

## O‘QUVCHILAR O‘RTASIDA BULLING KELIB CHIQISH SABABLARI VA OQIBATLARI

*Mirzaraxmedova Nodira Xondamirovna*

*Toshkent viloyati, O'rta Chirchiq tumani*

*8-sonli maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar o‘rtasida bulling (ta‘qib va tazyiq) holatlarining kelib chiqish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy oqibatlari hamda oldini olish choralari yoritilgan. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:**Bulling, zo‘ravonlik, o‘quvchi, psixologik bosim, tajovuzkorlik, maktab muhiti, profilaktika, psixologik yordam, tengdoshlar munosabati, emotsional salomatlik.

### KIRISH

Bugungi kunda ta‘lim muassasalarida uchrayotgan dolzarb muammolardan biri bulling hisoblanadi. Bulling — bu bir yoki bir necha shaxs tomonidan boshqa o‘quvchiga nisbatan muntazam ravishda ruhiy, jismoniy yoki ijtimoiy bosim o‘tkazish holatidir. U haqorat qilish, masxara qilish, kamsitish, qo‘rqitish, urish yoki ijtimoiy chetlashtirish shaklida namoyon bo‘lishi mumkin.

Bullingning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalarning farzand tarbiyasiga yetarli e‘tibor bermasligi, oiladagi zo‘ravonlik holatlari bolalarda agressiv xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, nazoratning sustligi va bolaga nisbatan befarqlik ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maktabdagi psixologik muhit ham bullingning yuzaga kelishida muhim omil hisoblanadi. O‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmatning yetishmasligi, sinf jamoasidagi nizolar va tengdoshlar tomonidan bosim o‘tkazilishi bulling holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘ladi. Zamonaviy axborot texnologiyalari rivojlanishi natijasida kiberbulling holatlari ham keng tarqalmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali haqorat qilish, yolg‘on

ma'lumotlar tarqatish yoki tahdid qilish yoshlarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Bullingning oqibatlarini jabrlanuvchi o'quvchining psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'quvchilarda qo'rquv, xavotirlanish, o'ziga ishonchsizlik, tushkunlik va yolg'izlik hissi kuchayadi. Ayrim hollarda o'qishga bo'lgan qiziqish pasayishi, maktabga borishni istamaslik va ijtimoiy faollikning kamayishi kuzatiladi. Bulling faqat jabrlanuvchiga emas, balki uni sodir etayotgan o'quvchiga ham salbiy ta'sir qiladi. Tajovuzkor xulq-atvor vaqt o'tishi bilan mustahkamlanib, kelajakda turli ijtimoiy muammolar va nizolarga sabab bo'lishi mumkin. Mazkur muammoning oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining o'rni katta. Psixolog diagnostika, profilaktik suhbatlar, treninglar va korreksion mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda sog'lom muloqot ko'nikmalarini shakllantiradi. Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda ishlash esa profilaktika samaradorligini oshiradi.

Maktablarda o'zaro hurmat, bag'rikenglik va hamjihatlik muhitini yaratish, "Zo'ravonlikka yo'q deymiz" mavzusidagi tadbirlarni tashkil etish bullingning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bulling (qo'rqitish) inglizcha "Bulling" so'zidan olingan bo'lib, bir insonning boshqa inson tomonidan qo'rqitilishi, bolaning boshqa bolani agressiv ta'qib qilishi xisoblanadi. Bu holat har qanday yosh va ijtimoiy guruhda ham sodir bo'lishi mumkin va og'ir hollarda jamoaviy jinoyatchilikning ayrim shakllarini ham keltirib chiqarishi mumkin.

**Bullingning asosiy komponentlari sifatida** agressiv va salbiy xulq-atvorning muntazam ravishda sodir bo'lishi hamda shaxslararo munosabatlarda teng huquqli bo'lmagan tomonlar o'rtasida ro'y beradigan hamda bu xatti-harakatlar qasddan amalga oshirilishi bilan bog'liq jihatlarni ta'kidlash mumkin.

Odatda o'smirlar orasida bullingning jismoniy va psixologik turlari ko'p uchraydi.

1. Jismoniy bulling-bolaga nisbatan jismoniy kuch ishlatish, natijada tan jarohatlari va jismoniy shikastlanishlar (kaltaklash, urish, turtkilash shapaloq urish, to'sish, tepish). Eng og'ir hollarda qurol, masalan, pichoq ishlatiladi. Bu xulq-atvor ko'proq

o'g'il bolalar o'rtasida ko'proq uchraydi, qizlarga nisbatan. Jismoniy bullingning bir turi jinsiy bulling (tajovuz, zo'rlik, jinsiy aloqaga majburlash) hisoblanadi.

2. Psixologik bulling -bolaning ruhiyatiga ta'sir qilish bilan bog'liq zo'ravonlik, so'z bilan haqorat qilish yoki tahdidlar orqali jabrlanuvchiga ruhiy jarohat yetkazish natijasida qasddan emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Psixologik bullingning bir necha turlari mavjud:

Verbal bulling -jabrlanuvchiga doimiy ravishda haqoratli nom yoki laqab bilan murojaat qilish, haqorat qilish, masxara qilish, haqoratli mish-mishlarni tarqatish, bir yoqlama baholar, boshqa bolalarning huzurida kamsitish kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

Neverbal bulling-haqoratli ishoralar yoki harakatlar (jabrlanuvchining yuziga tuflash, behurmat qiladigan turli ishoralar ko'rsatish);

Qo'rqitish-doimiy tahdidlar, shantaj orqali jabrlanuvchida qo'rquv hislarini uyg'otish va ularni muayyan harakatlar va amallarni sodir etishga majbur qilish;

Izolyatsiya -jabrlanuvchi qasddan izolyatsiya qilinadi, jamoadan chiqarib yuboriladi yoki qisman e'tiborsiz qoldiriladi.

Do'stlashishdan va birga o'ynashdan voz kechish-bola bilan o'ynashni, do'stlashishni, sayr qilishni rad qilish, u bilan bir partada o'tirmaslik, tug'ilgan kunlarga va boshqa tadbirlarga taklif qilmaslik.

Talab qo'yish – jabrlanuvchidan shantaj va qo'rqitish orqali pul, qimmatli buyumlar va ashyolar, ovqatlanish uchun yeguliklar talab qilinadi.

Mol-mulkni buzish va boshqa harakatlar -o'g'irlik, talonchilik, jabrlanuvchining shaxsiy buyumlarini yashirish;

Maktab kiberbullingi – internet, ijtimoiy tarmoqlar, elektron pochta, telefon yoki boshqa elektron qurilmalar orqali haqorat qilish, kamsitish (video va fotosuratlarini yuborish, anonim telefon qo'ng'iroqlari, haqorat qilish, mish-mishlarni tarqatish, bulling qurbonini videoga olish va internetga joylash).

Garchi bulling turlicha ko'rinishda bo'lsa ham ( jismoniy va psixologik bulling) uning oqibatlari bir xil yakun topadi. Masxaralashlar va haqoratlar uzoq vaqt davom

etishi natijasida jismoniy bulling va psixologik bulling jabrlanuvchida jarohatli izllarni qoldiradi.

Bulling jarayonida "jabrdiyda" yoki zo'raonlar turli yoshdagi bolalar bo'lishi mumkin. Bunday bolalar faol, o'ziga ishongan, ustunlikka moyil, axloqiy va jismoniy jihatdan kuchli bolalar bo'lib o'z imkoniyatlarini noto'g'ri xarakterlarida namoyish etadilar. Bulling xodisasining ishtirokchilari sifatida doimo ishtirok etadigan ishtirokchilar mavjud bo'lib ular;

"Agressor" jabrlanuvchini ta'qib qiladi va qo'rqitadigan, jabrdiyda"bullingga uchragan shaxs, "himoyachi" jabrlanuvchi tomonida bo'lib, uni agressiyadan himoya qilishga harakat qiluvchi, "ishtirokchilar"buller tomonidan boshlangan zo'raonlikka qatnashgan odamlar, "qo'llovchilar" buller tomonida bo'lib, ta'qiblarda bevosita ishtirok etmaydigan, ammo ularga to'sqinlik qilmaydigan odamlar hamda

"kuzatuvchi" agressiv o'zaro ta'sir jarayonidagi ta'qiblarning tafsilotlarini biladigan, ammo neytrallikni saqlaydigan shaxslardan iborat bo'ladi.

Maktablarda bugun bunday salbiy vaziyatlar ro'y berayotganini inobatga olgan holda bu vaziyatlarni oldini olish, profilaktik tadbirlar o'tkazish hamda psixolog va sinf rahbarlarini bullingni profilaktika qilish usullari bilan bog'liq bilim va malakalarini oshirish lozim bo'ladi. Buning uuchun quyidagicha usullardan foydalanish muammoni oldini olishga yordam beradi.

**Sinf soati:** Sinf soatida bullingni profilaktika qilish maqsadida suhbatlardan foydalanish mumkin. Suhbat davomida maktabda ro'y berayotgan xodisalar tabiiy ravishda taxlil etilsa, ta'sir yanada samarali kechadi. Qisqa, ammo tez-tez suhbatlar o'tkazib borish kamdan-kam va uzoq suhbatlarga qaraganda ancha samarali usul sanaladi. Bunday ritm – har haftalik qisqa mavzuli muhokama – juda samaralidir. O'quvchilar doimiy ravishda o'qituvchi, ota-ona va maktab rahbariyatining bullingga toqat qilmasligini, yaxshi ishlar e'tiborsiz qolmasligini va adolatli baholanishini his qiladilar. Ammo bu suhbatlar shunchaki o'tkaziladigan formal marosimga aylanib qolmasligi muhim. Bunday vaziyatda ular o'z ta'sirini yo'qotadi va teskari natijaga olib keladi. O'quvchilar o'qituvchining bu ishga noloyiqligini, hamma narsa joyida ekanini, uni

osongina yuritib borish mumkinligini payqashadi. Bu bullerlarning e'tiborsizligini yuzaga keltirib qurbonlar uchun yanada og'ir vaziyatlarni yuzaga keltiradi.

**Sinfning ichki qoidalari-** Odatda sinfning ichki qoidalari o'quvchilar bilan birgalikda ishlab chiqiladi va yozma ravishda tuziladi. Buni turli yo'llar bilan amalga oshirish mumkin. Har bir o'quvchiga yozma ravishda qoidalarni tuzish vazifasini berish mumkin, keyin o'quvchilarni guruhlariga ajratishlari va yozilgan qoidalar orasidan uchta qoidani tanlashlari mumkin. Guruhdagilar o'z qarorlarini umumiy muhokamaga qiladilar, shundan so'ng barcha qoidalar ovoz berish yo'li bilan tanlanadi. Qoidalar ro'yxati sinfda osiladi. Qoidalar ma'lum vaqt davomida amal qilish, ularga rioya qilish kerak.

**Film ko'rish:** Ko'pgina o'qituvchilar sinf bilan filmni tomosha qilishgan va bulling mavzusini muhokama qilishgan. Bu bilan ular film orqali muhokama qilingan masalani illyustratsiya qilishga muvaffaq bo'lishgan. O'quvchilar odatda filmda ko'rsatilgan usullarni tanib, keyingi muhokama davomida ularni yanada yaxshiroq anglashadi. Aksariyat o'quvchilar ekranda sodir bo'lgan voqealarni ko'rganlarida, bulling jabrlanuvchilarining his-tuyg'ularini his qilishadi. Shu paytda o'qituvchi o'quvchilarga o'z fikrlarini bildirishga va o'zi kerakli tushuntirishlarni berishga imkoniyat yaratadi. So'nggi yillarda bulling haqida turli darajadagi filmlar va televizion dasturlar ishlab chiqildi. Asosiysi, o'qituvchi o'zining kasbiy maxoratiga asoslangan holda film tanlashi va uni o'quvchilar bilan birgalikda tomosha qilishi lozim. Bunday videomateriallar ham o'qituvchilar jamoasi, ham ota-onalar bilan uchrashuvlarda ko'rish uchun mos keladi.

**Spektakllar sahnalashtirish:** o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida maktab yoki sinfdagi bulling haqida mustaqil ravishda spektakl qo'yishlari mumkin. Aktyorlarni to'g'ri tanlash, yaxshi tayyorgarlik va tegishli ijro bullingdan voz kechish kerakligini targ'ib qilayotgan tamoyillarini tomoshabinlarga yetkazishga yordam beradi. Aktyorlar o'zlari ham spektakldan ko'p narsa o'rganishlari mumkin va kelajakda boshqalar uchun yaxshi rolli modellar sifatida namoyon bo'ladilar. Maktab rahbariyati o'quvchilarga spektaklni tayyorlash va o'tkazishda yordam berish orqali bulling profilaktikasiga ko'maklashadilar.

**Insho yozish:** O'quvchilarga bulling haqida kichik insho yozish vazifasi beriladi, va qo'shimcha ravishda qaysi savollar yoritilishi kerakligini tushuntiriladi. Bu vazifani

maktabda yoki uyda bajarish mumkin (bu holatda o‘quvchi xohlasa, vazifani ota-onasi bilan muhokama qilishi mumkin). Insho yozish jarayonida o‘quvchiga mavzuni chuqurroq tushunish imkoniyati beriladi. Ko‘pincha insholarni o‘qish jarayonida o‘qituvchiga muhim bo‘lgan ma’lumotlar paydo bo‘ladi chugki bu haqida o‘quvchi to‘g‘ridan-to‘g‘ri aytolmasligi mumkin. Bundan tashqari, insho muallifning xis tuyg‘ularini aks ettirilishi mualliflar orasida bulling qurbonini yoki ta’qib qiluvchi (bulla)ni aniqlashga imkon beradi.

**Turli ish shakllarini birlashtirish:** Adabiyotlar o‘qish, filmlar, spektakllar, insholar va suhbatlar bullingning oldini olishga yordam beradi. Bu shakllarni alohida yoki birgalikda qo‘llash mumkin. Bu katta vaqt sarflashni talab etmaydi, ammo maktabdagi vaziyatni ko‘rsatadi, o‘quvchilarga o‘ylab ko‘rish imkoniyat yaratadi, tizimli eslatma sifatida xizmat qiladi. Agar o‘qituvchi o‘quvchilarning ishonchiga kira olsa bunday profilaktika choralari juda samarali natijaga ega bo‘ladi. O‘quvchilar jamoasidagi bullingni bartaraf etishda sinf rahbarining faoliyati juda muhim rol o‘ynaydi. Sinf rahbari, o‘quvchilarni birlashtiruvchi va ularning muammolariga e’tibor beruvchi shaxs sifatida, bullingga qarshi kurashda bir qator vazifalarni bajarishi kerak. Xulosa qilib aytganda, sinf rahbarining faoliyati bullingni bartaraf etishda asosiy omil hisoblanadi. U o‘quvchilar o‘rtasida ijobiy muhitni yaratish, bulling holatlarini aniqlash va ularga tezkor javob berish, shuningdek, ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlik qilish orqali bu muammoni hal etishga katta hissa qo‘shishi mumkin.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, bulling o‘quvchilarning ruhiy salomatligi va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan muammodir. Uning oldini olish uchun oila, maktab va psixolog hamkorligini kuchaytirish, o‘quvchilarda o‘zaro hurmat va empatiya tuyg‘ularini shakllantirish zarur. Faqatgina hamkorlikdagi sa’y-harakatlar orqali maktablarda xavfsiz va sog‘lom psixologik muhit yaratish mumkin.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.

3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
5. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2021.
6. Dan Olweus. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. — Oxford, 2013.
7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019.