

ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGNING O‘RNI

*Umurzakova Azizaxon Omonboevna**Buloqboshi tumani 55-IDUM amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zo‘ravonlik muammosining dolzarbligi, uning o‘quvchilar ruhiy holatiga ta’siri hamda uni oldini olishda maktab psixologining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, psixolog tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik ishlar, individual va guruh yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, psixolog, o‘quvchi, profilaktika, psixologik yordam, maktab, muloqot, xavfsiz muhit, tarbiya, stress.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda zo‘ravonlik muammosi tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Ayniqsa, maktab muhitida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari o‘quvchilarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy bosim, kamsitish va e’tiborsizlik shaklida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Maktab amaliyotchi psixologi zo‘ravonlikni oldini olishda muhim shaxs hisoblanadi. U o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish, muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshiradi. Psixologning asosiy vazifalaridan biri — maktabda sog‘lom psixologik muhitni yaratishdir.

Zo‘ravonlikning oldini olishda profilaktik ishlar katta ahamiyatga ega. Psixolog tomonidan o‘quvchilar bilan suhbatlar, treninglar va targ‘ibot ishlari olib boriladi. Bu orqali o‘quvchilarda zo‘ravonlikka nisbatan salbiy munosabat shakllantiriladi va ularning ongiga ijobiy qadriyatlar singdiriladi.

Individual ishlash jarayonida psixolog o‘quvchining ichki dunyosini chuqur o‘rganadi. Zo‘ravonlikka moyil yoki undan jabrlangan o‘quvchilar bilan alohida ishlash orqali ularning muammolari aniqlanadi va psixologik yordam ko‘rsatiladi.

Guruh y ishlar ham muhim o‘rin tutadi. Treninglar orqali o‘quvchilarda muloqot madaniyati, empatiya, o‘zaro hurmat va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa zo‘ravonlikning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Psixolog o‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlashi zarur. Ota-onalarga bolalar bilan to‘g‘ri muloqot qilish, ularni tushunish va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar beriladi. O‘qituvchilar esa sinfdagi muhitni kuzatib borib, muammoli vaziyatlarni vaqtida aniqlashda psixologga yordam beradi.

Shuningdek, maktabda ishonchli muhit yaratish muhimdir. O‘quvchi o‘z muammosi bilan bemalol psixologga murojaat qila olishi kerak. Bu uning ruhiy holatini

barqarorlashtirishga yordam beradi.

Zo‘ravonlikning oldini olish faqatgina psixologning vazifasi emas, balki butun jamoaning hamkorligini talab etadi. Maktab, oila va jamiyat birgalikda harakat qilgandagina ijobiy natijaga erishish mumkin.

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 oqibatlariga 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. Maktablarda qo‘rqitish va tengdoshlarning qurboni bo‘lishi butun dunyoda o‘quvchilar, ota-onalar, o‘qituvchilar va maktab rasmiylari uchun jiddiy tashvishga aylandi.

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‘smirlik – bu shaxsiyat shakllanadigan, identiklik inqirozi yuzaga keladigan, hissiy beqarorlik, o‘zini anglash jarayoni kuchayadigan davr hisoblanadi (Erikson, 1968). Aynan shu davrda yoshlar tashqi ta‘sirga nisbatan sezuvchan bo‘lib qoladilar. Agar ular oilada, maktabda yoki mahallada zo‘ravonlikka duch kelsa, bu holat ularning identikligi, ijtimoiy roli va hissiy rivojlanishida salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi.

Oila ichidagi risk omillari:

- Ota-onalar o‘rtasidagi janjallar

- Farzandga e'tibor yetishmasligi
 - Avtoritar yoki layoqatsiz tarbiya usullari
- Maktab muhiti va pedagogik zo'ravonlik

O'quvchilar maktabda ham ruhiy zo'ravonlikka uchrashi mumkin. Bu, ayniqsa, tengdoshlari orasidagi bullying (mazax qilish, ijtimoiy tahqirlash) holatlarida ko'p uchraydi. Psixologik jihatdan bullying uzoq muddatli stress, depressiya, o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi (Olweus, 1993).

Pedagoglarning befarqligi, dars jarayonidagi bosimlar ham o'smirlarda ijtimoiy ajralish va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Bu holatda psixologik xizmatlar faoliyati zaif bo'lsa, o'quvchi o'z muammosini yakkalash orqali yechishga urinadi – bu esa og'ir oqibatlariga olib keladi.

Zo'ravonlikning asosiy psixologik oqibatlari

- Depressiya, xavotir sindromi
- Agressivlik yoki passivlik
- O'z-o'zini past baholash
- Ijtimoiy moslashuvning buzilishi
- Psixosomatik kasalliklar
- O'z joniga qasd qilish holatlari (suicidal tendency)

Dunyoda har yili 15–19 yoshdagi taxminan 200 000 o'smir o'z joniga qasd qiladi va ularning katta qismi zo'ravonlik tajribasiga ega bo'lgan (WHO, 2022).

Zo'ravonliklarning oldini olish bo'yicha profilaktik choralar

Psixologik profilaktika – bu o'smirning zo'ravonlikdan himoyalaniishi, ularni ogohlantirish, axborot berish, yordam berish tizimining to'liq ishlashi demakdir. U quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Birlamchi profilaktika – axborot berish, tarbiyaviy tadbirlar;
2. Ikkinchi profilaktika – xavf guruhiga kiruvchi o'smirlar bilan ishlash;
3. Uchinchi profilaktika – zo'ravonlikdan aziyat chekkanlarga rehabilitatsiya.

Tizimli chora-tadbirlar:

- Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish
 - Ota-onalar uchun psixologik treninglar
 - Zo'ravonlikni aniqlovchi maxfiy ishonch liniyalari
 - Ijtimoiy xizmatlar va profilaktika inspektorlari hamkorligi
 - Mediamadaniyatni oshirish orqali cyberbullyingni kamaytirish
- Psixologik yondashuvlar va ilmiy modellar Tegishli psixologik nazariyalar asosida:

• Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi: zo'ravonlikka guvoh bo'lgan o'smirlar bu xulq-atvorni o'rganishlari mumkin.

• Maslov ierarxiyasi: xavfsizlik ehtiyoji qondirilmagan o'smir o'zini jamiyatdan chetda his qiladi.

• Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi: o‘smirlik davridagi identiklik inqirozi chuqurlashadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zo‘ravonlik – bu shunchaki alohida holat emas, balki butun jamiyatdagi ijtimoiy-psixologik muhitning ko‘zgusidir. Unga qarshi kurashish faqat jazolovchi choralar bilan emas, balki inson qadriyatlarini ulug‘lovchi, sog‘lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan profilaktika choralari orqali amalga oshirilgandagina natija beradi. O‘smirlarning xavfsiz, barqaror va ijtimoiy jihatdan salbiy ta’sirlardan xoli muhitda ulg‘ayishi esa – nafaqat psixologlarning, balki jamiyatning har bir a’zosi zimmasidagi dolzarb vazifadir. Zo‘ravonlikni oldini olishda maktab psixologining o‘rni beqiyosdir. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik ishlar orqali o‘quvchilarda sog‘lom muhitni shakllantirish va ularni salbiy ta’sirlardan himoya qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Axrorova , M. . (2025). THE ROLE OF SCAFFOLDING IN TEACHING WRITING TO EFL LEARNERS. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 2(4), 164–169. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/49751>
2. Yo‘ldashova , M. . (2025). STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 2(4), 170–174. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/49753>
3. Iskandarova , R. . (2025). XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(7), 37–44. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/48684>
4. Jahongirmirzo, A., O‘G‘Li, O. O. B., & Ro‘Ziboyevich, C. I. (2022). BO ‘LAJAK HARBIY XIZMATCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O ‘ZIGA XOS JIHATLARI. Science and innovation, 1(B3), 817-820
5. Eshnaev N. J. Specific aspects of scientific research of spiritual and moral problems // Academic research in educational sciences. - 2021. - Т. 2. - №. Special Issue 1.
6. Эшнаев Н.Ж. Суицид ва унинг ижтимоий-психологик омиллари. Муғаллим хэм үзликсиз билимлендириў ISSN: 2181-7138 №2/1 2021 й
7. Ziyo.net