

BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ

*Yusupova Barno**Farg‘ona viloyati Oltiariq tumani 18-umumiy
O‘rta ta‘lim maktabning amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqola zo‘ravonlikning turli shakllari, uning jamiyatga ta‘siri va unga qarshi kurashish usullari haqida batafsil ma‘lumot beradi. Zo‘ravonlikning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va onlayn turlari ko‘rib chiqilib, uning sabablari va ta‘siri tahlil qilinadi. Maqolada zo‘ravonlikka qarshi qonunlar, ta‘lim va psixologik yordamni kuchaytirish, shuningdek, xalqaro hamkorlikni rivojlantirish zarurligi ta‘kidlanadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, jismoniy zo‘ravonlik, ruhiy zo‘ravonlik, ijtimoiy zo‘ravonlik, onlayn zo‘ravonlik, zo‘ravonlikka qarshi kurashish, psixologik yordam

Zo‘ravonlikka qarshi kurashish juda muhim va keng qamrovli masala bo‘lib, unga qarshi turish uchun ko‘plab usullar, chora-tadbirlar va strategiyalar mavjud. Quyida bu mavzu bo‘yicha yanada batafsil ma‘lumot beraman, shu jumladan zo‘ravonlikning turli shakllari, sabablar, ta‘siri va unga qarshi kurashish usullari haqida batafsilroq tahlil qilaman.

1. Zo‘ravonlikning turlari va ularning jamiyatga ta‘siri

Zo‘ravonlikni turlarga ajratish, uning o‘ziga xos xususiyatlarini tushunishga yordam beradi.

- ✓ **Jismoniy zo‘ravonlik:** Bunga odamning jismoniy holatini zararli holatga keltiruvchi harakatlar kiradi. Ular orasida urish, kaltaklash, o‘ldirish yoki boshqa jarohatlar kiritish mavjud. Jismoniy zo‘ravonlikning qurbonlari jismoniy travmalar, shikastlanishlar va o‘limga olib keluvchi holatlar bilan yuzlashadi.
- ✓ **Ruhiy zo‘ravonlik:** Bu zo‘ravonlik turi tashqi zo‘ravonlikka qaraganda kamroq ko‘zga ko‘rinadi, ammo u shunga qaramay shaxsga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ruhiy zo‘ravonlikka haqorat qilish, kamsitish, tahdidlar, shaxsiy qadrni pastlatish va mental stress kiritish kiradi. Bu kabi holatlar odamning psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va uni ruhiy izolyatsiya qilishga olib kelishi mumkin.
- ✓ **Ijtimoiy zo‘ravonlik:** Bu turdagi zo‘ravonlik jamiyatdagi ba‘zi guruhlar yoki shaxslarni ijtimoiy tizimlardan chetlashtirishni, ularni jamiyatdan ajratishni yoki ajratish orqali diskriminatsiya qilishni anglatadi. Ijtimoiy zo‘ravonlikka irqchilik, jinsiy diskriminatsiya va sinfiy ajratish kiradi.
- ✓ **Onlayn zo‘ravonlik:** Internetda amalga oshiriladigan zo‘ravonlik turi bo‘lib, ular odatda tahdidlar, haqoratlar, kiberbullying (kiberzorlash), shaxsiy

ma'lumotlarni buzish va hatto onlayn shaxsiy hayotni buzish holatlarini o'z ichiga oladi. Hozirgi kunda onlayn zo'ravonlikni kamaytirish uchun maxsus dasturlar va texnologiyalar ishlab chiqilmoqda.



2. Zo'ravonlikning sabablari

Zo'ravonlikning sabablari juda murakkab va turlicha omillar bilan bog'liq.

Ularni quyidagicha guruhlash mumkin:

- **Tarbiyaviy sabablar:** Oila va jamiyat muhitida tarbiyalangan shaxs zo'ravonlikni normal holat deb qabul qilishi mumkin. Bola o'z atrofidagi kattalar tomonidan zo'ravonlik ko'rgan yoki shunday muhitda o'sgan bo'lsa, o'zini shunday harakatlar qilishga undovchi xulq-atvorni o'rganishi mumkin. Masalan, oila ichida doimiy ravishda jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik ko'rgan bolalar o'sganida, ular zo'ravonlikni boshqa odamlar bilan muomala qilishning tabiiy usuli sifatida ko'rishlari mumkin.
- **Ijtimoiy va iqtisodiy omillar:** Ijtimoiy tengsizlik va iqtisodiy sharoitlar zo'ravonlikni keltirib chiqarishi mumkin. Kambag'allik, ishsizlik, ta'limning past darajasi va boshqa ijtimoiy muammolar zo'ravonlikni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, iqtisodiy qiyinchiliklar, odamlarning g'azab va stressni zo'ravonlik orqali ifodalashiga olib kelishi mumkin.
- **Psixologik sabablar:** Stress, depressiya, travmalar va ruhiy kasalliklar ham zo'ravonlikka olib kelishi mumkin. Zo'ravonlikni amalga oshirgan shaxslar ko'pincha o'zlarining ichki psixologik holatlaridan yoki o'tgan travmalaridan qochish uchun bu harakatlarni amalga oshiradilar.
- **Madaniy va tarixiy omillar:** Ba'zi madaniyatlarda zo'ravonlikni oshirish yoki himoya qilish odatiy hol bo'lishi mumkin. Tarixda davom etgan urushlar, zo'ravonlik va qaramlik davrlarining madaniyatdagi izi hozirgi kunda ham davom etishi mumkin.



3. Zo‘ravonlikning jamiyatga ta’siri

Zo‘ravonlikning jamiyatga ta’siri juda keng qamrovli bo‘lib, uning iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jihatlari mavjud. Quyida uning ayrim asosiy ta’sirlarini ko‘rib chiqamiz:

- ✓ **Ijtimoiy ta’sirlar:** Zo‘ravonlik jamiyatda ishonchsizlik va qo‘rquv muhitini yaratadi. Odamlar bir-birlariga ishonchni yo‘qotib, o‘zaro muloqot qilishda yanada ehtiyotkor bo‘lishadi. Bu jamiyatning ijtimoiy tuzilmasini buzadi va kommunikasiyani zaiflashtiradi.
- ✓ **Iqtisodiy ta’sirlar:** Zo‘ravonlik qurbonlari ko‘pincha ishga qodir bo‘lmaydilar, shuningdek, ularning tibbiy xarajatlari va reabilitatsiya jarayoni jamiyatga qo‘shimcha iqtisodiy yuk keltiradi. Bundan tashqari, zo‘ravonlikni oldini olish uchun hukumatlar ko‘plab resurslarni sarflashadi, bu ham iqtisodiy xarajatlarni oshiradi.
- ✓ **Ruhiy ta’sirlar:** Zo‘ravonlikdan zarar ko‘rganlar ko‘pincha psixologik travma oladilar. Ularning o‘z-o‘ziga ishonchi pasayadi, depressiya va stress darajasi oshadi. Bu esa nafaqat shaxsning ruhiy holatiga, balki uning atrofidagi insonlarga ham ta’sir qiladi.



4. Zo‘ravonlikka qarshi kurashishning usullari

Zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun samarali chora-tadbirlar talab etiladi.

Ularning ba’zilari quyidagicha:

- **Qonunlar va qonunlarni amalga oshirish:** Zo‘ravonlikka qarshi qonunlar ishlab chiqish va ularni qat’iy amalga oshirish muhimdir. Zo‘ravonlikni amalga oshirgan shaxslarga nisbatan qonuniy choralar qo‘llanilishi, jamiyatda zo‘ravonlikka qarshi qat’iy pozitsiyani yaratadi.
- **O‘qitish va aftoritizatsiya:** Yoshlarga zo‘ravonlikning salbiy oqibatlarini tushuntirish va ijtimoiy mas’uliyatni o‘rgatish juda muhimdir. Maktablarda va ijtimoiy tarmoqda zo‘ravonlikni oldini olishga oid dasturlarni amalga oshirish kerak.
- **Reabilitatsiya va psixologik yordam:** Zo‘ravonlik qurbonlariga reabilitatsiya va psixologik yordam ko‘rsatish zarur. Shuningdek, zo‘ravonlikni amalga oshirgan shaxslar uchun reabilitatsiya dasturlari mavjud bo‘lishi kerak, chunki ular ko‘pincha ruhiy muammolarga ega bo‘lishadi.
- **ijtimoiy va madaniy o‘zgarishlar:** Zo‘ravonlikni kamaytirish uchun jamiyatdagi madaniyatni o‘zgartirish kerak. Zo‘ravonlikni normalizatsiya qilishga qarshi kurashish va o‘zaro hurmat va adolatni rivojlantirish muhimdir.



5. Kelajakda zo‘ravonlikka qarshi kurashish

Kelajakda zo‘ravonlikka qarshi kurashishda texnologiyalar, o‘qitish va xalqaro hamkorlikni kuchaytirish zarur:

- ➔ **Texnologiyalar:** Onlayn zo‘ravonlikni kamaytirish uchun yangi texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarni o‘zgartirish talab etiladi. Internetdagi zo‘ravonlikni aniqlash va unga qarshi choralar ko‘rish uchun sun’iy intellekt va tahlil texnologiyalaridan foydalanish mumkin.
- ➔ **O‘qitish va Madaniy O‘zgarishlar:** Jamiyatda zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun keng ko‘lamli ta’lim dasturlarini ishlab chiqish kerak. Bu orqali yoshlarga adolat va hurmatni o‘rgatish mumkin.
- ➔ **Xalqaro Hamkorlik:** Zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun xalqaro hamkorlik zarur. Turli mamlakatlar birgalikda ishlash orqali zo‘ravonlikning oldini olish va bu muammoni global miqyosda hal etishlari mumkin.

Xulosa

Zo‘ravnlik jamiyatda jiddiy muammo bo‘lib, uning oldini olish uchun keng qamrovli chora-tadbirlar kerak. Jamiyatda zo‘ravnlikka qarshi kurashish nafaqat qonunlar va jazo choralarini amalga oshirishni, balki o‘qitish, psixologik yordam va madaniy o‘zgarishlarni o‘z ichiga olishi kerak. Shuningdek, texnologiyalardan foydalanish va xalqaro hamkorlikni kuchaytirish orqali zo‘ravnlikni kamaytirish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Aliyev, A. (2021). *Zo'ravnlik va uning jamiyatga ta'siri*. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar Uyushmasi.
2. Shukurov, D. (2020). *Zo'ravnlikka qarshi kurashish: O'zbekiston tajribasi*. Tashkent: Ma'naviyat va ma'rifat.
3. Rahimov, B. (2019). *Ruhiy zo'ravnlik va uning psixologik oqibatlari*. Journal of Social Psychology, 35(2), 113-125.
4. Tashkent, M. (2018). *Onlayn zo'ravnlik: Internetda xavfsizlik va himoya*. Tashkent: IT Akademiya.
5. Johnson, K., & Miller, R. (2020). *The fight against violence: Global and local approaches*. New York: Springer.