O'QUVCHILAR O'RTASIDA ZO'RAVONLIK HOLATLARINI OLDINI OLISH

Abdullayeva Gulnora G`afforovna
Norin tumani 38-maktab psixologi
Isomilova Shag`zoda Shermuhammedovna
Norin tumani 35-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada o‘smirlar orasida zo‘ravonlikning (bulling) salbiy oqibatlari tadqiq qilingan bo'lib, zo'ravonlikning har xil turlarini, kimlar ishtirok etishi ehtimoli ko'proq, shuningdek, ularning qanchalik keng tarqalganligi va ruhiy ta'siri o'rganilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik, bezorilik, kiberbulling, maktab bezoriligi xulq-atvor, xarakter aksentuatsiyasi, bolalar va o‘smirlar suitsidi.

O‘smirlar zo‘ravonligi odamlar, oilalar va jamoalarga ta’sir qiladigan muhim ijtimoiy sog‘liq muammosidir. Zo‘ravonlik jismoniy, og‘zaki va jinsiy tajovuzni o‘z ichiga olgan turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Bu xatti-harakatlar zo‘ravonlik sodir etganlar uchun ham, jabrlanuvchilar uchun ham jiddiy psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu tezis o‘smirlar zo‘ravonligining psixologik ta’sirini o‘rganadi va sog‘liqni saqlash sohasi mutaxassislari va ularga g‘amxo‘rlik qiluvchilar bilishi kerak bo‘lgan ba’zi asosiy masalalarni ta’kidlaydi Ushbu tadqiqot ishida bir nechta ma‘lumotlar bazalari va o'smirlar bilan bog'liq zo'ravonlikka qaratilgan tegishli veb-sahifalar qidiruv so'zlari yordamida qidirilgan tizimli adabiyotlarni ko'rib chiqishdan foydalanildi. Natijalardan ma'lum bo'ladiki, zo'ravonlik har qanday shaklda bo'lishidan qat'i nazar, inson rivojlanishiga doimiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'sir nafaqat jabrlanuvchi, balki bezorilar tomonidan ham namoyon bo'ladi, ikkalasining alomatlari qisqa muddatli, og'ir va umrbod ta'sirlargacha o'zgarib turadi. Bezorilikning oldini olish dasturi maktablar, ota-onalar va jamiyat a'zolariga maqsadlarni yetkazish uchun xabardorlik kampaniyasini boshlashni,

shuningdek, oldini olish dasturini amalga oshirish va baholash uchun maktablarda kompleks chora tadbirlarni tashkil qilishni o'z ichiga oladi. Siyosat va qoidalarni yaratish, missiya bayonotini, xulq-atvor kodeksini, maktab miqyosidagi qoidalarni va zo'ravonlik haqida hisobot tizimini yaratish, shuningdek, o'qituvchilar va talabalarni zo'ravonlik holatlariga qanday munosabatda bo'lishni o'rgatish va o'rgatishning oldini olishda muhim ahamiyatga egadir. Maktablarda qo'rqitish va tengdoshlarning qurboni bo'lishi butun dunyoda o'quvchilar, ota-onalar, o'qituvchilar va maktab rasmiylari uchun jiddiy tashvishga aylandi (Hong va Espalage 2012, 311). Bu zo'ravonlikning bir turi bo'lib, yoshlarning farovonligiga tahdid soladi. Bezorilik jismoniy zo‘ravonlik, og‘zaki haqorat, mish-mish va g‘iybat tarqatish, ijtimoiy izolyatsiya va kiberbullying (Internet va ijtimoiy media orqali haqorat va tahdidlar) kabi turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Bunday xatti-harakat zo'ravonlik qurboni uchun jiddiy psixologik, hissiy va hatto jismoniy oqibatlarga olib kelishi mumkin. O'smirlar orasida zo'ravonlikning sabablari har xil bo'lishi mumkin. Bu o'z-o'zini hurmat qilish bilan bog'liq muammolar, boshqalar ustidan hokimiyat yoki nazoratni kuchaytirish istagi, salbiy atrof-muhit ta'siri yoki hamdardlik va tushunishning etishmasligi bo'lishi mumkin. Bezorilikka qarshi kurashish maktablar, ota-onalar va butun jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. O'smirlarning yordam so'rashi va zo'ravonlik haqida xabar berishi uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir. Maktablar o'smirlarga hissiy aql ko'nikmalarini, nizolarni hal qilish va hurmatli muloqotni o'rgatadigan o'quv dasturlarini taqdim etishi mumkin. Ota-onalar farzandlarini qo'llab-quvvatlash, ular bilan muammolarni muhokama qilish va ularga zo'ravonlik bilan kurashishning samarali strategiyalarini o'rgatish orqali ham muhim rol o'ynashi mumkin. O'smirlar o'rtasida zo'ravonlikning oldini olish turli xil choralarni birlashtirishni talab qiladi, jumladan:

1. Ta'lim va xabardorlik: maktablarda ham, oilalarda ham o'smirlarga qo'rqitish nima ekanligini, uning oqibatlari qanday bo'lishi mumkinligini va

qo'rqitishning oldini olish va to'xtatish uchun qanday strategiyalardan foydalanish. mumkinligini tushunishga yordam berish

2. Xavfsiz muhit yarating: maktablar va jamoat tashkilotlari o'smirlar o'zlarini qulay va himoyalangan his qiladigan xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi kerak. Bu zo'ravonlikka qarshi siyosatni qabul qilishni, xulq-atvorning aniq qoidalari va standartlarini o'rnatishni va huquqbuzarlarni tegishli jazolashni o'z ichiga olishi mumkin.

3. Bezorilik qurbonlarini qo'llab-quvvatlash: Bezorilik qurbonlari yordam va yordam olishlari uchun mexanizmlarni yaratish muhimdir. Maktab psixologlari va maslahatchilari zo'ravonlik qurbonlari bilan suhbatlashish, maslahat berish va kurashish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishlari kerak.

4. Ota-onalar ishtiroki: ota-onalar bezorilikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ular o'z farzandlari bilan faol muloqot qilishlari, ularni qo'llab-quvvatlashlari, muammolarni muhokama qilishlari va ularga zo'ravonlik bilan kurashishning samarali strategiyalarini o'rgatishlari kerak. Ota-onalar, shuningdek, qo'rqitishga javob berishlari kerak, bu haqda maktabga xabar berish va yechimlarni ishlab chiqish uchun o'qituvchilar bilan ishlash kerak.

5. Profilaktik chora-tadbirlar: Bezorilik paydo bo'lishidan oldin uni oldini olish va oldini olish muhimdir. Bunga ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari uchun treninglar berish, qo'llab-quvvatlash guruhlari va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish, boshqalarga nisbatan bag'rikenglik va hurmatni rivojlantirish kiradi.

Xavfsiz muhit yaratish va o'smirlarga zo'ravonlikning oldini olish ko'nikmalarini o'rgatishdan tashqari, zo'ravonlik qurbonlari uchun qo'shimcha yordamlar mavjud. Mana ulardan bir nechtasi:

1. Tinglash va hissiy yordam: Bezorilik qurboni uni tinglashga va qiyin vaziyatda uni qo'llab-quvvatlashga tayyor bo'lgan odam borligini bilishi kerak. Yonuvchan bo'ling va jabrlanuvchiga o'z his-tuyg'ulari va his-tuyg'ularini

ifodalashiga imkon bering. Yaqinlaringizning yordami jabrlanuvchiga zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini engishga yordam beradi.

2. Professional yordam so'rang: maktab psixologlari, maslahatchilari va ijtimoiy ishchilari zo'ravonlik qurbonlariga qimmatli maslahat va yordam berishlari mumkin. Ular kurash strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishi, o'ziga ishonchni oshirishi va zo'ravonlik bilan kurashishning samarali usullarini o'rgatishi mumkin.

3. Ijtimoiy inklyuziyani targ'ib qilish: Bezorilik qurbonlari ko'pincha ijtimoiy izolyatsiyani boshdan kechirishadi. Ularga yangi do'stlar topishga yoki umumiy manfaatlarga ega guruhlarga qo'shilishga yordam bering4. Ota-onalarning ishtiroki: Ota-onalar muammoni hal qilishda faol ishtirok etishlari va jabrlanuvchining himoyachisi rolini o'z zimmalariga olishlari kerak. Qo'rqitishning oldini olish choralarini ko'rishlari uchun maktab ma'muriyatiga murojaat qiling. Barcha o'quvchilar uchun xavfsizroq va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish uchun o'qituvchilar va boshqa ota-onalar bilan hamkorlik qiling.

5. Jamiyatning ishtiroki: mahalliy tashkilotlar va jamoat guruhlari zo'ravonlik qurbonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynashi mumkin. Ular jabrlanganlar va ularning oilalariga resurslar, ma'lumot va yordam berishlari mumkin. Jamiyatda bezorilik muammosi haqida xabardorlikni shakllantirish va uni yengish uchun birgalikda harakat qilish muhimdir.

6. Maxfiylik va anonimlik: jabrlanuvchilarga zo'ravonlik haqida anonim yoki maxfiy tarzda xabar berish imkoniyatini taqdim eting. Bu ularga o'zlarini xavfsizroq va himoyalangan his qilishlariga yordam beradi, shuningdek, huquqbuzarlarga qarshi choralar ko'rish imkonini beradi. Shuni yodda tutish kerakki, har bir zo'ravonlik holati o'ziga xosdir va yordam choralari jabrlanuvchining o'ziga xos sharoitlari va ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak.

O'smirlar o'rtasida bezorilik muammosini hal qilish jamiyat, maktab, ota-onalar va psixologlarning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. O'smirlar

zo'ravonlikdan qo'rqmasdan o'sishi va rivojlanishi mumkin bo'lgan xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bowllan, N. 2011. Implementation and Evaluation of a Comprehensive, Schoolwide Bullying Prevention Program in an Urban/Suburban Middle School. Journal of School Health. Vol. 81, Issue 4, 167–173.
2. Bowllan, N. 2008. Bullying in Schools; Examination of Related Factors and Implementation of the Olweus Bullying Prevention Program in a Catholic, Urban/Suburban Middle School. Education Doctoral. Paper 85.
3. Frisén, A.; Jonsson, A. & Persson, C. 2007. Adolescents' perception of bullying who is is the victim? who is the bully? what can be done to stop bullying?. Adolescent. Vol. 42, No. 168.
4. Grennan, S. & Woodhams, J. 2007. The impact of bullying and coping strategies on the psychological distress of young offenders. Psychology, Crime & Law, Vol. 13, No, 487-504. 5. Hinduja, S. & Patchin, W. 2007. Cyber bullying and Self-Esteem. Journal of school health. Volume 80. Issue 12, 614–621.
6. Juvonen, j. & Gross, F. 2008. Extending the School Grounds?—Bullying Experiences in Cyberspace. Journal of school health. Vol. 78, Issue. 9, 496–505.
7. Massachusetts 2009. Bullying Among Middle School and High School Students. Centers for disesease control and prevention. Vol. 60, No. 15
. 8. Moyse, K. 2011. How to encourage children to use mobile phones safely. Nursing Children & Young People. Vol. 23, Issue 10, 24.