

ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN O'SPIRIN QIZLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI


Tursunpo'latova Zaxro Zafar qizi
Toshkent amaliy fanlar universiteti magistri

Zo'ravonlik muammosi hozirgi zamon jamiyatida eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'spirin yoshdagi qizlar orasida uchraydigan zo'ravonlik holatlari ularning ruhiy rivojlanishiga, shaxs sifatida shakllanishiga va ijtimoiy hayotga moslashuviga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'spirinlik davri inson hayotidagi murakkab va o'ziga xos bosqich bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni, dunyoqarashi, axloqiy qarashlari va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi [1]. Shu sababli aynan ushbu davrda yuzaga keladigan zo'ravonlik ta'siri o'spirin qizlarning psixologik holatida chuqur iz qoldiradi.

Zo'ravonlik va uning shaxs psixologiyasiga ta'siri masalasi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Xususan, Lev Vygotsky shaxs rivojlanishini ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq deb hisoblaydi [2]. Uning fikricha, bola va o'spirin psixikasi jamiyat, muloqot va ijtimoiy tajriba orqali shakllanadi. Shu sababli zo'ravonlik kabi salbiy ijtimoiy ta'sirlar shaxsning psixik rivojlanishiga bevosita zarar yetkazadi. Shuningdek, Erik Erikson shaxs rivojlanishini bosqichlarga ajratib o'rganar ekan, o'spirinlik davrini "identiklik va rol chalkashligi" bosqichi deb ta'riflaydi [3]. Uning nazariyasiga ko'ra, aynan shu davrda o'smir o'zini kimligini anglashga harakat qiladi. Agar bu jarayonda zo'ravonlik yoki psixologik bosim bo'lsa, shaxsda ichki ziddiyat, ishonchsizlik va identiklik inqirozi yuzaga keladi. Zo'ravonlik va travma oqibatlarini o'rganishda Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi ham muhim ahamiyatga ega [4]. Unga ko'ra, inson ko'rgan va boshdan kechirgan tajribalarni modellashtirish orqali o'rganadi. Zo'ravonlik sharoitida o'sgan o'spirin qizlarda agressiv xulq-atvor yoki o'zini himoya qila olmaslik holatlari aynan shu mexanizm orqali shakllanishi mumkin. Carl Rogers shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun "o'zini qabul qilish" va "shartsiz ijobiy munosabat" muhimligini ta'kidlaydi [5]. Zo'ravonlikka uchragan o'spirinlarda esa aynan shu ehtiyojlar buziladi, natijada o'zini past baholash va emotsional beqarorlik kuchayadi.

Mahalliy psixologlardan E. G. G'oziev [6] va V. M. Karimova [7] ham shaxs rivojlanishi va ijtimoiy psixologiya bo'yicha tadqiqotlarida o'spirinlik davrining murakkabligini, ayniqsa ijtimoiy muhit va tarbiya ta'sirining katta ekanligini alohida ta'kidlaydilar. Ularning ishlarida o'spirin shaxsining shakllanishida oila, maktab va tengdoshlar muhitining hal qiluvchi roli borligi asoslab berilgan. Zo'ravonlikka uchragan qizlar ko'pincha ushbu muhitdan uzilib qoladi yoki o'zini begona his qiladi. Bu esa ularning






ijtimoiylashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Sog'lom psixologik muhit, qo'llab-quvvatlash va tushunish esa aksincha, ularning ruhiy tiklanishiga yordam beradi. Ayniqsa, ota-onalar va pedagoglarning mehribonligi, e'tibori va to'g'ri yondashuvi bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyatga ega [8].

Psixologlar fikriga ko'ra, o'spirinlik davri odatda 15–18 yosh oralig'ini qamrab oladi va bu bosqich shaxsning jismoniy hamda ruhiy jihatdan yetuklashuvi bilan xarakterlanadi [9]. Bu davrda o'quvchilar mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'radilar, kasb tanlash, kelajak rejasini tuzish, jamiyatda o'z o'rnini topish kabi muhim masalalar bilan yuzlashadilar. Shu bilan birga, o'spirinlarda o'zini anglash jarayoni jadallashadi. Ular o'zlarining ichki dunyosini, qobiliyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini anglashga intiladilar. Biroq bu baholash har doim ham obyektiv bo'lavermaydi, natijada ba'zi hollarda o'ziga ortiqcha baho berish yoki aksincha, o'zini past baholash holatlari kuzatiladi. Zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlarda aynan shu o'zini anglash jarayoni buziladi. Ular o'z shaxsiyatiga nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi, o'zini aybdor his qilish, uyat, qo'rquv kabi salbiy kechinmalarni boshdan kechiradi. Bu esa ularning psixologik rivojlanishiga jiddiy to'sqinlik qiladi. Zo'ravonlik turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, jumladan jismoniy, psixologik, jinsiy va iqtisodiy zo'ravonliklar mavjud bo'lib, ularning har biri o'spirin qiz psixikasiga o'ziga xos salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlarda o'spirin qizlarda xavotirlik darajasi ortadi, ular o'zlarini doimiy xavf ostida his qiladilar, kelajakka nisbatan ishonchsizlik paydo bo'ladi. Ko'pincha depressiv holatlar, tushkunlik, hayotga nisbatan qiziqishning pasayishi kuzatiladi. O'z-o'zini baholash darajasi pasayib, o'ziga ishonchsizlik kuchayadi. Bunday qizlar ijtimoiy muhitdan chetlashishga moyil bo'lib, muloqotdan qochadi, o'z muammolarini ichida saqlashga harakat qiladi. Bu esa ularning ruhiy holatini yanada murakkablashtiradi.

O'spirinlik davrida emotsional soha ham faol rivojlanadi [10]. Zo'ravonlikka uchragan qizlarda emotsional beqarorlik kuchayadi, ular tez jahldor yoki aksincha, haddan tashqari tortinchoq bo'lib qolishlari mumkin. Ayrim hollarda agressiv xulq-atvor namoyon bo'lsa, boshqa hollarda passivlik ustunlik qiladi. Bu esa ularning shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bunday o'spirinlarda stressga chidamlilik darajasi pasayadi, ular kichik muammolarni ham og'ir qabul qiladilar va tez tushkunlikka tushishlari mumkin.

O'spirinlik davrida tafakkur va intellektual faoliyat ham sezilarli darajada rivojlanadi. Ular mantiqiy fikrlash, umumlashtirish, tahlil qilish qobiliyatlariga ega bo'la boshlaydilar. Biroq zo'ravonlik ta'siri ostida bu jarayon ham salbiy o'zgarishlarga uchrashi mumkin. Masalan, diqqatning susayishi, xotiraning pasayishi, o'qishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, o'spirinlarda ideal obrazlarga intilish kuchli bo'ladi. Ular





o'zlari uchun ma'lum bir idealni tanlaydi va shu asosda o'z shaxsiyatini shakllantirishga harakat qiladi. Zo'ravonlik holatida esa bu jarayon izdan chiqib, noto'g'ri yo'nalishga kirib ketishi mumkin. Ayrim o'spirinlar salbiy obrazlarga taqlid qilishga moyil bo'lib qoladi yoki aksincha, o'zini jamiyatdan butunlay ajratib qo'yadi. Bu esa shaxs rivojlanishida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi [11].

Zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlarda o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni ham buziladi. Normal sharoitda o'spirinlar o'z ustida ishlashga, o'z kamchiliklarini bartaraf etishga intiladilar. Biroq zo'ravonlik natijasida ularda o'ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lib, bu jarayon sekinlashadi yoki butunlay to'xtab qoladi. Shu sababli ularni qayta ijtimoiylashtirish va psixologik qo'llab-quvvatlash zarur bo'ladi.

Bunday vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish alohida ahamiyatga ega. Psixodiagnostik metodikalar yordamida o'spirin qizlarning ruhiy holati aniqlanadi va muammolari tahlil qilinadi. Shundan so'ng psixokorreksion ishlar olib borilib, ularning emotsional holatini tiklash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga erishiladi. Individual suhbatlar, psixologik treninglar, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari va kognitiv-xulq-atvor yondashuvlari bu borada samarali vositalar hisoblanadi [11].

O'spirinlik davrida yuzaga keladigan psixologik jarayonlar ichida yana bir muhim jihat – bu shaxsning kelajak hayotiga bo'lgan munosabatining shakllanishidir. Zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlarda bu jarayon ko'pincha salbiy yo'nalishda rivojlanadi. Ular kelajakdan qo'rqish, o'z hayotini ijobiy tasavvur qila olmaslik, maqsad qo'yishda ikkilanish kabi holatlarni boshdan kechiradilar. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va ijtimoiy faoliyatda passivlikni keltirib chiqaradi. Bunday o'spirinlarda motivatsiya darajasi ham pasayadi. Ular o'qishga, kasb egallashga, o'z ustida ishlashga bo'lgan qiziqishni yo'qotishi mumkin. Ayniqsa, o'z kuchiga ishonchning yo'qolishi ularni tashabbussiz va qat'iyatsiz qilib qo'yadi. Bu esa ularning kelajakda mustaqil hayot kechirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlarda motivatsiyani qayta shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, bunday o'spirinlarda ijtimoiy rollarni anglash jarayoni ham murakkablashadi. Ular jamiyatdagi o'z o'rnini aniqlashda qiynaladilar, o'zlarini foydasiz yoki keraksiz deb his qilishlari mumkin. Bu esa ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi va psixologik beqarorlikka olib keladi. Ayrim hollarda esa bu holat ijtimoiy xavfli xulq-atvor shakllanishiga ham sabab bo'lishi mumkin [7].

Shu bilan birga, o'spirin qizlarni zo'ravonlikdan himoya qilishda profilaktik ishlar ham muhim o'rin tutadi. Ya'ni maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish, o'quvchilarga zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini haqida tushuntirish ishlari olib borish, ishonchli muhit yaratish zarur. Zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlar bilan ishlashda individual yondashuv



alohida ahamiyat kasb etadi. Har bir shaxsning psixologik holati, boshdan kechirgan travmatik tajribasi, ijtimoiy muhiti turlicha bo'lganligi sababli yagona standart yondashuv yetarli bo'lmaydi. Shu bois psixologlar har bir o'spirin bilan alohida ishlashi, uning ichki dunyosini tushunishga harakat qilishi zarur. Ish jarayonida ishonchli psixologik muhit yaratish, o'spirinning o'z fikrlarini erkin ifoda etishiga imkon berish muhimdir. Bu orqali bunday holatlarning oldini olish mumkin.

Umuman olganda, zo'ravonlikka uchragan o'spirin qizlarning psixologik xususiyatlari murakkab va ko'p qirrali bo'lib, ularni o'rganish hamda ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. O'spirinlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari zo'ravonlik ta'sirini yanada kuchaytiradi. Shu sababli bunday muammolarni chuqur ilmiy asosda o'rganish va samarali amaliy choralar ishlab chiqish zarur hisoblanadi. Bu esa nafaqat alohida shaxsning, balki jamiyatning ham sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tursunova N. "Zo'ravonlik va ijtimoiy himoya: psixologning o'rni va imkoniyatlari," Tashkent,-2025.
2. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.
3. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
4. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
6. G'oziev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
7. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2012.
8. Shoumarov G.B., Oilaviy muhit va bolalar psixikasi, Toshkent, 2014
9. Qodirov B.R., Sunnatova R.I., Pedagogika va yosh psixologiyasi., Toshkent, 2016.
10. Safoyev N.S.. – , Psixokorreksiya metodikasi., T.: Universitet, 2018
11. Safoyev N.S., Raximova D.M., Psixoprofilaktika va psixokorreksiya., Toshkent, 2018
12. Shoumarov G.B. – , Bolalar psixologiyasi va tarbiya., T.: Fan 2015
13. G. E. Shoumarov G.B., Bolalar tarbiyasida psixologik omillar., Toshkent, 2016
14. Yusupova. B., "Biz zo'ravonlikka qarshimiz," TADQIQOTLAR.UZ, Tashkent, 2024

