

INSONLARDA PSIXOLOGIK ZO‘ROVONLIKNING YUZAGA KELISH SABABLARI

Nurmatova Mamlakatxon Himmatovna

SamDCHTI katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqola ko‘plab psixologiya faniga oid zo‘ravonlik tushunchasini ilmiy fanga asoslangan holda o‘rganilgan bo‘lib ko‘plab ilmiy ma‘lumotlar bilan boyotilgan. Psixologik zo‘ravonlikning kelib chiqish sabablari, shakllari va kelib chiqishiga ta’sir etuvchi asosiy omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ijtimoiy, oilaviy va madaniy omillarning psixologik zo‘ravonlik yuzaga kelishidagi roli ochib beriladi. Hozirgi davrda psixologik zo‘ravonlikning oldini olishdagi muhim omillar ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik zo‘ravonlik, emotsional bosim, shaxslararo munosabat, agressiya, psixologik travma.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ У ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье проводится научно-теоретический анализ Аннотация понятия психологического насилия, его форм и основных причин возникновения. Раскрывается роль личностных, социальных, семейных и культурных факторов в формировании психологического насилия. Результаты исследования имеют важное значение для профилактики психологического насилия и сохранения психического здоровья личности.

Ключевые слова: психологическое насилие, эмоциональное давление, межличностные отношения, агрессия, психологическая травма.

CAUSES OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN HUMANS

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the concept of psychological violence, its forms, and the main factors contributing to its emergence. The role of personal, social, family, and cultural factors in the development of psychological violence is examined. The findings of the study are significant for preventing psychological violence and maintaining individual mental health.

Keywords: psychological violence, emotional pressure, interpersonal relationships, aggression, psychological trauma.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda zo‘ravonlikning yashirin, ammo eng keng tarqalgan shakllaridan biri psixologik zo‘ravonlik hisoblanadi. Jismoniy zo‘ravonlikdan farqli ravishda, psixologik zo‘ravonlik tashqi belgilar bilan darhol namoyon bo‘lmasligi

sababli ko‘pincha e‘tibordan chetda qoladi. Biroq uning inson ruhiyati va shaxsiy rivojlanishiga yetkazadigan zarari uzoq muddatli va chuqur bo‘ladi. Psixologik zo‘ravonlik shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini susaytirish, qo‘rquv, aybdorlik va past o‘zini baholash holatlarini shakllantirish orqali namoyon bo‘ladi. Shu sababli mazkur hodisaning kelib chiqish sabablarini ilmiy asosda o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi. Psixologik zo‘ravonlikning quyidagicha tushuncha va shakllari mavjud. Psixologik zo‘ravonlik — bu bir shaxsning boshqa shaxsga nisbatan muntazam ravishda emotsional bosim o‘tkazishi, tahqirlashi, kamsitishi yoki manipulyatsiya qilishi orqali ruhiy zarar yetkazish jarayonidir.

Uning asosiy shakllariga quyidagilar kiradi:

- doimiy tanqid va kamsitish;
- tahdid qilish va qo‘rqitish;
- bepisand munosabat va mensimaslik;
- ijtimoiy izolyatsiya qilish va aybdorlik hissini sun‘iy shakllantirish.

Psixologik zo‘ravonliklar insonlarda ko‘pincha agressiv xulq-atvorga moyil, past empatiyaga ega yoki bolalik davrida travmatik tajribani boshdan kechirgan shaxslarda kuzatiladi. Bunday shaxslar o‘z ichki ziddiyatlarini boshqalarga bosim o‘tkazish orqali kompensatsiya qilishga harakat qiladilar. Oilaviy muhit va bolalikdagi ruhiy holati bilan uzviy bog‘lanadi.

Disfunksional oilalarda voyaga yetgan shaxslarda zo‘ravonlik xulqi norma sifatida shakllanishi mumkin. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, emotsional sovuqlik yoki avtoritar tarbiya usullari psixologik zo‘ravonlikning ildizini tashkil etadi. Ijtimoiy va madaniy omillarni ta’siri qanday namoyon bo‘ladi? Jamiyatda kuch va ustunlikni qadrlash, gender stereotiplari va zo‘ravonlikni oqlovchi qarashlar psixologik zo‘ravonlikning keng tarqalishiga sabab bo‘ladi. Ayrim madaniy muhitlarda emotsional bosim tarbiya usuli sifatida qabul qilinadi. Stress va ijtimoiy bosimning yuzga kelishini turli xil qiyinchiliklar bilan bog‘lash mumkin. Iqtisodiy qiyinchiliklar, ijtimoiy tengsizlik va doimiy stress sharoitida shaxsning emotsional barqarorligi pasayadi. Natijada u o‘z salbiy hissiyotlarini boshqalarga nisbatan zo‘ravonlik orqali namoyon qilishi mumkin.

Inson ongida kechadigan fikrlar yon atrofdagi voqea va holatlar bilan bog‘langan holda xulosalar kelinadi. Ushbu fikrlardan vahimaga tushgan holda, o‘z fikr-mulohazalarini o‘zgartira boshlaydi. Psixologik zo‘ravonlik qanday oqibatlariga olib keladi? Aslida bu holatda qanday chiqib ketish mumkin? Psixologik zo‘ravonlik qurbonlarida depressiya, xavotir buzilishlari, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga keladi. Uzoq muddatli zo‘ravonlik posttravmatik stress buzilishiga olib kelishi mumkin. Psixologik zo‘ravonlik murakkab va ko‘p omilli ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, uning kelib chiqishida shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy omillar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Xulosa sifatida psixologik zo‘ravonlik inson holatiga ko‘plab muammolarni yuzaga keltiradi. Insonlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar buziladi. Zo‘ravonlik psixologik oqibatlari chuqur va uzoq muddatli bo‘ladi. Doimiy qo‘rquv va xavotirning namoyon bo‘lishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, ijtimoiy munosabatlardan chekinish kabi

psixologik oqibatlar yuzaga ke;adi. Ta‘lim, tarbiya, mehnat faoliyatiga ham salbiy psixologik ta’sirini ko‘rsatadi. Shaxsning barqarorligini buzadi, ijtimoiy moslashuvini susaytiradi va jamiyatda sog‘lom munosabatlar shakllanishiga to’sqinlik qiladi. Mazkur muammoni bartaraf etish uchun profilaktik choralar, psixologik savodxonlikni oshirish va sog‘lom munosabatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘xati:

1. Myers D.G. *Social Psychology*. — New York: McGraw-Hill, 2019.
2. Bandura A. *Aggression: A Social Learning Analysis*. — Englewood Cliffs, 2018.
3. Karimova V.M. Psixologiyada shaxslararo munosabatlar. — Toshkent, 2020.
4. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.