



BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ

Tursunova Nafisa Sobirovna

*Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar 5-umumiy ôrta ta’lim maktabning
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqola zo‘ravonlikning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va onlayn kabi turlarini o‘rganadi, ularning jamiyatga salbiy ta’sirini tahlil qiladi va bu muammoga qarshi kurashishning samarali usullari (qonuniy choralar, ta’lim tizimi, psixologik yordam va xalqaro hamkorlik)ni taklif etadi.

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

Zo‘ravonlikka qarshi kurashish zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, uning oldini olish va bartaraf etish uchun har tomonlama



yondashuv talab etiladi. Zo‘ravonlik nafaqat individual, balki butun jamiyat salomatligiga jiddiy ta’sir ko’rsatadigan kompleks ijtimoiy hodisadir. Zo‘ravonlikning asosiy turlari orasida jismoniy zo‘ravonlik eng ko’zga ko’rinadigan shakl hisoblanib, u jismoniy kuch qo’llash

orqali boshqa shaxsga zarar yetkazishni o’z ichiga oladi. Bu nafaqat og’ir jarohatlar, balki kaltaklash, turtkilash va boshqa jismoniy og’riq keltiradigan harakatlarni qamrab oladi. Jismoniy zo‘ravonlik qurbonlari nafaqat jismoniy shikastlar, balki uzoq muddatli psixologik travmalar, posttravmatik stress va o’zini himoya qila olmaslik hissini boshdan kechiradi.



Tashqaridan ko'rinmasligiga qaramay, ruhiy zo'ravonlik eng chuqur va uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadigan zo'ravonlik turidir. U shaxsning his-tuyg'ulariga, qadri-qimmatiga va mental salomatligiga hujum qiladi. Doimiy haqoratlar, tahdidlar, manipulyatsiya, gaslighting (haqiqatni inkor etish) va psixologik bosim qurbonlarda ishonchsizlik, tushkunlik, anksiyete va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy zo'ravonlik esa insonlarning irqi, jinsi, dini, yoshi yoki ijtimoiy mavqeiga asoslangan diskriminatsiyani o'z ichiga oladi. Bu turdagi zo'ravonlik ma'lum guruhlarni ta'lim, ishlash, turar joy va boshqa ijtimoiy imkoniyatlardan mahrum qilish orqali amalga oshiriladi. Bu nafaqat individual, balki butun avlodlar hayotiga ta'sir ko'rsatadigan tizimli muammoga aylanadi.



Raqamli asrning yangi muammosi sifatida onlayn zo'ravonlik tobora keng tarqalmoqda. Kiberbulling, trolling, shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilish, sextortion va nafratli nutq zamonaviy jamiyatning jiddiy muammolariga aylanmoqda. Onlayn zo'ravonlikning xususiyati shundaki, u istalgan vaqtda va istalgan joyda sodir bo'lishi mumkin, qurbonlar esa o'z uylarida ham xavfsizlik hissigacha ega bo'lmaydi.

Zo'ravonlikka qarshi kurashishda mustahkam huquqiy bazaning mavjudligi asosiy shartdir. Buning uchun zo'ravonlikning barcha shakllarini qamrab olgan aniq qonunlar ishlab chiqish, huquqni muhofaza qilish organlarining zo'ravonlik holatlariga tez va samarali javob berish qobiliyatini oshirish, shuningdek maxsus sud



mexanizmlari va qurbonlar himoyasi dasturlarini yaratish zarur. Uzoq muddatli samara olish uchun ta'lim tizimi orqali profilaktika ishlarini olib borish muhimdir. Maktablarda zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha maxsus darslarni joriy etish, ota-onalar va pedagoglar uchun zo'ravonlik belgilarini erta aniqlash bo'yicha treninglar tashkil etish, hamda ommaviy axborot vositalari orqali jamoatchilikni zo'ravonlikning ogibatlari haqida xabardor qilish samarali usullardandir.

Zo'ravonlik qurbonlari uchun keng qamrovli yordam tizimini yaratish zaruriyatini ham ta'kidlash lozim. Buning uchun qurbonlar uchun bepul va maxfiylikni ta'minlovchi psixologik yordam markazlari, insonlarni zo'ravonlik holatlarini xabar qilishga rag'batlantiruvchi telefon qo'ng'iroqlar va onlayn platformalar, shuningdek qurbonlarning ijtimoiy va iqtisodiy mustaqilligini tiklashga yo'naltirilgan reabilitatsiya dasturlari muhim ahamiyatga ega. Zo'ravonlik global muammo bo'lib, unga qarshi kurashishda xalqaro hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Zo'ravonlikning oldini olish va unga qarshi kurashish bo'yicha muvaffaqiyatli amaliyotlarni almashish, turli mamlakatlar o'rtasida ma'lumot va tajriba almashish, hamda zo'ravonlikni o'rganish va unga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni moliyalashtirish xalqaro hamkorlikning asosiy yo'nalishlaridandir.





Xulosa qilib aytganda, zo‘ravonlikka qarshi kurashish - bu nafaqat huquq-tartibot idoralari, balki butun jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladigan uzoq muddatli jarayondir. Har bir insonning zo‘ravonliksiz hayot kechirish huquqini himoya qilish, bizning burchimiz va mas'uliyatimizdir. Faqatgina qonunchilik, ta'lim, psixologik yordam va xalqaro hamkorlikni uyg'unlashtirgan holda biz zo‘ravonlikning oldini olish va uni bartaraf etishga erishishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Aliyev, A. (2021). *Zo'ravonlik va uning jamiyatga ta'siri*. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar Uyushmasi.
2. Shukurov, D. (2020). *Zo'ravonlikka qarshi kurashish: O'zbekiston tajribasi*. Tashkent: Ma'naviyat va ma'rifat.
3. Rahimov, B. (2019). *Ruhiy zo'ravonlik va uning psixologik oqibatlari*. Journal of Social Psychology, 35(2), 113-125.
4. Tashkent, M. (2018). *Onlayn zo'ravonlik: Internetda xavfsizlik va himoya*. Tashkent: IT Akademiya.
5. Johnson, K., & Miller, R. (2020). *The fight against violence: Global and local approaches*. New York: Springer.
6. A Rashidov . [BOLAJAK OQITUVCHILARNI DARS MASHGULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHDA LOYIHA METODINING AHAMIYATI](#). Academic research in educational sciences, 2023