

**BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ**

Tursunova Nafisa Sobirovna

*Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar 5-umumiy ôrta ta’lim maktabning
amaliyotchi psixologi*

Maktabda zo‘ravonlik va uning ta’siri

Maktab — bu o‘quvchilar uchun bilim olish, rivojlanish va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishning eng muhim joylaridan biridir. Ammo, maktabda ham zo‘ravonlikning mavjudligi bu jarayonni sezilarli darajada buzishi mumkin. Zo‘ravonlik — bu jismoniy, ruhiy yoki emosional zarar etkazishga yo‘naltirilgan xatti-harakatlar to‘plamidir. Maktabda zo‘ravonlik nafaqat o‘quvchilarning bir-biriga nisbatan qo‘llanadigan shaxsiy hujumlar, balki o‘qituvchilarga nisbatan ham bo‘lishi mumkin.

Zo‘ravonlikning turlari

Maktabda zo‘ravonlikni bir necha turga ajratish mumkin:

1. **Jismoniy zo‘ravonlik:** Bu turdagi zo‘ravonlik o‘quvchilarning bir-biriga yoki o‘qituvchilarga nisbatan qo‘l ko‘tarish, turli xil jismoniy hujumlar qilishni o‘z ichiga oladi. Misol uchun, urish, itarish yoki haqoratlash kabi xatti-harakatlar.
2. **Psixologik yoki emotsional zo‘ravonlik:** Bu, o‘quvchining ruhiy holatini yo‘qotishiga olib keladigan harakatlardir. Bularga masxara qilish, kamsitish, izolyatsiya qilish yoki tahdid qilish kiradi. Psixologik zo‘ravonlik ko‘pincha jismoniy zo‘ravonlikdan kamroq ko‘rinadi, ammo uning ta’siri o‘quvchining o‘zini anglashiga va ijtimoiy hayotiga salbiy ta’sir qiladi.
3. **Kiber-zo‘ravonlik:** Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan zo‘ravonlik turi bo‘lib, o‘quvchilar o‘zaro onlayn xabarlar, videolar, yoki suratlar orqali haqoratli xatti-harakatlarga duchor bo‘lishadi.
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.

Zo'ravonlikning ta'siri

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.



Zo‘ravonlikning sabablarini o‘rganish

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 himoyalalmagan, 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 otalar 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 klassifikatsiyalanadi:

- ✓ 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 otalar yoki ayrim sabablarga ko'ra ularning o'rnini 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 tarzdagi 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 o‘rtasidagi munosabat, oilaviy hamohanglik yoki aksincha kelisha olmaslik, opa-singillari, aka-ukalari bilan yaqinlik darajasi, farzandi tomonidan qilingan noto‘g‘ri, yanglish xatti-harakatlarga nisbatan ota-onaning ta’sirlanishi – oilada shakllanib kelayotgan agressiv xatti-harakatlarini belgilab beruvchi omillar bo‘lib hisoblanmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev, A. (2020). «Zo‘ravonlik va uning maktabda tarqalishi: Psixologik va sotsiologik tahlil.» O‘zbekiston psixologiya jurnali, 5(2), 45-58.
2. Ibragimov, F. (2019). «Maktabda zo‘ravonlikning oldini olishda oila va maktabning roli.» O‘zbekiston pedagogika va ta’lim innovatsiyalari, 12(1), 123- 136.
3. Kamilov, Sh. (2021). «O‘quvchilarda psixologik zo‘ravonlikni kamaytirishning usullari.» Psixologik ta’lim (3), 78-92.
4. Mamatov, B. (2022). «Internet zo‘ravonligining ta’siri va unga qarshi kurashish usullari.» Jahon ta’limi va internet psixologiyasi, 7(4), 50-67.



5. Shamshodov, X. (2018). «Maktabda o'quvchilar o'rtasidagi zo'ravonlikning sabablari va oldini olish usullari.» O'quvchi va jamiyat, 4(3), 102-115.
6. Sharipov, D. (2023). «Zo'ravonlikka qarshi kurashishda o'qituvchilarning roli.» Pedagogika va metodika (9), 111-124.