

TA'LIM MUASSASALARIDA ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI VA PSIXOLOGIK XIZMATNING SAMARADORLIGI

Xamdamova Morxoboxon Tulkinovna

Andijon viloyati Jalaquduq tumani

41-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning oldini olishning psixologik asoslari, zo'ravonlikni yuzaga keltiruvchi omillar hamda psixologik xizmatning profilaktik va korreksion faoliyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligining zo'ravonlikning oldini olishdagi ahamiyati hamda psixologik xizmat samaradorligini oshirishning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: zo'ravonlik, psixologik profilaktika, psixologik xizmat, maktab psixologi, bulling, ruhiy salomatlik, psixologik xavfsizlik, o'quvchilar, pedagoglar, profilaktika.

KIRISH

Ta'lim muassasalarida xavfsiz va sog'lom psixologik muhitni yaratish ta'lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biridir. So'nggi yillarda o'quvchilar o'rtasida jismoniy, psixologik va kiberzo'ravonlik holatlarining uchrashi bolalarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va o'quv motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli zo'ravonlikning psixologik profilaktikasini ilmiy asosda tashkil etish hamda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Zo'ravonlikning kelib chiqishida emotsiyalarni boshqara olmaslik, agressiv xulq-atvor, past empatiya, oiladagi nosog'lom muhit, tengdoshlar bosimi va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar muhim omillar hisoblanadi. Ushbu omillar o'quvchilarda nizoli vaziyatlarni zo'ravonlik orqali hal qilishga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Shu bois profilaktika ishlari faqat zo'ravonlik sodir bo'lgandan keyin emas, balki uning xavf omillarini erta aniqlash bosqichidan boshlanishi lozim.

Nazariy jihatdan Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, tajovuzkor xulq-atvor kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishi mumkin. Shu sababli o'quvchilar uchun ijobiy xulq-atvor namunalarini yaratish, o'zaro hurmat va bag'rikenglik muhitini shakllantirish zo'ravonlik profilaktikasining muhim yo'nalishidir.

Psixologik xizmat samaradorligi tizimli diagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya va psixologik maslahat ishlarining uzviy tashkil etilishiga bog'liq. Maktab psixologi xavf guruhidagi o'quvchilarni aniqlaydi, individual va guruhiiy suhbatlar, treninglar hamda emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlarini o'tkazadi. Shuningdek, pedagoglar va ota-onalar uchun seminar-treninglar tashkil etib, zo'ravonlikning ilk belgilarini aniqlash va ularga to'g'ri munosabat bildirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Psixologik xizmatning samaradorligini oshirishda anonim so'rovnomalar, psixologik monitoring, "ishonch qutilari", onlayn murojaat platformalari va tengdoshlar mediatsiyasi kabi zamonaviy usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, maktabda bullingga qarshi aniq ichki tartib-qoidalar ishlab chiqilishi, o'quvchilarning huquqiy va psixologik savodxonligini oshirish bo'yicha muntazam profilaktik tadbirlar tashkil etilishi zarur. Psixologik zo'ravonlik bolalar ruhiy salomatligiga eng chuqur salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan biri hisoblanadi. Bunday zo'ravonlik uzoq muddat davom etganda bolaning emotsional holati izdan chiqadi, o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi, ichki xavotir va ruhiy zo'riqish kuchayadi. Natijada bolada depressiv holatlar, o'zini qadrsiz his qilish, ijtimoiy faollikning susayishi hamda atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik kabi psixologik muammolar yuzaga keladi.

Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, psixologik zo'ravonlikni boshdan kechirgan bolalarda travmadan keyingi stress buzilishi, zo'ravonlik bilan bog'liq voqealarni eslashdan qochish, ayrim holatlarda esa psixologik himoya mexanizmi sifatida xotira buzilishlari kuzatilishi mumkin. Shuningdek, ularda kuchli ijtimoiy xavotir, odamlar bilan muloqot qilishdan qo'rquv, yolg'izlikka moyillik, o'z xavfsizligi haqidagi tasavvurlarning izdan chiqishi, aybdorlik hissi, tajovuzkor xatti-harakatlar hamda salbiy o'z-o'zini baholash shakllanadi.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oqibatlarini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki zo'ravonlik natijasida yuzaga keladigan ruhiy buzilishlar har bir yosh bosqichida turlicha namoyon bo'ladi. Shu sababli psixologik yordam ko'rsatishda bolaning yoshi, individual xususiyatlari va travmatik tajribasi inobatga olinishi zarur.

Zo'ravonlikka uchragan bolalar bilan ishlashda psixologning eng muhim vazifalaridan biri bola bilan ishonchli va xavfsiz munosabat o'rnatishdir. Bola o'zini himoyalangan va tushunilgan his qilgan taqdirdagina psixologik yordam samarali natija beradi. Psixolog maslahat jarayonida boladagi uyat, qo'rquv, aybdorlik va ojizlik hissini kamaytirishga, uning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga hamda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Bundan tashqari, bolaga sog'lom xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy munosabatlarni

to'g'ri yo'lga qo'yish va o'z his-tuyg'ularini boshqarishga o'rgatish muhim hisoblanadi.

Maktab psixologi zo'ravonlikni boshdan kechirgan o'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashda markaziy o'rin egallaydi. U bolaning psixologik holatini baholaydi, zarur hollarda ota-onalar, pedagoglar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda kompleks yordam ko'rsatadi. Psixologik yordamning asosiy maqsadi bolada xavfsizlik hissini tiklash, emotsional barqarorlikni mustahkamlash hamda sog'lom ijtimoiy moslashuvni ta'minlashdan iborat.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, zo'ravonlikka uchragan barcha bolalar uchun yagona psixologik yordam modeli mavjud emas. Psixologik aralashuv bolaning boshdan kechirgan travmasining davomiyligi, og'irlik darajasi, yoshi va individual ehtiyojlariga qarab belgilanadi. Bir martalik travmatik hodisalarda qisqa muddatli psixologik maslahat yetarli bo'lishi mumkin. Biroq uzoq davom etgan zo'ravonlik holatlarida bola bilan bir qatorda uning oilasi bilan ham uzoq muddatli psixologik va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish talab etiladi. Amaliyotda ko'pincha eklektik yoki multimodal yondashuvlardan foydalaniladi. Ushbu yondashuv kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, art-terapiya, gestalt terapiyasi, psixodrama, musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi va vizualizatsiya usullarini o'zida mujassamlashtiradi. Mazkur metodlar bolaning salbiy fikrlarini o'zgartirish, hissiy zo'riqishni kamaytirish va ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Psixolog tanlaydigan metod bolaning yoshi, kognitiv rivojlanish darajasi va psixologik ehtiyojlaridan kelib chiqib belgilanadi.

Zo'ravonlikdan jabrlangan bolalar bilan individual maslahat ishlari bilan bir qatorda guruh terapiyasi ham samarali natija beradi. Guruh mashg'ulotlari bolalarga muloqot qilish, bir-birini qo'llab-quvvatlash, o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalash hamda sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish imkonini yaratadi. Biroq og'ir jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlikni boshdan kechirgan bolalar bilan guruh terapiyasini tashkil etishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Chunki ular o'z kechinmalarini omma oldida ifoda etishga hali tayyor bo'lmasligi mumkin.

Psixologik yordamning asosiy maqsadi faqat travmatik tajribaning oqibatlarini kamaytirish emas, balki bolada hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash, o'z huquqlari va boshqalarning huquqlarini hurmat qilish madaniyatini shakllantirishdan ham iboratdir. Shu orqali bola jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashadi va kelajakdagi salbiy psixologik oqibatlarning oldi olinadi.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlik nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyat uchun jiddiy ijtimoiy va psixologik muammo hisoblanadi. Uning oqibatlari ruhiy va jismoniy salomatlikning buzilishi, ta'lim sifati pasayishi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, tajovuzkor xulq-atvorning shakllanishi hamda kelajakda zo'ravonlikning avloddan-avlodga o'tish xavfini yuzaga keltiradi. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar,

ota-onalar, ijtimoiy pedagoglar va huquqni muhofaza qiluvchi organlar hamkorlikda profilaktik tadbirlarni kuchaytirishlari, zo'ravonlik qurbonlariga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatishlari hamda bolalarda xavfsiz xulq-atvor va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirishlari zarur. Ana shunday kompleks yondashuv bolalarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning barkamol rivojlanishini ta'minlash va zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning har qanday ko'rinishi ularning nafaqat jismoniy, balki ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan bolalarda qo'rquv, xavotir, depressiv holatlar, tajovuzkorlik, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, muloqotdan qochish va o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda esa bu holatlar uzoq muddat davom etib, shaxsning keyingi hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maktab psixologi zo'ravonlikning oldini olish va unga barham berishda muhim mutaxassis hisoblanadi. Psixologning asosiy vazifalari zo'ravonlik xavfi mavjud bo'lgan o'quvchilarni erta aniqlash, ularning psixologik holatini baholash, individual va guruhviy maslahatlar tashkil etish, ota-onalar hamda pedagoglar bilan hamkorlikda profilaktik ishlarni olib borishdan iborat. Shuningdek, psixolog o'quvchilarda nizolarni tinch yo'l bilan hal etish, emotsiyalarni boshqarish, o'z huquqlarini himoya qilish va sog'lom muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar o'tkazishi lozim.

Zo'ravonlikning oldini olishda maktab, oila va mahalla hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning farzandlari bilan samimiy muloqot qilishi, ularning muammolarini tinglashi va qo'llab-quvvatlashi bolalarning psixologik xavfsizligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Pedagoglar esa har bir o'quvchiga hurmat bilan munosabatda bo'lishi, sinfda sog'lom psixologik muhit yaratishi va zo'ravonlikning har qanday ko'rinishiga nisbatan murosasiz pozitsiyani egallashi zarur.

Bugungi kunda kiberzo'ravonlik (cyberbullying) ham keng tarqalayotgan muammolardan biridir. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali haqorat qilish, tahdid qilish, yolg'on ma'lumotlar tarqatish yoki shaxsiy ma'lumotlarni oshkor etish bolalarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli o'quvchilarning media savodxonligini oshirish, internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini o'rgatish va raqamli madaniyatni shakllantirish maktab psixologining profilaktik faoliyatida muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish faqat bitta mutaxassisning emas, balki maktab, oila, mahalla, huquqni muhofaza qiluvchi organlar va jamiyatning hamkorligini talab etadigan murakkab jarayondir. Maktab psixologining erta diagnostika, psixologik profilaktika, maslahat va korreksion ishlari zo'ravonlik oqibatlarini kamaytirishga hamda bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishini

ta'minlashga xizmat qiladi. Har bir bolaning huquqlari, qadr-qimmati va xavfsizligini ta'minlash esa zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida zo'ravonlikning oldini olish psixologik xizmatning eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Profilaktik tadbirlarni tizimli tashkil etish, maktabda psixologik xavfsiz muhit yaratish, o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash zo'ravonlik holatlarining kamayishiga xizmat qiladi. Psixologik xizmatning samaradorligini oshirish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom ta'lim muhitini shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
2. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Albert Bandura. Social Learning Theory.
4. World Health Organization. School Violence and Mental Health.
5. UNICEF. Ending Violence in Schools.
6. O'zbekiston Respublikasi ****“Ta'lim to'g'risida”****gi Qonuni. – Toshkent, 2020.