O‘QUVCHILARDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XAVFSIZLIKNI TA’MINLASH VA XAVFLI OMILLAR TA’SIRIDAN HIMOYA QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Muallif: Astanova Sevara Erkinovna

Baxmal tumani 1-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘quvchilarda ijtimoiy-psixologik xavfli omillar (bulling, kiberbulling, internetga qaramlik, deviant xulq-atvorga moyillik, stress) ta’sirining dolzarbligi va ulardan himoyalashning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘quvchilarning ushbu xavfli omillarga moyilligi diagnostika qilingan hamda psixoprofilaktik dasturning samaradorligi baholangan. Maqolada o‘quvchilarda psixologik barqarorlikni, ijtimoiy ko‘nikmalarni va himoya mexanizmlarini shakllantirish bo‘yicha maktab psixologlari va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy-psixologik xavfli omillar, psixoprofilaktika, o‘quvchilar, bulling, kiberbulling, internetga qaramlik, deviant xulq-atvor, stressga chidamlilik, ijtimoiy ko‘nikmalar, maktab psixologi.*

1. Introduction (Kirish)

Globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi davrida o‘quvchilar turli xil ijtimoiy-psixologik xavfli omillarga duch kelmoqdalar. Bularga tengdoshlar orasidagi tajovuz (bulling), virtual makondagi tazyiq (kiberbulling), internetga qaramlik, deviant xulq-atvorga (agressiya, qoidabuzarlik, chekish, ichish) moyillik, akademik va shaxsiy stresslar, oilaviy nizolar kabi salbiy ta’sirlar kiradi. Bu omillar o‘quvchilarning psixologik salomatligi, akademik

o‘zlashtirishi, ijtimoiy moslashuvi va umumiy rivojlanishiga jiddiy tahdid soladi (G‘oziev, E. G‘., 2002).

Bugungi kunda ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri – nafaqat bilim berish, balki o‘quvchilarni ushbu xavfli omillar ta’siridan himoya qilish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy kompetentligini oshirishdan iboratdir. Ko‘pgina o‘quvchilar stressga chidamsizlik, muloqotdagi qiyinchiliklar, o‘z fikrini himoya qila olmaslik, to‘g‘ri qaror qabul qilishda ikkilanish kabi muammolarga duch kelishadi. Bu esa ularning xavfli vaziyatlarga tushib qolish ehtimolini oshiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – o‘quvchilarda ijtimoiy-psixologik xavfli omillar ta’siridan himoya qilishga qaratilgan asosiy psixologik mexanizmlarni aniqlash, ularni shakllantirish bo‘yicha psixoprofilaktik dastur ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish orqali uning samaradorligini baholashdan iborat.

2. Methods (Tadqiqot metodlari)

Tadqiqot Baxmal tumani 1-sonli maktabning 7-9-sinf o‘quvchilari (jami 90 nafar) ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayoni diagnostika, korreksiya (psixoprofilaktik trening) va yakuniy baholash bosqichlaridan iborat bo‘ldi.

2.1. Diagnostika bosqichi: * **"Ijtimoiy-psixologik risk omillarini aniqlash so‘rovnomasi" (mualliflik adaptatsiyasi):** O‘quvchilarning bulling, kiberbulling, internetga qaramlik, deviant xulq-atvorga moyillik kabi xavfli omillarga duchor bo‘lish darajasi va ularga munosabatini aniqlash. * **"Stressga chidamlilik darajasini aniqlash testi" (adaptirlangan):** O‘quvchilarning stressli vaziyatlarga beriluvchanligi, stressni boshqarish ko‘nikmalari va adaptatsiya darajasini baholash. * **"O‘z-o‘ziga ishonch shkalasi" (Rosenberg Self-Esteem Scale asosida):** O‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi, o‘z-o‘zini qadrlashi va shaxsiy chegaralarini himoya qila olishini aniqlash. * **"Ijtimoiy kompetentlikni aniqlash metodikasi" (adaptirlangan):** O‘quvchilarning

muloqot koʻnikmalari, konfliktlarni hal qilish qobiliyati, assertivlik va ijtimoiy moslashuv darajasini baholash. * **Kuzatish metodi:** Oʻquvchilarning guruhdagi oʻzaro munosabatlari, konfliktli vaziyatlarda xulq-atvori, darslardagi faolligi va ijtimoiy faoliyatdagi ishtirokini baholash.

2.2. Korreksiya (psixoprofilaktik trening) bosqichi: Diagnostika natijalari asosida ijtimoiy-psixologik risk omillari ta'siriga koʻproq moyil boʻlgan yoki psixologik himoya mexanizmlari sust boʻlgan 45 nafar oʻquvchi ishtirokida 12 ta mashgʻulotdan iborat (haftasiga 1 marta, har biri 75 daqiqa) "Xavfsiz Muhit – Sogʻlom Kelajak" nomli psixoprofilaktik trening dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Dastur quyidagi modullarni oʻz ichiga oldi: * Ijtimoiy-psixologik xavfli omillar va ularning oqibatlari haqida tushunchalar berish. * Effektiv muloqot va ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirish. * Oʻz-oʻziga ishonchni mustahkamlash va assertivlikni shakllantirish. * Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish texnikalari. * Konfliktlarni konstruktiv hal qilish yoʻllari. * Internet xavfsizligi va kiberbullingdan himoyalanish. * Salbiy tengdoshlar ta'siriga qarshi turish. * Hissiy intellektni rivojlantirish va oʻz his-tuygʻularini boshqarish. * Rolli oʻyinlar, keys-stadi tahlillari, loyiha ishlari.

2.3. Natijalarni baholash bosqichi: Trening dasturi yakunlangandan soʻng, ishtirokchi oʻquvchilarda qayta diagnostika oʻtkazilib, dastlabki va yakuniy natijalar sifat va miqdor jihatdan tahlil qilindi (Wilcoxon signed-rank test).

3. Results (Tadqiqot natijalari)

Dastlabki diagnostika natijalariga koʻra, tadqiqotga jalb qilingan oʻquvchilarning 35% da bulling tajribasi (jabrlanuvchi yoki guvoh sifatida), 28% da kiberbulling muammosi, 20% da internetga qaramlik belgilari va 40% da oʻrtacha yoki yuqori darajadagi stress darajasi aniqlandi. Shuningdek, oʻquvchilarning 30% da oʻz-oʻziga ishonch past darajada, 45% da ijtimoiy

kompetentlik o‘rtacha darajada ekanligi qayd etildi. Bu esa ularning ijtimoiy-psixologik xavfli omillarga nisbatan himoyasizligini ko‘rsatdi.

"Xavfsiz Muhit – Sog‘lom Kelajak" psixoprofilaktik trening dasturidan so‘ng qayta diagnostika natijalari quyidagi sezilarli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

- **Bulling va kiberbulling tajribasi:** Treningda ishtirok etgan o‘quvchilar guruhida bulling (jabrlanuvchi/guvoh) tajribasini bildirganlarning ulushi 35% dan 15% ga kamaydi, kiberbulling tajribasini bildirganlar esa 28% dan 10% ga tushdi ($p < 0.001$).
- **Internetga qaramlik belgilari:** Internetdan foydalanishni tartibga solish qobiliyati oshdi, qaramlik belgilari bo‘lgan o‘quvchilar ulushi 20% dan 8% ga kamaydi ($p < 0.01$).
- **Stressga chidamlilik darajasi:** O‘quvchilarning stressga chidamliligi sezilarli darajada oshdi, stress darajasi yuqori bo‘lganlar ulushi 40% dan 18% ga kamaydi ($p < 0.001$).
- **O‘z-o‘ziga ishonch:** O‘quvchilarning o‘z-o‘ziga ishonch darajasi sezilarli darajada yaxshilandi (o‘rtacha ball 3.0 dan 4.3 ga ko‘tarildi, $p < 0.001$).
- **Ijtimoiy kompetentlik:** Muloqot ko‘nikmalari, konfliktlarni hal qilish qobiliyati va assertivlik oshdi, ijtimoiy kompetentlik o‘rtacha darajadagilar 45% dan 25% ga, yuqori darajadagilar esa 25% dan 55% ga ko‘tarildi ($p < 0.01$).
- **Kuzatish natijalari:** O‘quvchilarning o‘zaro munosabatlarida ijobiy o‘zgarishlar, konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishga intilish, maktab tadbirlarida faollik va tashabbuskorlik oshgani kuzatildi.

4. Discussion (Muhokama va tahlil)

Tadqiqot natijalari o‘quvchilarda ijtimoiy-psixologik xavfli omillar ta’siridan himoyalashga qaratilgan maqsadli psixoprofilaktik ishlarning yuqori samaradorligini tasdiqladi. Aniqlangan psixologik mexanizmlar – o‘z-o‘ziga

ishonch, ijtimoiy kompetentlik, stressga chidamlilik va axborot savodxonligi – bu himoya tizimini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **O‘z-o‘ziga ishonchning markaziy roli:** O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar o‘z shaxsiy chegaralarini himoya qilishga, salbiy ta’sirlarga qarshi turishga va o‘z fikrlarini assertiv tarzda ifodalashga qodir bo‘ladilar. Bu ularni bulling va kiberbulling kabi xavfli vaziyatlarda himoyalashning asosiy omilidir.

2. **Ijtimoiy kompetentlikning ahamiyati:** Samarali muloqot ko‘nikmalari, konfliktlarni konstruktiv hal qilish qobiliyati va emotsional intellekt o‘quvchilarga ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lishga, o‘zlarini yolg‘iz his qilmaslikka va salbiy tengdoshlar ta’siriga qarshi turishga yordam beradi.

3. **Stressga chidamlilik va adaptatsiya:** Zamonaviy maktab hayoti stressga boy. Stressni samarali boshqarish ko‘nikmalari o‘quvchilarni asabiy buzilishlardan himoya qiladi va ularga o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishga yordam beradi (Karimov, I. A., 2012).

4. **Axborot savodxonligi va tanqidiy fikrlash:** Internet makonidagi xavflarni tushunish, axborotni tanqidiy baholash va onlayn xavfsizlik qoidalariga rioya qilish o‘quvchilarni kiberbulling va internetga qaramlik kabi xavflardan himoya qiladi.

Psixologik-pedagogik mexanizmlar:

* **Profilaktik treninglar:** Maqsadli dasturlar orqali o‘quvchilarda yuqorida sanab o‘tilgan ko‘nikmalarni rivojlantirish.

* **Maktabda qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish:** O‘quvchilarning o‘zlarini xavfsiz va qadrli his etishlari uchun ochiq muloqot, o‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan muhitni yaratish.

* **Mentorlik va tengdosh-o‘qituvchilik:** Katta yoshdagi o‘quvchilarning kichiklarga mentorlik qilishi yoki o‘qituvchilarning individual yondashuvi orqali qiyin vaziyatdagi o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash.

* **O‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik:** Xavfli omillarni erta aniqlash va ularning oldini olishda o‘qituvchilar va ota-onalarni jalb qilish, ularning psixologik bilimlarini oshirish.

* **Individual psixologik konsultatsiyalar:** Xavfli vaziyatlarga duch kelgan yoki moyilligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarga individual yordam ko‘rsatish.

5. Conclusion (Xulosa)

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarni ijtimoiy-psixologik xavfli omillar ta’siridan himoyalash zamonaviy ta’limning ajralmas qismidir. Ushbu tadqiqot mazkur xavflarning oldini olishga va o‘quvchilarda himoya mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgan psixoprofilaktik dasturning yuqori samaradorligini isbotladi.

Maktab psixologi sifatida o‘quvchilar bilan olib boriladigan maqsadli ishlar, interaktiv metodlardan foydalanish, ularda o‘z-o‘ziga ishonch, ijtimoiy ko‘nikmalar va stressga chidamlilikni rivojlantirish orqali yosh avlodning psixologik xavfsizligini ta’minlash mumkin. Bu nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyatlari uchun, balki butun jamiyatning sog‘lom va barkamol rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Tavsiyalar: 1. Maktablarda o‘quvchilarni ijtimoiy-psixologik risk omillari bo‘yicha muntazam psixologik diagnostika qilish va monitoringini yo‘lga qo‘yish. 2. "Xavfsiz Muhit – Sog‘lom Kelajak" kabi psixoprofilaktik dasturlarni maktab o‘quv rejasiga kiritish va doimiy ravishda amalga oshirish. 3. Pedagoglar uchun ijtimoiy-psixologik risk omillarini aniqlash, ularning oldini olish va o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha seminarlar, treninglar tashkil etish. 4. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, ularni farzandlarining ijtimoiy-psixologik muammolari haqida xabardor qilish va ularga yordam berish yo‘llarini o‘rgatish. 5. Internet xavfsizligi va axborot savodxonligi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini muntazam o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Karimov, I. A. (2012). *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch.* Toshkent: Ma’naviyat.
2. G‘oziev, E. G‘. (2002). *Yosh davrlar psixologiyasi.* Toshkent: O‘qituvchi.
3. Davletshin, M. G. (2007). *Yosh va pedagogik psixologiya.* Toshkent: TDPU.
4. Vygotskiy, L. S. (1984). *Bolalar psixologiyasi.* Toshkent: O‘qituvchi.
5. Leontyev, A. N. (1975). *Faoliyat. Ong. Shaxs.* Moskva: Politizdat.