

O'QUVCHILAR O'RTASIDA YUZAGA KELADIGAN BULLINGNI OLDINI OLISH

Hojiyeva Dildora Ibragimovna
Buxoro viloyati Qorako'l tuman
6-umumta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilar o'rtasida yuzaga keladigan bulling (tazyiq va kamsitish) muammosi, uning kelib chiqish sabablari hamda oldini olishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, maktab, oila va jamiyat hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: bulling, o'quvchi, zo'ravonlik, psixologiya, maktab, profilaktika, muloqot, empatiya, xavfsiz muhit, tarbiya

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilar o'rtasida bulling muammosi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bulling — bu bir o'quvchining boshqa o'quvchiga nisbatan muntazam ravishda ruhiy yoki jismoniy bosim o'tkazishi, uni kamsitishi yoki qo'rqitishidir. Bu holat jabrlanuvchining ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bullingning asosiy sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Ular orasida e'tibor yetishmasligi, noto'g'ri tarbiya, tengdoshlar ta'siri va o'zini ko'rsatishga intilish kabi omillar mavjud. Ba'zan o'quvchi o'zidagi muammolarni boshqalarga nisbatan bosim orqali namoyon qiladi.

Bullingning oldini olishda eng muhim omil — bu maktabda sog'lom psixologik muhit yaratishdir. O'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, tushunish va do'stona munosabatlarni rivojlantirish zarur.

Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilar bilan suhbatlar o'tkazadi, ularning ruhiy holatini o'rganadi va bulling holatlarini erta aniqlashga harakat qiladi. Psixologik treninglar orqali o'quvchilarda empatiya, ya'ni boshqalarni tushunish va hurmat qilish ko'nikmalari shakllantiriladi.

O‘qituvchilar ham bu muammoni bartaraf etishda faol bo‘lishi kerak. Ular sinfdagi muhitni kuzatib borishi, o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlarga e‘tibor qaratishi zarur. Har qanday kamsitish yoki zo‘ravonlik holatiga befarq bo‘lmaslik muhimdir.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham katta ahamiyatga ega. Ular farzandining xulq-atvorini kuzatishi, uning muammolarini tinglashi va kerak bo‘lsa, maktab bilan hamkorlik qilishi zarur.

Bullingni oldini olishda o‘quvchilarga to‘g‘ri muloqot qilish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish va “yo‘q” deyishni o‘rgatish muhimdir. Bu ko‘nikmalar ularni salbiy holatlardan himoya qiladi.

Shuningdek, maktabda targ‘ibot ishlari olib borish, sinf soatlari va ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlar o‘tkazish orqali o‘quvchilarda bullingga nisbatan salbiy munosabat shakllantiriladi.

Bulling (to‘g‘risi: “bulling” emas, “bulling/bullying”) — bu bir shaxs yoki guruh tomonidan boshqa odamga nisbatan doimiy ravishda bosim o‘tkazish, kamsitish, haqoratlash yoki zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlardir.

Oddiy qilib aytganda, bullying — bu kimnidir ataylab xafa qilish yoki ezishdir, va bu holat bir martalik emas, takrorlanib turadi.

Bulling turlari:

- Jismoniy bullying — urish, itarish, buyumlarini tortib olish
- Og‘zaki bullying — haqorat qilish, masxara qilish, laqab qo‘yish
- Ijtimoiy (yashirin) bullying — jamoadan chetlatish, gap tarqatish
- Kiberbullying — telefon yoki internet orqali yozishmalar, ijtimoiy tarmoqlarda haqorat qilish

Bullying jabrlanuvchida qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik, stress va o‘qishga qiziqishning pasayishiga olib keladi. Ba‘zan bu holat jiddiy psixologik muammolarga sabab bo‘lishi mumkin.

Oldini olish:

- bolani tinglash va qo‘llab-quvvatlash
- maktabda sog‘lom muhit yaratish

- o'qituvchi va ota-onaning hamkorligi
- bolalarga hurmat va muloqot madaniyatini o'rgatish

Bulling — bu oddiy hazil emas, balki jiddiy muammo. Uni vaqtida aniqlash va to'g'ri choralar ko'rish orqali bolalarni ruhiy zarardan himoya qilish mumkin. Bulling jins, yosh, nasl-nasab, irq, milliy mansublikdan qat'i nazar ijtimoiy guruhlarda o'zini namoyon qiladi. Bezorilikning maxsus shakli sifatida bulling jamoaviy bezorilik (jamoaviy bulling), jamoaning ayrim guruhlaridan tomonidan (mikrosotsium bullingi), maktabda o'qituvchilar yoki o'quvchilar tomonidan (maktab bullingi, bolalar bullingi), ish beruvchi tomonidan (mobbing), internet, ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta, SMS orqali bezorilik (kiberbulling), muayyan ijtimoiy guruhga qabul qilinishda tahqirlash (xeyzing (ingl. hazing – tahqirlash)) shaklida sodir etilishi mumkin.

Mutaxassislar shantajni, muntazam haqoratlarni, tahdidlarni, jismoniy tajovuzni, jabrlanuvchining faoliyatini doimiy ravishda salbiy, tanqidiy baholashni, muntazam ishonchsizlik bildirishni bullingning namoyon bo'lishi deb hisoblaydilar.

Bullingning quyidagi asosiy shakllari mavjud: psixologik shakli - tahdidlar, masxara qilish, tuhmat qilish, tahqirlash, shaxsning ustidan kulish, e'tibor bermaslik; jismoniy shakli - tan jarohati yetkazish, zarbalar, kaltaklashlar, zo'ravon harakatlar, jabrlanuvchining mol-mulkiga zarar yetkazish;

Ochiq yoki ko'rinmas bulling. Tadqiqotlarga ko'ra dunyo bo'ylab 150 million nafar 13-15 yoshdagi o'smirlar bullingning guvohi bo'lishadi. Bulling holatiga tushganlarning uchta asosiy roli mavjud: qurbon; ta'qib qiluvchi; guvoh. Rollar vaziyatdan vaziyatga va guruhga qarab o'zgarishi mumkin. Bulling ishtirokchilari ma'lum shaxsiy xulq-atvor xususiyatlariga ega va rollar bilan bog'liq qator ijtimoiy xavflarga ega. Bulling qurbonlari xavotir, yig'loqilik, jismoniy zaiflik, o'zini past baholash, o'ziga ishonchi kam, do'stlarining ozligi bilan ajralib turadi, bunday bolalar kattalar bilan vaqt o'tkazishni afzal ko'rishadi. Sohaga oid tadqiqotlar, fanlarni o'zlashtirishda qiyinchilik, diqqat yetishmasligi, diabet, epilepsiya, vazn buzilishi, surunkali kasalliklarga chalingan bolalarning bulling qurboniga aylanish xavfi mavjudligini ko'rsatadi. Ta'qib qiluvchi agressiv va tajovuzkor xulqqa ega bo'ladi. Bulling ishtirokchilarining uchinchi guruhi

guvohdir. Kanadalik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, maktab o'quvchilarining 67% igacha maktabda bullingga guvoh bo'lgan. Qizig'i shundaki, deyarli barcha bolalar qurbonga achinish hissi haqida xabar berishadi, ammo qurbonga guvohlarning faqat yarmi yordam berishga harakat qiladi.

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 oqibatlar mavjud. Bullingning jismoniy ta'siridan tashqari, bolalarda hissiy va Ta'qibga uchragan bolalarning sog'lig'i, xususan ruhiy sog'lig'i ham yomonlashadi. Yoshlar yolg'izlanib, ularda tushkunlik va ojizlik, vahima hissi shakllanadi. Ba'zilar o'z joniga qasd qiladi. Bullingning shakli sifatida kiberbulling yuqori tezlikda keng auditoriyaga yetib borishi va barcha ishtirokchilar uchun Internetda ta'siri bo'yicha jabrlanuvchiga har qanday joyda, har qanday vaqtda tazyiq o'tkazishi mumkin.

Bulling oqibatlar — bu o'quvchilar o'rtasidagi kamsitish, bosim va zo'ravonlik natijasida yuzaga keladigan salbiy ruhiy, ijtimoiy va jismoniy holatlardir.

Oddiy qilib aytganda, bulling bola hayotiga jiddiy zarar yetkazadi va uning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Bullingning asosiy oqibatlar quyidagilar:

1. Ruhiy (psixologik) oqibatlar

- o‘ziga ishonchsizlik;
- qo‘rquv va xavotir;
- tushkunlik (depressiv holatlar);
- yolg‘izlik hissi;
- o‘zini qadrsiz his qilish.

2. Xulq-atvordagi o‘zgarishlar

- agressivlik yoki aksincha, haddan tashqari tortinchoqlik;
- muloqotdan qochish;
- maktabga borishni istamaslik;
- darslarga qiziqishning pasayishi.

3. Ta’limga ta’siri

- o‘qish samaradorligining pasayishi;
- diqqatning susayishi;
- bilim olishga motivatsiyaning yo‘qolishi.

4. Ijtimoiy oqibatlar

- do‘st orttira olmaslik;
- jamoaga moslasha olmaslik;
- jamiyatdan chetlashish.

5. Jismoniy oqibatlar (agar zo‘ravonlik bo‘lsa)

- turli tan jarohatlari;
- sog‘liq bilan bog‘liq muammolar;
- tez-tez kasallanish (stress ta’sirida).

Bulling nafaqat jabrlanuvchiga, balki uni qilayotgan bolaga ham salbiy ta’sir qiladi.

U:

- zo‘ravonlikka odatlanib qoladi;
- ijtimoiy muammolarga duch keladi;
- kelajakda salbiy xulq-atvor shakllanishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilar o‘rtasida bullingni oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Maktab, oila va psixologning hamkorligi orqali sog‘lom, xavfsiz va do‘stona muhit yaratish mumkin. Bu esa o‘quvchilarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Nishonova M.Ya., & Kamolova A.O. (2021). O‘SMIRLARGA HUQUQIY
2. BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH.
3. Экономика и социум, (8 (87)), 42-45.
4. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE
5. TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.
6. Bannayev, M. S. (2022). O‘zbekistonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. Science and Education, 3(6), 701–703
7. 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.
8. Andronnikova O.O. Ontogeneticheskaya kontsepsiya viktimnosti lichnosti: Diss. ... d-rapsiol. nauk / O.O. Andronnikova. - Novosibirsk, 2018. - 566 s.
9. Ziyonet