

O'SMIRLAR ORASIDA ZO'RAVONLIK VA UNING YOSHLAR PSIXIKASIDA QOLDIRADIGAN SALBIY OQIBATLARI

Jumaqulova Shahnoza Jumaqul qizi,

Amaliyotchi psixolog

E-mail: jumaqulovna00@mail.ru

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqotda o'smirlar orasida zo'ravonlikning (bulling) salbiy oqibatlari tadqiq qilingan. Ushbu tezisda zo'ravonlikning har xil turlarini, kimlar ishtirok etishi ehtimoli ko'proq, shuningdek, ularning qanchalik keng tarqalganligi va ruhiy ta'siri o'rganilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik, bezorilik, kiberbulling, maktab bezoriligi xulq-atvor, xarakter aksentuatsiyasi, bolalar va o'smirlar suitsidi.

Jumakulova Shahnoza Jumakul qizi,

Practicing psychologist

E-mail: jumaqulovna00@mail.ru

ABSTRACT

In this study, the negative consequences of bullying among teenagers were studied. This thesis examines the different types of violence, who is most likely to be involved, and how prevalent and psychological it is.

Key words: Adolescence, bullying, cyberbullying, school bullying behavior, character accentuation, child and adolescent suicide.

O'smirlar zo'ravonligi odamlar, oilalar va jamoalarga ta'sir qiladigan muhim ijtimoiy sog'liq muammosidir. Zo'ravonlik jismoniy, og'zaki va jinsiy tajovuzni o'z ichiga olgan turli shakllarda bo'lishi mumkin. Bu xatti-harakatlar zo'ravonlik sodir etganlar uchun ham, jabrlanuvchilar uchun ham jiddiy psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu tezis o'smirlar zo'ravonligining psixologik ta'sirini o'rganadi va sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari va ularga g'amxo'rlik qiluvchilar bilishi kerak bo'lgan ba'zi asosiy masalalarni ta'kidlaydi



Ushbu tadqiqot ishida bir nechta ma'lumotlar bazalari va o'smirlar bilan bog'liq zo'ravonlikka qaratilgan tegishli veb-sahifalar qidiruv so'zlari yordamida qidirilgan tizimli adabiyotlarni ko'rib chiqishdan foydalanildi.

Natijalardan ma'lum bo'ladiki, zo'ravonlik har qanday shaklda bo'lishidan qat'i nazar, inson rivojlanishiga doimiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'sir nafaqat jabrlanuvchi, balki bezorilar tomonidan ham namoyon bo'ladi, ikkalasining alomatlari qisqa muddatli, og'ir va umrbod ta'sirlargacha o'zgarib turadi. Bezorilikning oldini olish dasturi maktablar, ota-onalar va jamiyat a'zolariga maqsadlarni yetkazish uchun xabardorlik kampaniyasini boshlashni, shuningdek, oldini olish dasturini amalga oshirish va baholash uchun maktablarda kompleks chora tadbirlarni tashkil qilishni o'z ichiga oladi. Siyosat va qoidalarni yaratish, missiya bayonotini, xulq-atvor kodeksini, maktab miqyosidagi qoidalarni va zo'ravonlik haqida hisobot tizimini yaratish, shuningdek, o'qituvchilar va talabalarni zo'ravonlik holatlariga qanday munosabatda bo'lishni o'rgatish va o'rgatishning oldini olishda muhim ahamiyatga egadir.

Maktablarda qo'rqitish va tengdoshlarning qurboni bo'lishi butun dunyoda o'quvchilar, ota-onalar, o'qituvchilar va maktab rasmiylari uchun jiddiy tashvishga aylandi (Hong va Espalage 2012, 311). Bu zo'ravonlikning bir turi bo'lib, yoshlarning farovonligiga tahdid soladi.

Bezorilik jismoniy zo'ravonlik, og'zaki haqorat, mish-mish va g'iybat tarqatish, ijtimoiy izolyatsiya va kiberbullying (Internet va ijtimoiy media orqali haqorat va tahdidlar) kabi turli shakllarda bo'lishi mumkin. Bunday xatti-harakat zo'ravonlik qurboni uchun jiddiy psixologik, hissiy va hatto jismoniy oqibatlariga olib kelishi mumkin. O'smirlar orasida zo'ravonlikning sabablari har xil bo'lishi mumkin. Bu o'z-o'zini hurmat qilish bilan bog'liq muammolar, boshqalar ustidan hokimiyat yoki nazoratni kuchaytirish istagi, salbiy atrof-muhit ta'siri yoki hamdardlik va tushunishning etishmasligi bo'lishi mumkin.

Bezorilikka qarshi kurashish maktablar, ota-onalar va butun jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. O'smirlarning yordam so'rashi va zo'ravonlik haqida xabar berishi uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir. Maktablar o'smirlarga hissiy aql ko'nikmalarini, nizolarni hal qilish va hurmatli muloqotni o'rgatadigan o'quv dasturlarini taqdim etishi mumkin. Ota-onalar farzandlarini qo'llab-quvvatlash, ular bilan muammolarni muhokama qilish va ularga zo'ravonlik bilan kurashishning samarali strategiyalarini o'rgatish orqali ham muhim rol o'ynashi mumkin.



O'smirlar o'rtasida zo'ravonlikning oldini olish turli xil choralarni birlashtirishni talab qiladi, jumladan:

1. Ta'lim va xabardorlik: maktablarda ham, oilalarda ham o'smirlarga qo'rqitish nima ekanligini, uning oqibatlarini qanday bo'lishi mumkinligini va qo'rqitishning oldini olish va to'xtatish uchun qanday strategiyalardan foydalanish mumkinligini tushunishga yordam beradigan ta'lim dasturlarini taqdim etish muhimdir. Bu hissiy aql ko'nikmalarini o'rgatish, nizolarni hal qilish va hurmatli muloqotni o'z ichiga olishi mumkin.
2. Xavfsiz muhit yarating: maktablar va jamoat tashkilotlari o'smirlar o'zlarini qulay va himoyalangan his qiladigan xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi kerak. Bu zo'ravonlikka qarshi siyosatni qabul qilishni, xulq-atvorning aniq qoidalari va standartlarini o'rnatishni va huquqbuzarlarni tegishli jazolashni o'z ichiga olishi mumkin.
3. Bezorilik qurbonlarini qo'llab-quvvatlash: Bezorilik qurbonlari yordam va yordam olishlari uchun mexanizmlarni yaratish muhimdir. Maktab psixologlari va maslahatchilari zo'ravonlik qurbonlari bilan suhbatlashish, maslahat berish va kurashish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishlari kerak.
4. Ota-onalar ishtiroki: ota-onalar bezorilikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ular o'z farzandlari bilan faol muloqot qilishlari, ularni qo'llab-quvvatlashlari, muammolarni muhokama qilishlari va ularga zo'ravonlik bilan kurashishning samarali strategiyalarini o'rgatishlari kerak. Ota-onalar, shuningdek, qo'rqitishga javob berishlari kerak, bu haqda maktabga xabar berish va yechimlarni ishlab chiqish uchun o'qituvchilar bilan ishlash kerak.
5. Profilaktik chora-tadbirlar: Bezorilik paydo bo'lishidan oldin uni oldini olish va oldini olish muhimdir. Bunga ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari uchun treninglar berish, qo'llab-quvvatlash guruhlari va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish, boshqalarga nisbatan bag'rikenglik va hurmatni rivojlantirish kiradi.
6. Monitoring va javob choralari: Maktablar bezorilik bilan bog'liq vaziyatni faol ravishda kuzatib borishlari va qoidabuzarlik holatlariga darhol javob berishlari kerak. Bu zo'ravonlikni aniqlash va tegishli choralarni ko'rish uchun muntazam so'rovlar, anonim hisobotlar va maktab suhbatlari o'tkazishni o'z ichiga olishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, bezorilikning oldini olish barcha manfaatdor tomonlar – maktablar, ota-onalar, o'smirlar va butun jamiyatning tizimli yondashuvi va o'zaro hamkorligini talab qiladi.



Xavfsiz muhit yaratish va o'smirlarga zo'ravonlikning oldini olish ko'nikmalarini o'rgatishdan tashqari, zo'ravonlik qurbonlari uchun qo'shimcha yordamlar mavjud. Mana ulardan bir nechtasi:

1. Tinglash va hissiy yordam: Bezorilik qurboni uni tinglashga va qiyin vaziyatda uni qo'llab-quvvatlashga tayyor bo'lgan odam borligini bilishi kerak. Yonuvchan bo'ling va jabrlanuvchiga o'z his-tuyg'ulari va his-tuyg'ularini ifodalashiga imkon bering. Yaqinlaringizning yordami jabrlanuvchiga zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini engishga yordam beradi.
 2. Professional yordam so'rang: maktab psixologlari, maslahatchilari va ijtimoiy ishchilari zo'ravonlik qurbonlariga qimmatli maslahat va yordam berishlari mumkin. Ular kurash strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishi, o'ziga ishonchni oshirishi va zo'ravonlik bilan kurashishning samarali usullarini o'rgatishi mumkin.
 3. Ijtimoiy inklyuziyani targ'ib qilish: Bezorilik qurbonlari ko'pincha ijtimoiy izolyatsiyani boshdan kechirishadi. Ularga yangi do'stlar topishga yoki umumiy manfaatlarga ega guruhlariga qo'shilishga yordam bering. Bu ularga o'zlarini ko'proq qo'shilish va qo'llab-quvvatlashni his qilishlariga yordam beradi va ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashini kuchaytiradi.
 4. Ota-onalarning ishtiroki: Ota-onalar muammoni hal qilishda faol ishtirok etishlari va jabrlanuvchining himoyachisi rolini o'z zimmlariga olishlari kerak. Qo'rqitishning oldini olish choralarini ko'rishlari uchun maktab ma'muriyatiga murojaat qiling. Barcha o'quvchilar uchun xavfsizroq va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish uchun o'qituvchilar va boshqa ota-onalar bilan hamkorlik qiling.
 5. Jamiyatning ishtiroki: mahalliy tashkilotlar va jamoat guruhlari zo'ravonlik qurbonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynashi mumkin. Ular jabrlanganlar va ularning oilalariga resurslar, ma'lumot va yordam berishlari mumkin. Jamiyatda bezorilik muammosi haqida xabardorlikni shakllantirish va uni yengish uchun birgalikda harakat qilish muhimdir.
 6. Maxfiylik va anonimlik: jabrlanuvchilarga zo'ravonlik haqida anonim yoki maxfiy tarzda xabar berish imkoniyatini taqdim eting. Bu ularga o'zlarini xavfsizroq va himoyalangan his qilishlariga yordam beradi, shuningdek, huquqbuzarlarga qarshi choralar ko'rish imkonini beradi.
- Shuni yodda tutish kerakki, har bir zo'ravonlik holati o'ziga xosdir va yordam choralari jabrlanuvchining o'ziga xos sharoitlari va ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak.



Maktablar zo'ravonlik holatlarini samarali kuzatish va ularga javob berish uchun quyidagi choralarni ko'rishlari mumkin:

1. Bezorilikka qarshi siyosatni ishlab chiqish: Maktab zo'ravonlik, xulq-atvor standartlari va huquqbuzarlarning oqibatlarini belgilaydigan aniq va aniq siyosat ishlab chiqishi kerak. Ushbu siyosat ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari, shu jumladan talabalar, ota-onalar va pedagogik xodimlar uchun mavjud bo'lishi kerak.
2. O'qituvchilarni o'qitish: Maktablar o'qituvchilarga zo'ravonlik belgilarini aniqlash, zo'ravonlikka samarali javob berish va qurbonlarni qo'llab-quvvatlash uchun treninglar o'tkazishi mumkin. O'qituvchilar javob protokollaridan xabardor bo'lishlari va zo'ravonlik hodisalarini qanday hujjatlashtirishni bilishlari kerak.
3. Xabar berish mexanizmlarini o'rnatish: Maktablar o'qituvchilar va xodimlarga bezorilik holatlari haqida xavfsiz va maxfiy ravishda xabar berish imkonini beruvchi mexanizmlarni yaratishi kerak. Bunga anonim hisobotlar, elektron shakllar yoki maxsus xabar qutilari kirishi mumkin. Ta'lim jarayoni ishtirokchilari ularning xabarlari inobatga olinishi va tegishli choralar ko'rilishini bilishlari muhim.
4. Anketalar va so'rovlar o'tkazish: Talabalar o'rtasida muntazam ravishda so'rovnomalar va so'rovlar o'tkazish bezorilik holatlarini aniqlashga, shuningdek, tendentsiyalarni aniqlashga va qo'rqitishning oldini olish uchun qanday choralar ko'rish kerakligini tushunishga yordam beradi. Bu anonim bo'lishi mumkin va talabalarning fikr-mulohazalarini olish uchun ishlatiladi.
5. Javob protokollarini ishlab chiqish: maktablarda zo'ravonlik holatlariga javob berish uchun aniq protokollar bo'lishi kerak. Ushbu protokollar zo'ravonlik hodisasi haqida xabar berishda qanday va kimga murojaat qilish kerakligini, jabrlanuvchini himoya qilish va jinoyatchini jazolash uchun qanday choralar ko'rish kerakligini, voqeani hujjatlashtirish va kuzatish jarayonini belgilashi kerak.
6. Ota-onalar bilan hamkorlik: Maktablar ota-onalarni qo'rqitish hodisalarini kuzatish va ularga javob berishda faol jalb qilishlari kerak. Ota-onalarga javob protokollari, zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha maslahatlar va muammolar yuzaga kelganda yordam so'rash imkoniyatlari haqida ma'lumot berilishi kerak.
7. Ta'lim dasturlarini o'tkazish: Maktablar o'qituvchilar uchun qo'rqitish nima ekanligini, qanday qilib uni oldini olish va qo'rqitish haqida xabar berishni tushunishga yordam berish uchun ta'lim dasturlarini o'tkazishi mumkin. Ushbu dasturlar, shuningdek, o'qituvchilar sog'lom munosabatlarni rivojlantirishlari va bir-birlari bilan samarali muloqot qilishlari uchun hissiy intellekt va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini o'qitishni o'z ichiga olishi mumkin.



8. Jazo va tarbiya choralari: maktablar bezori jinoyatchilarga nisbatan tegishli jazo va tarbiyaviy choralarni qo'llashlari kerak. Bu ogohlantirishlar, to'xtatib turish yoki hatto maktabdan haydash kabi intizomiy choralarni o'z ichiga olishi mumkin. Shu bilan birga, jazo adolatli, mutanosib bo'lishi va jinoyatning yoshi va sharoitlarini hisobga olishi muhimdir.

9. Jamiyatning ishtiroki: Maktablar mahalliy tashkilotlar va jamoalar bilan qo'rqitishning oldini olish va qurbonlarni qo'llab-quvvatlash uchun hamkorlik qilishlari mumkin. Bunga qo'shma tadbirlar o'tkazish, ko'ngillilar bilan ishlash yoki yordam dasturlarini yaratish kiradi.

10. Samaradorlikni baholash: Maktablar zo'ravonlikning oldini olish va ularga javob berish bo'yicha sa'y-harakatlari samaradorligini muntazam ravishda baholashlari kerak. Buni zo'ravonlik holatlari, talabalar va ota-onalarning hisobotlari haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish, so'rovlar va so'rovlar o'tkazish orqali amalga oshirish mumkin. Ushbu ma'lumotlarga asoslanib, maktablar o'z yondashuvlari va strategiyalariga tuzatishlar kiritishlari mumkin.

Yodda tutingki, zo'ravonlikning samarali oldini olish va unga qarshi kurashish nafaqat maktabni, balki ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari - talabalar, o'qituvchilar, ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi.

Psixologlar zo'ravonlikdan aziyat chekayotgan o'smirlarga katta yordam ko'rsatishi mumkin. Psixologlar yordam berishi mumkin bo'lgan ba'zi usullar:

1. Hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlash: Psixolog o'smirlarga qo'rqitishning hissiy ta'sirini engishda yordam berishi mumkin, masalan, tashvish, tushkunlik, o'zini past baholash va ijtimoiy izolyatsiya. Psixolog o'smir o'z his-tuyg'ularini ifoda etishi, yordam olishi va his-tuyg'ularni boshqarishning samarali strategiyalarini o'rganishi mumkin bo'lgan individual mashg'ulotlarni o'tkazishi mumkin.

2. O'z-o'zini tasdiqlash ko'nikmalarini rivojlantirish: Psixolog o'smirlarga o'zini himoya qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berishi mumkin, shunda u o'zini samarali himoya qilishi va chegarani buzuvchilar bilan chegaralanishi mumkin. Psixolog o'smiringizga o'ziga ishonchni mustahkamlash va hissiy aql ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun murabbiylik, rol o'ynash yoki muloqot qilish bo'yicha maslahatlar berishi mumkin.

3. Mojarolarning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishga yordam bering: Psixolog o'smirlarga mojarolarning oldini olish va zo'ravonlik qurboni bo'lish ehtimolini kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishi mumkin.



Bunga tanqidiy fikrlashni o'rgatish, potentsial xavfli vaziyatlarni tan olish va xavfsiz qarorlar qabul qilish kiradi.

4. Bezorilikdan tiklanishni qo'llab-quvvatlash: Psixolog o'smirga zo'ravonlik tajribasidan xalos bo'lishga yordam beradi, unga travmani engishda va o'z qadr-qimmatini tiklashda yordam beradi. Psixolog o'smirga zo'ravonlikning psixologik ta'sirini engishga yordam berish uchun art-terapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi yoki travmadan xabardor terapiya kabi turli usullardan foydalanishi mumkin.

5. Ota-onalar va maktablar bilan ishlash: Psixolog o'smir uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga yordam berish uchun ota-onalar va maktablar bilan ishlashi mumkin. Ular ota-onalarga o'z farzandlarini eng yaxshi qo'llab-quvvatlash bo'yicha maslahatlar berishlari va zo'ravonlikning oldini olish va ularga qarshi kurashish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun o'qituvchilar va maktab ma'muriyatlari bilan ishlashlari mumkin.

6. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni rivojlantirishga ko'maklashish: Psixolog o'smirga ijtimoiy aloqalarni o'rnatishga va qo'llab-quvvatlovchi do'stlar tarmog'ini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Ular o'smirlar o'z tajribalarini baham ko'rishlari, strategiyalarni muhokama qilishlari va tengdoshlaridan yordam olishlari mumkin bo'lgan guruh mashg'ulotlarini o'tkazishi mumkin.

Bezorilik holatlarida psixologik yordam individual bo'lishi va o'smirning o'ziga xos ehtiyojlari va holatiga moslashtirilishi kerak. Tajribali psixolog bilan maslahatlashish o'smirga zo'ravonlikka qarshi kurashishda yordam beradigan eng samarali strategiya va yondashuvlarni aniqlashga yordam beradi.

Bezorilikdan aziyat chekayotgan o'smir uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan turli xil jarohatlar bilan davolash usullari mavjud. Ulardan ba'zilari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. O'yin terapiyasi: Bu o'smirga o'z his-tuyg'ularini va zo'ravonlik tajribasini ifodalash va qayta ishlashga yordam berish uchun o'yinlar, rasm chizish, rol o'ynash va boshqa ijod shakllaridan foydalanadigan usul. Bu ularga nazorat va xavfsizlik hissini tiklashga va muammolarni hal qilishning yangi strategiyalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

2. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT): Bu salbiy fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan usul. O'smirga o'zi va vaziyat haqida sog'lom va realroq nuqtai nazarni rivojlantirish, shuningdek, stress va nizolarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

3. EMDR (Emotion Modulated Ophthalmic Reprocessing): Bu travmatik hodisalarni davolashda keng qo'llaniladigan usul. Bu salbiy his-tuyg'ularni va ular bilan bog'liq



fikrlarni qayta ishlash uchun ko'z harakati yoki ikki tomonlama stimulyatsiyaning boshqa shakllaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. EMDR o'smirga travmatik xotiralarni qayta ishlashga va ularga salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

4. Sensor-motor terapiyasi: Bu yondashuv tana va harakatga qaratilgan. Bezorilikning travmatik oqibatlarini bartaraf etish uchun o'smirga uning tanasiga, his-tuyg'ulariga va harakatlariga e'tibor berishga yordam beradi. Texnikalarga nafas olish mashqlari, mushaklarning gevşemesi, harakat va boshqa hissiy va harakat mashqlari kiradi.

5. Guruh terapiyasi: Bezorilikni boshdan kechirgan boshqa o'smirlar bilan guruh terapiyasida ishtirok etish juda foydali bo'lishi mumkin. Guruh terapiyasi o'smirlar o'z tajribalarini baham ko'rishlari, tengdoshlaridan yordam va maslahatlar olishlari va zo'ravonlikka qarshi kurashish uchun yangi strategiyalarni ishlab chiqishlari mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitni ta'minlaydi.

Har bir o'smir noyobdir, shuning uchun ularning ehtiyojlari va afzalliklariga mos keladigan travma terapiyasi usulini topish muhimdir. Tajribali psixolog yoki terapevt bilan ishlash zo'ravonlikka duchor bo'lgan muayyan o'smir uchun eng samarali usullarni aniqlashga yordam beradi.

O'smirlar o'rtasidagi bezorilik jamiyat uchun jiddiy salbiy oqibatlarga olib keladi. Jamiyatda bezorilik muammosi bo'lishining ba'zi sabablari:

1. Psixologik farovonlik: Bezorilik o'smirlarda tashvish, ruhiy tushkunlik, o'zini past baho va o'z joniga qasd qilish g'oyalari kabi jiddiy ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Bu o'smirlarning umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir qiladi va uzoq muddatli muammolarga olib kelishi mumkin.

2. Ta'lim: Bezorilik o'smirlarda yomon ishlashga va o'quv muammolariga olib kelishi mumkin. Bezorilik bilan bog'liq doimiy tashvish va stress konsratsiyaning yomonlashishiga, motivatsiyaning pasayishiga va o'rganishga qiziqishning yo'qligiga olib kelishi mumkin. Bu o'smirning ta'limdagi yutuqlari va kelajakdagi kasbiy istiqboliga to'sqinlik qilishi mumkin.

3. Maktab iqlimi: Bezorilik xavfli va dushman maktab muhitini yaratadi. Bezorilikdan aziyat chekayotgan o'smirlar maktabga borishda qo'rquv va xavotirni boshdan kechirishi mumkin, bu ularning o'rganish tajribasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bezorilik, shuningdek, o'smirlar o'rtasida zo'ravonlik va tajovuzkorlikning tarqalishiga olib kelishi mumkin, bu esa ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari uchun xavfli muhitni yaratadi.

4. Ijtimoiy integratsiya: Bezorilik o'smirlarning ijtimoiy integratsiyalashuviga to'sqinlik qilishi mumkin. Bezorilikka uchraganlar ijtimoiy izolyatsiyani boshdan



kechirishlari va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish va saqlab qolishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bu ijtimoiy guruhlardan chetlanish va muloqot va shaxslararo munosabatlarning yomon rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

5. Xavfsizlik hissi: Bezorilik o'smirlar va ularning ota-onalari o'rtasida xavfsizlik va ishonchsizlik hissi yaratadi. O'smirlar maktabda yoki jamiyatda qo'rquv tufayli qo'rquv va xavotirni boshdan kechirganda, bu jamiyatdagi umumiy xavfsizlik va farovonlik hissini buzadi.

Umumiy xulosaga ko'ra, bezorilar, ayniqsa, bezorilik bilan shug'ullanmagan tengdoshlariga qaraganda psixologik jihatdan kuchliroq, ular sinfdoshlari orasida yuqori ijtimoiy mavqega egadirlar. Qanday shaklda bo'lishidan qat'i nazar, zo'ravonlik inson rivojlanishiga doimiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'sir nafaqat jabrlanuvchi tomonidan namoyon bo'ladi balki bezorilar ham, ikkalasi uchun ham alomatlar qisqa muddatidan uzoq davom etadi, jiddiy va hayotini izdan chiqaruvchi omil hisoblanadi.

Jabrlanuvchilar uyqudagi qiyinchiliklar, to'shakda ho'llash, bosh og'rig'i, charchoq va maktab bilan bog'liq muammolar kabi somatik alomatlarni boshdan kechirish ehtimollari mavjud. Ular, shuningdek, o'z-o'zini hurmat qilish, tashvish, depressiya va o'z joniga qasd qilish g'oyalarini boshdan kechiradilar. Boshqa tomondan, bezorilar ko'pincha azoblanadi maktabga bog'liqlik va moslashuvning pastligi, bu maktabda malakaning pastligi va o'qishni davom ettirmaslik bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, bezorilar turli xil o'z-o'zini yo'q qiladigan yoki g'ayriijtimoiy xatti-harakatlarga jalb qilinadi, masalan, janjal, vandalizm, qurol olib yurish, o'g'irlik va qonun bilan muammoga duch kelish shular sirasiga kiradi.

Umumiy nuqtai nazardan, boshqalarga nisbatan tajovuzkor bo'lgan o'spirinlar ham, boshqalarga nisbatan tajovuzkor bo'lmagan o'smirlar ham ishtirok etmagan o'smirlarga qaraganda kamroq global o'z qadr-qimmatini, yuqori darajadagi depressiv simptomlarni va kengroq psixologik muammolarni ko'rsatdilar.

Barcha yoshdagi o'g'il bolalar kiber zo'ravonlik va an'anaviy zo'ravonlik shakllarida qizlarga qaraganda bezorilik va jabrlanuvchi sifatida o'zlarini bezorilikka jalb qilish ehtimoli ko'proq. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan qurbonlik darajasi yuqori ekanligi ma'lum. O'g'il bolalar ko'pincha jismoniy va kiber zo'ravonlikdan foydalanadilar, qizlar esa og'zaki vositalardan foydalanishadi. Umuman olganda, talabalarning taxminan 70 foizi o'qishlari davomida kiber zo'ravonlikni boshdan kechirgan va 20-50 foizi kiber zo'ravonlikka bevosita aloqadorligini tan olgan.



O'smirlar o'rtasida bezorilik muammosini hal qilish jamiyat, maktab, ota-onalar va psixologlarning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. O'smirlar zo'ravonlikdan qo'rqmasdan o'sishi va rivojlanishi mumkin bo'lgan xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish muhimdir.

REFERENCES

1. Bowllan, N. 2011. Implementation and Evaluation of a Comprehensive, School-wide Bullying Prevention Program in an Urban/Suburban Middle School. *Journal of School Health*. Vol. 81, Issue 4, 167–173.
2. Bowllan, N. 2008. Bullying in Schools; Examination of Related Factors and Implementation of the Olweus Bullying Prevention Program in a Catholic, Urban/Suburban Middle School. *Education Doctoral*. Paper 85.
3. Frisén, A.; Jonsson, A. & Persson, C. 2007. Adolescents' perception of bullying who is is the victim? who is the bully? what can be done to stop bullying?. *Adolescent*. Vol. 42, No. 168.
4. Grennan, S. & Woodhams, J. 2007. The impact of bullying and coping strategies on the psychological distress of young offenders. *Psychology, Crime & Law*, Vol. 13, No, 487-504.
5. Hinduja, S. & Patchin, W. 2007. Cyber bullying and Self-Esteem. *Journal of school health*. Volume 80. Issue 12, 614–621.
6. Juvonen, j. & Gross, F. 2008. Extending the School Grounds?—Bullying Experiences in Cyberspace. *Journal of school health*. Vol. 78, Issue. 9, 496–505.
7. Massachusetts 2009. Bullying Among Middle School and High School Students. *Centers for disease control and prevention*. Vol. 60, No. 15.
8. Moyse, K. 2011. How to encourage children to use mobile phones safely. *Nursing Children & Young People*. Vol. 23, Issue 10, 24.
9. Seixas,R.; Coelho, J. & Gustave, N. 2013. Bullies, victims and bully-victims impact on health profile. *Educação, Sociedade & Culturas*, No 38, 2013, 53-75.
10. Schneider, K.; Donnel, O.; Stueve A. & Coulter, R. 2012. Cyber bullying, School bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Students. *Research and practice*. Vol.102(1).
11. Slovak, K. & Singer, J. 2011. School Social Workers' Perceptions of Cyber bullying. *Children & schools*. Vol. 33, No. 1, 5-16.

