

O‘SMIRLARDA VIKTIMLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI.**Kuvatova Gulbonu Murodullayevna***Amaliyotchi psixolog*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘smirlik davri inson rivojlanishining murakkab psixosotsial bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning identifikatsiyasi, ijtimoiy rolini shakllantirish, o‘z “Men”ni anglash jarayonlari faol kechadi. O‘smirning atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatida yuzaga keluvchi zo‘ravonlik, tazyiq va takroriy jabrlanish holatlari esa viktimlik fenomeni sifatida qaraladi. Viktimlik – bu shaxsning zo‘ravonlik holatlariga tez-tez duch kelishi yoki bunday vaziyatlarda o‘zini himoya qila olmaslik tendensiya si sifatida ta’riflanadi. Mazkur maqolada o‘smirlarda viktimlikning psixologik oqibatlari ilmiy manbalarga asoslanib tahlil qilinadi*

Kalit so‘zlar: *Viktimlik, viktimlik fenomeni, travma tajribasi, tashvish va depressiya, himoyasizlik, tashvish, izolyatsiya, qurbon.*

Annotation: *Adolescence is one of the most complex psychosocial stages of human development. During this period, the processes of identity formation, establishing social roles, and developing a sense of one’s “Self” occur intensively. Experiences of violence, pressure, and repeated victimization that arise in the adolescent’s interaction with the surrounding environment are defined as the phenomenon of victimhood. Victimhood refers to a tendency in which an individual frequently encounters situations of violence or lacks the ability to adequately protect themselves in such contexts. This article analyzes the psychological consequences of victimhood in adolescents based on scientific literature.*

Keywords: *Victimhood, victimhood phenomenon, traumatic experience, anxiety and depression, vulnerability, fear, isolation, victim.*

Kirish

Viktimlik (lot. *victima* — “jabrlanuvchi”) — bu shaxsning ma’lum xulq-atvor, emotsional yoki ijtimoiy xususiyatlari tufayli zo‘ravonlikka, tahqirlashga, manipulyatsiyaga yoki psixologik bosimga ko‘proq uchrash ehtimoli oshgan holatidir. Viktim xulq ko‘pincha atayin bo‘lmaydi, u shaxsning psixologik himoya mexanizmlaridagi zaifliklar, bolalikdagi travmalar yoki muhitdagi noqulay sharoitlar natijasida shakllanadi. Viktimlik — faqat zo‘ravon tomonidan “tanlanadigan” odam emas; u psixologik jihatdan o‘zini himoya qila olmaydigan yoki himoya strategiyalarini ishlatishni bilmaydigan shaxsdir.

Bunday shaxs ko‘pincha:

- past o‘z-o‘zini baholashga ega,

- ijtimoiy jihatdan passiv,
- “yo‘q” deb aytolmaydi,
- chegaralarni belgilashda qiynaladi,
- tanqid va bosimga haddan ortiq sezgir bo‘ladi.

Masalan, sinfda jim, o‘z fikrini ochiq aytmaydigan, ijtimoiy jihatdan tortinchoq o‘quvchilar ko‘pincha boshqalar tomonidan mazax qilinish xavfi yuqori bo‘ladi.

Viktimlikning shakllanish omillari.

Oilaviy omillar - bolalikda haddan ortiq tanqid qilish, ota-ona zo‘ravonligi, mensimaslik, mehr yetishmasligi va haddan tashqari qattiqqo‘l tarbiya. Misol: Bolalikda doim urish, koyish eshitib o‘sgan qiz o‘zini himoya qilishni “keraksiz” deb biladi va kattalashganda ham ijtimoiy munosabatlarda o‘z fikrini aytishdan qo‘rqadi.

Ijtimoiy omillar - maktabdagi bulling, do‘stlar guruhiga qo‘shila olmaslik, jamiyatdagi kamsitish. Misol: Yangi maktabga kelgan o‘smir guruhga qo‘shila olmaganda, uning ustidan kulish osonroq bo‘ladi — bu esa uni doimiy jabrlanuvchi roliga tushiradi.

Psixologik omillar - o‘ziga ishonchsizlik, ichki konfliktlar, tashqi tasdiqqa ehtiyojning kuchliligi va ijtimoiy qo‘rquvlar. Misol: O‘smir boshqalarga yoqish uchun doim “ha” deb javob beradi va natijada tengdoshlar uning ustidan bemalol buyruq berishadi.

Viktim xulqning turlari:

Passiv viktimlik - Shaxs boshqalarning bosimini indamay qabul qiladi, qarshilik qilmaydi. Misol: sinfdoshlar mazax qilayotganida jim turib ko‘z yoshlarini yashirishga harakat qilgan o‘smir.

Faol viktimlik - Shaxs o‘zi ham bilmagan holda provokatsion xulq ko‘rsatadi, mojaroga tortadi. Misol: diqqatni qozonish uchun o‘zini pastga uradigan, o‘zi haqida yomon gapiradigan, shu bilan o‘zini "jazolash" holatiga olib keladigan o‘smirlar.

Aralash viktimlik - Ikkalasi navbat bilan namoyon bo‘ladi: bir holatda passiv, ikkinchisida tajovuzkor bo‘ladi.

O‘smirlik inson hayotidagi eng murakkab va dinamik psixologik davrlardan biri bo‘lib, bu bosqichda shaxsning o‘zini anglash, identifikatsiya jarayoni, muloqot va ijtimoiy munosabatlar faol rivojlanadi. Aynan shu davrda o‘smirlar turli zo‘ravonlik shakllariga, tazyiq va bosimlarga ko‘proq duch kelishadi, natijada viktimlik deb ataluvchi psixologik holat shakllanishi mumkin. Viktimlik — bu shaxsning takroriy tarzda jabrlanish holatlarida qatnashishi yoki bunday holatlarga moyil bo‘lishi sifatida ta’riflanadi. Mazkur maqolada o‘smirlarda viktimlikning psixologik oqibatlari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

O‘smirlarda viktimlik — bu shaxs rivojlanishiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan murakkab psixologik holatdir. Uning oqibatlari o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, depressiya, tashvish, ijtimoiy izolyatsiya, agressiv reaksiyalar va uzoq muddatli psixologik

travmalar ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ilmiy tadqiqotlar viktimlikning erta aniqlanishi va psixologik yordam ko‘rsatish o‘smirning sog‘lom rivojlanishida hal qiluvchi omil ekanini tasdiqlaydi. Shuning uchun o‘smirlar bilan ishlaydigan mutaxassislar — psixologlar, o‘qituvchilar, ijtimoiy xodimlar — viktimlik belgilarini vaqtida aniqlab, kompleks psixologik yordam choralarini ko‘llashlari zarur.

Shuningdek, viktimlik anksiyete, ya‘ni tashvish va qo‘rquvlarning kuchayishiga olib keladi. O‘smir doimiy ravishda xavotir hissini boshdan kechiradi, atrofdagilar uni tanqid qilishi yoki yana ranjitishidan qo‘rqadi. Natijada u ijtimoiy vaziyatlardan qochishga, jamoat joylarida kamroq bo‘lishga, yangi insonlar bilan muloqotdan chekinishga harakat qiladi.

Viktimlik depressiv alomatlarni ham yuzaga chiqarishi mumkin. Bunday holatda o‘smirda energiya pasayishi, doimiy charchoq hissi, kayfiyatning tushkunligi va hayotga qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, u ijtimoiy chekinishga moyil bo‘lib, do‘stlari va yaqinlari bilan aloqani kamaytiradi.

Yana bir muhim oqibatlardan biri ijtimoiy izolyatsiyadir. O‘smir tengdoshlar bilan muloqotni cheklaydi, yolg‘izlikni afzal ko‘radi, ko‘pchilik orasida o‘zini noqulay his qiladi. Bu esa uning kommunikativ ko‘nikmalari rivojlanishini sekinlashtiradi va ruhiy holatini yanada og‘irlashtiradi.

Bundan tashqari, viktim shaxs kelajakda toksik munosabatlarga tushib qolish xavfiga ham duch keladi. Ya‘ni bunday o‘smir ulg‘aygach ham zo‘ravon xarakterli, manipulyativ yoki hurmatsiz insonlar bilan munosabat o‘rnatish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Chunki u o‘z chegaralarini himoya qilishni yetarli darajada bilmasligi mumkin.

Viktimlik bu shaxsning tasodifiy xususiyati emas, balki ijtimoiy, psixologik va oilaviy omillar ta‘siri ostida shakllanuvchi murakkab hodisadir. Ayniqsa o‘smirlik davrida u kuchli emotsional va ijtimoiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. O‘z-o‘zini qadrlash pastligi, tashvish, depressiya va izolyatsiya viktimlikning eng keng tarqalgan psixologik oqibatlari hisoblanadi. Vaqtida psixologik yordam berilsa, o‘smir o‘z chegaralarini belgilashni, o‘zini himoya qilishni o‘rganadi va ijtimoiy muhitda barqarorroq shaxs sifatida shakllanadi.

Viktimlikning shakllanish mexanizmlari

O‘smirning zo‘ravonlik holatlariga tez-tez duch kelishi tasodifiy jarayon emas, balki bir necha psixologik va ijtimoiy omillarning yig‘indisi hisoblanadi. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, viktimlikning asosiy sabablari quyidagilardir:

- Past o‘z-o‘zini baholash
- Oilaviy nizolar, beqaror emosional muhit
- Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi
- Travmatik bolalik tajribalari
- Himoyalani ko‘nikmalarining sustligi

Shu sababli viktimlik nafaqat tashqi zo‘ravonlikning oqibati, balki shaxsning ichki psixologik holati va ijtimoiy muhit bilan bog‘liq murakkab o‘zaro ta’sirdir.

O‘smirlarda viktimlikning psixologik oqibatlari:

O‘z-o‘zini qadrlashning pasayishi - viktimizatsiya jarayonida o‘smir o‘zining qadr-qimmatiga shubha bilan qaray boshlaydi. U o‘zini zaif, ojiz yoki himoyasiz deb biladi. Rosenbergning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlik qurboni bo‘lgan o‘smirlarda o‘z-o‘zini qadrlash darajasi normaga nisbatan ancha past bo‘ladi. Past o‘zbaholash esa kelajakdagi psixologik muammolar uchun zamin yaratadi.

Tashvishning kuchayishi - zo‘ravonlik yoki tazyiq holatlari o‘smirning xavfsizlik hissini izdan chiqaradi. U doimiy xavotir, qo‘rquv, ishonchsizlik holatida yashay boshlaydi. Olweus (1993) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, muntazam tazyiqqa uchragan o‘smirlarning katta qismida tashvish darajasi yuqori bo‘ladi. Bu esa uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi va somatik shikoyatlarni keltirib chiqaradi.

Depressiv holatlar - doimiy emosional bosim va ijtimoiy rad etilish o‘smirlarda depressiv kayfiyatni shakllantiradi. O‘smir o‘zini yolg‘iz his qiladi, hayotiy motivatsiyasi pasayadi, o‘qishga qiziqishi kamayadi. Depressiya darajasi oshgani sari ijtimoiy muloqotdan qochish, passivlik, befarqlik belgilari kuchayadi. Misol: Maktabda tazyiqqa uchragan o‘smir maktabga borishni rad etishi, bosh og‘rig‘i, charchoq kabi psixosomatik belgilarga duch kelishi mumkin.

Ijtimoiy izolyatsiya va muloqotda qiynalish - viktimlikning eng keng tarqalgan oqibatlaridan biri — o‘smirning jamoadan chekinishi, yolg‘izlikni afzal ko‘rishi va muloqotdan qochishidir. G. Cragning ta’kidlashicha, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan chetda qolgan o‘smirlarda muloqot ko‘nikmalari sekin rivojlanadi va bu kattalik davrida ham davom etishi mumkin. Shu sababli o‘smir yangi guruhga qo‘shilishga qo‘rqadi, o‘zini “ortiqcha” yoki “keraksiz” his qiladi.

O‘zini ayblash va irratsional fikrlar - Janoff-Bulmanning tadqiqotlariga ko‘ra, viktimalar ko‘pincha sodir bo‘lgan zo‘ravonlik uchun o‘zlarini ayblaydilar. Bu “ichki ayblovlash sxemasi” deb atalib, psixologik jarohat darajasini yanada kuchaytiradi. O‘smir zo‘ravonlikni o‘z xatosi deb bilishi, “men bunga loyiqman” kabi irratsional e’tiqodlarni shakllantirishi mumkin.

Agressiv yoki ijtimoiy moslashmagan xulq - ba’zi o‘smirlar himoyalanişning noto‘g‘ri shaklini tanlab, agressiv, impulsiv xatti-harakatlar orqali o‘zini himoya qilishga urinadi. Masalan, doimiy zo‘ravonlik qurboni bo‘lgan o‘smir o‘zi ham boshqalarga nisbatan agressiv munosabatda bo‘lishi mumkin. Dodge & Coie (1987) buni “dushmanona niyatni noto‘g‘ri talqin qilish” fenomenini bilan izohlagan. O‘smir har qanday vaziyatni hujum sifatida qabul qilib, keskin reaksiya qaytaradi.

Akademik faoliyatning pasayishi - psixologik bosim ostidagi o‘smirning diqqat markazi susayadi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiya yo‘qoladi. Maktabda tazyiqqa uchragan o‘smir o‘zini xavfsiz his qilmagani uchun darslarga qatnashi shni to‘xtatishi, natijada o‘zlashtirish darajasi pasayishi mumkin.

Uzoq muddatli salbiy oqibatlar - viktimlik o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, kattalik davrida quyidagilar kuzatilishi mumkin:

- o‘z-o‘zini qadrlashning surunkali pastligi
- sog‘lom munosabatlar qurishda qiyinchiliklar
- ijtimoiy qo‘rquv, kommunikativ chekinish
- travmatik tajribalar tufayli psixologik himoyaning sustligi
- depressiya va tashvish buzilishlarining davom etishi

Bu holatlar kelgusida shaxsning ijtimoiy faoliyatiga, oilaviy hayotiga, kasbiy shakllanishiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Viktimlikning oldini olishda o‘z-o‘zini baholashni ko‘tarish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun psixologik treninglar tashkil etish, ijobiy mustahkamlash usullaridan foydalanish, o‘smirning yutuq va muvaffaqiyatlarini e‘tirof etish, shuningdek muvaffaqiyatlar ro‘yxatini yuritish tavsiya etiladi. Bu usullar orqali o‘smir o‘zining kuchli tomonlarini anglay boshlaydi.

Shuningdek, o‘smirga shaxsiy chegaralarni belgilashni o‘rgatish zarur. “Yo‘q” deyishni o‘rganish, noqulay vaziyatlarda o‘z fikrini ochiq ayta olish va shaxsiy hududini himoya qilish viktimlik xavfini kamaytiradi.

Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ham muhim omillardan biridir. Jamoada gapirish, munozaralarda ishtirok etish, rolli o‘yinlar va kommunikativ mashg‘ulotlar orqali o‘smirning o‘ziga ishonchi ortadi hamda turli ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish qobiliyati shakllanadi.

Oilaviy psixoedukatsiya ham katta ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarga farzandni qanday qo‘llab-quvvatlash, uni tinglash, hissiy ehtiyojlariga e‘tibor berish va sog‘lom oilaviy muhit yaratish bo‘yicha bilim berilishi lozim. Oiladagi qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘smirning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

O‘smirlarda viktimlik zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, uning oqibatlari shaxs rivojlanishining barcha jabhalariga ta‘sir qiladi. Past o‘z-o‘zini baholash, yuqori tashvish, depressiv simptomlar, ijtimoiy izolyatsiya, irratsional fikrlash va agressiv xulq — bularning barchasi viktimizatsiyaning asosiy psixologik natijalaridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z vaqtida psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va profilaktika choralari ko‘rilgan taqdirda viktimlikning salbiy oqibatlarini kamaytirish

mumkin. Shu sababli maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ijtimoiy xizmat xodimlari o‘smirlar bilan ishlashda bu muammoni o‘z vaqtida aniqlash va tizimli yordam ko‘rsatishga alohida e‘tibor qaratishlari lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2020.
2. Немов, Р.С. Психология развития подросткового возраста. — Москва: Просвещение, 2019.
3. Киреева, Н. Виктимология: Основы и прикладные аспекты. — Москва: Юрайт, 2021.
4. Захаров, А.И. Детские страхи и неврозы. — Санкт-Петербург: Питер, 2018.
5. Erikson, E. *Childhood and Society*. — New York: Norton, 1993.
6. Смирнова, Е.О. «Виктимное поведение подростков: причины и механизмы». Вопросы психологии, №4, 2021.
7. Бочкарёва, О.А. «Психологические последствия буллинга у подростков». Психология и образование, 2020.
8. Ybarra, M., Mitchell, K. “Youth Victimization: Prevalence and Mental Health Impact.” *Journal of Adolescent Health*, 2018.
9. Turner, H., Finkelhor, D. “Poly-victimization in Adolescence and Its Psychological Effects.” *Child Abuse & Neglect*, 2017.
10. Perry, D. “Bullying and Victimization Among Adolescents.” *Developmental Psychology Review*, 2016.
11. Каримова, М. «О‘smirlar orasida viktimlik xulqining shakllanish omillari». Magistrlik dissertatsiyasi, Toshkent, 2021.
12. To‘raqulova, N. «Bulling va viktim xulqning psixologik xususiyatlari». Ilmiy maqola, O‘zMU, 2020.