

O'SMIRLAR ORASIDA ZO'RAVONLIK HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Jo'rayeva Guljamol Xolmamatovna

Namangan viloyati Pop tumani 3-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOSTATSIYA. O'smirlar o'rtasidagi zo'ravonlik – bu murakkab va ko'p qirrali muammo bo'lib, uning oldini olish va salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun keng ko'lamli yondashuv talab etiladi. Ushbu muammoning chuqur tahlili quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: *bulling, zo'ravonlik, shaxs, ta'qib, jismoniy, psixologik, zaif, tahqirlash*

KIRISH:

O'smirlik davri inson hayotida o'ziga xos psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar davri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning o'zini o'zi anglashi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi kabi muhim jarayonlar sodir bo'ladi. Afsuski, bu davrda o'smirlar o'rtasida zo'ravonlik holatlari ham tez-tez kuzatiladi. Zo'ravonlikning sabablari ko'p qirrali bo'lib, ular biologik omillar (genetika, fiziologiya), psixologik omillar (stress, depressiya, o'zini o'zi hurmat qilmaslik), ijtimoiy omillar (oilasidagi munosabatlar, tengdoshlar ta'siri, ommaviy axborot vositalarining ta'siri) va madaniy omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Zo'ravonlikning turlari ham xilma-xildir:

- ☐ jismoniy zo'ravonlik,
- ☐ psixologik zo'ravonlik (haqorat, tahdid, qo'rqitish),
- ☐ so'zli zo'ravonlik (haddan tashqari tanqid, masxara qilish),
- ☐ siyosiy zo'ravonlik (internetdagi ta'qib qilish, kiber zo'ravonlik).

Har bir o'smirning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga turlicha ta'sir 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 muqarrarliligi 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 his-tuyg'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. 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.

O'smirlar o'rtasida zo'ravonlikning tarqalish darajasi, uning sabablari va oqibatlari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarning zo'ravonlikka moyilligini aniqlash va ularga yordam berish bo'yicha psixologik va pedagogik usullar ko'rib chiqiladi. Samarali profilaktika dasturlari va zo'ravonlikning oldini olish bo'yicha takliflar beriladi. Bu takliflarga oilaviy ta'lim, maktabdagi psixologik yordam, tengdoshlar orasida tushunish va hurmatni rivojlantirish dasturlari, internetda zo'ravonlikka qarshi kurashish choralarini kiritish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zo'ravonlikning turlari:

- ☐ Jismoniy zo'ravonlik: Urish, tepish, itarish, zarba berish kabi jismoniy shikast yetkazish harakatlari.
- ☐ So'zli zo'ravonlik: Haqoratlash, tahdid qilish, masxara qilish, laqab qo'yish kabi so'zlar orqali ruhiy zo'ravonlik.
- ☐ Psixologik zo'ravonlik: Qo'rqitish, tahdid qilish, manipulyatsiya qilish, o'zini o'zi hurmat qilishni pasaytirishga qaratilgan harakatlar.



□ Kiberzo'ravonlik: Internet orqali ta'qib qilish, haqoratlash, shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish, tahdid qilish.

□ Ijtimoiy zo'ravonlik: Biror kishini ijtimoiy guruhdan chiqarib tashlash, uni e'tiborsiz qoldirish, yolg'on gapirish orqali obro'sini buzish.

Zo'ravonlikning sabablari:

□ Oilaviy muhit: Zo'ravonlik, qashshoqlik, e'tiborsizlik, ota-onalarning o'zaro munosabatlaridagi muammolar.

□ Maktab muhiti: Zo'ravonlik, tengdoshlar bosimi, diskriminatsiya, o'qituvchilarning e'tiborsizligi.

□ Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: Qashshoqlik, ishsizlik, kam ta'minlanganlik, ijtimoiy tengsizlik.

□ Ommaviy axborot vositalari: Zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi filmlar, o'yinlar, musiqa. □ Shaxsiy xususiyatlar: Agressivlik, impulslarni nazorat qila olmaslik, past o'ziga bo'lgan ishonch.

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.

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 nekinligi 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.



Xulosa: Voyaga yetmaganlarga jinoyatchiligi quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

- Yoshlar orasidagi jinoyatchilik asosan guruhiiy 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'sirchandir. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasining saylangan Prezidenti Shavkat Mirziyoevning O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi. // www.press-service.uz.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.
3. O'zbekiston Respublikasi jinoyat kodeksi 2021 y.
4. Internet manbalari