

O‘SMIRLAR ORASIDA ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Toshmuhammadova Marxabo Abduhalim qizi
Farg‘ona viloyati Rishton tumani 23-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlar orasida zo‘ravonlik holatlarining kelib chiqish sabablari, psixologik omillari hamda ularni oldini olishning samarali yo‘llari yoritiladi. Shuningdek, maktab, oila va ijtimoiy muhitning bu jarayondagi roli tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, o‘smir, agressiya, psixologiya, profilaktika, muloqot, ijtimoiy muhit, tarbiya

KIRISH

O‘smirlik davri inson rivojlanishidagi murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda hissiy beqarorlik, o‘zini anglash jarayoni va mustaqillikka intilish kuchayadi. Aynan shu omillar ba‘zan o‘smirlar orasida zo‘ravonlik holatlarining yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy bosim, kamsitish va tajovuzkor munosabatlar ko‘rinishida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Zo‘ravonlikning kelib chiqishida bir qator psixologik va ijtimoiy omillar mavjud. Avvalo, oila muhitidagi nizolar, e‘tibor yetishmasligi yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik o‘smirning xulq-atvoriga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, tengdoshlar ta‘siri, noto‘g‘ri ijtimoiy muhit va salbiy namunalar ham muammoni kuchaytiradi.

Psixologik jihatdan qaraganda, zo‘ravonlik ko‘pincha ichki agressiya, o‘ziga ishonchsizlik yoki e‘tibor qozonishga bo‘lgan ehtiyoj natijasida yuzaga keladi. Ba‘zi o‘smirlar o‘z muammolarini kuch ishlatish orqali hal qilishga urinadi.

O‘smirlar orasidagi zo‘ravonlikni oldini olish uchun eng avvalo profilaktik ishlarni tizimli tashkil etish zarur. Maktablarda do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish, o‘quvchilarda hurmat va bag‘rikenglikni shakllantirish muhimdir.

Shuningdek, psixologik diagnostika orqali xavf guruhiga kiruvchi o‘smirlarni aniqlash va ular bilan individual ishlash lozim. Psixologlar tomonidan o‘tkaziladigan treninglar, suhbatlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar samarali natija beradi.

Muloqot madaniyatini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarga nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish, o‘z fikrini to‘g‘ri ifoda etish va boshqalarni hurmat qilish o‘rgatilishi kerak.

Ota-onalar bilan hamkorlik bu jarayonda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandining xulq-atvorini kuzatib borishi, unga mehr va e‘tibor berishi, ijobiy namuna ko‘rsatishi zarur.

O'smirlik davri va zo'ravonlikka duchor bo'lishning psixologik asoslari

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'sirlarga 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.

Zo'ravonlik turlari:

- Jismoniy zo'ravonlik – kaltaklash, tan jarohati yetkazish;
- Psixologik zo'ravonlik – tahdid qilish, haqoratlash, e'tibordan mahrum qilish;
- Jinsiy zo'ravonlik – majburlash, zo'rqlash, jinsiy tajovuz;
- Ijtimoiy izolyatsiya – jamoadan chetlatish, e'tiborsizlik.

Oila o'smirlarning asosiy psixologik ijtimoiylashuv muhitidir. Ota-onaning befarqligi, oiladagi zo'ravonliklar, spirtli ichimliklarga ruju qo'yish, yoki ijtimoiy beqarorlik o'smirda xavfli xulq-atvorni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravon oilalarda ulg'aygan bolalar o'zlarining zo'ravonlikni normal holat sifatida qabul qilishga moyil bo'lishadi (Bandura, 1977).

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 reabilitatsiya.

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.

Zo‘ravonlik holatlari nafaqat ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga, balki ijtimoiy moslashuvi, shaxs sifatida shakllanishi va kelgusidagi hayotiy yo‘nalishlariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, oiladagi zo‘ravonlik, maktabda tengdoshlari yoki kattalar tomonidan tahqirlanish, shuningdek, virtual makon (ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinlar va boshqalar) orqali zo‘ravonlikning yangi shakllari — kiberzo‘ravonlikning ortib borayotgani tahlikali holatdir.

Psixologik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlikni boshdan kechirgan o‘smirlar o‘zo‘zini qadrlash darajasining pasayishi, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishi, ijtimoiy chekinish, tajovuzkorlik yoki aksincha, haddan tashqari itoatkorlik kabi salbiy psixologik namoyonlar bilan ajralib turadi. Ushbu holatlar ularning rivojlanish dinamikasida to‘siq bo‘lib xizmat qiladi va ularni deviant yoki delinkvent xatti-harakatlarga undashi mumkin.

Zo‘ravonlikning oldini olishda eng samarali vositalardan biri bu – psixologikpedagogik profilaktika faoliyatini tizimli yo‘lga qo‘yishdir. Xususan, quyidagi yo‘nalishlar muhim deb hisoblanadi:

Oilaviy muhitda zo‘ravonlikka qarshi psixoprofilaktika: ota-onalarni tarbiyaviy mas‘uliyatga jalb qilish, ularni psixologik savodxonlik asoslariga o‘rgatish, oilaviy

muhitda konstruktiv muloqot va mehrga asoslangan munosabatlarni shakllantirish lozim.

Maktab tizimida pedagogik monitoring: o‘qituvchilar, sinf rahbarlari va maktab psixologlari tomonidan o‘quvchilarning emotsional holati va xatti-harakatlaridagi o‘zgarishlarni doimiy tahlil qilish orqali xavf guruhidagi o‘smirlarni aniqlash va individual yondashuv asosida yordam ko‘rsatish zarur.

Tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlarni shakllantirish: o‘smirlar o‘rtasida empatiya, o‘zaro hurmat, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadida treninglar, rolli o‘yinlar va psixodrama mashg‘ulotlarini muntazam o‘tkazish muhim ahamiyatga ega.

Axborot xavfsizligini ta‘minlash: internet va ijtimoiy tarmoqlarda kiberzo‘ravonlikdan himoya qilish tizimini yo‘lga qo‘yish, yoshlarni virtual makon xatarlari haqida ogohlantirish va ularga digital madaniyatni o‘rgatish ham zamonaviy psixoprofaktikaning ajralmas qismidir. Shu asosda aytish mumkinki, o‘smirlarga nisbatan zo‘ravonlikni kamaytirish uchun samarali psixologik profilaktika modeli quyidagi komponentlarga tayangan holda amalga oshirilishi lozim: individual yondashuv, emotsional-axloqiy tarbiya, oila-maktab hamkorligi, tizimli psixologik monitoring va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining mavjudligi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlar orasidagi zo‘ravonlikni oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik yordam, tarbiyaviy ishlar va sog‘lom ijtimoiy muhit orqali bu muammoni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall.
2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton.
3. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
4. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Blackwell Publishing.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori (2021). “Voyaga yetmaganlarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olish to‘g‘risida”.
6. Eshnayev N. J. (2024). THE INFLUENCE OF THE DISCRIMINATORY APPROACH ON THE MOBILE AND FLEXIBLE CHARACTERISTICS OF LEARNERS AND THE FACT THAT IT IS A FACTOR OF LOW LEARNING. Web of Teachers: Inderscience Research, 2(6), 216–220. Retrieved from <http://webofjournals.com/index.php/1/article/view/1555>
7. ZIYO.NET