma’lumotlariga ko‘ra har yilda 14 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 2 mln.ga yaqini ota onalar zo‘ravonligidan qiynaladilar. Ularning har o‘ntadan biri hayotdan ko‘z yumadi, ikki mingtasi esa hayotni o‘z joniga qasd qilish bilan yakunlaydi.

Zo‘ravonlik bir necha ko‘rsatkichlar bo‘yicha klassifikasiyalanadi:

- ✓ ochiq va yopiq (kimdir oshkor qiladi, kimdir yashiradi);
- ✓ hozirda ham davom etayotgan yoki o‘tmishda sodir bo‘lgan;
- ✓ birlik yoki ko‘plikda, uzoq yillar davom etuvchi;
- ✓ sodir etilayotgan joy va muhitga ko‘ra zo‘ravonlik: uyda qarindoshlar tarafidan, maktabda pedagog yoki bolalar tomonidan, ko‘chada bolalar yoki notanish kattalar tarafidan bo‘lishi mumkin.

Asanova ishlarida taklif etilgan quyidagi zo‘rlik klassifikatsiyasi keng tarqalgan: Jismoniy zo‘ravonlik 18 yoshgacha bshlgan bolalarga nisbatan ko‘rsatilgan tasodifiy bo‘lmagan jarohatning har qaysisi. Jismoniy zo‘ravonlik yuzga urish, itarish, bo‘g‘ish, yumdalash, kamar yoki arqon bilan kaltaklash, og‘ir predmetlar va pichoqlar bilan jarohatlar yetkazish shaklida namoyon bo‘ladi. Jismoniy zo‘ravonlik o‘z ichiga bolalarni narkotik, alkohol moddalariga jalb qilishni, zaharlovchi yoki hushsizlantiruvchi tibbiy preparatlar (masalan, vrach tomonidan yozib berilmagan uyqu chaqiruvchilarni, shuningdek cho‘ktirishga urinishlarni ham qamrab oladi. Jinsiy zo‘ravonlik bolalar (qiz yoki o‘g‘illarni) kattalar yoki boshqa bolalar tomonidan o‘zining jinsiy ehtiyojlarini qondirish, manfaat olish maqsadida ulardan foydalanishidir. Jinsiy zo‘ravonlik o‘z ichiga har



qanday jinsiy aloqani, jinsiy organlarning tana kontaktini, bolalarni fohishabozlikka, pornobiznesga jalb qilishni, bolaning oldida jinsiy organlarni yalang'och holda ko'rsatish va unga sezdirmasdan yechinayotganida kuzatish kabi hollarni qamrab oladi. Bolaning zarurat va qiziqishlariga e'tiborsizlik ota onalar yoki ayrim sabablarga ko'ra ularning o'rni bosuvchi shaxslar tomonidan bolaning ovqatga, qiyinishga, uy joyga, ta'lim olishga, tibbiy yordamga bo'lgan majburiy ta'minlanishi kerak bo'lgan zarurat va ehtiyojlarini ta'minlamaslik. Bolani baxtsiz hodisalarga olib keluvchi qarovsiz qoldirishlar yuqoridagilarga misol bo'la oladi.

Psixologik zo'ravonlik doimiy yoki vaqti vaqti bilan bolani haqoratlash, o'qituvchi, tarbiyachilar, ota-onalar tarafidan ko'rsatiladigan qo'rqituvlar; uning insoniylik g'ururini kamsitish, ularni u qilmagan ishda ayblash, bolaga muhabbatning yo'qligini, unga adovatni namoyish etish. Shuningdek, bu zo'ravonlik turiga doimiy yolg'on va bolaga qo'yilayotgan talablar uning yoshiga mos emasligi ham kiradi.

Emotsional zo'ravonlik. Ayrim tadqiqotchilar har qanday zo'ravonlik asosida emotsional zo'ravonlik, xo'rlanganlik yotadi degan fikrdalar. Odatda jabrlanuvchi bola bir vaqtning o'zida zo'ravonlikning bir qancha turini boshdan o'tkazadi. Masalan, zo'ravonlik qurboni bo'lgan kattalar va bolalar ko'pincha jismoniy (kaltaklash) va emotsional (o'ldirish yoki mayib qilish qo'rqituvlari) zo'rlashni boshdan kechiradilar. Bolalar ustidan zo'ravonlik va e'tiborsizliklar bo'lishiga ijtimoiy, hamda madaniy sharoitlar ham olib keladi: jamiyat ongida aniq jismoniy jazo bahosini yo'qligi, OAVda zo'ravonlikni namoyish etilishi. Tadqiqotlar ota onalarda norozilikni, asabiylashishni va bulardan keyin zo'rlashni keltirib chiqaruvchi bolalarda mavjud bir qator xususiyatlarni aniqladilar.

Zo'rlik qurboni bo'lish ehtimoli yuqori bo'lgan bolalar quyidagi xususiyatlarga ega:



- ☞ istalmagan bolalar, shuningdek, ota onasi undan oldingi bolani yo‘qotgandan keyin tug‘ilgan bolalar;
- ☞ boshqalardan tashqi qiyofasi bilan ajralib turuvchi yoki ota-onalariga ma’qul bo‘lmagan xususiyatli bolalar (masalan, bolaning boshqa jinsda ekanligi);

O‘smirlik yoshiga kelib bu xolat ularda jinsiy qiziqishlarning sekinlashuviga olib keladi.

A) xafagarchilikka asos bo‘lmagan narsalarga xam kulgi bo‘ldim deb qarashi, o‘z g‘ururini o‘zgalar oldida toptalishi, o‘zini “erga” urilgan deb qarashi va undan uyalishi, o‘zgalar tomonidan o‘zini xo‘rlangandek xis qilishi.

B) xali uni tanqid qilmasliklaridan oldin, yaxshisi ular bilan umunosabat o‘rnatmaslik

V) xo‘rlanishdan qo‘rqishi tufayli hammadan o‘zini chetga tortishi G) aslida o‘zgalar tomonidan qabul qilinishini o‘ylash.

D) o‘z xatolaridan qayg‘urishi va muvaffaqiyatlarni kamsitish, o‘zini o‘zi past baholashidan azoblanishi va boshqa begonalar bilan kechadigan har qanday aloqadan qiynaladi atrofdagilar ularni “ortiqcha” deb o‘ylaydi va o‘smirlik davriga xos bo‘lgan giperkompeno‘iatsiya reaksiyasi ularda uchraydi.

Ye) ota – ona yoki oila a’zolarining shahvoniy hayotga ichkilikka berilishini

Yo) oila a’zolari ichida sudlangan odamning uchrashi.

J) tengqurlarining salbiy ishlarga (haqorat qilishga, ichishga, chekishga, qo‘li egrilikka) o‘rgatishi va hakoza.

Z) madniy – ma’rifiy ishlab chiqarishi va jamoatchilikni kamchiliklari.



O'smirlik – organizm taraqqiyotidagi shiddat va notekislik bilan xarakterlanib bu davrda tananing intensiv tarzidagi rivojlanishi va suyaklarning qotishi ro'y beradi. Yurak va qon tomir xarakterlarida ham notekislik ro'y beradi va u bolani fe'lining o'zgaruvchan, dinamik va ba'zan noma'qulliklar va noqulayliklarni keltirib chiqaradi, bular albatta asab tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Bola tezda achchiqlanadigan yosh tormozlanishi yuz berganda anchagacha depressiya holatidan chiqmaydigan tushkunlikda ham qolishi mumkin.

Bolalar agressiv xatti-harakat namunalarini quyidagi uch asosiy manbaga asoslanib to'playdi:

1.Nosog'lom oila muhiti. Bu kabi oilalarda ota-ona bilan farzand o'rtasidagi munosabatning ijobiy psixologik iqlimda emasligi, farzandlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, oiladagi mojarolar, nizolar, oilaviy hamohanglikni mavjud emasligi bolalarda agressiv hulq-atvorni shakllanishiga olib keladi. Bolalardagi agressivlikning namoyon bo'lishi oilaviy muhitning ta'sir darajasiga bog'liq hisoblanadi.

2.Tengdoshlar guruhi. Bolalar oiladan tashqarida o'z tengqurlari bilan bo'lgan munosabatda ham agressiv xatti-harakatlarni o'zlariga singdiradilar. Ko'pgina hollarda bolalar tengdosh do'stlarining xatti-harakatlarini kuzatgan tarzda, o'zlarini agressiv boshqarishga urinadilar.

3.Ommaviy axborot vositasi. Bugungi kunda bolalarga ta'sir etayotgan eng kuchli quroldir. Bu borada internetning ta'siri kuchayib bormoqda.

Bolalar internet aloqalari orqali o'zlarining xususiyatlariga to'g'ri kelmaydigan ma'lumotlar bilan ham tanishmoqdalar. Shu o'rinda oynai jahon orqali namoyish etilayotgan turli jangari fil'mlar, ko'rsatuvlar ham bolalarda agressiv xususiyatlarni tarkib topishga ta'sir qilmoqda. Psixologik kuzatuvlarga ko'ra, oiladagi iqlim, ota-ona o'rtasidagi o'zaro munosabat, ota-ona bilan bola



oʻrtasidagi munosabat, oilaviy hamohanglik yoki aksincha kelisha olmaslik, opa-singillari, aka-ukalari bilan yaqinlik darajasi, farzandi tomonidan qilingan notoʻgʻri, yanglish xatti-harakatlarga nisbatan ota-onaning taʼsirlanishi – oilada shakllanib kelayotgan agressiv xatti-harakatlarini belgilab beruvchi omillar boʻlib hisoblanmoqda.

Adabiyotlar roʻyxati:

1. Abdullayev, A. (2020). «Zoʻravonlik va uning maktabda tarqalishi: Psixologik va sotsiologik tahlil.» Oʻzbekiston psixologiya jurnali, 5(2), 45-58.
2. Ibragimov, F. (2019). «Maktabda zoʻravonlikning oldini olishda oila va maktabning roli.» Oʻzbekiston pedagogika va taʼlim innovatsiyalari, 12(1), 123-136.
3. Kamilov, Sh. (2021). «Oʻquvchilarda psixologik zoʻravonlikni kamaytirishning usullari.» Psixologik taʼlim (3), 78-92.
4. Mamatov, B. (2022). «Internet zoʻravonligining taʼsiri va unga qarshi kurashish usullari.» Jahon taʼlimi va internet psixologiyasi, 7(4), 50-67.
5. Shamshodov, X. (2018). «Maktabda oʻquvchilar oʻrtasidagi zoʻravonlikning sabablari va oldini olish usullari.» Oʻquvchi va jamiyat, 4(3), 102-115.
6. Sharipov, D. (2023). «Zoʻravonlikka qarshi kurashishda oʻqituvchilarning roli.» Pedagogika va metodika (9), 111-124.