

BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ**Qahhorova Dilmora**

Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 62-umumiy

o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada zo‘ravonlikning turli shakllari va uning jamiyatga ta'siri ko‘rib chiqiladi. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy, iqtisodiy va siyosiy sohalarda ham o‘z ifodasini topadi, insonlarning erkinligi, xavfsizligi va huquqlarini buzadi. Ushbu maqola, zo‘ravonlikka qarshi kurashishning ahamiyatini va tinchlikni ta'minlashdagi rolini tahlil qiladi. Shuningdek, jamiyatda zo‘ravonlikni oldini olish uchun qonunlarni kuchaytirish, ta'limni targ‘ib qilish, ijtimoiy himoya tizimlarini kuchaytirish va shaxsiy mas'uliyatni oshirish kabi chora-tadbirlarning zarurligi yoritiladi. Maqolada, zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun jamiyatning barcha qatlamlarining birlashgan harakati va ongli fuqarolik jamiyatini yaratishning ahamiyati haqida fikrlar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: Zo‘ravonlik, jamiyatda tinchlik, inson huquqlari, ruhiy zo‘ravonlik, jismoniy zo‘ravonlik, zo‘ravonlikka qarshi kurash, tinchlik va barqarorlik, ijtimoiy himoya, ta'lim va ongli jamiyat, qonunlar va huquqiy choralar, zo‘ravonlikni oldini olish, ijtimoiy mas'uliyat, yig‘ish va integratsiya, kambag‘allik va zo‘ravonlik, tashqi va ichki zo‘ravonlik.

Maktabda Zo‘ravonlik va Uning Ta'siri

Maktab — o‘quvchilarning bilim olish, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayonidagi eng muhim o‘quv muhitidir. Bu yerda nafaqat akademik bilimlar, balki insoniy qadriyatlar ham shakllanadi. Ammo, bu jarayonni buzib qo‘yadigan muhim omillardan biri — maktabda zo‘ravonlikning mavjudligidir.

Zo‘ravonlik, o‘quvchilarning, ba‘zan o‘qituvchilarning ham jismoniy, ruhiy yoki emosional zarar ko‘rishiga sabab bo‘luvchi xatti-harakatlarni anglatadi. Maktabda zo‘ravonlikning turli shakllari mavjud bo‘lib, har biri o‘zining salbiy ta’sirlarini keltirib chiqaradi.

Zo‘ravonlikning Turlari

Zo‘ravonlikni maktab muhitida bir necha turga ajratish mumkin. Har bir tur o‘zining maxsus ta’siriga ega va o‘quvchilarning o‘shir jarayoniga turli xildagi zarar yetkazadi:

1. **Jismoniy Zo‘ravonlik:** Bu zo‘ravonlik turi o‘quvchilarning bir-biriga yoki o‘qituvchilarga qarshi qo‘l ko‘tarish, urish, itarish, turli jismoniy hujumlar amalga oshirishni o‘z ichiga oladi. Bunday hujumlar o‘quvchilarning jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin va ularning o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqaradi.

2. **Psixologik yoki Emotsional Zo‘ravonlik:** Bu turdagi zo‘ravonlik o‘quvchilarning ruhiy holatini izdan chiqaradi. Masxara qilish, kamsitish, izolyatsiya qilish, tahdid qilish kabi xatti-harakatlar psixologik zo‘ravonlikni tashkil etadi. Psixologik zo‘ravonlik ko‘pincha jismoniy zo‘ravonlikdan kamroq sezilarli bo‘lsa-da, uning uzoq muddatli ta’siri o‘quvchilarning o‘zini past baholashiga va o‘z-o‘ziga ishonchsizligiga olib keladi.

3. **Kiber-Zo‘ravonlik:** Texnologiyaning rivojlanishi bilan maktabda kiber-zo‘ravonlikning yangi turi paydo bo‘ldi. Bu internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan zo‘ravonlik turidir. O‘quvchilar onlayn xabarlar, video yoki suratlar orqali haqorat qilishadi yoki maqsadli hujumlarga duchor bo‘lishadi. Kiber-zo‘ravonlikning xususiyati shundaki, u ko‘pincha ko‘zga ko‘rinmas bo‘lib, o‘quvchilar uchun sezilarli og‘riqlarga olib keladi.

4. **Zoravonlikni Ko‘rish (Viktim-Blaming):** Ba‘zan o‘quvchilar zo‘ravonlikka uchraganida ular o‘zingga ayb qidirishadi. Bu holatni inkor qilish yoki

“bunday bo‘lganiga o‘zingiz aybdorsiz” degan fikrlar zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilarning psixologik holatini yanada og‘irlashtiradi. Bunday holatlar o‘quvchilarning qo‘llab-quvvatlash tizimlariga ishonchni yo‘qotishiga va jamoaviy yordamga ehtiyojni kamaytiradi.

Zo‘ravonlikning Ta’siri

Zo‘ravonlikning maktabdagi salbiy ta’siri juda keng va chuqur. Bu nafaqat o‘quvchilarning jismoniy salomatligiga, balki ularning ruhiy va ijtimoiy holatiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Har bir turdagi zo‘ravonlikning o‘quvchilarga bo‘lgan salbiy ta’sirini chuqurroq tahlil qilsak, quyidagi oqibatlarni ko‘rishimiz mumkin:

1. **Psixologik Salbiy Ta’sir:** Zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilar o‘zlarini xavotirda, depressiv holatlarda yoki o‘z-o‘ziga ishonchsizlikda his qilishadi. Ko‘pincha bunday o‘quvchilar maktabda o‘zlarini xavfsiz his qilmaydilar va ijtimoiy aloqalardan chekinadilar. Buning natijasida ularning o‘qish va o‘sish jarayoni susayadi, o‘z-o‘zini anglash darajasi pasayadi. Bundan tashqari, zo‘ravonlikka duchor bo‘lgan o‘quvchilar maktabga bormaslik yoki o‘qishdan to‘xtash kabi ijtimoiy izolyatsiya jarayonlariga kirishishi mumkin.

2. **Akademik Natijalarga Ta’sir:** Zo‘ravonlik o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqishini va diqqatini kamaytiradi. Maktabda o‘zini xavfsiz his qilmagan o‘quvchi darslarda muvaffaqiyatli bo‘lishi qiyinlashadi. Bu o‘z navbatida akademik yutuqlarning pasayishiga, darslarga to‘liq diqqat jamlay olmaslikka va bilim olish jarayonida to‘siqlarga olib keladi.

3. **Sosial Aloqalarga Ta’sir:** Zo‘ravonlik maktabda o‘quvchilarning ijtimoiy aloqalarini, do‘stlik munosabatlarini shakllantirishni qiyinlashtiradi. Zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilar o‘zlarini izolyatsiya qilishi, boshqa o‘quvchilar bilan muomala qilishda qiynalishi mumkin. Bu holat o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalarini o‘rganishiga va boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o‘rnatishiga to‘sqinlik qiladi.

4. **Мaktabdagi Umumiy Atmosfera:** Maktabda zo‘ravonlikning mavjudligi maktab jamoasida xavotir, qo‘rquv va stress holatlarini yuzaga keltiradi. Bu esa, maktabda umumiy ijobiy muhitning yo‘qolishiga olib keladi. O‘quvchilar, o‘qituvchilar va boshqa xodimlar o‘zlarini xavfsiz va hurmatli his qilmasliklari mumkin, bu esa maktabning umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabda zo‘ravonlik nafaqat o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga, balki maktabda yaratilgan o‘quv muhitiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlikning oldini olish va uni bartaraf etish uchun nafaqat o‘quvchilar, balki o‘qituvchilar, otalar va ta’lim tizimi birgalikda faoliyat yuritishi kerak. Maktabda xavfsiz va salbiy ta’sirlardan himoyalangan muhit yaratish o‘quvchilarning rivojlanishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchining ortishiga va akademik muvaffaqiyatlarining yaxshilanishiga yordam beradi. Zo‘ravonlikka qarshi kurashishda ijtimoiy ongni oshirish, har bir o‘quvchining huquqlarini himoya qilish va maktabda ijtimoiy adolatni ta’minlash asosiy vazifalardan biri bo‘lishi kerak.

Zo‘ravonlikning Sabablarini O‘rganish

Maktabda zo‘ravonlikni kamaytirish va unga qarshi kurashish uchun uning asosiy sabablarini chuqur tahlil qilish zarur. Zo‘ravonlik, o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlarida yoki maktabda ishlov berayotgan pedagogik muhitda yuzaga keladigan salbiy holat bo‘lib, uning turli omillari mavjud. Har bir omil o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi va maktabda zo‘ravonlikni bartaraf etishda alohida e’tibor talab qiladi. Quyida zo‘ravonlikni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni keltirib o‘tamiz:

1. Oiladagi Zo‘ravonlik:

Zo‘ravonlikning dastlabki va eng muhim sabablaridan biri — oiladagi zo‘ravonlikdir. Oila — bolaning shakllanishida eng muhim muhitdir. Agar bola oilasida jismoniy yoki emotsional zo‘ravonlikka duchor bo‘lsa, u bu xatti-harakatlarni normal deb qabul qiladi va maktabda ham o‘zgalar bilan munosabatlarida shu tarzda

namoyon etishi mumkin. Oila ichidagi zo‘ravonlik bolaning rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, uning emotsional va psixologik holatiga zarar yetkazadi.

2. Ijtimoiy Ta’sirlar:

Ijtimoiy tarmoqlar va media bugungi kunda zo‘ravonlikni normal holat sifatida ko‘rsatuvchi vositalarga aylanmoqda. Ba‘zan media vositalarida, filmlar yoki videolarda zo‘ravonlikni dramatize qilish, uni "qahramonlik" yoki "adolatni tiklash" sifatida tasvirlash mumkin. Bu ta‘sir o‘quvchilarda zo‘ravonlikni qanday qilib va qachon amalga oshirishni o‘rganishga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, do‘stlar va tengdoshlar orasida o‘zaro raqobat va zo‘ravonlikni "o‘yin" sifatida qabul qilish ham muammolarni keltirib chiqaradi.

3. Kam Rivojlangan Ijtimoiy va Emotsional Ko‘nikmalar:

Ba‘zi o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Muammolarni hal qilishda, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda yoki ijtimoiy aloqalarni o‘rnatishda zaifliklar mavjud. Bu o‘quvchilar ko‘pincha o‘zlari yoki boshqalar bilan muloqotda zo‘ravonlikka murojaat qilishadi. Shuningdek, o‘quvchilarning empatiya (boshqalarni tushunish va ularning his-tuyg‘ulariga hurmat ko‘rsatish) darajasi ham kam bo‘lishi mumkin, bu esa zo‘ravonlikka olib keladi.

4. Maktabdagi Qo‘llab-Quvvatlash Tizimlarining Zaifligi:

Maktabda zo‘ravonlikni oldini olish yoki unga qarshi kurashish uchun maxsus yordam tizimlari yetarli bo‘lmasligi mumkin. O‘qituvchilar, psixologlar va boshqa yordam beruvchi xodimlar maktabda to‘g‘ri tayyorlanmagan yoki ularning imkoniyatlari cheklangan bo‘lishi mumkin. Agar maktabda zo‘ravonlikka qarshi samarali tizim bo‘lmasa, bu holatlar yanada kuchayishi mumkin.

5. Bolalarni Tabiiy Ofatlar va Harbiy Harakatlar Ta'sirida Qo'llash:

Tabiiy ofatlar, harbiy harakatlar va boshqa sharoitlar bolalarni katta xavf ostiga qo'yadi. Ko'p hollarda, bolalar o'z uylarini tark etishga majbur bo'lishadi, bu esa ularni jismoniy va emotsional zo'ravonlikka nisbatan zaiflashtiradi. Ular ko'pincha boshqa o'rganish muhitlarida yoki notanish joylarda ham jismoniy, emotsional va jinsiy zo'ravonlikka duchor bo'lishadi. BMTning ma'lumotlariga ko'ra, har yili 14 yoshgacha bo'lgan 2 millionga yaqin bola ota-onalarining zo'ravonligi qurboniga aylanadi.

Zo'ravonlikni turli ko'rsatkichlar asosida tasniflash mumkin. Har bir tasnif maktabda va jamiyatda zo'ravonlikka qarshi kurashish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim o'rin tutadi.

1. **Ochiq va Yopiq Zo'ravonlik:** Ochiq zo'ravonlik, odamlar tomonidan oshkor qilingan va ko'rinadigan xatti-harakatlar sifatida ifodalanadi. Yopiq zo'ravonlik esa ko'pincha yashirin tarzda amalga oshiriladi va ko'pincha victim-blaming (zo'ravonlikka uchragan shaxsni ayblash) holatlari bilan bog'liqdir.

2. **Davom Etayotgan va O'tgan Zo'ravonlik:** Zo'ravonlik hozirgi paytda davom etishi yoki o'tgan voqealar bo'lishi mumkin. O'tkazilgan zo'ravonlik holatlari o'quvchilarni uzoq muddatli ruhiy va psixologik ta'sirlar bilan ta'minlashi mumkin.

3. **Birlik yoki Ko'plikda Zo'ravonlik:** Zo'ravonlik bir kishi tomonidan yoki bir nechta odam tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Boshqa o'quvchilarni zo'ravonlikka jalb qilish ko'proq jamoaviy zo'ravonlikka olib keladi.

4. **Sodir Etayotgan Joy va Muhitga Ko'ra Zo'ravonlik:** Zo'ravonlikning sodir bo'lishi turli joylarda bo'lishi mumkin — uyda, maktabda, ko'chada yoki boshqa jamoaviy joylarda. Masalan, maktabda pedagoglar yoki tengdoshlar tomonidan, ko'chada esa notanish kattalar tomonidan amalga oshirilgan zo'ravonliklar o'ziga xosdir.

Zo‘ravonlikning Turlariga Qarshi Kurash

Asanova tomonidan taklif etilgan zo‘ravonlik klassifikatsiyasida bolalarga nisbatan jismoniy, jinsiy va emotsional zo‘ravonlikning turli shakllari ko‘rsatilgan. Jismoniy zo‘ravonlik, bolalarga jismoniy jarohat yetkazish, urish, itarish yoki boshqa jismoniy hujumlarni o‘z ichiga oladi. Jinsiy zo‘ravonlik esa bolalarni o‘z jinsiy ehtiyojlarini qondirish uchun foydalanish, fohishabozlikka jalb qilish yoki jinsiy aloqalar uchun majburlashni anglatadi. Bundan tashqari, bolalarni zarur ehtiyojlaridan beparvo bo‘lishi, ularni oziqlantirish, ta‘lim olish yoki tibbiy yordamdan mahrum qilish ham zo‘ravonlikning turli shakllaridan biridir. Zo‘ravonlikning sabablarini chuqur tahlil qilish va ularni aniqlash maktabda zo‘ravonlikni oldini olish va bartaraf etishda samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun zarurdir. Bu holatlarning oldini olish uchun oilaviy, ijtimoiy va pedagogik muhitni yaxshilash, o‘quvchilarda ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish, shuningdek, maktabda samarali qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zarur. Zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha barcha mutaxassislar va ijtimoiy guruhlar o‘zaro hamkorlik qilib, maktablarda xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishga intilishlari kerak.

Psixologik va Emotsional Zo‘ravonlik: Sabablari va Agressiv Xulq-Atvorning Tushunilishi

Zo‘ravonlikning psixologik va emotsional shakllari bolalarning rivojlanishiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik zo‘ravonlik, bolaning ruhiy holatini buzishi, uning o‘zini past baholashiga olib kelishi mumkin. Bunday zo‘ravonlik ko‘pincha ota-onalar, o‘qituvchilar yoki boshqa kattalar tomonidan bolaga nisbatan haqorat qilish, qo‘rqitish, uning g‘ururini kamsitish va unda muhabbatning yo‘qligini ko‘rsatish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik Zo‘ravnlik

Psixologik zo‘ravnlik bolaning his-tuyg‘ulari bilan o‘ynash, uni psixologik jihatdan haqoratlash va unga salbiy ta‘sir ko‘rsatishni anglatadi. Bu, o‘z navbatida, bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishiga, ichki xatolarni o‘zida his qilishiga, va hayotga bo‘lgan umumiy salbiy qarashlarga olib kelishi mumkin. Psixologik zo‘ravnlikning ko‘plab shakllari mavjud, jumladan:

- **Haqoratlash:** Bolaga doimiy ravishda salbiy fikrlar bildirish, uning qadrini pasaytirish.
- **Qo‘rqitish:** Bola doimiy ravishda qo‘rqitilib, xavotirga solinadi. Bu psixologik zo‘ravnlikning asosiy ko‘rinishlaridan biridir.
- **Muhabbatning yo‘qligi:** Bola o‘zini sevgi va g‘amxo‘rlikdan mahrum his qiladi, bu esa uning emosional holatiga salbiy ta‘sir qiladi.
- **Talablar:** Bola yoshiga mos kelmaydigan talablar qo‘yilishi, bu esa uning o‘zini yomon his qilishi va muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi.

Bundan tashqari, psixologik zo‘ravnlikning yana bir shakli bolaga yolg‘on gapirish va unga noma‘lum talablarga erishish orqali amalga oshiriladi. Bu esa bolada o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlikni kuchaytiradi va u psixologik jihatdan yanada zaif bo‘ladi.

Emotsional Zo‘ravnlik

Ba‘zi tadqiqotchilar har qanday zo‘ravnlikning asosida emotsional zo‘ravnlik yotadi, chunki bu bola uchun eng jiddiy ta‘sir qiluvchi holatdir. Emotsional zo‘ravnlik bola o‘zini hissiy jihatdan ta‘sirlangan va yolg‘iz his qilishiga olib keladi. Zo‘ravnlik qurboni bo‘lgan bola odatda bir vaqtning o‘zida bir nechta zo‘ravnlik turlarini boshdan kechiradi, jumladan jismoniy va emotsional zo‘ravnlik. Bu holatlarning birgalikda yuzaga kelishi bolada ruhiy va psixologik muammolarni kuchaytiradi.

Emotsional zo‘ravnlikka olib keladigan omillar orasida ijtimoiy va madaniy sharoitlar ham mavjud. Misol uchun, jamiyatda zo‘ravnlikni ko‘rsatuvchi media va ijtimoiy ta’sirlar bolalar uchun salbiy ta’sirlar keltirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ota-onalarning asabiylashuvi va noroziliklari bolada zo‘ravnlikni qo‘zg‘atadi.

Zo‘ravnlikka Eng Ko‘p Duchor Bo‘ladigan Bolalar

Zo‘ravnlikka eng ko‘p duchor bo‘ladigan bolalarda bir qator xususiyatlar mavjud. Odatda, zo‘ravnlikka uchragan bolalar quyidagi xususiyatlarga ega bo‘lishadi:

1. **Istalmagan bolalar:** Ota-onalar tomonidan qabul qilinmagan yoki ular tomonidan noxush munosabatga duchor bo‘lgan bolalar.
2. **Ota-onalari ilgari bolalarni yo‘qotgan bolalar:** Ota-onalari birinchi farzandlarini yo‘qotganidan keyin tug‘ilgan bolalar.
3. **Boshqalardan tashqi ko‘rinishi bilan ajralib turuvchi bolalar:** Masalan, bolaning jinsiyoti, tashqi ko‘rinishi yoki boshqa xususiyatlari ota-onalarga ma’qul bo‘lmaydi.

Bu bolalar o‘zlarini ko‘pincha ijtimoiy jihatdan chetlatilgan va noqulay his qiladilar. O‘smirlik yoshiga kelib esa bu holat ular uchun jinsiy qiziqishlarning sekinlashishiga olib kelishi mumkin.

Agressiv Xulq-Atvorning Manbalari

Agressiv xatti-harakatlar bolalar orasida psixologik zo‘ravnlik, emotsional befarqlik va oiladagi ta’sirlar orqali rivojlanadi. Bunday xatti-harakatlar ko‘pincha uchta asosiy manbaga asoslanadi:

1. **Nosog‘lom Oila Muhiti:** Oila muhitida ota-ona bilan farzand o‘rtasida ijobiy psixologik munosabatlar mavjud emasligi, oiladagi nizolar va

kelishmovchiliklar bolalarida agressiv xatti-harakatlarni shakllantiradi. Oila iqlimining ta'siri boladagi agressivlikni kuchaytiradi.

2. **Tengdoshlar Guruhi:** Bolalar oiladan tashqarida tengdoshlar bilan o'zaro munosabatda ham agressiv xatti-harakatlarni o'zlashtiradilar. Tengdoshlar bilan munosabatda ko'p hollarda bolalar do'stlarining xatti-harakatlarini kuzatishadi va o'zlarida ham shunday xatti-harakatlarni qo'llashga intiladilar.

3. **Ommaviy Axborot Vositalari:** Bugungi kunda bolalarga ta'sir etuvchi eng kuchli vositalardan biri ommaviy axborot vositalaridir, ayniqsa internet va media orqali. Oynai jahonda namoyish etilayotgan turli jangari filmlar va ko'rsatuvlar bolalarda agressivlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologik zo'ravonlik va agressiv xulq-atvor bolalar o'rtasida jamiyat va oila ta'siridan shakllanadi. Oila muhitidagi salbiy omillar, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari bolalarning psixologik holatini o'zgartirib, agressivlik va zo'ravonlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli, bu muammolarni bartaraf etish uchun oila va jamiyatda to'g'ri ta'sir ko'rsatish zarur.

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.