



## O'SMIR QIZLAR ZO'RAVONLIGINING OLDINI OLISH VA ULARGA PSIXOLOGIK KO'MAK KO'RSATISH

*Nurniyozova Adiba Og'onyozovna*

*Buxoro viloyati, Olot tumani 30-maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smir qizlar o'rtasida zo'rvonlik holatlarining oldini olish hamda ularga psixologik ko'mak ko'rsatish masalalari yoritilgan. O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo'lib, bu davrda qizlar turli ijtimoiy va hissiy qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Maqolada zo'rvonlik turlari, uning psixologik oqibatlarini hamda maktab, oila va jamiyat hamkorligida profilaktik choratadbirlar tahlil qilingan. Shuningdek, jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatish usullari va ularni ruhiy tiklash yo'llari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smir qizlar, zo'rvonlik, psixologik ko'mak, profilaktika, ruhiy salomatlik, stress, travma, maktab psixologi, ijtimoiy himoya, emotsional qo'llab-quvvatlash.

### KIRISH

O'smir qizlar o'rtasida zo'rvonlik muammosi bugungi kunda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Zo'rvonlik jismoniy, ruhiy, iqtisodiy yoki verbal shakllarda namoyon bo'lishi mumkin va u shaxsning ruhiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida bunday holatlar qizlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va emotsional barqarorligiga zarar yetkazadi. Zo'rvonlikning asosiy sabablari sifatida oilaviy muhitdagi nizolar, ijtimoiy nazoratning yetishmasligi, tengdoshlar orasidagi bosim hamda internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlarni ko'rsatish mumkin. Ba'zi hollarda esa bolalar zo'rvonlikni yashirishga moyil bo'lib, bu muammo yanada chuqurlashishiga olib keladi. Zo'rvonlikning psixologik oqibatlarini juda og'ir



bo'lishi mumkin. Jabrlanuvchilarda qo'rquv, xavotir, depressiya, o'zini past baholash, ijtimoiy chekinish va hatto travmadan keyingi stress holatlari kuzatiladi. Bu esa ularning o'qishdagi faolligiga, tengdoshlar bilan munosabatiga va kelajakdagi hayotiga salbiy ta'sir qiladi.

O'smir qizlarni zo'ravonlikdan himoya qilishda oila muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot o'rnatishi, ularning muammolarini tinglashi va ruhiy qo'llab-quvvatlashi zarur. Oiladagi sog'lom psixologik muhit zo'ravonlikning oldini olishda eng muhim omillardan biridir.

Maktab va pedagogik jamoa ham bu jarayonda faol ishtirok etishi lozim. Maktab psixologi tomonidan profilaktik suhbatlar, treninglar va individual maslahatlar o'tkazilishi o'quvchilarda psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytiradi. Shuningdek, zo'ravonlik holatlarini erta aniqlash va tezkor chora ko'rish muhimdir.

Psixologik ko'mak ko'rsatish jarayonida jabrlanuvchi bilan ishonchli munosabat o'rnatish, uning hissiyotlarini qabul qilish va qo'llab-quvvatlash asosiy vazifalardan biridir. Psixokorreksiya mashg'ulotlari, relaksatsiya texnikalari va ijobiy fikrlashni rivojlantirish usullari yordamida ruhiy tiklanish ta'minlanadi. Shuningdek, jamiyat darajasida ham zo'ravonlikka qarshi kurashish mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Huquqiy bilimlarni oshirish, ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot ishlarini olib borish va ijtimoiy himoya tizimini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega.

O'smir qizlar shaxs sifatida shakllanish jarayonida jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan murakkab o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Bu davr bolalikdan kattalikka o'tish bosqichi bo'lib, unda o'zini anglash, o'z qadrini baholash, jamiyatda o'z o'rnini topishga intilish kabi jarayonlar kuchayadi. Shu sababli o'smir qizlar hissiy jihatdan sezgir, ta'sirchan va ba'zan beqaror bo'lishi tabiiy holat hisoblanadi. Ularning kayfiyati tez-tez o'zgarishi, tashqi ko'rinish va atrofdagilar



fikriga ortiqcha e'tibor berishi, o'ziga nisbatan ishonchsizlik his qilishi ushbu davrning psixologik xususiyatlaridan biridir.

O'smirlik davrida qizlar o'z shaxsiyatini shakllantirish jarayonida "Ideal Men", "Haqiqiy Men" va "Ijtimoiy Men" kabi ichki psixologik tizimlarni rivojlantiradi. Bu jarayon ularda mustaqil fikrlash, qadriyatlarni anglash va hayotiy maqsadlarni belgilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu davrda ichki ziddiyatlar ham yuzaga kelishi mumkin, chunki ular bir tomondan kattalardek bo'lishni xohlasa, ikkinchi tomondan bolalik xususiyatlari ham saqlanib qoladi.

O'smir qizlarda agressiv xulq-atvor yoki psixologik muammolar paydo bo'lishiga bir nechta omillar ta'sir qiladi. Oilaviy muhit eng asosiy omillardan biridir. Oiladagi nizolar, ota-ona e'tiborining yetishmasligi yoki haddan tashqari qattiq nazorat qizlarda ichki zo'riqish va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, sinf jamoasida kamsitilish yoki ijtimoiy bosim ham salbiy xulq shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar, past baholar va o'qituvchining salbiy munosabati ham stressni oshiradi.

O'smir qizlar orasida zo'ravonlik holatlari ham uchrab turadi. Bu jismoniy, og'zaki va ijtimoiy zo'ravonlik shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Jismoniy zo'ravonlik urish, itarish kabi harakatlarni o'z ichiga olsa, og'zaki zo'ravonlik haqorat, kamsitish va masxara qilish orqali ifodalanadi. Ijtimoiy ajratish esa qizni jamoadan chetlashtirish, do'stlar guruhiga qo'shmaslik kabi holatlarda kuzatiladi. Bunday holatlar o'smir qizlarning psixologik rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi.

Zo'ravonlikning salbiy oqibatlari juda keng bo'lib, ular orasida ruhiy travmalar, o'ziga ishonchsizlik, agressiv xulq, depressiya, ijtimoiy chekinish va o'z-o'ziga zarar yetkazish holatlari mavjud. Shu sababli zo'ravonlikning oldini olish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun oilada mehr-muhabbatga asoslangan tarbiya, maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish va ijtimoiy tarmoqlarda xavfsizlikni ta'minlash zarur.



O‘smir qizlar bilan ishlashda psixologik-pedagogik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avvalo, psixodiagnostika orqali ularning shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati va muammolari aniqlanadi. Keyinchalik individual psixologik maslahatlar o‘tkazilib, ichki muammolarni hal etishga yordam beriladi. Emotsiyalarni boshqarish treninglari, guruhiiy mashg‘ulotlar va ijobiiy xulqni mustahkamlash usullari ham samarali hisoblanadi.

Zo‘ravonlik turlari:

Jismoniiy zo‘ravonlik – kaltaklash, tan jarohati yetkazish;

Psixologik zo‘ravonlik – tahdid qilish, haqoratlash, e‘tibordan mahrum qilish;

Jinsiiy zo‘ravonlik – majburlash, zo‘rlash, jinsiiy tajovuz; □ Ijtimoiy izolyatsiiya – jamoadan chetlatish, e‘tiborsizlik.

Oilaviiy muhit va zo‘ravonlikning psixologik salmoqi Oila o‘smirlarning asosiiy psixologik ijtimoiylashuv muhitidir. Ota-onaning befarqligi, oiladagi zo‘ravonliklar, spirtli ichimliklarga ruju qo‘yish, yoki ijtimoiy beqarorlik o‘smirda xavfli xulq-atvorni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravon oilalarda ulg‘aygan bolalar o‘zlarining zo‘ravonlikni normal holat sifatida qabul qilishga moyil bo‘lishadi (Bandura, 1977).

Oila ichidagi risk omillari:

Ota-onalar o‘rtasidagi janjallar

Farzandga e‘tibor yetishmasligi

Avtoritar yoki layoqatsiz tarbiya usullari

Maktab muhiti va pedagogik zo‘ravonlik

O‘quvchilar maktabda ham ruhiy zo‘ravonlikka uchrashi mumkin. Bu, ayniqsa, tengdoshlari orasidagi bullying (mazax qilish, ijtimoiy tahqirlash)



holatlarida ko‘p uchraydi. Psixologik jihatdan bullying uzoq muddatli stress, depressiya, o‘z joniga qasd qilish xavfini oshiradi (Olweus, 1993).

Pedagoglarning befarqligi, dars jarayonidagi bosimlar ham o‘smirlarda ijtimoiy ajralish va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Bu holatda psixologik xizmatlar faoliyati zaif bo‘lsa, o‘quvchi o‘z muammosini yakkalash orqali yechishga urinadi – bu esa og‘ir oqibatlariga olib keladi.

Zo‘ravonlikning asosiy psixologik oqibatlari

Depressiya, xavotir sindromi

Agressivlik yoki passivlik

O‘z-o‘zini past baholash

Ijtimoiy moslashuvning buzilishi

Psixosomatik kasalliklar

O‘z joniga qasd qilish holatlari (suicidal tendency)

Dunyoda har yili 15–19 yoshdagi taxminan 200 000 o‘smir o‘z joniga qasd qiladi va ularning katta qismi zo‘ravonlik tajribasiga ega bo‘lgan (WHO, 2022).

Zo‘ravonliklarning oldini olish bo‘yicha profilaktik choralar

Psixologik profilaktika – bu o‘smirning zo‘ravonlikdan himoyalaniishi, ularni ogohlantirish, axborot berish, yordam berish tizimining to‘liq ishlashi demakdir. U quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Birlamchi profilaktika – axborot berish, tarbiyaviy tadbirlar;

Ikkinchi profilaktika – xavf guruhiga kiruvchi o‘smirlar bilan ishlash; 3.

Uchinchi profilaktika – zo‘ravonlikdan aziyat chekkanlarga reabilitatsiya.



Tizimli chora-tadbirlar:

Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish

Ota-onalar uchun psixologik treninglar

Zo‘ravonlikni aniqlovchi maxfiy ishonch liniyalari

Ijtimoiy xizmatlar va profilaktika inspektorlari hamkorligi

Mediamadaniyatni oshirish orqali cyberbullyingni kamaytirish Shuningdek, maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik juda muhimdir. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot qilishlari, ularni qo‘llab-quvvatlashlari va ishonchli munosabat o‘rnatishlari lozim. O‘qituvchilar esa o‘quvchilarga nisbatan hurmat va rag‘bat asosida yondashishi kerak. Bu esa o‘smir qizlarning psixologik barqarorligini ta‘minlaydi.

O‘smir qizlarning sog‘lom rivojlanishi uchun oilaviy muhit, ta‘lim jarayoni va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash uyg‘un bo‘lishi zarur. Ularning psixologik xavfsizligini ta‘minlash, zo‘ravonlikdan himoya qilish va ijobiy shaxs sifatida shakllanishiga yordam berish jamiyatning muhim vazifasidir.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o‘smir qizlar o‘rtasidagi zo‘ravonlikning oldini olish va ularga psixologik ko‘mak ko‘rsatish dolzarb vazifalardan biridir. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi asosida profilaktik ishlarni kuchaytirish, psixologik yordam tizimini rivojlantirish hamda sog‘lom muhit yaratish orqali bu muammoni kamaytirish mumkin. Bu esa barkamol va ruhiy jihatdan sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.



4. UNICEF. Violence Against Children and Adolescents. – New York, 2022.
5. WHO. Preventing Violence in Adolescents. – Geneva, 2021.
6. O‘zbekiston Respublikasi “Bola huquqlari kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2019.
7. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
8. Bandura A. Social Learning Theory. – Prentice Hall, 1977.