

BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ

Sabatayeva Jadira Nurpeisovna

*Toshkent viloyati Bo'stonliq tuman MMTBga qarashli
14-umumiy ôrta ta'lim maktabning amaliyotchi psixologi*

Duysebaeva Aqmaral Nuraliyevna

*Toshkent viloyati Bo'stonliq tuman MMTBga qarashli
27-umumiy ôrta ta'lim maktabning amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamiyatda zo‘ravonlikning turli ko‘rinishlari, ularning ijtimoiy va psixologik oqibatlari, shuningdek, zo‘ravonlikka qarshi kurashishning samarali yo‘llari tahlil qilinadi. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy zarar yetkazadi, balki shaxsning ruhiy holatiga, ijtimoiy moslashuviga va umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada maktabgacha ta’lim muassasalari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari va oila muhitida zo‘ravonlikning oldini olishga doir profilaktik chora-tadbirlar, ijtimoiy psixologik yondashuvlar hamda huquqiy asoslar yoritiladi. Shuningdek, yoshlar ongida tolerantlik va empatiya kabi ijobiy fazilatlarni shakllantirish orqali zo‘ravonlikning oldini olish yo‘llari muhokama etiladi. Tadqiqot zo‘ravonlikka qarshi kurashishda ta’lim, tarbiya va fuqarolik jamiyati institutlarining o‘rnini alohida ta’kidlaydi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, psixologik tazyiq, jismoniy zo‘ravonlik, profilaktika, ijtimoiy moslashuv, huquqiy ong, empatiya, ta’lim-tarbiya, tolerantlik, fuqarolik jamiyati

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 himoyalanganmagan, 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 zoʻravonligidan qiynaladilar. Ularning har oʻntadan biri hayotdan koʻz yumadi, ikki mingtasi esa hayotni oʻz joniga qasd qilish bilan yakunlaydi.

Zoʻravonlik bir necha koʻrsatkichlar boʻyicha klassifikasiyalanadi:

- ✓ ochiq va yopiq (kimdir oshkor qiladi, kimdir yashiradi);
- ✓ hozirda ham davom etayotgan yoki oʻtmishda sodir boʻlgan;
- ✓ birlik yoki koʻplikda, uzoq yillar davom etuvchi;
- ✓ sodir etilayotgan joy va muhitga koʻra zoʻravonlik: uyda qarindoshlar

tarafidan, maktabda pedagog yoki bolalar tomonidan, koʻchada bolalar yoki notanish kattalar tarafidan boʻlishi mumkin.

Asanova ishlarida taklif etilgan quyidagi zoʻrlik klassifikatsiyasi keng tarqalgan: Jismoniy zoʻravonlik 18 yoshgacha bshlgan bolalarga nisbatan koʻrsatilgan tasodifiy boʻlmagan jarohatning har qaysisi. Jismoniy zoʻravonlik yuzga urish, itarish, boʻgʻish, yumdalash, kamar yoki arqon bilan kaltaklash, ogʻir predmetlar va pichoqlar bilan jarohatlar yetkazish shaklida namoyon boʻladi. Jismoniy zoʻravonlik oʻz ichiga bolalarni narkotik, alkogol moddalariga jalb qilishni, zaharlovchi yoki hushsizlantiruvchi tibbiy preparatlar (masalan, vrach tomonidan yozib berilmagan uyqu chaqiruvchilarni, shuningdek choʻktirishga urinishlarni ham qamrab oladi. Jinsiy zoʻravonlik bolalar (qiz yoki oʻgʻillarni) kattalar yoki boshqa bolalar tomonidan oʻzining jinsiy ehtiyojlarini qondirish, manfaat olish maqsadida ulardan foydalanishidir. Jinsiy zoʻravonlik oʻz ichiga har qanday jinsiy aloqani, jinsiy organlarning tana kontaktini, bolalarni fohishabozlikka, pornobiznesga jalb qilishni, bolaning oldida jinsiy organlarni yalangʻoch holda koʻrsatish va unga sezdirmasdan yechinayotganida kuzatish kabi hollarni qamrab oladi. Bolaning zarurat va qiziqishlariga eʼtiborsizlik ota onalar yoki ayrim sabablarga koʻra ularning oʻrnini bosuvchi shaxslar tomonidan bolaning ovqatga, qiyinishga, uy joyga, taʼlim olishga, tibbiy yordamga boʻlgan majburiy taʼminlanishi kerak boʻlgan zarurat va ehtiyojlarini taʼminlamaslik. Bolani baxtsiz hodisalarga olib keluvchi qarovsiz qoldirishlar yuqoridagilarga misol boʻla oladi.

Psixologik zoʻravonlik doimiy yoki vaqti vaqti bilan bolani haqoratlash, oʻqituvchi, tarbiyachilar, ota-onalar tarafidan koʻrsatiladigan qoʻrqituvlar; uning insoniylik gʻururini kamsitish, ularni u qilmagan ishda ayblash, bolaga muhabbatning yoʻqligini, unga adovatni namoyish etish. Shuningdek, bu zoʻravonlik turiga doimiy yolgʻon va bolaga qoʻyilayotgan talablar uning yoshiga mos emasligi ham kiradi.

Emotsional zoʻravonlik. Ayrim tadqiqotchilar har qanday zoʻravonlik asosida emotsional zoʻravonlik, xoʻrlanganlik yotadi degan fikrdalar. Odatda jabrlanuvchi bola bir vaqtning oʻzida zoʻravonlikning bir qancha turini boshdan oʻtkazadi. Masalan, zoʻravonlik qurboni boʻlgan kattalar va bolalar koʻpincha jismoniy (kaltaklash) va emotsional (oʻldirish yoki mayib qilish qoʻrqituvlari) zoʻrlashni boshdan kechiradilar. Bolalar ustidan zoʻravonlik va eʼtiborsizliklar boʻlishiga 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 atrofdegilar 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-onalar 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.