

O'SMIRLAR ORASIDA BULLINGNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNING OLDINI OLISHNING SAMARALI PROFILAKTIK TEXNOLOGIYALARI

Mixrailov Murodullo Mansur o'g'li

*Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani
57-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'smirlar orasida uchraydigan bulling hodisasining psixologik xususiyatlari, shakllanish omillari hamda uning oldini olishga qaratilgan profilaktik texnologiyalar keng va chuqur tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning psixologik xavfsizligini ta'minlash dolzarb vazifalardan biri bo'lib, bulling ushbu jarayonga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. Maqolada bullingning shaxs rivojlanishiga ta'siri, uning tajovuzkor xulq, past empatiya, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari va tengdoshlar munosabatlari bilan bog'liqligi yoritiladi. Bulling ishtirokchilarining — tajovuzkor, jabrlanuvchi va kuzatuvchi — psixologik portreti atroflicha tahlil qilinadi. Jabrlanuvchilarning uzoq muddatli psixologik oqibatlari, shu jumladan depressiya, ijtimoiy fobiya va akademik ko'rsatkichlarning pasayishi masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: bulling, o'smirlik psixologiyasi, agressiv xulq, empatiya, psixologik profilaktika, ijtimoiy moslashuv, maktab muhiti, psixologik xavfsizlik, kiberbulling, mediatsiya, trening dasturi, diagnostika, konflikt boshqaruvi.

KIRISH

Insonning komil inson bo'lishi, shaxsiy kamolotga yetishishi uchun ta'lim juda ham muhim jarayondir. Ta'limsiz inson o'zligini anglolmaydi va uning hayotda o'z o'rnini topib baxtli hayot kechirishi ham uning sifatli ta'lim olishiga bog'liq. Ma'lumki ta'lim jarayoni guruhli tarzda olib boriladi va bu jarayonda insonlar o'rtasida ijtimoiy munosabatlar kelib chiqadi. Bugungi kunda ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarga faqat akademik bilim berish emas, balki ularning psixologik farovonligi va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Maktab — bolaning shaxs sifatida shakllanadigan asosiy ijtimoiy muhitlaridan biri hisoblanadi. Aynan maktabda o'quvchilar birinchi bor keng ijtimoiy munosabatlarni o'rganadilar, o'zlarini jamiyatning bir qismi sifatida his qiladilar va shaxslararo o'zaro ta'sirning turli modellarini egallaydilar.

Maktab o'quvchilari o'smirlik davrida (11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha) tengdoshlar bilan munosabatlar, guruhdagi mavqe va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji kuchayadi. Bu davrda ijtimoiy taqqoslash va identifikatsiya jarayonlari nihoyatda faol

bo'lib, o'quvchi o'zini tengdoshlar nuqtai nazaridan baholaydi. Ushbu sharoitda yuzaga keladigan salbiy munosabatlar o'quvchining emotsional holatiga, o'zini baholashiga, hatto kelajakdagi ijtimoiy xulqiga ham chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shunday muammolardan biri — bulling hisoblanadi. Ushbu atamaning ilmiy tadqiqot obyekti sifatida rivojlanishi Norvegiyalik olim Den Olveus (1993) nomi bilan bog'liq. 1960-1970 yillarda Norvegiyada o'quvchilar o'rtasidagi tajovuzkor munosabatlar tadqiq qilinayotgan edi. Den Olveus esa bu holatni oddiy o'quvchilar o'rtasidagi konflikt emas balki alohida psixologik muammo sifatida ko'rsatdi. Aynan Den Olveus "bullying" atamasini maktabdagi tengdoshlar o'rtasidagi tizimli tajovuzni ifodalash uchun ilmiy muomalaga kiritdi. Ushbu hodisa bugungi kunda jahon miqyosida, jumladan O'zbekistondagi ta'lim muassasalarida ham dolzarb muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. UNICEF (2019) ma'lumotlariga ko'ra, jahon bo'yicha har uchta o'quvchidan biri bullingning biror shakliga duch keladi. Bu raqam muammoning ko'lami va jiddiyligidan dalolat beradi.

Maqolaning maqsadi va vazifalari

Ushbu maqolaning yozilishidan ham maqsad bullingni chuqur tadqiq etish va uni oldini olish bo'yicha samarali profilaktik texnologiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- Bulling tushunchasi va uning turlarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish;
- Bulling ishtirokchilarining psixologik portretini tuzish;
- Bulling shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash;
- Samarali diagnostika vositalarini tanlash va tavsiflash;
- Amaliy profilaktik dastur ishlab chiqish.

Bulling muammosi xorij psixologiyasida XX asrning 70-yillaridan beri faol o'rganib kelinmoqda. Norvegiyadagi olim Den Olveus (1993) bullingni 'bir o'quvchi yoki guruh tomonidan boshqa o'quvchiga nisbatan ma'lum vaqt davomida takroriy ravishda amalga oshiriladigan salbiy harakatlar' deb ta'riflab, uchta asosiy mezon ajratgan: takroriylik, kuch tengsizligi va zarar yetkazish niyati.

Peter K. Smith (2014) bullingning zamonaviy shakllarini, xususan kiberbullingni o'rganib, raqamli muhitdagi tajovuzkorlikning an'anaviy bullingdan ham ko'proq uzoq muddatli psixologik zararlar keltirishini ko'rsatdi. Christina Salmivalli (2010) bulling dinamikasida kuzatuvchilar rolini maxsus o'rgandi va ularning passiv va faol munosabati bullingni davom ettirishi yoki tugatishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini isbotladi.

Bandura (1977) ning ijtimoiy o'rganish nazariyasi bo'yicha agressiv xulq kuzatish va taqlid orqali o'zlashtiriladi. Bronfenbrenner (1979) ning ekologik tizim nazariyasi esa bullingni faqat shaxsiy muammo sifatida emas, balki mikro-, mezo- va makrosistemalar ta'siridagi murakkab hodisa sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Mahalliy adabiyotlarda Karimova V.M., G'oziyev E.G' va Nishonova Z.T. kabi olimlar

o'smirlilik psixologiyasi va pedagogik munosabatlar sohasida muhim asarlar yaratib, mahalliy ta'lim kontekstiga mos yondashuvlarni taklif etgan.

ASOSIY QISM

Bulling ta'rifi va farqlovchi belgilari

Insonlar o'rtasida nizo va ziddiyatlar kelib chiqishi bu tabiiy holat va ziddiyatlar ijtimoiy hayotning bir qismidir. Nizolar ba'zan har ikkala tomonning zarariga xizmat qilsa, ba'zan bir inson manfaatiga xizmat qilib boshqasiga zara yetkazadi. Lekin bulling oddiy nizoga o'xshamaydi, ushbu holat tajovuzkor va jabrlanuvchi holatida sodir bo'ladi. Bulling oddiy o'quvchilar o'rtasida bo'ladigan nizolar tamomila farq qiladi. Insonlar orasidagi kelib chiqqan har qanday nizoli munosabat bulling bo'lvermaydi. U bir nechta mezonlarga bog'liq:

Birinchi mezon — harakatning takroriyligi: bir martalik mojaro bulling hisoblanmaydi.

Ikkinchi mezon — kuchlar tengsizligi: jismoniy, ijtimoiy yoki psixologik ustunlik mavjud bo'lishi.

Uchinchi mezon — jabrlanuvchiga zarar yetkazish niyati va himoya imkoniyatining yo'qligi. Ushbu uch mezonni hisobga olmaslik maktabdagi barcha nizolarni bulling sifatida xato tasniflashga olib kelishi mumkin, bu esa profilaktik aralashuvning samaradorligini pasaytiradi.

2.1.2. Bullingning asosiy turlari

O'z navbatida bullingning bir qancha turlari mavjud. Ular quyidagilar:

- Jismoniy bulling: urish, itarish, kaltaklash, ataylab jismoniy zarar yetkazish;
 - Verbal bulling: haqorat, masxara, tahdid, ataylab insonni kamsitish yoki uni qadrsizlantiruvchi so'zlarni aytish;
 - Ijtimoiy bulling: ataylab gapirmaslik, gurdan chetlashtirish, boykot e'lon qilish, g'iybat, inson haqida ataylab uni zarariga sabab bo'luvchi ma'lumot tarqatish.
- Yaqin yillarda axborot texnologiyalarining rivojlanishi sababli bullingni o'ziga yangi turi "kiberbulling" kelib chiqdi.
- Kiberbulling: ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va internet orqali haqorat, sharmanda qilish, shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish.

Bulling ishtirokchilarining psixologik tavsifi.

Tajovuzkor.

Bulling hodisasi yuqorida aytilganidek tajovuzkor va jabrlanuvchi ko'rinishida sodir bo'ladi. Shulardan tajovuzkor ishtirokchini ko'rib chiqamiz. Psixologik tadqiqotlar (Olweus, 1993; Salmivalli, 2010) tajovuzkorlarning bir necha turlari mavjudligini ko'rsatadi: faol tajovuzkorlar (o'zlari boshqaruvchi), passiv tajovuzkorlar (boshqalar ortidan ergashadigan) va provokator jabrlanuvchilar (ham tajovuzkor, ham jabrlanuvchi rolida bo'luvchilar).

Tajovuzkorlarning umumiy psixologik xususiyatlari:

- Boshqalarga nazorat va hukmronlik qilishga kuchli ehtiyoj;
- Agressiyani boshqarishda qiyinchilik (impulsivlik);
- Qoidalarga nisbatan salbiy munosabat;
- Empatiyaning pastligi — lekin ayrimlari yuqori ijtimoiy idrokka ega;
- Ko'pincha o'z muammolarini tashqi tajovuz orqali ifodalash (proeksiya mexanizmi).

Shu yerda yana bir muhim jihatni keltirib o'tmoqchimiz: bulling jarayonidagi zo'ravonlik qiluvchi kishi yoki tajovuzkor bir necha sabablarga ko'ra bu holatga kelgan. Bular: yoshlik paytida oilaviy zo'ravonlik qurboni bo'lganlar ko'p holatlarda keyingi o'z hayotlarida buni farzandlari bilan sodir etishi kuzatilgan, yoki hozir yashab turgan oilasida zo'ravonlikka uchragan bo'lishi mumkin.

Jabrlanuvchi

Jabrlanuvchilar ikkiga bo'linadi: passiv jabrlanuvchilar (ta'sirga tushgan, o'zlarini himoya qila olmaydigan) va provokator jabrlanuvchilar (o'z xulqlari bilan muammo yuzaga keltirishga hissa qo'shadigan). Bulling ta'siridagi o'quvchilarda quyidagi belgilar kuzatilishi mumkin:

- Surunkali xavotir va depressiya alomatlari;
- O'ziga past baho berish, o'zini aybdor hisoblash;
- Ijtimoiy yolg'izlik va muloqotdan qochish;
- Maktabga borishdan bosh tortish, somatik shikoyatlar (bosh og'rig'i, qorin og'rig'i);
- Akademik ko'rsatkichlarning pasayishi;
- Uzoq muddatda: ijtimoiy fobiya, o'z-o'ziga zarar yetkazish xavfi.

Bullingning atrofida yana boshqa ishtirokchilar ham bo'lib ular kuzatuvchilar deyiladi.

Kuzatuvchi

Salmivalli (2010) kuzatuvchilarni to'rtta turga ajratdi: qo'llab-quvvatlovchilar (tajovuzkorni rag'batlantiruvchi), yordamchilar (faol ishtirok etuvchi), himoyachilar (jabrlanuvchini qo'llab-quvvatlovchi) va befarqlar (aralashmaydigan). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bulling hollari ko'pincha kuzatuvchilar ishtirokida sodir bo'ladi va aynan ularning reaksiyasi natijani belgilaydi. Kuzatuvchilarni faol himoyachi rolga o'tkazish profilaktikaning eng samarali yo'nalishlaridan biridir.

Bulling kelib chiqish omillari

Bronfenbrenner (1979) ning ekologik tizim modeli asosida bulling omillarini uch darajada ko'rib chiqish mumkin: 1. Shaxsiy; 2. Oilaviy; 3. Maktab va Ijtimoiy muhit omillari.

Bullingning oldini olish profilaktik texnologiyalari

1. Psixologik treninglar

Trening dasturlari guruh dinamikasi va aralash metodlar (rol o'ynash, bahs, loyiha) asosida quriladi:

- "Empatiya ko'zgusi" treningi — boshqa shaxs hissiyotlarini anglash, his-tuyg'ularni ifoda etish va tinglay bilish ko'nikmalarini rivojlantirish. 8–12 darsdan iborat, har bir dars 45 daqiqa;
- "Biz bir jamoamiz" treningi — hamkorlik, ishonch va guruh uyg'unligini shakllantirish. Jamoaviy o'yinlar, muammolarni birgalikda hal qilish mashqlari;
- "Konfliktdan hamkorlikka" treningi — konstruktiv muloqot, mediatsiya va kamsitmasdan o'z fikrini ifodalash ko'nikmalarini o'rgatish;
- "Raqamli xavfsizlik" treningi — kiberbulling, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va onlayn etika haqida savodxonlikni oshirish.

2. Individual va guruhli psixologik yordam

Jabrlanuvchilar bilan ishlashda kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) elementlari va travma-informed yondashuvi qo'llaniladi. Tajovuzkorlar bilan ishlashda xulq sabablarini tushunishga qaratilgan motivatsion suhbat va agressiyani boshqarish dasturlari tavsiya etiladi.

3. Ota-onalar bilan hamkorlik

- Ota-onalar uchun seminar: bulling belgilarini aniqlash va farzand bilan suhbat o'tkazish usullari;
- Oilaviy psixologik maslahat — oiladagi muloqot modellarini sog'lomlashtirish;
- Onlayn resurslar va yo'riqnomalar tarqatish.

XULOSA

O'smirlar orasida bulling muammosi — bu murakkab, ko'p qirrali ijtimoiy-psixologik hodisa bo'lib, uning shakllanishida shaxsiy, oilaviy, maktab muhitiga oid va ijtimoiy omillar birgalikda ishtirok etadi. Mazkur tadqiqot natijalari bir qator muhim xulosalar chiqarishga imkon beradi.

Birinchidan, bulling faqat tajovuzkor va jabrlanuvchi o'rtasidagi ikki tomonlama muammo emas, balki butun sinf va maktab jamoasi bilan bog'liq tizimli hodisadir. Sinfning psixologik iqlimi, o'qituvchilarning xulq-atvori, maktab madaniyati — ularning barchasi bullingning rivojlanishi yoki oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Ikkinchidan, kuzatuvchilarning faol himoyachi rolga o'tishi profilaktikaning eng samarali mexanizmlaridan biridir. Salmivalli tadqiqotlari ko'rsatganidek, kuzatuvchilar jabrlanuvchi tomonida tursa, tajovuzkorning hukmronligi tez susayadi. Shuning uchun kuzatuvchilarni faol fuqarolik pozitsiyasiga o'rgatish alohida e'tibor talab etadi.

Uchinchidan, kiberbulling zamonaviy maktab muhitida alohida diqqat talab qiluvchi yangi xavf omili hisoblanadi. Raqamli muhitdagi tajovuzkorlik an'anaviy bullingdan farqli o'laroq, bolani uyida ham, tungi uyqusida ham ta'qib qilishi mumkin.

Bu esa kiberbullingga qarshi maxsus dasturlar va raqamli savodxonlikni oshirishni taqozo etadi.

To'rtinchidan, samarali profilaktika jazolash emas, balki empatiya, tolerantlik va muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga asoslanadi. Faqat intizomiy choralar bilan bullingni tugatib bo'lmaydi — ularga parallel ravishda ta'limiy va terapevtik yondashuvlar zarur.

Beshinchidan, maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligida olib boriladigan tizimli ish eng yaxshi natijalarni beradi. Har uch tomon mustaqil harakat qilganda samaradorlik sezilarli darajada pasayadi.

Kelgusida O'zbekistondagi maktablarda empirik tadqiqotlar o'tkazish va milliy kontekstga moslashtirilgan standartlashtirilgan diagnostika vositalarini yaratish zaruriyati mavjud bo'lib, bu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar davom ettirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, V.M. (2022). Psixologiya: Darslik. Toshkent: O'qituvchi.
2. G'oziyev, E.G'. (2019). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Universitet.
3. Nishonova, Z.T. (2020). Pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Davletshin, M.G'. (2018). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Fan.
5. Xasanov, A.A. (2021). O'smirlik davri psixologiyasi va muammolari. Toshkent: Yangi nashr.
6. Yo'ldosheva, Sh.X. (2020). Maktabda psixologik xavfsizlik muhitini shakllantirish. Toshkent: TDPU.
7. Toshmatova, M.R. (2023). Maktab bullingi: diagnostika va profilaktika. Psixologiya va hayot jurnali, 4(2), 18–27.
8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2022). Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent: XTXQTMOI.
9. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.
10. Smith, P.K. (2014). Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies. London: SAGE Publications.
11. Rigby, K. (2007). Bullying in Schools and What to Do About It (Revised Edition). Melbourne: ACER Press.
12. Salmivalli, C. (2010). Bullying and the Peer Group: A Review. Aggression and Violent Behavior, 15(2), 112–120.
13. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.