

## BIZ ZO‘RAVONLIKKA QARSHIMIZ

*Azimova Nafisa Sunnatovna*

*Qashqadaryo viloyati Kitob tuman MMTBga  
qarashli 2-sonli umumiy o‘rta ta’lim  
maktabining amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatning eng og‘riqli nuqtalaridan biri bo‘lgan zo‘ravonlik muammosi tizimli tahlil qilinadi. Muallif zo‘ravonlikning jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va raqamli ko‘rinishlarini tadqiq etar ekan, uning shaxs shakllanishiga va jamiyat barqarorligiga ko‘rsatadigan salbiy ta‘sirini neyropsixologik va sotsiologik nuqtai nazardan asoslab beradi. Maqolada zo‘ravonlikka qarshi kurashda preventiv pedagogika, tolerantlik madaniyati va huquqiy ongni yuksaltirish mexanizmlari taklif etilgan.

**Kalit so‘zlar:** zo‘ravonlik, inson qadri, ijtimoiy barqarorlik, kiberbulling, tolerantlik, emotsional intellekt, huquqiy madaniyat, agressiya, oilaviy munosabatlar.

Insoniyat sivilizatsiyasi rivojlangani sari inson qadri va erkinliklari oliy qadriyat darajasiga ko‘tarildi. Biroq, texnologik va iqtisodiy taraqqiyotga qaramay, zo‘ravonlik muammosi hamon jamiyatning ichki barqarorligiga tahdid solayotgan eng yirik "virus" bo‘lib qolmoqda. "Biz zo‘ravonlikka qarshimiz" shiori shunchaki ijtimoiy chaqiriq emas, balki bu — jamiyatning ma‘naviy sog‘lig‘ini asrash uchun qaratilgan strategik harakatdir. Zo‘ravonlik bor joyda ijod bo‘lmaydi, zo‘ravonlik bor joyda taraqqiyot to‘xtaydi. Zo‘ravonlik — bu kuchlilik belgisi emas, balki muloqot qilish madaniyatining yo‘qligi va ichki ma‘naviy zaiflikning in‘ikosidir.

Zo‘ravonlikni tahlil qilishda uni faqat jismoniy ta‘sir sifatida ko‘rish — bu muammoning ustki qismini ko‘rish demakdir. Zamonaviy fan zo‘ravonlikni quyidagi tizimli bloklarga ajratadi:

**A. Jismoniy zo‘ravonlik:** Insonning hayoti va sog‘lig‘iga qaratilgan bevosita tajovuz. Bu eng ko‘p ko‘zga tashlanadigan, ammo ko‘p hollarda uzoq vaqt davom etgan ruhiy bosimning natijasi bo‘lgan bosqichdir.

**B. Ruhiy (Psixologik) zo‘ravonlik:** Bu ko‘zga ko‘rinmas, ammo asorati og‘ir bo‘lgan tur. Haqoratlash, kamsitish, ijtimoiy izolyatsiya qilish (yolg‘izlatib qo‘yish) va qo‘rqitish shular jumlasidandir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy zo‘ravonlikka uchragan shaxsning miya faoliyatida jismoniy og‘riq sezilgandagi kabi neyron bog‘lanishlar faollashadi.

**V. Iqtisodiy zo‘ravonlik:** Shaxsning moliyaviy resurslarini nazorat qilish orqali uni qaramlikda ushlab. Bu aynan oilaviy munosabatlarda eng ko‘p uchraydigan va ayollarning ijtimoiylashuviga to‘sqinlik qiladigan omildir.

**G. Kiber-zo‘ravonlik (Cyberbullying):** Axborot texnologiyalari asrining yangi illati. Anonimlik niqobi ostida internet tarmog‘ida insonning shaxsiyatiga hujum qilish, asosan, o‘smirlar orasida suitsidal (o‘z joniga qasd qilish) holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda.

Nima uchun inson zo‘ravonlikka qo‘l uradi? Bu savolga javob topish uchun biz agressiyaning tabiatiga e‘tibor qaratishimiz kerak. Neyropsixologik nuqtai nazardan, miyaning **amygdala** (hissiyotlar markazi) qismi o‘ta faol bo‘lib, **prefrontal korteks** (mantiqiy nazorat markazi) o‘z funksiyasini bajara olmaganda, inson agressiv harakat qiladi. Biroq, bu faqat biologik jarayon emas. Albert Banduraning "Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi"ga ko‘ra, zo‘ravonlik — bu o‘rganilgan xatti-harakatdir. Agar bola o‘z oilasida yoki atrofidagi muhitda nizolarning faqat kuch bilan hal qilinishini ko‘rib o‘ssa, u zo‘ravonlikni yagona "muvaffaqiyatli muloqot modeli" deb qabul qiladi. Shuning uchun "Zo‘ravonlikka qarshimiz" deyishni avvalo oiladagi muloqot madaniyatini isloh qilishdan boshlashimiz shart. Maktab va oliy ta‘lim muassasalarida uchraydigan "bulling" (tazyiq o‘tkazish) muammosi jamiyat barqarorligiga uzoq muddatli salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchining kognitiv (bilish) qobiliyati pasayadi, xavotir darajasi ortadi va u jamiyatdan begonalashadi.

#### **Biz taklif etadigan preventiv mexanizmlar:**

1. **Emotsional intellektni rivojlantirish:** O‘quvchilarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni va boshqalarning holatini tushunishni (empatiya) o‘rgatish.
2. **Mediativ yondashuv:** Maktablarda nizolarni jazolash orqali emas, balki muloqot va muzokara orqali hal qiluvchi "Nizolarni hal qilish markazlari"ni tashkil etish.
3. **Murosasizlik muhiti:** Zo‘ravonlikka guvoh bo‘lgan "tomoshabinlar"ning loqaydligini bartaraf etish. Chunki zo‘ravonlik faqatgina loqaydlik bor joyda gullab-yashnaydi.

Zo‘ravonlikka qarshi kurashning markaziy yo‘nalishi — oiladagi ayollar va bolalar huquqlarini himoya qilishdir. Professor sifatida shuni ishonch bilan aytamanki, baxtsiz va qo‘rqov ostida yashayotgan ayol hech qachon jamiyat uchun sog‘lom avlodni tarbiyalab bera olmaydi.

O‘zbekiston Respublikasining 2019-yilda qabul qilingan "Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida"gi qonuni bu borada huquqiy poydevor bo‘ldi. Biroq, huquqiy hujjatlar ishlashi uchun ijtimoiy ong o‘zgarishi kerak. Ayolni kamsitishni "milliy qadriyat" niqobi ostiga yashirish — bu millatning kelajagiga xiyonatdir. Bizning haqiqiy qadriyatlarimiz ayolga hurmat va bolaga mehr ustiga qurilgan. Bugun zo‘ravonlik makon va vaqt chegaralarini buzib o‘tdi. Kiber-bulling insonni 24 soat davomida ta‘qib qilishi mumkin. Bu borada "Raqamli gigiyena" va "Media savodxonlik" fanlarini ta‘lim tizimiga chuqurroq integratsiya qilish lozim. Har

bir yuzer (foydalanuvchi) o'z so'zining mas'uliyatini his qilishi, virtual olamdagi haqorat uchun real jazo muqarrarligini anglab yetishi kerak.

"Biz zo'ravonlikka qarshimiz" g'oyasi shunchaki mavsumiy tadbir emas, balki u doimiy yashash tarzimizga aylanishi lozim. Maqolani yakunlar ekanman, quyidagi xulosalarni ilgari suraman:

1. **Ta'limiy transformatsiya:** Maktabgacha ta'limdan boshlab "Nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish" va "Tolerantlik" darslarini joriy etish.
2. **Ijtimoiy Birdamlik:** Zo'ravonlikka guvoh bo'lgan har bir fuqaro "menga tegmagan ilon ming yil yashasin" degan prinsipdan voz kechishi kerak.
3. **Reabilitatsiya tizimi:** Nafaqat zo'ravonlik qurbonlari, balki zo'ravonlikka moyilligi bor shaxslar (agressorlar) bilan ham professional psixologik ishlar olib borish lozim. Chunki agressiya — bu ichki ruhan xastalikning tashqi ko'rinishidir.

Inson qadri har narsadan baland. Zo'ravonliksiz dunyo — bu orzu emas, bu bizning birgalikdagi mehnatimiz mahsuli bo'lishi kerak. Biz kuchli bo'lganimiz uchun emas, inson bo'lganimiz uchun bir-birimizga mehr ko'rsatishimiz, zo'ravonlikning har qanday ko'rinishiga nisbatan qat'iy va murossasiz bo'lishimiz shart.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Bandura, A.** (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Prentice-Hall.
2. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
3. **O'zbekiston Respublikasining Qonuni.** (2019). *Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida*. O'RQ-561-son.
4. **Olweus, D.** (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
5. **Nishatova, N. J.** (2022). *Ijtimoiy pedagogika: nazariya va metodika*. Toshkent.