

## MAKTABLARDA BULLING MUAMMOSI VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Malika Xamirxodjayeva Djaferovna*  
*Uchqo'rg'on tumani 36-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktablarda bullying muammosining kelib chiqish sabablari, uning o'quvchilar ruhiyatiga ta'siri hamda bullyingning oldini olishning psixologik usullari yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatning bu jarayondagi o'rni tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** bullying, maktab, zo'ravonlik, o'quvchi psixologiyasi, psixologik muhit, emotsional holat, profilaktika, kiberbulling

### KIRISH

Bugungi kunda maktablarda bullying muammosi ta'lim tizimidagi dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Bulling — bu bir yoki bir necha o'quvchi tomonidan boshqa o'quvchiga nisbatan muntazam ravishda ruhiy, jismoniy yoki ijtimoiy bosim o'tkazilishidir. Ushbu holat bolaning ruhiy salomatligi, ta'limga bo'lgan qiziqishi va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktabdagi bullying faqatgina oddiy kelishmovchilik emas, balki davomiy tazyiq va kamsitish shakli hisoblanadi. Bullingga uchragan o'quvchi ko'pincha o'zini yolg'iz, himoyasiz va tushkun holatda his qiladi.

#### **BULLINGNING ASOSIY TURLARI:**

Maktablarda bullying bir necha ko'rinishda namoyon bo'ladi:

Jismoniy bullying — urish, turtish, buyumlarini tortib olish;

Psixologik bullying — haqorat qilish, masxara qilish, qo'rqitish;

Ijtimoiy bullying — jamoadan ajratish, e'tiborsiz qoldirish;

Kiberbulling — internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tahqirlash yoki tahdid qilish.

Ayniqsa, kiberbulling zamonaviy texnologiyalar rivojlangan davrda keng tarqalmoqda. Bu holat o'quvchilarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiladi.

#### **BULLINGNING KELIB CHIQISH SABABLARI:**

Bullinga olib keluvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Oiladagi nosog'lom muhit, ota-onaning e'tiborsizligi yoki haddan tashqari qattiqqo'lligi bolalarda agressiv xulq-atvor shakllanishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, tengdoshlar ta'siri, ommaviy axborot vositalaridagi zo'ravonlik sahnalari ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi o'quvchilar o'zini kuchli ko'rsatish yoki e'tibor qozonish maqsadida boshqalarga bosim o'tkazadi.

Psixologik jihatdan o'ziga ishonchsizlik, ichki stress va emotsional muammolar ham bullyingning sabablaridan biri bo'lishi mumkin.

### **BULLINGNING O'QUVCHI RUHIYATIGA TA'SIRI:**

Bullying bolaning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Bullingga uchragan o'quvchilarda:

- qo'rquv va xavotir;
- o'ziga ishonchsizlik;
- tushkunlik;
- darslarga qiziqmaslik;
- tengdoshlardan chekinish;
- stress va emotsional zo'riqish holatlari kuzatiladi.

Ba'zi hollarda bu holat bolaning ijtimoiy moslashuviga va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir qiladi.

### **MAKTAB PSIXOLOGINING O'RNI:**

Maktab psixologi bullyingning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Psixolog o'quvchilar bilan individual suhbatlar, treninglar va diagnostik ishlar olib boradi.

Psixologning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilar orasidagi nizolarni aniqlash;
- bullying holatlarini erta diagnostika qilish;
- o'quvchilarda empatiya va bag'rikenglikni rivojlantirish;
- agressiv xulqli bolalar bilan korreksion ish olib borish;
- ota-onalar va pedagoglarga tavsiyalar berish.

Psixologik treninglar orqali o'quvchilarda muloqot madaniyati va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalari shakllantiriladi.

### **BULLINGNI OLDINI OLISH USULLARI:**

Bullyingni oldini olish uchun maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish muhimdir. O'quvchilar o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilishi kerak.

Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- sinfdan do'stona muhit yaratish;
- o'quvchilar bilan profilaktik suhbatlar o'tkazish;
- sport va jamoaviy tadbirlarni tashkil etish;
- internetdan xavfsiz foydalanish madaniyatini o'rgatish;
- ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- ijobiy rag'batlantirish tizimini qo'llash.

O'qituvchilarning adolatli va hurmatga asoslangan munosabati ham bullyingni kamaytirishga yordam beradi.

### **Odatda bulling sabablari quyidagicha:**

- tashqi ko'rinish
- liderlik uchun kurash

- turli submadaniyatlar to'qnashuvi
- qadriyatlar, qarashlarga toqat qilolmaslik
- agressivlik
- bolada aqliy yoki jismoniy nuqsonning mavjudligi
- o'ziga past baho berish
- hasad
- etnik, irqiy tafovutlar.

Bullingning eng ko'p tarqalgan shakli sifatida **bolalar bullingi** hamma joyda (kundalik hayotda, yozishmalarda, ijtimoiy tarmoqlarda) va har qanday vaqtda sodir bo'lishi mumkin.

Bullingning bolalar uchun zararli va uzoq davom etadigan oqibatlari mavjud. Bullingning jismoniy ta'siridan tashqari, bolalarda hissiy va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, jumladan, nevroz, depressiya va xavotirlanish paydo bo'lishi, buning oqibatida bolalarda giyohvandlikka moyillik yuzaga kelishi hamda maktabdagi mashg'ulotlar sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Har qanday zo'ravonlik va ta'qib qurbonning ruhiyatiga zarar yetkazadi.

Ta'qibga uchragan bolalarning sog'lig'i, xususan ruhiy salomatligi ham yomonlashadi. Yoshlar yolg'izlanib, ularda tushkunlik, ojizlik va vahima hissi shakllanadi. Ba'zilar o'z joniga qasd qilishga urinishlari mumkin.

Bullingning bir shakli sifatida **kiberbulling** yuqori tezlikda keng auditoriyaga yetib borishi va barcha ishtirokchilar uchun internetda ta'sir kuchiga ega bo'lishi bilan xavflidir. Jabrlanuvchiga har qanday joyda, har qanday vaqtda tazyiq o'tkazilishi mumkin. Kiberbulling axborot-raqamli makonda jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlikning bir turidir.

**Bola huquqlari to'g'risidagi Konvensiyada** barcha bolalarning ta'lim olish hamda jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik, tan jarohati yetkazish yoki haqoratlashning har qanday shaklidan himoyalani huquqi belgilangan.

Bulling bundan mustasno emas.

**Bolada quyidagi belgilarga e'tibor berish lozim:**

- bola tanasidagi fiziognomik o'zgarishlar;
- ko'karishlar, yaralar kabi jismoniy belgilar;
- maktabga borishdan qo'rqish;
- istamay maktabga borish;
- doimiy nevrozik, depressiv holatda, asabiy bo'lish;
- maktabda do'stlarining kamligi;
- kiyim va shaxsiy buyumlarining tez-tez yo'qolishi;
- ko'p hollarda pul so'rashi;
- maktabdagi o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pasayishi;
- maktabdan uyga ketishni so'rab murojaat qilishi;

- maktabdan ruhiy tushkunlik bilan qaytishi;
- ko'pincha kattalar yonida bo'lishga harakat qilishi;
- uyqusizlik, yaxshi uxlamaslik va qo'rqinchli tushlar ko'rishi;
- bosh og'rig'i yoki boshqa kasalliklardan shikoyat qilishi;
- internetda yoki telefonda gaplashgandan keyin xafagarchilik alomatlarini kuzatilishi;
- sir saqlaydigan bo'lib qolishi;
- tajovuzkor yoki jahldor bo'lishi;
- hech qanday sababsiz yig'lashi;
- hech qachon biron sinfdoshini tilga olmasligi;
- maktab hayoti haqida juda oz gapirishi;
- hech kim uni tug'ilgan kunga taklif qilmasligi va u ham hech kimni taklif qilishni istamasligi.

### **Ota-onalarga tavsiyalar:**

Farzandlaringizga bulling haqida tushuntirib bering. Bolalar bulling nima ekanligini bilganlaridan so'ng, o'zlariga yoki boshqa bir kishiga nisbatan bunday holat sodir bo'lishi bilan uni tezroq anglay oladilar.

Farzandingiz bullingdan jabrlanmayotganiga ishonch hosil qilish uchun uni yaqindan kuzating, hissiy holatiga e'tibor qarating.

Agar farzandingizda bulling alomatlarini sezsangiz, uni ochiq va xotirjam tinglang. Zo'ravonlik sababini topishga shoshilmang, avvalo uni tinglayotganingiz va qo'llab-quvvatlayotganingizni his qildiring. Bu uning aybi emasligini tushuntiring va vaziyatning asl sababini aniqlashga harakat qiling.

Bu haqida o'qituvchi va maktab psixologiga habar bering. Birgalikda mavjud vaziyatdan chiqish yo'llarini toping. Agar bola sodir bo'lgan voqeadan juda qo'rqayotgan bo'lsa, ertasi kuni uni maktabga yubormang.

Agar bola og'ir stressga tushgan bo'lsa, uni boshqa sinfga yoki zarurat bo'lsa boshqa maktabga o'tkazish haqida o'ylab ko'ring. Travmadan keyingi stress sindromi rivojlansa, darhol mutaxassisga murojaat qiling.

Hech qanday holatda bolaga nima bo'lganini e'tiborsiz qoldirmang va hamma narsa o'z-o'zidan hal bo'lib ketishiga yo'l qo'ymang.

Farzandingizga unga ishonishingizni, sizga aytganidan xursand ekanligingizni va yordam berish uchun qo'lingizdan kelgan barcha ishni qilishingizni ayting.

O'qituvchi yoki maktab rahbariyati bilan suhbatlashing.

Farzandingiz o'qiydigan maktabda bullingga qarshi siyosat yoki axloq kodeksi mavjudligi haqida so'rang.

Farzandingiz uchun bullingga qarshi kurashishda ota-onasining qo'llab-quvvatlashi juda muhim. Unga istalgan vaqtda siz bilan gaplasha olishini bildiring va vaziyat yaxshilanishiga ishonch uyg'oting.

Bolangizga ibrat bo'ling. O'z xatti-harakatlaringizni tahlil qiling. Bulling qilayotgan bolalar ko'pincha kattalarning xatti-harakatlarini takrorlaydilar.

Muntazam sport bilan shug'ullanish, sifatli uyqu va yaqinlar bilan ko'proq muloqot qilish bolaning bullingga bardoshlilikini oshiradi.

Vitamin va mikroelementlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilishning ham foydasi katta.

Bolaga oqibatlilik, shukronalik va sabrni o'rgating.

Bolaga o'z qadr-qimmatini anglashni, maqsadlarni to'g'ri qo'yishni va ularga erishish yo'llarini o'rgating.

Farzandingiz bilan konstruktiv dialog va ijobiy muloqot o'rning.

Farzandingizda o'ziga ishonchni shakllantiring. Uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradigan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishiga sharoit yarating. Bezorilar ko'pincha o'zini past baholaydigan bolalarni nishon sifatida tanlaydilar.

Farzandingizni shaxsan yoki internet orqali bullingdan himoya qilishning dastlabki qadami uni ushbu muammo haqida xabardor qilishdir. Har kuni farzandlaringiz bilan muloqotda bo'ling va ulardan nafaqat darslari, balki maktabdagi va internetdagi faoliyati, his-tuyg'ulari haqida ham so'rang.

Farzandingizga internet va ijtimoiy tarmoqlarda muomala madaniyati hamda odob qoidalarini o'rgating. Uning online hayoti haqida xabardor bo'ling, foydalanadigan platformalari va ijtimoiy tarmoqlari bilan tanishing. Internetda uchrashi mumkin bo'lgan xavflar haqida ogohlantiring.

Farzandingizga bullingga qarshi kurashishda boshqalarga ham o'rnak bo'lishni o'rgating. Bolalar bulling qurboni bo'lmasalar ham, tengdoshlariga nisbatan hurmat va yaxshi munosabatda bo'lish orqali bullingning oldini olishlari mumkin. Farzandingizni darslarga qatnashishga, sport va fan tadbirlarida faol ishtirok etishga undang. Bu umumiy qiziqishlarga ega do'stlar orttirishga yordam beradi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, maktablarda bulling muammosi o'quvchilarning ruhiy salomatligi va ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan dolzarb muammodir. Ushbu muammoni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Sog'lom psixologik muhit, ijobiy muloqot va profilaktik ishlar orqali maktablarda bullying holatlarining oldini olish hamda xavfsiz ta'lim muhitini yaratish mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :**

1. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.

2. Bannayev, M. S. (2022). O'zbekistonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. *Science and Education*, 3(6), 701–703
3. Bannayev, M. S. (2021). O'zbekistonda maktabgacha ta'lim va umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning tashkil etish imkoniyati va muammolari. *Science and Education*, 2(7), 293–297.
4. Andronnikova O.O. Ontogeneticheskaya kontseptsiya viktimnosti lichnosti: Diss. ... d-rapsixol. nauk / O.O. Andronnikova. - Novosibirsk, 2018. - 566 s.