

VOYAGA YETMAGAN YOSHLAR ORASIDA ZO‘RAVONLIK HAMDA BULLING HOLATLARI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Urakova Nazira Lukmanovna

Samarqand viloyati Ishtixon tumani

2-sonli ixtisoslashtirilgan davlat umumiy

o‘rta ta’lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada voyaga yetmagan yoshlar orasida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda oldini olish va bartaraf etishning psixologik yechimlari yoritilgan. Zo‘ravonlikning yoshlar ruhiyati, xulq-atvori va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinib, oila, maktab va jamiyat hamkorligining ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, voyaga yetmaganlar, agressiv xulq-atvor, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, profilaktika, oilaviy muhit, maktab, ijtimoiy moslashuv, psixologik xavfsizlik.

KIRISH

Bugungi kunda voyaga yetmagan yoshlar orasida zo‘ravonlik bilan bog‘liq holatlarning oldini olish dolzarb ijtimoiy va psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Zo‘ravonlik jismoniy, ruhiy, emotsional yoki ijtimoiy shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lib, u yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari shaxs shakllanishiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Voyaga yetmaganlar orasida zo‘ravonlikning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Oiladagi nizolar, tarbiyadagi kamchiliklar, ota-onalarning e’tiborsizligi, salbiy ijtimoiy muhit, tengdoshlar ta’siri hamda ommaviy axborot vositalarida agressiv mazmundagi materiallarning ko‘pligi shular jumlasidandir. Shuningdek, bolalarda hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalarining yetarlicha rivojlanmaganligi ham tajovuzkor xatti-harakatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Zo‘ravonlik nafaqat jabrlanuvchi, balki uni sodir etuvchi shaxsning ham ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatlar natijasida bolalarda qo‘rquv, xavotirlanish, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, depressiv kayfiyat va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga kelishi mumkin. Ayrim hollarda zo‘ravonlik uzoq muddatli ruhiy jarohatlarning shakllanishiga olib keladi.

Zo‘ravonlikni bartaraf etishning muhim psixologik yechimlaridan biri profilaktik ishlarni kuchaytirishdir. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilar o‘rtasida

bag‘rikenglik, hurmat, hamkorlik va insonparvarlik qadriyatlarini targ‘ib etish muhim ahamiyatga ega. Turli treninglar, davra suhbatlari va ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlar orqali yoshlarda sog‘lom munosabatlar madaniyatini shakllantirish mumkin.

Oiladagi sog‘lom psixologik muhit zo‘ravonlikning oldini olishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning farzandlariga mehr-muhabbat ko‘rsatishi, ularni tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi bolalarning emotsional barqarorligini ta‘minlaydi. O‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan oilaviy munosabatlar yoshlarning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Maktab psixologlari voyaga yetmaganlar bilan ishlashda muhim rol o‘ynaydi. Psixologik diagnostika, individual suhbatlar, korreksion mashg‘ulotlar va maslahatlar orqali agressiv xulq-atvorning sabablari aniqlanadi hamda zarur psixologik yordam ko‘rsatiladi. Shuningdek, o‘quvchilarning nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan biridir.

Pedagoglar ham o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlarni kuzatib borishlari va zo‘ravonlik alomatlarini o‘z vaqtida aniqlashlari lozim. Sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit yaratish, har bir o‘quvchining qadr-qimmatini hurmat qilish va ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash profilaktika ishlarining samaradorligini oshiradi.

Yoshlarda hissiy intellektni rivojlantirish ham zo‘ravonlikning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish hamda empatiya ko‘nikmalarini shakllantirish orqali nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish mumkin bo‘ladi.

Bulling- “ta‘qib va zo‘ravonlik” ma‘nosini bildirib, kollektivdagi zaiflarni (qurbonlar yosh yoki katta bo‘lishi mumkin!) qasddan va muntazam ta‘qib qilishdir. Bullingning psixologik, jismoniy, ochiq yoki ko‘rinmas shakllari mavjud. Ta‘qib deganda, odatda, tahqirlash, ustidan kulish, ataylab e‘tibor bermaslik, kam- sitish va kaltaklash tushuniladi. Ko‘p hollarda bulling bir martalik hodisa emas. Faqatgina «g‘alati» yoki «zaif» bo‘lganlarga emas, har qanday bola bulling qurboni bo‘lishi mumkin. Odatda, ta‘qibning sababi – sinfdoshlar orasida hukmronlik qilishga intilish. Hozir bulling butun dunyoda, jumladan, O‘zbekistonda ham dolzarb masalalardan biriga aylangan. BMT tadqiqotida aytilishicha, yoshlarning uchdan ikki qismi maktabda ta‘qibga uchraydi. Ko‘p hollarda bolalar maktabdagi nizolarni kattalardan berkitadi. Har uchinchi bola o‘zi ham ta‘qibda bir necha bor ishtirok etgan. O‘zbekistonda xalq ta‘limi vaziri Sherzod Shermatov birinchilardan bo‘lib bu muammo haqida ochiq gaplashishni taklif qilgan. Bulling nimasi bilan xavfli: har qanday zo‘ravonlik va ta‘qib qurbonning ruhiyatiga zarar yetkazadi. Tadqiqotga ko‘ra, ta‘qibga uchragan bolalarning sog‘lig‘i, xususan ruhiy sog‘lig‘i ham yomonlashadi. Yoshlar yolg‘izlanib, ularda tushkunlik va ojizlik, vahima hissi shakllanadi. Ba‘zilari o‘z joniga qasd qiladi. Lekin zo‘ravonlar ham xavf ostida ekan: ular o‘z tengdoshlariga qaraganda alkogol va narkotik qaramligiga muhtalo bo‘lar ekan. Zo‘ravonlar ham

tushkunlik va suitsid vasvasasiga tushishga moyilroqdir. Zaman shiddat bilan rivojlanib bormoqda, bulling holva, hozir kiberbulling paydo bo'lgan: kiberbulling bullingning o'zginasi, faqat endi ta'qib internetda, «Telegram», «Instagram» «Facebook», «Odnoklassniki» kabi ijtimoiy tarmoqlar va bloglarda, hatto telefon va SMS orqali amalga oshiriladi. Bullingdan qanday himoyalaniish mumkin? Bullingni to'liq yo'q qilish imkonsiz, bu jamiyatda doimo u yoki bu shaklda davom etaveradigan hodisa. Bullingdan to'liq himoyalaniish imkonsiz bo'lsa-da, quyidagi maslahatlar undan saboq chiqarib, kuchliroq inson sifatida shakllanishga yordam berishi mumkin:

Ijobiy psixologiyani o'zingiz o'rganing va farzandingizga o'rgating. Ijobiy psixologiya insondagi patologiya va muammolarni emas, ko'proq insonlarning nekbinligi va bardoshlilikini qanday saqlab qolishini o'rganadigan fandır.

Bolaga u yoki bu hodisaga o'z munosabatini shakllantirishga ko'maklashing. Har qanday insonni yoshlikdan uch narsa shakllantiradi: genotipi, atrof-muhit va insonning hodisaga ichki munosabati. Mana shu ichki yondashuv hayotda eng muhim va hal etuvchidir. Agar bolada o'zining ichki munosabati shakllanmagan bo'lsa, uning bulling qurboni yoki agressorga aylanib ketishi yengil kechadi. Bolaga shukur va sabr qilishni o'rgating. Bolaga o'z qadr-qimmatini atrofdagilarning o'lchami bilan emas, o'zining ichki o'lchami bilan o'lchashni o'rgating. O'qituvchisi yoki ota-onasi uchungina «besh»ga o'qiydigan bola odatda faqatgina yodlash bilan kun kechiradi. Ota-onalar doimo bullingga qarshi chora ko'rishi kerak, ayniqsa bulling og'ir yoki doimiy tus olayotgan bo'lsa. Bulling o'zidan o'zi o'tib ketmaydi. Maktab direktori yoki bolaning o'qituvchisi bilan gaplashing.

Fikringizni bildirishdan qo'rqmang. Agar o'zingiz yoki do'stingizning xavfsizligidan xavotirda bo'lsangiz, darhol o'zingiz uchun ishonchli odam bilan gaplashing - bu ota-ona, o'qituvchi, yaqin do'st, opa-singil yoki bolalar uchun ishonch telefoni bo'lishi mumkin, ishonch telefoni ko'pincha anonim bo'ladi. Munozara boshlang. Muhokamani boshlash va bolalarga zo'ravonlikka/bullingga qarshi kurashish uchun o'z g'oyalarini ishlab chiqish uchun joy berish maqsadida o'z ijodkorligingiz va multimediya vositalaridan foydalaning. Bullingni rad etadigan va zo'ravonliksiz nizolarni hal qilishga yordam beradigan munosabatlarni tarbiyalang. O'quvchilarning yordami bilan o'z sinfingizda xatti-harakatlar, hulq uchun me'yorlarni belgilang. Nizolarni hal qilish va g'azabni boshqarish ko'nikmalarini o'rganing va o'rgating. O'quvchilaringizga ushbu ko'nikmalarni kundalik hayotda qo'llashda yordam bering. Voyaga yetmaganlaga jinoyatchiligi quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

Yoshlar orasidagi jinoyatchilik asosan guruhliy xususiyatga ega bo'lib, jinoyatchi qanchalik yosh bo'lsa, u jinoyatni shunchalik kam hollarda yolg'iz sodir etadi;

Yoshlar jinoyatchiligi ijtimoiy nazoratning holati bilan chambarchas bog'liq;

Yoshlar orasidagi jinoyatchilik ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlarga juda ta'sirchandır. Yoshlarning shaxsi muhitning ham ijobiy, ham salbiy ta'siriga oson uchraydi. Mamlakatimizning siyosiy, ijtimoiy va ma'naviy sohalarida yuz berayotgan o'zgarishlarning salbiy oqibatlari yoshlar orasida jinoyatchilikning keskin ko'payishini, uning uyushgan, qurollangan, shafqatsiz bo'lishini, yoshlarning umumiy jinoyatlari orasida mast va narkotik moddalar ta'sirida sodir etilgan jinoyatlar ulushining ko'payishini, jinoyatlar ishtirokchilari orasida ish va o'qish bilan band bo'lmaganlar hissasining ko'payishini keltirib chiqardi. Bu esa yoshlar orasida, jamiyatda yuz berayotgan jarayonlarni va ularning jinoyatchilik holatiga ta'sirini o'rganishni talab qilmoqda.

XULOSA

Voyaga yetmagan yoshlar orasida zo'ravonlik holatlarining oldini olish va ularni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab, psixolog va jamiyatning hamkorligi asosida sog'lom psixologik muhit yaratish, yoshlarda ijobiy xulq-atvor va muloqot madaniyatini shakllantirish zo'ravonlikning kamayishiga xizmat qiladi. Psixologik profilaktika va o'z vaqtida ko'rsatilgan yordam yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasining "Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida"gi Qonuni.
7. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.