

ZO‘RAVONLIK OQIBATLARI VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MUHIM VAZIFALARI

Pardayeva Dilorom Bolliyevna

Qashqadaryo viloyati Koson tumani

102-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabining psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zo‘ravonlikning shaxs va jamiyatga ko‘rsatadigan salbiy oqibatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda oldini olishning psixologik vazifalari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va mutaxassislar hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, agressiya, psixologiya, oqibatlar, profilaktika, tarbiya, stress, muhit, muloqot, himoya.

KIRISH

Zo‘ravonlik bugungi kunda jamiyatda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. U jismoniy, ruhiy yoki ijtimoiy shakllarda namoyon bo‘lib, insonning sog‘lig‘i va ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Zo‘ravonlikning oqibatlari juda salbiy bo‘lib, u insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi, qo‘rquv va xavotirni kuchaytiradi. Ayniqsa bolalarda bu holat ruhiy jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Zo‘ravonlikka duch kelgan shaxsda tushkunlik, ishonchsizlik, muloqotdan qochish kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa uning jamiyatga moslashuvini qiyinlashtiradi.

Ba’zi hollarda zo‘ravonlik yana zo‘ravonlikni keltirib chiqaradi. Ya’ni, zo‘ravonlikni boshdan kechirgan bola kelajakda o‘zi ham tajovuzkor xulq-atvor ko‘rsatishi mumkin. Zo‘ravonlikning oldini olishda psixologik yondashuv muhim o‘rin tutadi. Eng avvalo, insonlar o‘rtasida hurmat va bag‘rikenglikni shakllantirish zarur.

Oila muhitida sog‘lom tarbiya berish, bolaga mehr va e’tibor ko‘rsatish zo‘ravonlikning oldini olishda asosiy omillardan biridir. Maktabda esa o‘quvchilar bilan profilaktik suhbatlar, treninglar va tarbiyaviy tadbirlar o‘tkazish orqali bu muammoni

kamaytirish mumkin. Maktab psixologi zo'rvonlik holatlarini aniqlash, jabrlangan o'quvchilarga yordam berish va profilaktika ishlarini tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, o'quvchilarga o'z hissiyotlarini boshqarish, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish va muloqot ko'nikmalarini o'rgatish zarur.

Ota-onalar va pedagoglar hamkorligi orqali bolalarda sog'lom va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish mumkin.

Psixologik, jismoniy va jinsiy zo'rvonlikning oqibatlarini turli alomatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Biroq, ular orasida o'xshash reaksiyalar ham mavjud:

1. Travmatik stress reaksiyalari. Qo'rquv va tashvish holatlari bu bolalarda zo'rvonlik travmasiga darhol va kechiktirilgan reaksiya sifatida rivojlanadigan alomatlardan biridir. Ikkinchisiga uyqu buzilishi (bezovta uyqu, uyqusizlik), yomon ishtaxa, psixosomatik shikoyatlar va haddan tashqari tashvish kiradi. Qo'rquv ko'pincha umumlashtirilgan xarakterga ega, ya'ni nafaqat zo'rvonlikka taalluqli, balki ota-onalarga va boshqa kattalarga nisbatan extiyotkor munosabatda yoki qochishda namoyon bo'ladi. Ba'zi jabrlanganlar travmatik hodisani qayta talqin qilish va qayta ko'rib chiqish, jismoniy yoki jinsiy zo'rvonlik bilan bog'liq vaziyatlardan qochish, haddan tashqari ko'p uyg'onish, dahshatli tushlar va og'riqli sezuvchanlik bilan bog'liq travmadan keyingi stress buzilishini ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, tajovuzkor xotiralar, ko'pincha shafqatsiz va zo'rvonlik voqealari haqida takrorlanadigan dahshatli tushlar, ular uxlab qolishdan qo'rqishadi.

2. Gumon va ishonchsizlik. Bolalar ahmoq, xunuk, hech narsaga qodir emasligiga va faqat o'ziga nisbatan yomon munosabatda bo'lishga loyiq ekaniga ishonch bilan o'sadi. Doimo o'zidan kamchiliklar axtaradi. Shuningdek, ular boshqa odamlarga ishonmaydilar, ularni ishonchli, himoya qilishga qodir deb hisoblamaydilar. Ular o'zlarini himoyasiz his qilishdi.

3. Depressiya va o'z joniga qasd qilish harakati. Zo'rvonlikni boshdan kechirgan bolalar orasida, hatto balog'at yoshida ham, depressiyaning yuqori chastotasi mavjud. Bu o'z-o'zini qabul qilmaslik, tushkunlik, sog'inish, yolg'izlik tuyg'usi, uyqu

buzilishida namoyon qiladi. Kattaroq yoshda o'smirlar o'z joniga qasd qilishga urinishlari yoki o'z joniga qasd qilishlari mumkin.

4. Impulsiv xarakter. Bunday bolalarning xatti-harakati ko'pincha uyda va maktabda buzg'unchi, sotsiumdan ajralish va yolg'izlik xolatlari kuzatiladi. Ular o'z tengdoshlari, aka-uka va opa-singillariga nisbatan tajovuzkorligi bilan ajralib turadi.

Bolalarda xattoki uydan qochish xolatlari ko'rish mumkin bo'ladi.

Agressiv harakat qilish zo'ravonlikka uchragan bola o'zini himoya qilishning asosiy usullaridan biridir. Agressiyaning natijasi boshqalardan begonalashishdir. Ko'pincha bunday bolalarning do'stlari kam, chunki ularning tengdoshlari tez-tez hissiy "portlashlar"dan qo'rqishadi.

5. O'zini past baholash. Zo'ravonlikka uchragan bola o'ziga nisbatan qandaydir norozilik bilan qaraydi. O'zidan doim kamchilik qidiradi. Atrofdagilarga yoqishga harakat qiladi, sababi ulardan maqto'v kutadi. Biron bir ish qilishdan oldin esa, doim ikkilanadi, "Qila olamanmi?" deb.

6. Maktabga qiziqishning yo'qolishi. Maktabdagi muvaffaqiyatsizlik, motivatsiyaning pasayishi, gipoaktivlik va o'ziga xos o'rganish qiyinchiliklari tufayli xarakterlidir.

7. O'zaro munosabatlarni qurishda muammolar. Bunga nafaqat zaif hissiy rivojlanish, balki atrofdagi odamlarga nisbatan to'liq ishonch yo'qligi ham. Bola hamma narsada hiyla-nayrangni ko'radi, har bir kishidan uni masxara qilishini, mazax qilishini va o'ziga qaratilgan tajovuzni kutadi. Bularning barchasi unga odamlar bilan munosabatlarni o'rnatishga to'sqinlik qiladi.

Zo'ravonlikka uchragan bolalar o'zini past baholash va o'z qobiliyatlarini namoyon qila olishmaydi. Ular doimo ongli ravishda muvaffaqiyatsizlikni kutishadi. Yangi ko'nikmalarga ega bo'lishda va muammolarni hal qilish zarurati paydo bo'lganda bolani ishonchsizlik bezovta qiladi. Bolada hali ko'nikmaga ega bo'lmagan yangi vazifalar bilan bog'liq bo'lgan muvaffaqiyatsizlikning muqarrarligi qo'rquv hissini keltirib chiqaradi. Muvaffaqiyatdan ko'ra muvaffaqiyatsizlikni kutish uning mustaqil o'rganish qobiliyatini

kamroq namoyon qilishi, maktab muhitida kamroq faol bo'lishiga va o'zini isbotlashdan bosh tortishiga olib keladi.

Zo'ravonlik natijasida kelib chiqadigan turli kasalliklar. Rivojlanish va kognitiv faoliyatdagi buzilishlar. Agar bola yig'lagani va baqirgani uchun ko'pincha jazolangan bo'lsa, bu bolalarda nutq va nutq funktsiyalari buzilishi hamda bu funktsiyalarni tormozlanish holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun bu bolalar ko'pincha yaxshi gapirmaydilar. Ularning histuyg'ularini tasvirlash uchun ishlatadigan so'z boyligi juda kam. O'z fikrini yetkazishda qiyinchiliklarga duch keladi. Stress holatida ular hissiy jihatdan yopiq bo'lib qoladilar. Stress holatida ular hissiy jihatdan yopilib qoladilar. Ular va raqiblari o'rtasida janjal kelib chiqqanda o'zlarini qanday his qilganlarini tasvirlash so'ralganda, ular buni qila olmaydilar yoki gapirish jarayonida juda hayajonlanishadi. Ulardan mojaroga olib kelgan aniq sabablar va hodisalarni tasvirlash so'ralganda, ular o'zlarini ancha qulay his qilishadi. Markaziy asab tizimidagi buzilishlar. Aniq belgilangan bosh jarohatlari bo'lmasa, bu bolalar markaziy asab tizimining faoliyatida buzilishlarning "yengil simptomlari" ni boshdan kechirishlari mumkin. Biroq, bunday alomatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan bolalik davridagi tarbiya, chaqaloqlik davridagi e'tiborsizlik, oziqlanish yetishmovchiligi va to'liq bo'lmagan hissiy stimulyatsiya kabi ko'plab holatlar. Ko'pincha bolalarda aybdorlik hissi bo'ladi. Xafagarchilik va og'riqdan tashqari, bola g'azab va og'ir ruhiy stressni boshdan kechiradi. Natijada, u o'z his-tuyg'ularini inkor qila boshlaydi. Har xil turdagi zo'ravonlik bolaning rivojlanishi uchun turli xil oqibatlariga olib kelishi mumkin. Kaltaklash, jazolash, jinsiy zo'ravonlik va zo'ravonlik bolaning intellektual, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga turli xil, ko'pincha qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, o'zlarini haqorat qilish holatlarining xususiyatlari bolaga turli yo'llar bilan ta'sir qiladi.

Kasalliklar zo'ravonlikning ma'lum bir turiga xos bo'lishi mumkin: masalan, jismoniy zo'ravonlik paytida tananing qismlari va ichki a'zolarining turli og'irlikdagi shikastlanishlari, suyaklarning sinishi. Jinsiy zo'ravonlik bilan jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar paydo bo'lishi mumkin: jinsiy a'zolarining yuqumli va yallig'lanish kasalliklari,

sifilis, gonoreya, OITS, siydik yo'llarining o'tkir va surunkali infeksiyalari, travma, jinsiy a'zolar va to'g'ri ichakdan qon ketish, to'g'ri ichak va qinning yorilishi.

Zo'ravonlikning turidan qat'i nazar, bolalar psixosomatik bo'lgan turli kasalliklarni boshdan kechirishlari mumkin: semirish yoki aksincha, oshqozon buzilishi tufayli to'satdan vazn yo'qotish. Ruhiiy zo'ravonlik uchragan bola, ko'pincha teri toshmasi, allergik patologiya, oshqozon yarasi, pastki qorinda og'riqlar mavjud. Ko'pincha bolalarda duduqlanish, enurez (siydikni ushlab tura olmaslik), enkoprez (najasni ushlab tura olmaslik) kabi nevropsixi atrik kasalliklar rivojlanadi.

Turli xil zo'ravonliklarga duchor bo'lgan bolalarning o'zlari g'azabni boshdan kechirishadi, bu ko'pincha zaif bolalarga: yosh bolalarga, hayvonlarga g'azabini ko'rsatadi. Ko'pincha ularning tajovuzkorligi o'yinda namoyon bo'ladi, ba'zida ularning g'azablanishlari aniq sababga ega emas.

Ulardan ba'zilari, aksincha, haddan tashqari passiv, o'zini himoya qila olmaydi. Ikkala holatda ham, tengdoshlar bilan muloqot buziladi. Tashlab ketilgan, hissiy jihatdan mahrum bo'lgan bolalarda har qanday yo'l bilan o'zlariga e'tiborni jalb qilish istagi ba'zan o'zini bo'ysundiruvchi, noodatiy xatti-harakatlar shaklida namoyon qiladi. Jinsiy zo'ravonlikdan omon qolgan bolalar jinsiy aloqalar haqida yoshiga mos bilimlarga ega bo'lishadi, bu ularning xattiharakatlarida, boshqa bolalar bilan o'yinlarda yoki o'yinchoqlarda namoyon bo'ladi. Hatto maktab yoshiga yetmagan va jinsiy zo'ravonlik qurboni bo'lgan yosh bolalar ham keyinchalik jinsiy zo'ravonlikning tashabbuskori bo'lib, ularga ko'plab ishtirokchilarni jalb qilishlari mumkin.

Bugungi kunda zo'ravonlikka qarshi kurash nafaqat oilalarda, balki ta'lim muassasalarida ham dolzarb masalaga aylangan. Shu maqsadda, 102-maktab psixologi tomonidan "Zo'ravonlikdan holi maktab" loyihasi asosida keng qamrovli tushuntirish ishlari olib borilmoqda. Ushbu loyiha o'quvchilar ongida zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini anglash va muommolarni tinch yo'l bilan hal qilish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan.

Loyiha doirasida turli xil tadbirlar tashkil etilmoqda. Jumladan:

1. Yig'ilishlar tashkil etish: O'qituvchilar, o'quvchilar va ularning ota-onalari ishtirokida yig'ilishlar o'tkazilib, zo'ravonlikning oqibatlarini, uni oldini olish choralarini va oila hamda maktabning bu boradagi vazifalari haqida tushuntirish ishlari olib borilmoqda.

2. Rasmlar tanlovi: O'quvchilar o'z tasavvurlarini ijodiy ifoda etib, zo'ravonlikdan holi muhitni qanday ko'rishlarini rasmlar orqali namoyish etmoqdalar. Bu tanlov orqali bolalarda zo'ravonlikka qarshi salbiy munosabat shakllantirilmoqda.

3. Videoroliklar yaratish: Maktab psixologi va o'quvchilar tomonidan tayyorlangan qisqa videoroliklar orqali zo'ravonlikning salbiy ta'siri va tinch muloqotning ahamiyati targ'ib qilinmoqda. Ushbu videolar ijtimoiy tarmoqlar orqali keng auditoriyaga havola etiladi. Zo'ravonlikning oldini olishda psixologik yondashuv.

Psixologik yondashuv zo'ravonlikni kamaytirishning muhim omillaridan biridir. Loyiha davomida o'quvchilarga stressni boshqarish, hissiyotni ifodalash va jamoaviy munosabatlarni yaxshilash bo'yicha treninglar o'tkazilmoqda. Bu o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va birdamlikni mustahkamlaydi.

Kutilayotgan natijalar: Loyiha asosiy maqsadi o'quvchilar uchun xavfsiz va qulay muhitni yaratishdir. Zo'ravonlikdan holi muhit nafaqat o'quvchilar psixologik holatini yaxshilaydi, balki ularning bilim olish jarayonini ham samaraliroq qiladi. Ushbu loyiha orqali maktabda nafaqat zo'ravonlik darajasi pasayadi, balki o'quvchilarning bir-biriga bo'lgan ishonchi ham mustahkamlanadi.

Har qanday zo'ravonlikka uchragan bola o'z-o'zini hurmat qilmaslik, o'zini past baholash, aybdorlik hissi, uyat tuyg'ularini boshdan kechiradi, u o'zining eng yomoni ekanligiga doimiy ishonadi. Natijada, bolaga boshqalarning hurmatiga erishish, muvaffaqiyat, tengdoshlar bilan muloqot qilish qiyin bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zo‘ravonlikning oqibatlari jiddiy bo‘lib, uni oldini olish uchun kompleks psixologik yondashuv zarur. Bu borada oila, maktab va jamiyatning birgalikdagi harakati muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И Жестокое обращение с детьми и- его последствия; // Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социальноправовая защита. Мi, 1993.
2. Холл З. Последствия сексуальных и психологических травм детства// Психол. журнал, № 5. – т.13, 1992. – С.120-129.
3. Соколова Е.Т. Влияние на самооценку нарушений эмоциональных контактов между родителем и ребенком и формирование аномалий личности // Семья и формирование личности. М.: МРУ им. М.ВШомонова, 1981.
4. Ziyonet