

**MAKTABLARDA ZO'RAVONLIK HOLATLARINI OLDINI OLISHNING
DOLZARB PSIXOLOGIK YECHIMLARI**

Ro'zimova Surayyo Rahimovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 45-maktab amaliyotchi psixologi

Taxirova Sabohat Rustamovna

*Xorazm viloyati Shovot tumani AFCHO'SM 49-sonli maktab amaliyotchi
psixologi*

***Annotatsiya:** Maqolada zo'ravonlik muammosi, zo'ravonlik va uning kelib
chiqish hamda uni oldini olish masalalariga e'tibor qaratilgan.*

***Kalit so'zlar** bulling, zo'ravonlik, guruh, jins, yosh, nasl-nasab, irq,
bezorilik, milliy mansublik, bezorilik, ijtimoiy tarmoqlar, xavfli jamoalar.*

KIRISH

Bulling (bullying - inglizcha ta'qib, zo'ravonlik) ruhiy va jismoniy zo'ravonlikning ko'rinishi bo'lib, muntazam ravishda takrorlanib turadigan shaxsga, jamoa a'zolaridan biriga (ayniqsa, maktab o'quvchisi, talaba, hamkasb) boshqa shaxs tomonidan (bir guruh shaxslar tomonidan) qasddan zarar yetkazishdir. Bulling muayyan shaxs tomonidan, bir guruh shaxslar tomonidan, jamoada rahbar tomonidan, hamkasblar tomonidan uyushtirilishi mumkin. Bulling qurbonga o'ziga nisbatan zo'ravonlikni to'xtatishiga imkon bermaydigan kuchlar tengsizligini nazarda tutuvchi harakat. Bulling jins, yosh, nasl-nasab, irq, milliy mansublikdan qat'i nazar ijtimoiy guruhlarda o'zini namoyon qiladi. Bezorilikning maxsus shakli sifatida bulling

jamoaviy bezorilik (jamoaviy bulling), jamoaning ayrim guruhlari tomonidan (mikrosotsium bullingi), maktabda o'qituvchilar yoki o'quvchilar tomonidan (maktab bullingi, bolalar bullingi), ish beruvchi tomonidan (mobbing), internet, ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta, SMS orqali bezorilik (kiberbulling), muayyan ijtimoiy guruhga qabul qilinishda tahqirlash (xeyzing (ingl. hazing – tahqirlash)) shaklida sodir etilishi mumkin.

2019-yildan boshlab umumiy oʻrta taʼlim maktablarida zoʻravonlikni oldini olish maqsadida yangi loyihalar amalga oshiriladi. Bu haqda Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi Matbuot xizmati xabar bermoqda. Jumladan, “Maktablarda zoʻravonlikni oldini olish va ijobiy psixologiyani oʻqitish metodikasi” loyihasi oʻtkazilishi rejaga kiritilgan. Mazkur besh oylik loyihani amalga oshirishda AQSHlik professor Lori Vulf ishtirok etadi. Professor AQSHda ijobiy psixologiya sohasi mutaxassisi, bir qator ilmiy nashrlar va professional taqdimotlar muallifi. Vulf xonim bolalar va oʻqituvchilar oʻrtasida stressni boshqarish, shuningdek, bolalarda stress holatini aniqlashga ixtisoslashgan ekspert. Lori Vulf AQSHning turli taʼlim muassasalarida faoliyat yuritgan. Loyiha maktablarda oʻquvchilarning emotsional holatini aniqlash va ijobiy psixologiya metodini oʻqitish orqali bullingni oldini olish va unga qarshilikni oshirishga qaratilgan. 2019 yilning iyul oyiga qadar pozitiv psixologiya metodi Toshkent shahridagi toʻrtta maktabda hamda Nukus, Buxoro, Samarqand va Namangandagi Xalq taʼlimi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish hududiy markazlarida sinovdan oʻtkaziladi. “Asosiy eʼtibor yurtimizdagi maktablarda ruhiy tushkunlikka tushgan bolalarni aniqlash, shuningdek, oʻqituvchi va psixologlar uchun tashkil etilgan trening va mashgʻulotlar orqali stressni yengib oʻtishga koʻmak berishga qaratiladi. Shu bilan birga, loyiha oʻqituvchilarga ham stress va ishdan “sovish” holatlarini oldini olishda yordam beradi”, deyiladi Xalq taʼlimi vazirligi axborotida. Mazkur loyiha doirasida ishtirokchilar imtihon paytida va hayotlarida stressni yengib oʻtishga qaratilgan trening, seminar va turli mashgʻulotlarda ishtirok etadilar. Loyiha muvaffaqiyatli amalga oshirilsa ijobiy psixologiya metodi Xalq taʼlimi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish hududiy markazlarining oʻqituvchilar va psixologlarini oʻqitish dasturlariga joriy etish rejalashtirilgan. Yanvar oyida Vazirlik YUNESKO bilan hamkorlikda umumiy oʻrta maktablarda zoʻravonlikni oldini olish loyihasini amalga oshirishni boshladi. Loyiha 2019-2020 yillarda amalga oshiriladi va zoʻravonlikni oldini olishga bagʻishlangan oʻquv materillarini Oʻzbekiston sharoitiga va qonunchiligiga moslashtiriladi. Loyihada yevropalik mutaxassislar ishtirok etishi rejalashtirilgan.

Zo'ravonlik oldini olish bir kunlik tadbirdan ko'proqdir. Zo'ravonlik oldini olishga qaratilgan mitinglar va yig'ilishlar, qo'rqitishning oldini olish dasturini boshlashning ajoyib usuli hisoblanadi. Lekin ular maktabni qo'rqitishning oldini olish uchun yagona narsa emas. Talabalar yig'ilishlar balandligida boshqalarni yaxshi va ko'proq qabul qilishni istashadi, ammo bu his-tuyg'ular tezda mustahkamlanadi. Natijada, maktab ma'murlari muammoni turli burchaklar bilan bartaraf etishga qaratilgan keng ko'lamli, yil bo'yi qo'rqitish oldini olish dasturlarini ishlab chiqishlari kerak. Undan keyin administratorlar, o'qituvchilar va xodimlarni boshqarish. Zo'ravonlik oldini olish dasturlari ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, chunki har bir kishi dasturda ishtirok etmaydi. O'qituvchilarni o'qitish paytida zo'ravonlik haqidagi hikoyalarni baham ko'rish yo'llarini toping. Keyinchalik, ular ishlaydigan va ishlamayotgan narsalar haqida boshqalarga boshqalar bilan baham ko'rish uchun vaqt ajratib turing. Esingizda bo'lsa, eng dahshatli oldini olish dasturlari vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi. Shunday qilib, o'qituvchilar va xodimlarga eksperimentga moslashuvchanlik berilsin. Va nihoyat, barcha maktablarga guvoh bo'lganda, zo'ravonlik bilan shug'ullanish uchun xodimlarni o'qit. Maktabda qo'rqitishning oldini olish borasida ishlaydigan har bir insonga ta'lim berish demakdir. Maktabda zo'ravonlikka chek qo'yishga qanday yordam berishi mumkinligi haqida gapirishingiz mumkin. Kalit butun binoning qo'rqitish oldini olish majburiyatini olgan. Ko'pincha, murabbiylar yoshroq va himoyasiz o'quvchilarni o'qituvchi yoshlardir. Ular, shuningdek, ijtimoiy jihatdan kurashadigan talabalar bilan sportchilarni birlashtiradi. Ushbu g'oya, talabalarni boshqalarni boshqarish uchun mas'uliyat berishdir. Buni qilganingizda, yosh talabalar boshqalarni sharmanda qilmasliklari mumkinligini bilib olishadi. Va kattaroq o'quvchilarni etakchilik qilish va yaxshi tanlovga da'vat qilishadi.

Bullingning quyidagi asosiy shakllari mavjud: psixologik shakli - tahdidlar, masxara qilish, tuhmat qilish, tahqirlash, shaxsning ustidan kulish, e'tibor bermaslik; jismoniy shakli - tan jarohati yetkazish, zarbalar, kaltaklashlar, zo'ravon harakatlar, jabrlanuvchining mol-mulkiga zarar yetkazish;

Ochiq yoki ko'rinmas bulling. Tadqiqotlarga ko'ra dunyo bo'ylab 150

million nafar 13-15 yoshdagi o'smirlar bullingning guvohi bo'lishadi. Bulling holatiga tushganlarning uchta asosiy roli mavjud: qurbon; ta'qib qiluvchi; guvoh. Rollar vaziyatdan vaziyatga va guruhga qarab o'zgarishi mumkin. Bulling ishtirokchilari ma'lum shaxsiy xulq-atvor xususiyatlariga ega va rollar bilan bog'liq qator ijtimoiy xavflarga ega. Bulling qurbonlari xavotir, yig'loqilik, jismoniy zaiflik, o'zini past baholash, o'ziga ishonchi kam, do'stlarining ozligi bilan ajralib turadi, bunday bolalar kattalar bilan vaqt o'tkazishni afzal ko'rishadi. Sohaga oid tadqiqotlar, fanlarni o'zlashtirishda qiyinchilik, diqqat yetishmasligi, diabet, epilepsiya, vazn buzilishi, surunkali kasalliklarga chalingan bolalarning bulling qurboniga aylanish xavfi mavjudligini ko'rsatadi. Ta'qib qiluvchi agressiv va tajovuzkor xulqqa ega bo'ladi. Bulling ishtirokchilarining uchinchi guruhi guvohdir. Kanadalik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, maktab o'quvchilarining 67% igacha maktabda bullingga guvoh bo'lgan. Qizig'i shundaki, deyarli barcha bolalar qurbonga achinish hissi haqida xabar berishadi, ammo qurbonga guvohlarning faqat yarmi yordam berishga harakat qiladi.

Kiberbulling axborot-raqamli makonda jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlikning turidir.

Bolada quyidagi belgilarga e'tibor berish

lozim: - bola tanasidagi fiziognomik o'zgarishlar;

- ko'karishlar, yaralar kabi jismoniy belgilar;
- maktabga borishdan qo'rqish;
- istamay maktabga borish;
- doimiy nevrotik, depressiv holatda, asabiy bo'lish;
- maktabda do'stlarining kamligi;
- kiyim, shaxsiy buyumlarining tez-tez yo'qolishi;
- ko'pincha pul so'rash;
- maktabda o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pastligi;
- maktabdan uyga ketishni so'rab murojaat qilish;
- maktabdan ruhiy tushkunlik bilan qaytish;
- ko'pincha kattalar yonida bo'lishga harakat qilish;

- uyqusizlik, yaxshi uxlamaslik va qo'rqinchli tushlar ko'rish;
- bosh og'rig'i yoki boshqa kasalliklardan shikoyat qilish;
- internetda yoki telefonda gaplashgandan keyin xafagarchilik alomatlari;
- sir saqlaydigan bo'lib qolish; - tajovuzkor yoki jahldor bo'lish.
- hech qanday sababsiz yig'lash;
- hech qachon biron bir sinfdoshni tilga olmaslik;
- maktab hayoti haqida juda oz gapirish;
- hech kim uni tug'ilgan kunga taklif qilmaydi va u hech kimni unga taklif qilmoqchi emas.

XULOSA

Agar o'quvchilar hurmat bilan munosabatda bo'lishlarini va boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishlarini kutsangiz, unda ularni muntazam ravishda eslatib turishingiz kerak. Har chorakda o'tkaziladigan yig'ilishlarni, masalan, impuls nazorati, empati va stereotiplar kabi masalalarni ko'rib chiqing. Ko'proq ma'lumot olishni istagan bolalar uchun oyiga bir marta kichik guruhlarini maslahatchi sifatida tavsiya eting.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.
2. Bannayev, M. S. (2022). O'zbeksitonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. Science and Education, 3(6), 701–703
3. Bannayev, M. S. (2021). O'zbeksitonda maktabgacha ta'lim va umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning tashkil etish imkoniyati va muammolari. Science and Education, 2(7), 293–297.
4. Andronnikova O.O. Ontogeneticheskaya kontseptsiya viktimnosti lichnosti: Diss. ... d-rapsiol. nauk / O.O. Andronnikova. - Novosibirsk, 2018. - 566 s.

5. Antonyan Yu.M. Prestupnost' i pokayanie / Yu.M. Antonyan // ONS, 1991. № 6. - S. 43-51.
6. Antonyan Yu.M. Psixologiya prestupleniya i nakazaniya / Yu.M. Antonyan, M.I. Yenikeev, V.E. Eminov. - M.: PENATES - PENATЫ, 2000. - 454 s.
7. Asanova N.K. Jestkoe obrauchenie s det'mi: osnovnye metodologicheskie voprosy, prakticheskie i pravovye aspekty. / N.K. Asanova. - M.: VLADOS, 1997. - 512 s.
8. Atkinson R.L. Vvedenie v psixologiyu / R.L. Atkinson. - M.: PraymEvroznak, 2003. - 713 s. 15. Baeva I.A. Psixologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy / I. A. Baeva, Ye.N. Volkova, Ye.B. Laktionova. - M.: Ekon-Inform, 2009. - 247 s.