

## MAKTABDA BULLING VA KIBERBULLING MUAMMOSI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Jumayeva Marhabo Shaymardon qizi*

*Qashqadaryo viloyati Qamashi tumaniga qarashli*

*100- umumiy o'rta ta'lim maktabining amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab muhitida uchraydigan bulling va kiberbulling muammolari, ularning psixologik sabablari hamda bartaraf etishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda maktab, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** bulling, kiberbulling, o'quvchi psixologiyasi, zo'ravonlik, stress, psixologik yordam, maktab muhiti, profilaktika

### KIRISH

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar muhim psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Ba'zi hollarda o'quvchilar orasida zo'ravonlik, kamsitish va bosim holatlari kuzatiladi. Bunday holatlar bulling va kiberbulling deb ataladi.

Bulling — bu maktab ichida bir o'quvchining boshqasi tomonidan doimiy ravishda kamsitilishi, qo'rqitilishi yoki ruhiy bosimga uchratilishidir. Kiberbulling esa internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan psixologik zo'ravonlikdir.

Psixologik jihatdan bullingning asosiy sabablari orasida o'zini ko'rsatish istagi, agressiv xulq-atvor, oilaviy muammolar va nazoratning yetishmasligi kiradi. Jabrlanuvchi o'quvchilarda esa qo'rquv, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Bunday muammolar o'quvchining emotsional holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va uning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytiradi. Shu sababli bulling va kiberbullingni erta aniqlash va oldini olish muhimdir. Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilar bilan individual suhbatlar o'tkazadi, sinf jamoasini kuzatadi va xavfli holatlarni aniqlaydi. Profilaktik chora-tadbirlar sifatida psixologik treninglar, muloqot

mashgʻulotlari va empatiyani rivojlantiruvchi oʻyinlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Bu oʻquvchilarda boshqalarni tushunish va hurmat qilish koʻnikmasini shakllantiradi.

Oʻqituvchilar ham bulling holatlariga befarq boʻlmasligi kerak. Sinfda sogʻlom psixologik muhit yaratish oʻquvchilar oʻrtasidagi nizolarni kamaytiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Farzandning xulq-atvori va ruhiy holatidagi oʻzgarishlarga eʼtibor berish zarur.

Kiberbullingni oldini olish uchun internet xavfsizligi boʻyicha tushuntirish ishlari olib borilishi kerak. Oʻquvchilarga ijtimoiy tarmoqlardan toʻgʻri foydalanish madaniyati oʻrgatilishi lozim.

Bugungi kunda, rivojlanayotgan axborot asrida maktab faqat bilim maskaniga balki murakkab ijtimoiy munosabatlarni oʻz ichiga olgan umumiy ijtimoiy ekotizimga aylandi. Talim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida oʻquvchilarning ruhiy salomatligi va xavfsizligi muammolarini hal qilish jarayoni har qachon ham oʻz oʻrnini saqlab keladi. Biroq maktab muhitida bulling toʻxtovsiz taʼqib va tazyiq va kiberbulling kabi agressiv xulq atvor shakllarini oʻsmirlar kamoloti uchun muhim toʻsiqlik roʻyxatidan qatʼi qilgan holda, maktab muhitida bu kuchga kirmoqda. Hozirgi kunda maktab zoʻravonligi yoki bulling butun dunyo boʻylab taʼlim tizimining eng dolzarb muammolaridan biriga aylangan. Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkiloti (JST) maʼlumotlariga koʻra, dunyodagi har uchta oʻquvchidan biri maktabda turli shakllardagi zoʻravonlikka duch keladi. Bu hodisa nafaqat qurbonlarning psixologik va jismoniy salomatligiga, balki taʼlim sifati, ijtimoiy muhit va jamiyat rivojlanishiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Ilgari bu muammo faqat maktab sinfxona va hovlisi bilan cheklangan boʻlsa bugungi kunga kelib ijtimoiy tarmoqlar tufayli agressiya xulq atvori bolaning shaxsiy chegara hududiga yaʼni uyiga ham bostirib kirib keldi. Bu esa oʻsmirlarda kuzatilyotkan depressiya oʻziga boʻlgan ishonchning yoʻqolishi va hatto oʻz jonga qasd qilish holatlarning koʻpayishiga sabab boʻlmoqda.

Dunyo miqyosdagi psixologiya va pedagogika bulling va kiberbulling muammolarini koʻp yillardan beri turli ilmiy yondashuvlar orqali oʻrganib kelmoqda. Maktab muhitida agressiyaning namoyon boʻlishini psixologik taʼsirini tushunish uchun mavjud

tadqiqotlarni bir necha asosiy yo‘nalishlarga bo‘lib o‘rganishimiz maqsadga muvofiq bo‘ladi. Ananaviy bullingning nazariy asoslari – maktabdagi zo‘ravonlik hodisasini o‘rganish o‘tgan asrning 70-yillarida skandinaviyalik Psixolog Dan Olweus tomonidan boshlangan bo‘lib u o‘zining fundamental tadqiqotlarida bullingni shunchaki o‘tkinchi nizo emas balki «kuchlar tengsizligiga asoslangan qasddan va muntazam ravishda takrorlanuvchi agressiv harakat» sifatida ta’rif berib o‘tgan. Uning "Olweus Bullying Prevention Program" dasturi bugungi kunda ham maktab psixologlari uchun xalqaro standart vazifasini o‘tab kelmoqda.

Avstraliyalik psixolog Ken Rigby 90-yillarida bu muammoga ijtimoiy dinamika nuqtai nazaridan yondashgan. Uning izlanishlari shuni ko‘rsatadiki bulling faqat agressor va qurbon o‘rtasidagi jarayon emas, balki bunda sinf jamoasi qo‘llab quvvatlovchilar va indamas kuzatuvchilar *bystanders* faol ishtirok etadi.

Kundan kunga axborot kommunikatsiya rivojlanishi ananaviy bullingni virtual olamga ko‘chirdi. Ingliz tadqiqotchisi Peter K. Smith kiberbullingni «elektron aloqa vositalari orqali amalga oshiriladigan qurbon o‘zini himoya qila olmaydigan agressiv akt» deb atagan. Amerikalik olimlar Sameer Hinduja, Justin W. Patchin o‘zlarining kiber zo‘ravonlikka oid ishlarida raqamli agressiyaning o‘ziga xos xavfli xususiyatlarini ajratib ko‘rsatishgan ya’ni Anonimlik bu agressor o‘z shaxsini yashira olishi tufayli jazosizlik hissining kuchayishi bilan namoyon bo‘ladi. Chegarasizlik bu kiberbulling vaqt va makon tanlamasligi maktabdan tashqarida tun u kun davom etishi mumkin bo‘lgan holat. Auditoriya ko‘lami bunda bitta haqoratli rasm yoki xabar bir necha soniya ichida minglab odamlarga yetib borishi qurbonning ruhiy jarohatini va psixologik o‘zgarishni oshirib yuboradi. Agressiyaning kelib chiqish sabablariga psixologik mexanizmlarni kiritishimiz mumkin bo‘ladi.

Bolalarda agressiv xulq atvorning qanday shakllanishini tushuntirishda Psixolog Albert Banduraning «Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi», Social Learning Theory muhim ahamiyatga ega. Banduraning fikriga ko‘ra bolalar agressiyani atrof muhitdan va oiladagi munosabatlar video o‘yinlar yoki tengdoshlarining xatti harakatlarini kuzatish orqali o‘rganib boradilar.

Maktab agressiyasi asosan uchta faol qatlamdan iborat ijtimoiy mexanizm asosida ishlaydi:

- Agressiya (Tashabbuskor): Ko‘pincha empatiya hissi past o‘zini tasdiqlash ehtiyoji yuqori bo‘lgan o‘quvchilar ularning xulq atvori zaminda yashirin travmalar yoki oiladagi avtoritar bosim etiborsizlik agressiya ular uchun o‘z ustunligini himoya qilish vositasidir.

- Qurbon (Nishon): Odatda xavotirlanish darajasi yuqori o‘ziga nisbatan ishonchi past jismoniy yoki ijtimoiy jihatdan ko‘pchilikdan farq qiluvchi o‘quvchilar masalan kiyinishi nutqi yoki ko‘rinish jihatdan ajralishda asosiy fojiasi yakkalanib qolish qo‘rquvi va himoyasizlik hissi.

- Kuzatuvchilar guruhi (Chetda turuvchilar): Bulling mexanizmini harakatlantiruvchi asosiy kuch ular jarayonga jim qarab turishlari yoki agressiyani qo‘llab quvvatlashlari orqali zo‘ravonlikni yuzaga chiqarishda ularning asosiy orinlari psixologik xizmatning aynan shu guruhni passiv holatdan qurbonni jismoniy va ruhiy holatga keltiradi.

MDH va mahalliy psixologiya maktabi vakillari namoyondalari A.A. Rean I.S. Kon kabi olimlar xulosalariga ko‘ra o‘smirlik davridagi shaxs inqirozlari yoki zo‘ravonlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni ularning oiladagi avtoritar tarbiya yoki g‘amxo‘rlikning yetishmasligi, ruhiy emotsional sovuqqonlik maktabdagi agressiyaning asosiy bo‘g‘ini hisoblanishini ta’kidlab o‘tishgan. Shu o‘rinda bu tushunchalarga izoh bersak ya’ni bulling va kiberbulling o‘zi nima? Bulling (bullying) – bu bir shaxs yoki guruh tomonidan boshqa shaxsga nisbatan takrorlanuvchi, ongli ravishda zarar yetkazishga qaratilgan tajovuzkor xatti-harakatlar majmui. U jismoniy, psixologik, ijtimoiy yoki verbal shakllarda namoyon bo‘ladi.

Kiberbulling (cyberbullying) – axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, onlayn platformalar) orqali amalga oshiriladigan tazyiq va tahqirlashdir. Bugungi raqamli davrda bulling va ayniqsa kiberbulling maktab muhitida keng tarqalib, o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda.

Maktab – bu faqat bilim beriladigan joy emas, balki bolalar shaxs sifatida shakllanadigan muhitdir. Agar shu muhitda bulling (tazyiq, kamsitish, haqorat) mavjud bo‘lsa, u nafaqat jabrlanuvchiga, balki butun jamoaga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli maktabdagi psixologik xizmat bullingni oldini olish va kamaytirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ko‘pincha bulling yashirin bo‘ladi. Bola bu haqda aytmasligi ham mumkin. Shu yerda psixologning roli boshlanadi. Psixolog nimalarga e’tibor beradi: bola darsga borishni istamasligi, kayfiyatning tez-tez tushishi, yolg‘iz qolishga intilish, qo‘rquv, xavotir, baholarning pasayishi. Psixolog bullingni boshlanish bosqichida aniqlasa, uni osonroq to‘xtatish mumkin. Maktab muhitida bulling va kiberbulling muammolarini o‘rganish hamda tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki agressiya shunchaki ikki shaxs o‘rtasidagi ziddiyat emasligi balki butun dunyo talim miqyosida ijtimoiy psixologik holatini aks ettiruvchidir.

Bugungi kunda maktab psixologik faoliyatini quyidagi xulosalar asosida tashkil etish dolzarb hisoblanadi: Tizimli yondashuvning ustuvorligi: Bullingga qarshi kurash faqat agressorga jazo berish bilan yakunlanmasligi kerak. Muvaffaqiyat garovi psixolog o‘qituvchi ota ona va o‘quvchi o‘rtasidagi "to‘rt tomonlama ishonch ko‘prigi"ni qurishdir. Agarda ushbu zanjirning bir bo‘g‘ini sust ishlasa agressiya yashirin shaklga o‘tishni boshliydi. Kiber xavfsizlik yangi ehtiyoj: Ishtimoyi tarmoqlar orqali o‘quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylanganini maktab psixologi nafaqat testlar va kamunikatsiya savodxonlik bo‘yicha ham yetarli bilimga ega bo‘lishi shart. Bullingni "portlash" bosqichida emas balki sinfdagi kichik kamsitishlar va guruhdan ajratish bosqichida aniqlash uning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, bulling va kiberbulling muammosi o‘quvchilar ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktab, oila va psixolog hamkorligi orqali bu muammoni kamaytirish va sog‘lom ta’lim muhitini yaratish mumkin.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.**

1. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (Kiberbullingning oldini olish va unga qarshi kurash choralari).

2. Kon, I. S. (2006). Chto takoe bulling i kak s nim borotsya? // "Semya i shkola" jurnali. №11. (Bulling nima va unga qarshi qanday kurashish kerak?).
3. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell. (Maktabdagi bulling bo'yicha fundamental qo'llanma).
4. Ziyonet