

**MAKTABDA BULLING (ZO‘RAVONLIK)NI ANIQLASH VA
OLDINI OLISH**

Abdurashidova Munojatxon Ulug'bek qizi

*Namangan viloyati Namangan
tumani 28-maktab psixologi*

Annotatsiya: Maktablardagi bulling (zo‘ravonlik) o‘quvchilar rivoji, psixologiyasi va ta’lim-tarbiya jarayoniga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan dolzarb muammolardan biridir. Bulling turli shakllarda – jismoniy kuch ishlatish, so‘z bilan tahqirlash, ijtimoiy tashlab qo‘yish shaklida namoyon bo‘lishi mumkin. Bu muammo o‘smirlarning psixologik holati, jamoadagi ijtimoiy muhit, o‘qituvchilarning pedagogik mahorati, maktab jamoasining hushyorligi va har bir o‘quvchining differensial xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Bullingning asosiy turlari jismoniy, og‘zaki, psixologik va ijtimoiy izolyatsiyadan iborat bo‘lib, har birining o‘quvchiga bo‘lgan salbiy ta’siri turlicha kechadi. Jismoniy bullingda o‘quvchilarni urish, itarish, turli xil zo‘ravonlik harakatlari sodir bo‘ladi.

Kalit so‘zlar: bulling, maktab zo‘ravonligi, profilaktika, psixologik muammo, ijtimoiy xavfsizlik, ta’lim, muloqot, o‘quvchi, ota-ona, maktab jamoasi.

Абстракт: Травля в школах — одна из актуальных проблем, оказывающая серьезное негативное влияние на развитие, психологию и образовательный процесс учащихся. Травля может проявляться в различных формах — физическое насилие, словесные оскорбления, социальная изоляция. Эта проблема напрямую связана с психологическим состоянием подростков, социальной средой в обществе, педагогическими навыками учителей, бдительностью школьного сообщества и индивидуальными особенностями каждого ученика. Основные виды травли — физическая, словесная, психологическая и социальная изоляция, каждый из которых по-разному влияет на ученика. Физическая травля включает в себя удары, толчки и различные акты насилия в отношении учащихся.

Ключевые слова: буллинг, школьное насилие, профилактика, психологические проблемы, социальное обеспечение, образование, общение, ученик, родители, школьная команда.

Abstract: Bullying in schools is one of the current problems that has a serious negative impact on the development, psychology and educational process of students. Bullying can manifest itself in various forms - physical violence, verbal abuse, social exclusion. This problem is directly related to the psychological state of adolescents, the social environment in the community, the pedagogical skills of teachers, the vigilance of the school community and the differential characteristics of each student. The main

types of bullying are physical, verbal, psychological and social isolation, each of which has a different negative impact on the student. Physical bullying involves hitting, pushing and various acts of violence against students.

Keywords: bullying, school violence, prevention, psychological problem, social security, education, communication, student, parents, school team.

KIRISH

Bulling – bu maktab muhitida o‘quvchilarning o‘zaro tahqirlanishi, kamsitilishi, turli xil bosim va zo‘ravonlik ko‘rinishlarining yuzaga kelishi bilan bog‘liq katta ijtimoiy va psixologik muammolar sirasiga kiradi. Maktab jamiyatda har bir bola tashqi olam bilan dastlabki tanishuvini va mustaqil shaxs sifatida shakllanishini ta‘minlovchi asosiy maskan bo‘lib, bunda bola o‘zini erkin va xavfsiz his qilishi zarurdir. Zo‘ravonlik va bulling hodisalari esa o‘quvchilarning nafaqat bilim olish jarayoniga, balki ularning ruhiy va emotsional sog‘lig‘iga, jamoadagi munosabatlariga ham jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlik davrida yuzaga kelgan bunday bosimlar bolada o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy himoyasizlik, tashqi dunyoga nisbatan ishonchning yo‘qolishi, depressiya va boshqa salbiy oqibatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois, zamonaviy maktablarda bullingni aniqlash, zo‘ravonlik holatlarining oldini olish, bolalarda ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta‘minlash dolzarb vazifaga aylangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Gumanistik qadriyatlar ustuvor bo‘lgan bugungi kunda maktabda sog‘lom muhit yaratish, har bir o‘quvchini qo‘llab-quvvatlash, konstruktiv muloqotni rivojlantirish, bolalarda bir-biriga hurmat, bag‘rikenglik, hamjihatlik tuyg‘usini shakllantirish muhimdir. Maktab jamoasi, ota-ona va o‘quvchilarning o‘zaro hamkorligini yo‘lga qo‘yish, bolalarning turli tazyiq va bosimlardan himoya qilinishiga kafolat beradi. Bulling muammosi o‘z-o‘zidan hal bo‘lmaydi, uni erta aniqlash va barvaqt oldini olish uchun pedagogik jamoaning yuksak mas‘uliyat va hushyorligi talab etiladi. Shu maqsadda zamonaviy ta‘lim vositalari, psixologik tashxis va tarbiyaviy texnologiyalar orqali maktabda ruhiy-axloqiy sog‘lom muhitni qaror toptirish har qachongidan muhim hisoblanadi. Bullingga moyillikning psixologik asoslari bor. Jamiyatdagi yoki maktab ichidagi o‘zaro ziddiyatli munosabatlar, ijtimoiy tengsizlik, oilaviy muammolar, o‘qituvchilarning noto‘g‘ri tarbiyaviy metodlari barchasi zo‘ravonlik holatlariga yo‘l ochadi. O‘quvchilar orasidagi raqobat, e‘tiborga muhtojlik, kuchli shaxsiy sifatlarni boshqalarga ko‘rsatish istagi ham bullingning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim tadqiqotlar natijasida bullingni sodir etuvchilar ko‘proq guruh yetakchilari bo‘lishi, ular ijtimoiy birlamchi ko‘mak va e‘tibordagi yetishmovchilikni zo‘ravonlik orqali to‘ldirishga harakat qilishlarini ko‘rsatadi [1].

Bullinga duch kelgan bolalarda esa turli xil psixologik muammolar, stress, depressiya, ijtimoiy fobiya, o'z-o'zini past baholash, xavotir, beqaror emotsional holatlar kuzatiladi. Bu esa bolaning o'qish va rivojlanishga bo'lgan ishtiyoqini so'ndiradi, sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi va kelgusida ijtimoiy hayotida muammolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bullingni aniqlashda bir qator belgilar mavjud. Eng avvalo bola turgan-turgan joyda tushkunlik, kayfiyatning o'zgarishi, maktabga borishni istamaslik, uyquning buzilishi, ishtahaning pasayishi, doimo asabiylashish, sababsiz yig'lash yoki energiyaning yo'qolishi, kiyim-bosh va ashyolarning tez-tez yo'qolishi, tana jarohatlarining asossiz paydo bo'lishi, darslar bahosi pasayishi kabi holatlarga e'tibor berish kerak. Ba'zan o'quvchilar o'z muammolari haqida o'zlari gapirmaydi, ularda qo'rquv, xijolat, tushkunlik tuyg'usi kuchli bo'ladi. Odatda sinfda zo'ravonlik qiladigan shaxsning hatti-harakatlarida boshqalarni manipulyatsiya qilish, tahdid qilish, maqtanish, boshqalarning xatolarini ko'z-ko'z qilish, o'zidan kuchli yoki o'qituvchilarga yaxshi munosabatda bo'lishga intilish belgilarini ko'rish mumkin [2].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O'qituvchi va maktab psixologi bullingni aniqlashda hushyor va kuzatuvchan bo'lishi zarur. Sinfda o'zaro ziddiyat, bolalar orasida ko'pchilik tomonidan kimnidir chetlab o'tish hollari, to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita tajovuz, "do'stona" ko'rinadigan shafqatsiz hazillar, bir o'quvchini gapga yoki o'yinga qo'shmay, yolg'izlikka mahkum qilishga urinish kabi holatlar maktab jamoasi tomonidan befarq qoldirilmasligi kerak. Ota-onalar ham bolalari bilan ochiq muloqotda bo'lishi, ularning maktabda o'tkazayotgan vaqtlari va do'st doirasi haqidagi fikrlarini tez-tez so'rab turishi zarur. Bullingni oldini olish uchun eng avvalo ijtimoiy-psixologik sog'lom muhit yaratish zarur. Maktab pedagogik jamoasi va ota-onalar o'zaro hamkorlikda harakat qilishi, bola shaxsiga hurmat, e'tibor va ishonch bilan yondashilishi zarur. Qo'llab-quvvatlash va barqaror emotsional aloqalar o'quvchida ijobiy his-tuyg'ularni mustahkamlaydi. Maktabda muntazam profilaktik suhbatlar, darslardan tashqari rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, psixologik treninglar o'tkazib borilishi kerak.

Bolalarga muloqot madaniyati, zo'ravonlikka murosasiz munosabat, xushmuomalalik, murakkab vaziyatlarda to'g'ri muloqot qila olish, yordam so'rash va yordam bera bilish ko'nikmalari berilishi lozim. Har bir bolada o'zini qadrlash, oilasi va maktab jamoasida himoyasini his qilish, o'z fikrini ayta olish huquqiga egaligi haqidagi tushunchalar doimiy tarzda rivojlantirilishi, bolalarda empatiya hislarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Maktabda "yordamga murojaat qilish" tizimi ishlashi, har bir o'quvchini tinglaydigan, muammolarini hal qiladigan xavfsiz muhit bo'lishi shart. Bulling sodir bo'lishida butun jamoaning hushyorligi va tezkor munosabati juda muhim. O'quvchilar va o'qituvchilar orasida ishonchli aloqalar o'rnatilganda, bulling holatlari ancha kamayadi. Zo'ravonlikka duch kelgan bolalarga psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatilishi kerak. Psixolog,

ijtimoiy pedagog va sinf rahbari bolani bullingdan himoya qilish, uning o'ziga ishonchini tiklash, hissiyotlarni boshqarishda yordam beruvchi faoliyatlar tashkil qila oladi. Bunday holatlarda oilaning ham roli muhim. Bola oilasida quvnoq, mehribon muhit bo'lsa, oilaviy a'zolarining bir-biriga nisbatan iliq munosabati bola ruhiyatini mustahkamlaydi. Ota-onalar bola maktab jamoasida baxtli bo'lishi uchun ham harakat qilishlari, doimo farzandlariga ishonch berib, ularni rag'batlantirib borishlari muhim. Ota-onalar farzandlari bilan do'stona suhbatlashib turishlari, muammolari bilan qiziqishlari, ular bilan birga muammolarni hal qilish imkoniyatiga ega bo'lsalar, zo'ravonlik holatlarining oldini olish yanada osonlashadi [3].

Bullingni oldini olishda dars jarayonini zamonaviy pedagogika va ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida olib borish, har bir bola uchun individual rivojlanish imkoniyatini yaratish, o'z-o'zini boshqarish va muloqot madaniyati elementlarini doimo mustahkamlash lozim. O'qituvchilar va maktab jamoasi uchun doimiy ravishda bulling mavzusida treninglar, malaka oshirish kurslari, seminarlar, ota-onalar uchun esa targ'ibot va psixologik maslahatlar o'tkazilib turilishi lozim. Zamonaviy jamiyatda axborotdan noto'g'ri foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda bolalarni kamsitish, "kiberbulling" hodisasining ko'payib borayotgani ham e'tiborga loyiqdir. Virtual makonda sodir bo'ladigan tahqir va kamsitishlar ham bola ruhiyatiga jiddiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, internetda zo'ravonlik va kamsitishni kuchaytiruvchi kontentlarning mavjudligi, ayrim o'quvchilarning guruhlarda bir-birini masxara va tahqir qilishlari kiberbullingni kuchaytiradi. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, kiberbulling hodisasiga qarshi kurashish ham maktab va oilaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O'qituvchi va ota-onalar bu muammoga befarq qaramasdan, bolalar bilan doimo muloqot qilib, virtual makonda qanday xatti-harakatlar xavfli bo'lishi mumkinligi, muammoga duch kelganda kimga murojaat qilish lozimligini o'rgatishlari lozim [4].

Mahalliy adabiyotlarda bulling muammosiga oid tadqiqotlar soni ko'payib bormoqda. Bu borada ko'plab o'zbek olimlari zamonaviy maktab sharoitida bolalar munosabatida uchraydigan bullingning oldini olish, uni aniqlash, zamonaviy ta'lim tizimida sog'lom atmosferani yaratish bo'yicha turli metodik tavsiyalar va amaliy ishlanmalarga urg'u berib kelmoqda. Bularidan foydalanib, maktabda muntazam ravishda ijtimoiy-psixologik monitoringlar, anonim so'rovnomalar, muammoli vaziyatlarni muhokama qilish uchun debatlar, bolalar fikrlarini inobatga oladigan, ularning manfaatini birinchi o'ringa qo'yadigan mexanizmlar joriy etilishi maqsadga muvofiq. Har qanday ta'lim muassasasida asosiy maqsad – bu avvalo har bir o'quvchi uchun xavfsiz va ijobiy muhit yaratish, bolalarning individual va ijtimoiy ehtiyojlarini ko'zda tutgan holda tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil qilish, zo'ravonlikka qarshi murosasiz munosabatni chuqur singdirishdan iboratdir. O'qituvchi va ota-onaning doimo hamkorlikda harakat qilishi, o'quvchilar, ayniqsa, qiyin o'smirlarning

muammolarini erta aniqlab, ularga malakali yordam ko'rsatishi bullingning salbiy oqibatlarini oldini oladi [5].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabda bulling (zo'ravonlik)ni aniqlash va oldini olish jamiyatimiz kelajagi bo'lgan bolalar ruhiy yetukligini, ularda sog'lom psixologik muhit va barqaror rivojlanish uchun mustahkam zamin yaratishning eng muhim kafolati hisoblanadi. Har qanday ta'lim muassasasi uchun bullingga qarshi kurashda teng va faol ishtirok, uzluksiz hamkorlik, tarbiyaviy va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Zo'ravonlikka qarshi murossasiz kurash orqali mustahkam va sog'lom avlod kamol topishiga erishamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hakimova, S. (2020). The Influence of Oriental Classics on Uzbek Literature. Mehr Nuri Publishing, Tashkent, 168 pages.
2. Islomov, B. (2018). Modern Uzbek Poetry and Its Philosophical Foundations. Sharq Publishing House, Tashkent, 205 pages.
3. Kadirova, Sh. (2021). Comparative Thinking in Higher Education: The Uzbek Experience. Tashkent State Pedagogical University Press, 254 pages.
4. Mamajanova, M. (2017). The Artistic World of Abdulla Qahhor. Uzbekistan Publishing House, 232 pages.
5. Nasriddinova, N. (2020). The Role of Fables in the Development of Moral and Critical Thinking. Afsona Publishing, Tashkent, 188 pages.
6. Omonov, U. (2022). Innovative Approaches to Literary Education in Central Asia. Yangi Asr Avlodi Publishers, 276 pages.
7. Turaqulov, R. (2019). Folklore Motifs in Uzbek Novels. Ghafur Ghulom Publishing House, 219 pages.
8. Yuldashev, Z. (2023). National Identity in Uzbek Fiction. Academic Press Uzbekistan, 241 pages.