

## ZO‘RAVONLIK VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

**Kulmatova Maxarramxon Muminjonovna**

Andijon viloyati Marhamat tumani 18-maktab psixologi

[murotovamuharramoy@gmail.com](mailto:murotovamuharramoy@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zo‘ravonlikning mohiyati, turlari hamda uning bolalar va o‘smirlar shaxsiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlik oqibatlarining oldini olishda maktab psixologining o‘rni va vazifalari tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** zo‘ravonlik, shaxs rivojlanishi, psixologik salomatlik, o‘smirlar, maktab psixologi, oilaviy muhit, psixologik yordam.

### KIRISH

Bugungi kunda zo‘ravonlik jamiyatning eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Mazkur hodisa nafaqat inson huquq va erkinliklarining buzilishiga, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar hayotida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari ularning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxs sifatida shakllanish jarayoniga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlikka duch kelgan bolalarda xavotirlik, tushkunlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy faollikning susayishi kabi holatlar ko‘proq kuzatiladi.

Bolalik va o‘smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda o‘z-o‘zini anglash, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy xulq-atvor shakllanadi. Shu sababli zo‘ravonlikning har qanday ko‘rinishi bolaning kelajakdagi hayotiga, ta’lim olish jarayoniga va jamiyatdagi o‘rnini topishiga salbiy ta’sir etishi mumkin. Bunday vaziyatlarda maktab psixologlarining roli alohida ahamiyat kasb etadi. Ular ta’lim

muassasasida sogʻlom psixologik muhitni shakllantirish, oʻquvchilar oʻrtasidagi nizolarni bartaraf etish, zoʻravonlik holatlarini erta aniqlash hamda profilaktik va korreksion ishlarni amalga oshirish orqali bolalarning psixologik farovonligini taʼminlashga xizmat qiladilar.

### **Zoʻravonlik tushunchasi va uning turlari**

Zoʻravonlik — bir shaxsning boshqa shaxsga nisbatan jismoniy, ruhiy, jinsiy yoki iqtisodiy zarar yetkazishga qaratilgan harakatlari majmuasidir. Psixologik adabiyotlarda zoʻravonlik quyidagi turlarga ajratiladi:

- jismoniy zoʻravonlik;
- psixologik (ruhiy) zoʻravonlik;
- jinsiy zoʻravonlik;
- iqtisodiy zoʻravonlik;
- kiberzoʻravonlik.

Maktab yoshidagi bolalar orasida koʻproq psixologik zoʻravonlik shakllari uchrab, ular tengdoshlar tomonidan kamsitish, masxara qilish, haqoratlash, tahqirlash, ijtimoiy guruhlardan chetlashtirish hamda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali taʼqib qilish koʻrinishlarida namoyon boʻladi. Bunday holatlar bolalarning ruhiy holatiga salbiy taʼsir koʻrsatib, oʻziga boʻlgan ishonchning pasayishi, xavotirlik, tushkunlik va yolgʻizlik hissining kuchayishiga sabab boʻlishi mumkin. Ayniqsa, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi natijasida kiberzoʻravonlik holatlari ham ortib bormoqda. Kiberzoʻravonlik internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va boshqa raqamli platformalar orqali shaxsni haqorat qilish, tahdid qilish, yolgʻon maʼlumotlar tarqatish yoki obroʻsiga putur yetkazishga qaratilgan harakatlarni oʻz ichiga oladi. Bunday zoʻravonlik turlari koʻpincha yashirin tarzda sodir etilgani sababli ularni aniqlash va oldini olish murakkab kechadi. Shu bois maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi bolalarni psixologik va kiberzoʻravonlikdan himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Maktab psixologining vazifalari**

Zo‘ravonlikning oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishda maktab psixologi quyidagi vazifalarni amalga oshirishi zarur:

1. O‘quvchilar o‘rtasida psixologik diagnostika olib borish.
2. Zo‘ravonlikka moyillik va jabrlanuvchilik holatlarini erta aniqlash.
3. Ota-onalar bilan profilaktik suhbatlar va seminarlar tashkil etish.
4. O‘quvchilarda muloqot madaniyati va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
5. Psixologik maslahat va korreksion mashg‘ulotlar o‘tkazish.
6. Pedagoglar bilan hamkorlikda sog‘lom psixologik muhit yaratish.

### **Zo‘ravonlikning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar**

- Oila va maktab hamkorligini kuchaytirish;
- O‘quvchilarning psixologik savodxonligini oshirish;
- Empatiya va bag‘rikenglik sifatlarini rivojlantirish;
- Kiberxavfsizlik bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish;
- Har bir bolaga nisbatan hurmat va e‘tibor tamoyiliga amal qilish.

### **XULOSA**

Zo‘ravonlik bolalar va o‘smirlarning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan omillardan biridir. U emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanish jarayonlarini izdan chiqarishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlari tomonidan profilaktik, diagnostik va korreksion ishlarning tizimli ravishda olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Sog‘lom psixologik muhitni yaratish orqali zo‘ravonlik holatlarining oldini olish va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

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

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent.

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti materiallari.
5. O‘zbekiston Respublikasining bolalar huquqlarini himoya qilishga oid normativ-huquqiy hujjatlari.