

TA'LIM MUASSASALARIDA BULLING VA ZO'RAVONLIKNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI: NAZARIY VA AMALIY YONDASHUVLAR**Amanova Maxpurat Tursinboyvna***Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani 15-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida bulling va zo'ravonlikning kelib chiqish sabablari, ularning o'quvchilar ruhiy salomatligi hamda shaxs rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, psixologik profilaktikaning nazariy va amaliy yondashuvlari tahlil qilingan. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligining ahamiyati, psixologik xavfsiz ta'lim muhitini yaratish hamda bullingning oldini olishga qaratilgan zamonaviy profilaktik tadbirlar yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *bulling, zo'ravonlik, psixologik profilaktika, maktab psixologi, psixologik xavfsizlik, ruhiy salomatlik, o'quvchi, pedagog, ota-onalar, ta'lim muassasasi.*

KIRISH

Globalashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta'lim tizimi oldiga yangi vazifalarni qo'ymoqda. Ulardan biri ta'lim muassasalarida o'quvchilarning ruhiy va jismoniy xavfsizligini ta'minlashdir. Ayniqsa, bulling va zo'ravonlik holatlarining ortishi o'quvchilarning psixologik farovonligi, o'quv motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois mazkur muammoning oldini olishda psixologik profilaktika ishlarini ilmiy asosda tashkil etish, barcha ta'lim subyektlarining hamkorligini kuchaytirish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Bulling — bu bir yoki bir necha shaxs tomonidan boshqa o'quvchiga nisbatan muntazam ravishda jismoniy, psixologik, og'zaki yoki ijtimoiy bosim o'tkazish shaklidir. Zo'ravonlikning ushbu turi o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchi pasayishiga, xavotir, depressiv holatlar, maktabga borishni istamaslik va ijtimoiy yakkalanishga olib kelishi mumkin. Nazariy jihatdan Dan Olweus bullingni maktab muhitidagi eng jiddiy psixologik muammolardan biri sifatida baholagan va uning oldini olish bo'yicha kompleks profilaktik modelni ishlab chiqqan. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, agressiv xulq-atvor kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishi mumkin. Shu sababli maktabda ijobiy xulq-atvor namunalarini yaratish profilaktikaning muhim shartidir.

Psixologik profilaktika ko'p bosqichli va tizimli faoliyatni talab qiladi. Dastlab, maktab psixologi psixodiagnostik metodlar yordamida xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni aniqlaydi. Keyinchalik individual va guruh maslahatlar, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, emotsiyalarni boshqarish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish hamda empatiyani rivojlantirishga qaratilgan treninglar tashkil etiladi. Profilaktik ishlarning samaradorligi pedagoglar va ota-onalarning faol ishtirokiga ham bog'liq. Pedagoglar sinfda hurmat va hamkorlikka asoslangan psixologik muhitni yaratishi, ota-onalar esa farzandlarining emotsional holatiga e'tibor qaratishi, ular bilan ochiq muloqot qilishi zarur. Maktab va oila hamkorligi bulling holatlarini erta aniqlash va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy yondashuv sifatida maktablarda "Zo'ravonliksiz maktab", "Bullingga qarshi haftalik", psixologik treninglar, mediator-o'quvchilar faoliyati, anonim murojaat qutilari, ishonch telefonlari va psixodukatsion seminarlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, kiberbullingning oldini olish maqsadida o'quvchilarning raqamli madaniyatini va internet xavfsizligi bo'yicha bilimlarini oshirish zarur. Ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan huquqiy islohotlarda bolalarning sha'ni, qadr-qimmati va huquqlarini himoya qilish ustuvor yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda. Xususan, ta'lim muassasalarida o'quvchilarga nisbatan jismoniy, ruhiy yoki boshqa har qanday zo'ravonlik ko'rinishlariga mutlaqo yo'l qo'yilmasligi qonunchilik hujjatlarida qat'iy belgilab qo'yilgan. Intizomni ta'minlash maqsadida jismoniy jazo, ruhiy bosim, tahqirlash yoki kamsituvchi munosabatlardan foydalanish taqiqlanib, bolalar uchun xavfsiz va psixologik jihatdan sog'lom ta'lim muhitini yaratish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Normativ-huquqiy hujjatlarda zo'ravonlik xavfi yuqori bo'lgan bolalar toifalariga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan, nazoratsiz qolgan, nogironligi yoki intellektual rivojlanishida nuqsoni mavjud bo'lgan, ijtimoiy xavfli vaziyatlarga tushib qolgan bolalarni o'z vaqtida aniqlash, ularning hisobini yuritish hamda individual himoya choralarini ko'rish vakolatli tashkilotlarning muhim vazifasi hisoblanadi. Bunday yondashuv zo'ravonlikning oldini olish, xavf guruhidagi bolalarni qo'llab-quvvatlash va ularga zarur psixologik hamda ijtimoiy yordam ko'rsatish imkonini kengaytiradi.

Hozirgi davrda maktab muhitida eng dolzarb muammolardan biri bulling hisoblanadi. Mazkur hodisa nafaqat o'quvchilarning jismoniy xavfsizligiga, balki ularning ruhiy salomatligi va shaxsiy rivojlanishiga ham jiddiy zarar yetkazadi. Bulling ta'siriga uchragan bolalarda kuchli stress, doimiy xavotir, depressiv holatlar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, akademik o'zlashtirishning yomonlashuvi, maktabga borishni istamaslik kabi salbiy holatlar kuzatiladi. Og'ir vaziyatlarda esa bu holat o'z joniga qasd qilish xavfini ham oshirishi mumkin.

Maktab zo'ravonligini ilmiy o'rganish XX asr boshlaridan boshlangan bo'lib, keyinchalik ushbu yo'nalishda ko'plab xorijiy olimlar tomonidan tadqiqotlar olib borilgan. Xalqaro tashkilotlar tomonidan e'lon qilingan ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha maktab o'quvchilarining salmoqli qismi turli ko'rinishdagi zo'ravonlik yoki bulling holatlariga duch kelmoqda. Bu esa mazkur muammoning global ahamiyat kasb etayotganidan dalolat beradi.

Psixologik nuqtai nazardan bulling — bu kuchlar teng bo'lmagan vaziyatda bir yoki bir necha shaxs tomonidan boshqa o'quvchiga muntazam ravishda jismoniy, ruhiy yoki ijtimoiy bosim o'tkazilishidir. Odatda tajovuzkor o'zidan kuchsizroq, himoyalaniish imkoniyati cheklangan o'quvchini nishon sifatida tanlaydi. Bunday munosabatlar vaqt o'tishi bilan jabrlanuvchining shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bulling odatda ikki asosiy ko'rinishda namoyon bo'ladi. Birinchi tur — bevosita bulling bo'lib, unda haqorat qilish, urish, qo'rqitish, buyumlarini tortib olish yoki zarar yetkazish kabi ochiq tajovuzkor harakatlar kuzatiladi. Ikkinchi tur — bilvosita bulling bo'lib, bunda jabrlanuvchini jamoadan chetlashtirish, mish-mishlar tarqatish, muloqotdan uzib qo'yish, obro'sini tushirish yoki ijtimoiy yakkalash orqali ruhiy bosim o'tkaziladi.

Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda bullingning jismoniy, psixologik, emotsional va kiberbulling kabi shakllari ajratib ko'rsatiladi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi natijasida kiberbulling bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga jiddiy xavf

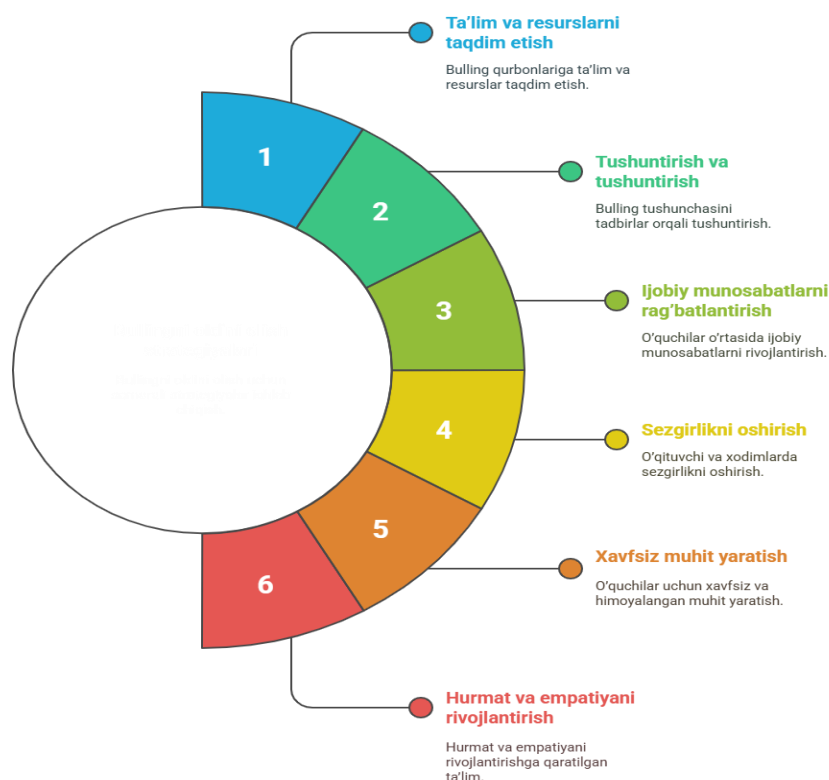
tug'dirayotgan muammolardan biriga aylangan. Bullingning shakllanishiga ko'plab ijtimoiy-psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi nosog'lom muhit, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, noto'g'ri tarbiya usullari, tengdoshlar bosimi, salbiy ijtimoiy guruhlarining ta'siri hamda jamiyatdagi zo'rvonlikni oqlovchi stereotiplar shular jumlasidandir. Shuningdek, o'quvchilarda empatiya, bag'rikenglik va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi ham bulling xavfini kuchaytiradi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, bulling qurbonlarida ayrim psixologik va xulq-atvor belgilarini kuzatish mumkin. Ular odatda tushkun kayfiyatda yuradi, yolg'izlikni afzal ko'radi, tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochadi, darslarda faolligi pasayadi, o'qish natijalari yomonlashadi, maktabga kechikish yoki sababsiz dars qoldirish holatlari ko'payadi. Ayrim bolalarda uyqu va ishtaha buzilishi, psixosomatik shikoyatlar ham uchraydi.

Bullingning oldini olish faqat jazolash choralarini qo'llash bilan cheklanmasligi kerak. Eng avvalo, maktabda profilaktik tizimni yo'lga qo'yish, o'quvchilarda empatiya va tolerantlikni rivojlantirish, pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini oshirish, ota-onalar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish muhimdir. Maktab psixologi tomonidan muntazam diagnostika, anonim so'rovnomalar, psixologik treninglar, individual va guruhli maslahatlar tashkil etilishi zo'rvonlik holatlarining erta aniqlanishi hamda ularning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim muassasasida xavfsiz psixologik muhitni yaratish uchun bullingga qarshi ichki tartib-qoidalarini ishlab chiqish, ishonch qutilari va onlayn murojaat tizimlarini joriy etish, o'quvchilarning huquqiy va psixologik savodxonligini oshirish, pedagoglar hamda ota-onalar uchun muntazam seminar-treninglar tashkil etish zarur. Ana shunday kompleks profilaktik yondashuv o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va ta'lim sifatini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Bullingni kamaytirish bo'yicha strategiyalar va ta'sirlar



Aynan shu chora-tadbirlar orqali biz: Zo'ravonlik va agressiv xarakatlarni kamaytishga erishamiz. Bullingning ijtimoiy-psixologik psixologik omillar ta'siri kamayadi. Ta'lim sifati oshib, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasining sifati ortadi. O'smirlar o'rtasida nizolar sodir bo'lganda, konstruktiv yechim orqali hal bo'lishi kuzatiladi. O'smirning emotsional xolati yaxshilanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida bulling va zo'ravonlikning psixologik profilaktikasi o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilishning muhim yo'nalishidir. Profilaktika ishlari tizimli ravishda tashkil etilganda, psixologik xavfsiz ta'lim muhiti shakllanadi, o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va emotsional farovonligi mustahkamlanadi. Maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va jamoatchilikning o'zaro hamkorligi bulling holatlarining oldini olish hamda sog'lom psixologik muhitni yaratishda asosiy omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
3. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Dan Olweus. Bullying at School: What We Know and What We Can Do.
6. Albert Bandura. Social Learning Theory.
7. UNICEF. Ending Violence in Schools.
8. World Health Organization. School Violence and Mental Health.