

BOLALAR VA O'SMIRLAR TARBIYASIDA NAZORATSIZLIK VA ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Muhammadiyeva Marjona Azimjon qizi

Milliy gvardiya Navoiy viloyati bo'yicha boshqarmasi harbiy xizmatchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar tarbiyasida nazoratsizlik va zo'ravonlikning psixologik oqibatlari har tomonlama ko'rib chiqiladi. Maqolaning asosiy maqsadi – nazoratsizlik va zo'ravonlikning nima ekanini aniq tushuntirish, uning psixologik hamda ijtimoiy oqibatlarini tahlil qilish va bu muammolarning oldini olish bo'yicha takliflarni ilgari surishdir. Avvalo, nazoratsizlik tushunchasi bolalarning kundalik faoliyati va xulqlarini tegishli darajada kuzatmaslik, ruxsat berilgan cheklov va intizom choralari ishlatilmaslik yoki umuman e'tibor bermaslik sifatida namoyon bo'ladi. Zo'ravonlik tushunchasi esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy, jinsiy, iqtisodiy, iqtisodiy bo'lmagan (ijtimoiy va ma'naviy bosim) turlarini ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Oila, jinoyatchi shaxsi, psixologik holat, ijtimoiy muhit, shaxs rivolanishi, voyaga yetmaganlar

Bolalar va o'smirlar tarbiyasi har bir jamiyatning poydevorini tashkil etadi. Shu bois, tarbiya jarayonini to'g'ri boshqarish, ularning rivoji, ruhiy sog'lig'i va jamiyatga moslashuvi uchun beqiyos ahamiyatga ega. Biroq bolalar tarbiyasida e'tibordan chetda qolayotgan yoki nazoratsizlik holati kuzatiladigan oilalarda farzandlar jiddiy psixologik, ijtimoiy va xulqiy muammolarga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, tarbiyada zo'ravonlikning mavjudligi o'sha bolalarning keyingi hayotiga salbiy ta'sir o'tkazishi, munosabatlarida tajovuzkorlikni shakllantirishi, o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi va turli ruhiy buzilishlarga olib kelishi ehtimoli bor.

Ushbu mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ommaviy axborot vositalarida turli ko'rinishdagi zo'ravonlikka oid xabarlar tez-tez e'lon qilinmoqda. Shu bilan birga, jamiyatda oilalarning parchalanishi, iqtisodiy qiyinchiliklar, mehnat migratsiyasi, oilaviy nizolar kabi omillar sababli farzandlar nazoratsiz qolib ketishi hollari ko'payib borayotgani kuzatiladi. Nazoratsizlik va zo'ravonlikning bolalar tarbiyasiga ta'siri faqat bir vaqtning o'zida paydo bo'ladigan ziyon bilan cheklanmaydi, balki ular uzoq muddatda turli psixologik muammolarni keltirib chiqaradi: depressiya, xavotir, o'z-o'zini past baholash, tajovuzkorlik yoki aksincha, ijtimoiy yakkalanish kabi salbiy oqibatlar shular jumlasidandir.

Nazoratsizlik (pedagogik va psixologik adabiyotlarda "beparvolik", "e'tiborsizlik" yoki "ortiqcha erklik" deb ham yuritiladi) – ota-ona yoki vasiy shaxslarning farzandlar ustidan yetarli darajada muntazam nazorat o'rnatmasligi, tarbiyaviy choralarni qo'llashda izchillik yo'qligi, xatti-harakatlariga befarq qarash

yoki umuman e'tibor qaratmaslik holati¹ sifatida izohlanadi. Nazoratsizlik bolalarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarining rivojlanmasligi, shuningdek, o'z xulqini to'g'ri baholashning izdan chiqishi bilan ifodalanadi. Bolaning dunyoqarashi, qadriyatlari va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirish jarayoni ota-onaning, oilaning, maktabning va butun jamiyatning pedagogik-psixologik ta'siri ostida shakllanadi. Agar shu jarayonda nazorat va yo'naltirish yetarli bo'lmasa, bola yoki o'smirda xulq-atvorida qat'iy izchillik bo'lmasligi, xulqiy me'yorlarni bilmaslik yoki mensimaslik, o'z-o'ziga ziyoda ishonish, yoki aksincha, o'zini butkul e'tiborsiz his qilish kabi muammolar kelib chiqadi.

Pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan, nazoratsizlik mavzusi turli yondashuvlar bilan o'rganib chiqiladi. Masalan, behavioristik yondashuvda tarbiyadagi nazoratsizlik, asosan, stimulyatsiya yoki rag'batlantirishning yetarli bo'lmasligi natijasida bolada aniq malakalar rivojlanmasligi bilan bog'lanadi. Psixodinamik yondashuvda esa bolaga to'g'ri muhabbat, mehr va e'tibor yetishmasligi bolaning ichki konfliktlarini kuchaytiradi, o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi. Kognitiv yondashuv nazarida esa, bola o'z atrofini kuzatar ekan, agar boshqaruv, intizom va qoidalar bo'lmasa, hayotiy tajriba va idrokidagi bo'shliqlarni salbiy uslublar bilan to'ldirishi mumkin.

Nazoratsizlikning asosiy sabablari

1. Oiladagi muammolar. Oiladagi iqtisodiy qiyinchiliklar, mehnat migratsiyasi, tarbiyaviy mas'uliyatning faqat bitta ota yoki onaga tushib qolishi, oilaviy nizolar, ajrashish va boshqa ko'plab omillar farzandning nazoratsiz qolishiga sabab bo'ladi. Masalan, ota-onadan biri yoki ikkalasi ham uzoq muddat chet elga yoki boshqa shaharlar mehnatiga ketib, bola buvisi-buvasi, xolasi-amasining qaramog'ida qolib ketishi mumkin. Yoki ota-onaning o'zaro nizolari tufayli bolaga barqaror e'tibor va mehr berilmaydi.

2. Aksilpedagogik munosabat. Ba'zan ota-ona tarbiyada "erkinlik"ni niqob sifatida ishlatib, bolaning "mustaqil bo'lishi"ni bahona qiladi. Bu nafaqat bola mustaqil qaror qilish imkoniyatiga ega bo'lishi demakdir, balki uning qiyin holatlarga, muqobil tanlovlarga duch kelganda kimdan yordam olishi, xulqiy chegaralarni bilishi, jamiyat me'yorlarini to'g'ri o'zlashtirishi kerakligi ham nazarda tutilishi zarur. Agar bu jarayon beparvo tashlab qo'yilsa, bola qo'pol xato va tajovuzkor munosabatlarni normal, odatiy deb qabul qilishi mumkin.

3. Ta'lim muassasalari va jamiyat tomonidan nazoratning susayishi. Maktab va boshqa ta'lim muassasalari, mahalla va ijtimoiy tashkilotlar tomonidan hamkorlikda olib borilishi kerak bo'lgan tarbiyaviy faoliyatda uzilish yoki befarqlik bo'lsa, bola qo'shimcha e'tiborsiz va nazoratsiz qolishi ehtimoli oshadi. Bunda o'qituvchi va pedagoglarning haddan tashqari ko'p me'yoriy hujjatlar bilan bandligi yoki ular

¹ Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

orasida bolaga yondashuvga izchillik yetishmasligi kuzatiladi. Natijada, bola maktabda ham xulq-atvori uchun javobgar ekanini chuqur his qilmasligi mumkin.

4. Raqamli texnologiyalar ta'siri. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqotlar bugungi kunda tobora kengayib bormoqda. Agar bu jarayon bolada nazorat qilinmasa, u salbiy yoki yoshiga mos bo'lmagan materiallar, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi kontent bilan tanishishi, virtual o'yinlarda o'zini cheklamasdan xohlagancha vaqt o'tkazishi, natijada ko'plab psixologik hamda xulqiy muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Nazoratsizlikning dastlabki belgilarini aniqlash

- Bolaning kundalik xatti-harakatlarida beqarorlik, tez-tez tajovuzkorlik, o'ta qaysarlik yoki aksincha, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi.

- Maktabga borishdan bosh tortish yoki darslarga e'tibor bermaslik, to'satdan baholarining pasayishi.

- Bolaning ijtimoiy munosabatlarda izchil do'stlar guruhidan chetda bo'lishi yoki xavfli doiralarga qo'shilib ketishi.

- Ota-ona yoki tarbiyachilarning topshiriqlarini bajarmaslik, sababsiz aldash yoki javob qaytarish hollarining ortib borishi.

Shunday belgilar sezilarli darajada namoyon bo'lganda, oila va ta'lim muassasasi o'rtasida hamkorlikni mustahkamlash, bolaning qiziqish va muammolarini aniqlash, unga ko'maklashish muhimdir. Aks holda, vaqt o'tishi bilan nazoratsizlik bolaning kelajakdagi xulqiga jiddiy ta'sir o'tkazishi mumkin.

Zo'ravonlik – bir shaxsning (yoki guruhning) boshqa shaxs (yoki guruh) ustidan kuch ishlatishi, tajovuzkor, tahqirlovchi yoki ruhiy bosim ko'rsatish orqali zarar etkazishi yoki bunday zarar tahdidini keltirib chiqarishi sifatida izohlanadi. Zo'ravonlik nafaqat jismoniy zararni, balki ruhiy, ma'naviy, jinsiy yoki iqtisodiy ko'rinishdagi zararlarni² ham o'z ichiga oladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar o'zlari katta yoshdagilarga nisbatan zaif guruh hisoblanganligi sababli, zo'ravonlikka nisbatan himoyasizroq bo'ladilar.

Zo'ravonlikning asosiy shakllari

1. Jismoniy zo'ravonlik. Bolaga nisbatan do'pposlash, turtish, urish, badaniga zararsizlantiruvchi usullarni qo'llash, sog'lig'iga zarar yetkazish yoki xavf tug'dirish. Jismoniy zo'ravonlik oqibatlarini ko'pincha ko'zga ko'rinadigan jarohatlar yoki shikastlanishlar bilan ifodalanadi, ammo bolada bu tajribadan so'ng ruhiy jarohatlar ham shakllanishi mumkin.

2. Ruhiy (psixologik) zo'ravonlik. Tahqirlash, haqorat qilish, bola yoki o'smirning shaxsini kamsitish, uning his-tuyg'ularini rad etish, doimiy tanqid, qo'rqitish, tahdid qilish kabi hatti-harakatlar ruhiy zo'ravonlikka kiradi. Bola yoki

² Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. (2013). Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology. Routledge.

o'smir bu kabi bosim ostida o'zini hech kimga kerak emasdek his qiladi, o'z qadrigimmatini past baholaydi, hayotiga qiziqishi susayadi, depressiya yoki xavotir paydo bo'ladi³.

3. Jinsiy zo'ravonlik. Yoshiga etmagan shaxsga nisbatan har qanday jinsiy majburlash, zo'rash, uyg'un bo'lmagan harakatlar, jinsiy munosabatlarga jalb qilish harakatlari jinsiy zo'ravonlik sifatida tasniflanadi. Bunda bola yoki o'smirning ruhiy holati chuqur iztirobga tushishi, keyinchalik jinsiy hayotida jiddiy muammolar paydo bo'lishi ehtimoli nihoyatda yuqori.

4. Ijtimoiy zo'ravonlik. Bolani jamoada obro'sizlantirish, uni ma'lum guruh yoki faoliyatdan chetlatish, turli tuhmat, gap-so'zlar bilan unga nisbatan salbiy ijtimoiy munosabatni shakllantirish ijtimoiy zo'ravonlikning shakllaridan biridir. Maktablarda "bullying" (tajovuzkorlik, ma'naviy bosim) shu turga kiradi. Natijada bola yoki o'smirda ijtimoiy yakkalanish, xavotir, o'ziga ishonmaslik kabi salbiy hissiyotlar kuchayadi.

5. Kiberzo'ravonlik (internet yoki raqamli zo'ravonlik). Hozirgi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar keng yoyilgani bois kiberzo'ravonlik (troll, kamsitish, haqorat, tahdidlar, ruxsatsiz shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish, haqoratli memlar qilish va hokazo)⁴ ham ortib bormoqda. Yoshlar o'rtasida elektron muhitda juda tez tarqaladigan bu turdagi zo'ravonlik psixologik iztirob va depressiyani keltirib chiqarishi, hattoki o'z joniga qasd qilish fikrlarigacha olib borishi mumkin.

- Madaniy me'yorlar va ijtimoiy stereotiplar. Ba'zi jamiyatlarda jismoniy jazo yoki zug'um bolaga "tarbiya berishning tabiiy usuli" sifatida ko'riladi. Holbuki, bu kabi stereotiplar bolalarning ruhiy rivojiga salbiy ta'sir qilishi, ularni ham xuddi shunday muomala qilishga o'rgatishi aniq.

- Oiladagi tarbiya usullari. Oilada tajovuzkor yoki tahqirlovchi usullar bilan tarbiyalangan bola o'z navbatida keyinchalik shunday xulqni o'z hayotiy me'yori sifatida qabul qilishi mumkin. Ya'ni zo'ravonlik "avloddan-avlodga" ham o'tishi mumkin.

- Stress, iqtisodiy qiyinchiliklar va mojarolar. Ota-onaning ishsizligi, oilaning iqtisodiy yetarli darajada ta'minlanmaganligi, ortiqcha stress, ruhiy muammolar ba'zan bolaga zo'ravonlik qilish bilan kechadi.

- O'quv muassasalari yoki jamiyatdagi nazoratning sustligi. Maktablarda darsdan tashqari kuzatuv, psixologik xizmat va tarbiya jarayonida ko'mak mavjud bo'lmasa, zo'ravonlik sodir bo'lishi yoki kuchayishi ehtimoli ortadi.

3.1. Shaxs shakllanishiga ta'siri

Bola va o'smirning shaxsiyatini shakllantirishda asosiy omillar – mehr, e'tibor, barqaror tarbiya, turli vaziyatlarda xulq-atvorni boshqarish ko'nikmalari va konstruktiv

³ Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.

⁴ Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. (2013). *Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology*. Routledge.

muloqotni o'zlashtirishdir. Agar nazoratsizlik yoki zo'ravonlik mavjud bo'lsa, shaxs shakllanishi jarayonida turli buzilishlar yoki cheklanishlar yuzaga keladi:

- O'z-o'ziga nisbatan salbiy munosabat. Zo'ravonlikka uchragan yoki nazoratsiz qolgan bola o'zini kamchilikka ega, yaroqsiz yoki keraksiz his qilishi mumkin. Unga kimdir "Sen hech narsaga yaramaysan" deyishi, qadr-qimmatini kamsitishi yoki unga umuman e'tibor qaratmasligi natijasida shaxsiylik hisining sog'lom rivoji cheklanadi.

- Ijtimoiy moslashuvning qiyinlashishi. Nazoratsizlik yoki zo'ravonlik guvohi bo'lgan, yoki bevosita tajribasini boshdan kechirgan bola jamiyatda o'z o'rnini topishda qiynaladi. U maktab, o'rtoqlar davrasi yoki boshqa ijtimoiy muhitda o'zini "boshqacha", "tashlab qo'yilgan" deb bilishi, muomala qilishda salbiy munosabat yoki agressiyani tanlashi yoki aksincha, qurbon sifatida xulq ko'rsatishi ehtimoli⁵ mavjud.

3.2. Ruhiy salomatlikka ta'siri

- Depressiya. Zo'ravonlik yoki nazoratsizlikka uchragan bolalar ko'pincha tushkun kayfiyat, hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, ishtahaning buzilishi, uyquning buzilishi kabi depressiya alomatlarini namoyon etadi.

- Xavotir (tashvish, bezovtalik). Doimiy bosim yoki tahqir ostida yashash ruhiy stress darajasining yuqori bo'lishiga olib keladi, buning oqibatida bolada xavotir, doimiy qo'rquv, negativ kutilmalar paydo bo'ladi.

- Travmatik stress buzilishi. Ba'zi hollarda zo'ravonlik shunchalik og'ir kechadiki, bola keyinchalik travmatik stress buzilishi (TSSB) alomatlarini namoyon qilishi mumkin: tushlarida o'sha zo'ravonlik voqealarini ko'rish, kutilmaganda o'sha holatlarni esga olish, odatiy hayotga moslashishning qiyinlashishi va boshqalar.

- Dushmanlik va agressiv xulqning shakllanishi. Zo'ravonlikni boshidan kechirgan bolalar ba'zan o'zlariga ko'rsatilgan agressiyani o'zgalarga nisbatan takrorlashadi: ukalari, sinfdoshlari yoki kattalar bilan muloqotda tajovuzni normal holdek qabul qilish ehtimoli oshadi.

3.3. O'qish va akademik muvaffaqiyatga ta'siri

Nazoratsizlik yoki zo'ravonlik tufayli bolalarning maktabga, bilim olish jarayoniga e'tibori susayadi. Bir nechta omillar bunga sabab bo'ladi:

- Diqqat jamlanishi. Uzluksiz ruhiy stress, xavotir yoki depressiya holatlari bola diqqatini jamlash imkoniyatini pasaytiradi. Natijada darslarni idrok etish, uy vazifalarini bajarish, ijodiy fikrlash jarayonlari zaiflashadi.

- Motivatsiyaning pasayishi. Zo'ravonlik yoki nazoratsizlik sharoitida yashayotgan bola o'qishdan ko'ra, o'z hayotidagi xavotir, qo'rquv yoki hissiy og'riqlar bilan band bo'ladi. Bu esa o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi.

- Davomat muammolari. Maktabda zo'ravonlikka uchrayotgan bola yoki uyda oilaviy zo'ravonlik tufayli ruhiy siqilish holatidagi bola maktabga bormaslik yoki

⁵ Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Attachment (Vol. 1). New York: Basic Books.

darslardan qochishni afzal ko'rish mumkin. Bu esa akademik ko'rsatkichlarning pasayishiga olib keladi.

Nazoratsizlik muhiti yoki doimiy tahqir, bosim, zo'ravonlik holatlarini boshdan kechirgan bola kelajakda o'zini himoya qilish uchun turli xulq-atvor strategiyalarini qo'llaydi:

- Tajovuzkor munosabat. Ba'zi bolalar va o'smirlar zo'ravonlikka zo'ravonlik bilan javob qaytarish yoki ijtimoiy munosabatlarda doimiy tajovuzkor bo'lishni tanlashadi.

- Yakkalanish. Ayrimlar esa, aksincha, o'zlarini jamiyatdan chetga olishga, doimiy yolg'izlikka intilishadi, bu ularning rivojlanishi va o'qishdagi muvaffaqiyatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

- Uyat va aybdorlik hissi. Zo'ravonlikni boshdan o'tkazgan bolalarda ba'zan o'zlarini aybdor his qilish, "Men shunga arziydigan ish qildimmi?", "Men xato qildimmi?" kabi savollarda aybdorlik hissi shakllanadi. Bu o'z navbatida shaxsiyatning salbiy rivojlanishiga, jamiyatda erkin faoliyat ko'rsata olmasligiga sabab⁶ bo'ladi.

Uzoq muddatli oqibatlar

Uzoq muddatli oqibatlar shundaki, nazoratsizlik yoki zo'ravonlik sharoitida voyaga etgan shaxsda keyingi hayot bosqichlarida ham ruhiy-ijtimoiy muammolar saqlanib qolishi mumkin. Yoshi ulg'aygandan so'ng ham, inson o'z munosabatlarida tajovuzkorlik, qaramlik, aybdorlik yoki o'zini himoya qilishning noto'g'ri usullarini qo'llashi mumkin. Ijtimoiy moslashuv qiyinlashishi, depressiv kayfiyatlar, odatlarda salbiy yo'nalishlar (masalan, zararli moddalar iste'moli, jinoyatchilik) kuchayishi ehtimoli ortadi.

Oiladagi tarbiyani mustahkamlash

1. Ota-ona bilimini oshirish. Oilalar uchun maxsus treninglar, psixologik seminarlar, mas'uliyatli ota-ona bo'lish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi dasturlar tashkil etilishi lozim. Bu tadbirlarda bolalarning yosh xususiyatlari, ruhiy ehtiyojlari, konstruktiv muloqot va tarbiya metodlari haqida ma'lumot berilishi kerak.

2. Oilaviy muloqot kulturasini shakllantirish. Ota-ona va bola o'rtasida sog'lom muloqot bo'lishi uchun doimiy ravishda suhbatlar, o'zaro fikr almashish, bolaga diqqat bilan quloq tutish va uning his-tuyg'ularini inkor qilmaslik zarur. Bolaning his-tuyg'ularini nomlash, ularni tushunish va ifoda etishga yordam berish bilan nazoratsizlikning oldi olinadi.

3. Yaxshi xulqni rag'batlantirish. Bolaning to'g'ri xulq-atvori, mas'uliyatli harakatlari, mustaqil fikri va tashabbuslari e'tirof etib borilishi muhim. Rag'batlantirish orqali bola o'zining qadrlil ekanini his qiladi va shu orqali zo'ravonlikka qarshi immunitet shakllanadi.

⁶ Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishers.

4. Nizo va stresslarni hal qilish ko'nikmalari. Ota-ona muammolarni qanday hal qilishi bolaga bevosita namuna bo'ladi. Oilada konstruktiv bahs-munozaralar, murosaga erishish metodlari amalda ko'rsatilsa, bola kelajakda nizo yoki stress holatlarida zo'ravonlikdan voz kechishga moyil bo'ladi⁷.

Ta'lim muassasalarida profilaktika ishlari

1. Maktab psixologi xizmati. Maktabda professional psixologning mavjudligi, o'quvchilarga doimiy ruhiy yordam va maslahat berish tizimi yo'lga qo'yilishi, zo'ravonlik (bullying) hollarini erta bosqichda aniqlash va oldini olishda katta ahamiyatga ega. Psixologlar o'qituvchilar bilan hamkorlik qilishi, sinflarda munozaralar, tarbiyaviy suhbatlar o'tkazishi kerak.

2. Pedagogik nazorat va hamkorlik. O'qituvchilar, sinf rahbarlari, maktab ma'muriyati nazoratsizlikka moyil o'quvchilarni erta aniqlash, ular bilan yakka tartibda ishlash, oila bilan muloqotda bo'lish chora-tadbirlarini amalga oshirishlari zarur. Maktabda ijtimoiy tarbiyachi (sotsial pedagog) mavjud bo'lsa, ularni ham jarayonga jalb qilish lozim.

3. Bullyingga qarshi dasturlar. Ayrim maktablarda maxsus "antibullying" dasturlari joriy qilinadi. Ushbu dasturlar o'quvchilarga zo'ravonlikning salbiy oqibatlari, hurmat va hamkorlik madaniyati, nizolarni zo'ravonliksiz yechish usullari haqida tushuntirishni maqsad qiladi. Guruhiiy treninglar, rolli o'yinlar, munozaralar orqali bolalar konstruktiv muloqot va hamkorlikni o'rganishadi.

4. Raqamli savodxonlik va kiberzo'ravonlikni oldini olish. Maktabda informatika darslari yoki maxsus to'garaklar orqali internet madaniyati, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini tutish qoidalari, kiberzo'ravonlikning ko'rinishlari va uning oqibatlari, bu holatlarda kimga murojaat qilish kerakligi haqidagi bilimlar berilishi lozim.

Jamiyat va ijtimoiy tashkilotlar roli

1. Mahalla va ijtimoiy xizmatlar. O'zbekiston sharoitida mahalla institutining o'rni an'anaviy jihatdan katta hisoblanadi. Mahalla qo'mitalari bolalar tarbiyasi masalasiga jiddiy e'tibor qaratib, oilalardagi muammolarni erta bosqichda aniqlashlari, kerak bo'lsa, psixologik, huquqiy yoki tibbiy yordam ko'rsatish markazlari bilan hamkorlik qilishi mumkin.

2. NNT va yoshlar tashkilotlari. Nodavlat notijorat tashkilotlari, turli yoshlar markazlari, bolalar huquqlarini himoya qilish bilan shug'ullanuvchi fondlar va assotsiatsiyalar nazoratsizlik hamda zo'ravonlikka qarshi turli loyihalarni tashkil etishi, bolalar va o'smirlar uchun psixologik maslahat, huquqiy yordam, rehabilitatsiya markazlarini yaratishi zarur.

3. Huquqni muhofaza qilish organlari. Bolalarga nisbatan zo'ravonlik yoki nazoratsizlik holatlari aniqlanganda, huquqiy chora ko'rish, zarur bo'lsa, bolani

⁷ Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. *Psychological Science*, 24(10), 1958-1970.

vaqtinchalik xavfsiz muhitga joylashtirish kabi masalalar bo'yicha huquqni muhofaza qilish organlari zudlik bilan aralashishi lozim. Bu borada maxsus qonunchilik bazasi va amaliy mexanizmlar sohadagi vakolatli organlar bilan hamkorlikda rivojlantirilib borishi kerak.

Individual reabilitatsiya va psixoterapiya

Zo'ravonlikdan yoki chuqur nazoratsizlikdan aziyat chekkan bolalar va o'smirlar uchun individual yondashuvga asoslangan reabilitatsion dasturlar zarur:

- Psixoterapevtik yordam. Professional psixolog yoki psixoterapevt bilan muntazam suhbatlar, rangtasvir (art-terapiya), musiqa (music-terapiya), o'yin terapiyasi kabi usullar bola yoki o'smirning his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etishiga, o'z salbiy tajribasi bilan ishlashiga yordam beradi.

- Sotsial adaptatsiya. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, sport mashg'ulotlari, jamoaviy o'yinlar, sahna ko'rinishlari va boshqa faoliyat turlari orqali bolalar jamiyatga tezroq moslashishlari mumkin.

- Tibbiy yordam. Zo'ravonlikning turli shakllaridan jabr ko'rgan bolalarga zarur bo'lganda tibbiy tekshiruv va davolash choralari ham qo'llanilishi, biologik parametrlarining to'liq tiklanishiga e'tibor berilishi muhim.

Oldini olish bo'yicha keng ko'lamli tavsiyalar

- Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat vakillari uchun keng ko'lamli axborot kampaniyalari, media va internet orqali targ'ibot.

- O'smirlar uchun telefon ishongan liniyalari va onlayn platformalar (chat-bot, psixolog bilan anonim chat) yaratish.

- Bolalarga o'z huquqlari, xavfsizligi va himoyasi bo'yicha muntazam ma'lumot berish, qiyinchilik tug'ilganda qayerga murojaat qilish mumkinligini o'rgatish.

- Ziddiyatli oilalar bilan alohida ishlash, ota-onalar o'rtasida nizolarni hal qilish bo'yicha oilaviy psixologlarni jalb etish.

- Maktabda, mahallada va ijtimoiy muassasalarda zo'ravonlik xabarlari kelib tushganda, kechiktirmasdan tekshiruv o'tkazish va zarur himoya choralari ko'rish.

Ma'naviy bosim o'z vaqtida e'tibor qaratilmasa, bola o'zining "hech kimga kerak emasligi"ni his qilib, shu ruhiy bosimdan xalos bo'lish uchun turli salbiy yo'llarga murojaat qilishi mumkin. Masalan, doimiy haqorat yoki kamsitishga uchragan bola o'z tengdoshlari bilan muloqotda ham xuddi shu uslubda gapirishni boshlaydi yoki ijtimoiy munosabatlarda haddan tashqari passiv bo'lib qoladi.

Agar bola ota-onaning uzluksiz nizolari, ichkilikbozlik yoki beqaror munosabati sababli nazoratsiz qolsa, u o'z hayotiy maqsadlari yoki yo'nalishlarini tushunmaydi. Yoshlikdan odat tusiga kirgan bunday e'tiborsizlik, katta bo'lgach, bola tomonidan ham xuddi shu munosabatning takrorlanishiga, o'z farzandiga e'tiborsizlik qilishiga sabab bo'ladi. Chunki u oilaviy munosabat va tarbiyada shu "model"ni o'rganib olgan bo'ladi.

Maktabda iliq muhit, o'quvchilarga bo'lgan e'tibor, darsdan tashqari faoliyatlar, o'qituvchilarning ogohliligi va mehribonligi, psixologik xizmatning mavjudligi bolalarga katta yordam beradi. Zo'ravonlikning erta bosqichda oldini olish, o'quvchining to'satdan o'zini tutishidagi o'zgarishlarni sezish va unga chora ko'rish – bularning barchasi ta'lim tizimida qat'iy nazorati yo'lga qo'yilgan maktablarda⁸ yaxshi amalga oshiriladi.

Xulosa

Bolalar va o'smirlar tarbiyasida nazoratsizlik va zo'ravonlik – jamiyatning sog'lom rivojlanishiga jiddiy tahdid soluvchi omillardir. Bir tomondan, nazoratsizlik bolada xulqiy me'yorlarning to'g'ri shakllanmasligiga, o'z-o'ziga ishonmaslik yoki aksincha, mantiqsiz o'ta ishonch hissiga sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, zo'ravonlik bolaning ruhiy holatiga, shaxs sifatida shakllanishiga, jamiyatga moslashuviga chuqur salbiy iz qoldiradi. Zo'ravonlikning turlari (jismoniy, ruhiy, jinsiy, ijtimoiy, kiber) turlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning barchasi bolaga ruhiy jarohat yetkazadi va uning keyingi hayotidagi turli xavfli xulqlarga zamin yaratishi ehtimoldan xoli emas.

Nazoratsizlik va zo'ravonlikdan jabrlangan bolalarda stress, depressiya, tashvish, o'z-o'zini past baholash, agressiv xulq, ijtimoiy yakkalanish kabi turli buzilishlar shakllanadi. O'qishdagi e'tiborining pasayishi, maktabda bezovtalik, do'stlaridan, atrofdagilardan chetlanish, ba'zan odobsiz xatti-harakatlar sodir etish – bularning barchasi tizimli tarbiyaviy nazorat bo'lmaganda va o'z vaqtida chora ko'rilmaganda yanada kuchayishi mumkin.

Bu muammoni hal qilishda, avvalo, oiladagi muhitni sog'lomlashtirish, ota-ona bilimni oshirish, konstruktiv muloqotni ta'minlash va tajovuzkor yoki e'tiborsiz tarbiya usullaridan butunlay voz kechish muhim. Ta'lim muassasalarida zo'ravonlikka qarshi chora-tadbirlar dasturlarini joriy etish, psixologik xizmatni kuchaytirish, bullying va kiberzo'ravonlikni erta bosqichda aniqlash hamda unga qarshi samarali kurashish tizimini o'rnatish zarur. Jamiyat miqyosida mahalla, NNT va huquqni muhofaza qilish organlari o'zaro hamkorlikda bolalarning huquqlarini himoya qilish, ular nazoratsiz qolib ketmasligi uchun profilaktik choralarni kuchaytirishlari lozim.

Bolalar – jamiyat kelajagi. Ularning tarbiyasi, farovon hayoti, ruhiy sog'lomligi va barcha huquqlarining ta'minlanishi – davlat va jamiyatning eng ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolishi kerak. Nazoratsizlik va zo'ravonlikka qarshi kurashish yo'lida har bir shaxs, har bir oila, har bir ijtimoiy institut o'z mas'uliyatini chuqur his qilishiga erishish lozim. Faqat ana shu holda sog'lom va baxtli avlodni voyaga etkazish, jamiyatning izchil va barqaror taraqqiyotiga zamin yaratish mumkin.

⁸ O'zbekiston Respublikasining "Bola huquqlari kafolatlari to'g'risida"gi Qonuni (2020-yil 7-yanvar).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
2. Bauman, S., Cross, D., & Walker, J. (2013). *Principles of cyberbullying research: Definitions, measures, and methodology*. Routledge.
3. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment (Vol. 1)*. New York: Basic Books.
4. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishers.
5. Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
6. Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime, and Social Outcomes. *Psychological Science*, 24(10), 1958-1970.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlari kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni (2020-yil 7-yanvar).
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari va me‘yoriy hujjatlari (maktab psixologik xizmatini rivojlantirish bo‘yicha hujjatlar).