MAKTABLARDA BULLING (ZO‘RAVONLIK) PROFILAKTIKASI

Mirzakarimova Gulmira Abdujabborovna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 30-maktab psixologi

Mirzakarimova Gulzoda Abdujabborovna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 17-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktablarda bulling (zo‘ravonlik) muammosi, uning kelib chiqish sabablari va oqibatlari hamda profilaktik choralar psixologik va pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Bullingning o‘quvchilar shaxsiyatiga, o‘z-o‘zini baholashiga va o‘quv jarayoniga salbiy ta’siri yoritilib, uning oldini olishda maktab, oila va jamiyat hamkorligining ahamiyati asoslab beriladi. Maqolada o‘qituvchilar va maktab psixologlarining zo‘ravonlik holatlarini erta aniqlash, bartaraf etish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishdagi vazifalari ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, bullingning oldini olishga qaratilgan profilaktik dasturlar, treninglar va tarbiyaviy ishlar samaradorligi ham tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: bulling, zo‘ravonlik, maktab muhiti, profilaktika, psixologik zo‘ravonlik, o‘quvchi xulqi, ijtimoiy muhit, maktab psixologi, xavfsiz ta’lim muhiti, tarbiyaviy ishlar.

KIRISH

Maktabda bulling (zo‘ravonlik) muammosi bugungi kunda ta’lim tizimining eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Bu hodisa o‘quvchilar o‘rtasida muntazam ravishda sodir bo‘ladigan ruhiy, jismoniy yoki

ijtimoiy bosim shaklida namoyon bo‘lib, bolaning shaxsiy rivojlanishiga, o‘quv jarayoniga va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bulling nafaqat jabrlanuvchi, balki uni amalga oshiruvchi va guvoh bo‘lgan o‘quvchilar uchun ham jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bullingning kelib chiqishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Bular orasida oilaviy muhit, tarbiya uslubi, ijtimoiy muhit, o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlar, shuningdek, maktabdagi psixologik iqlim muhim o‘rin tutadi. Ayrim hollarda o‘quvchilarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi, e’tiborsizlik yoki o‘zini tasdiqlashga bo‘lgan noto‘g‘ri intilishlar bullingning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Maktab muassasasi o‘quvchilar uchun nafaqat bilim olish, balki ijtimoiylashuv va shaxs sifatida shakllanish joyi hisoblanadi. Shu sababli maktabda sog‘lom, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega. Bulling holatlarining oldini olish esa ta’lim muassasasining barcha ishtirokchilari — o‘qituvchilar, psixologlar, ota-onalar va o‘quvchilarning hamkorligini talab etadi. Bullingning salbiy oqibatlari o‘quvchilarda o‘ziga ishonchning pasayishi, depressiv holatlar, o‘qishga qiziqishning susayishi va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu boisdan ushbu muammoning oldini olish va erta aniqlash ta’lim tizimida muhim vazifalardan biri hisoblanadi.Maktablarda bulling (zo‘ravonlik) muammosini ilmiy asosda tahlil qilish, uning kelib chiqish sabablari va oqibatlarini yoritish hamda samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish yo‘llarini ko‘rsatib berishdan iboratdir.

ASOSIY QISM

Maktablarda bulling (zo‘ravonlik) muammosi murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, u o‘quvchilar o‘rtasida takrorlanib turuvchi salbiy xulq-atvor shaklida namoyon bo‘ladi. Bulling odatda kuch ishlatish, haqorat qilish, kamsitish, tazyiq o‘tkazish, ijtimoiy chetlashtirish yoki ruhiy bosim ko‘rsatish ko‘rinishida

bo‘lishi mumkin. Ushbu holat ta’lim muhitining sog‘lomligiga jiddiy putur yetkazadi va o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bullingning kelib chiqish sabablarini bir nechta guruhlarga ajratish mumkin. Birinchidan, oilaviy muhit muhim omil hisoblanadi. Nazoratsiz, zo‘ravonlikka moyil yoki befarq oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda agressiv xulq-atvor shakllanishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Ikkinchidan, ijtimoiy muhit va tengdoshlar ta’siri ham muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar ko‘pincha guruh bosimiga berilib, boshqalarni kamsitish yoki zo‘ravonlikka qo‘shilish holatlariga moyil bo‘ladilar. Uchinchidan, maktabdagi psixologik iqlim, o‘qituvchilarning munosabati va nazorat darajasi ham bullingning paydo bo‘lishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bulling turlari turlicha bo‘lib, ularni jismoniy, verbal (og‘zaki), ijtimoiy va kiberbulling shakllariga ajratish mumkin. Jismoniy bulling urish, turtish yoki zarar yetkazish orqali namoyon bo‘lsa, verbal bulling haqorat, kamsitish va tahdidlar orqali ifodalanadi. Ijtimoiy bulling esa o‘quvchini guruhdan ajratish, uni e’tiborsiz qoldirish yoki obro‘sizlantirish orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy davrda esa internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan kiberbulling keng tarqalmoqda. Bullingning oqibatlari juda jiddiy bo‘lib, u jabrlanuvchi o‘quvchining psixologik holatiga kuchli zarar yetkazadi. Bunday o‘quvchilarda o‘ziga ishonchning pasayishi, xavotir, qo‘rquv, depressiya, ijtimoiy chekinish va o‘qishga qiziqishning susayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda esa bu holat uzoq muddatli psixologik travmalarga olib kelishi mumkin. Bulling faqat jabrlanuvchiga emas, balki zo‘ravonlikni amalga oshirayotgan va guvoh bo‘layotgan o‘quvchilarga ham salbiy ta’sir qiladi.

Bullingning oldini olishda maktab psixologining o‘rni juda muhimdir. Maktab psixologi o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rganadi, xavf guruhidagi bolalarni aniqlaydi va ular bilan individual yoki guruhiy psixologik

ishlar olib boradi. Shuningdek, psixolog o‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqadi. O‘qituvchilar ham bullingning oldini olishda faol ishtirok etishlari lozim. Dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarni hamkorlikka o‘rgatish, adolatli munosabat va nazoratni ta’minlash bullingning kamayishiga yordam beradi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining holatiga e’tiborli bo‘lishi va zo‘ravonlik belgilarini erta aniqlashi zarur.

Profilaktik ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biri bu o‘quvchilar bilan treninglar va tarbiyaviy suhbatlar o‘tkazishdir. Bunday mashg‘ulotlar orqali bolalarda empatiya, o‘zaro hurmat, muloqot madaniyati va muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Shuningdek, jamoaviy o‘yinlar va interaktiv metodlar o‘quvchilarni bir-biriga yaqinlashtirib, ijobiy munosabatlarni rivojlantiradi. Ota-onalar ham bullingning oldini olish jarayonida muhim o‘rin tutadi. Ular farzandlarining xulq-atvorini kuzatishi, ularning ruhiy holatiga e’tibor berishi va maktab bilan doimiy aloqada bo‘lishi kerak. Oilada ijobiy tarbiya, mehr-oqibat va muloqot madaniyati shakllantirilsa, bolalarda agressiv xulq-atvorning oldi olinadi. Maktablarda bulling muammosini bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Maktab, oila va jamiyat hamkorligi asosida amalga oshiriladigan profilaktik ishlar o‘quvchilar uchun xavfsiz va sog‘lom ta’lim muhitini yaratishga xizmat qiladi. Bu esa barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

MAKTAB PSIXOLOGINING BULLINGNI OLDINI OLISHDAGI ASOSIY VAZIFALARI

Maktab psixologi ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni yaratish va o‘quvchilar o‘rtasida bulling (zo‘ravonlik) holatlarining oldini olishda muhim

o‘rin tutadi. Uning faoliyati o‘quvchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash, ularning o‘zaro munosabatlarini ijobiy shakllantirish hamda zo‘ravonlik holatlarini erta aniqlash va bartaraf etishga qaratilgan bo‘ladi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri — o‘quvchilar o‘rtasida mavjud munosabatlarni o‘rganish va bulling xavfi mavjud guruhlarni aniqlashdir. Buning uchun psixolog kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma va psixologik testlardan foydalanadi. Olingan natijalar asosida sinf jamoasidagi psixologik holat tahlil qilinadi va zarur choralar belgilanadi.

Ikkinchi muhim vazifa — bulling holatlarini erta aniqlash va tezkor psixologik yordam ko‘rsatishdir. Jabrlanuvchi o‘quvchi bilan individual ish olib borilib, uning o‘ziga ishonchini tiklash, emotsional holatini barqarorlashtirish va psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytirish ishlari amalga oshiriladi. Shu bilan birga, zo‘ravonlikni amalga oshirgan o‘quvchilar bilan ham korreksion ishlar olib boriladi.

Yana bir muhim vazifa — ijobiy sinf muhitini shakllantirishga ko‘maklashishdir. Psixolog jamoaviy o‘yinlar, guruhiy mashg‘ulotlar va interaktiv metodlar orqali o‘quvchilar o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlaydi, ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Maktab psixologi o‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlashi ham muhim vazifalardan biridir. O‘qituvchilarga sinfda ijobiy psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni aniqlash bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi. Ota-onalarga esa farzandlarining psixologik holatini tushunish, ularni qo‘llab-quvvatlash va agressiv xulq-atvorning oldini olish bo‘yicha maslahatlar beriladi. Shuningdek, psixolog profilaktik ishlar olib boradi. Bu ishlar turli

treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va tarbiyaviy suhbatlar orqali amalga oshiriladi. O‘quvchilarda empatiya, o‘zaro hurmat, muloqot madaniyati va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktablarda bulling (zo‘ravonlik) muammosi o‘quvchilarning psixologik holati, shaxsiy rivojlanishi va ta’lim samaradorligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo hisoblanadi. Ushbu hodisa nafaqat jabrlanuvchi, balki zo‘ravonlikni amalga oshiruvchi va guvoh bo‘lgan o‘quvchilarning ham ruhiy rivojlanishiga salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi. Bullingning oldini olishda maktab, oila va jamiyat hamkorligi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ayniqsa maktab psixologi ushbu jarayonda asosiy mutaxassis sifatida faol ishtirok etadi. Psixolog tomonidan amalga oshiriladigan diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat ishlari o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi, ijobiy psixologik muhit yaratish, empatiya va o‘zaro hurmatni rivojlantirish bulling holatlarining kamayishida muhim rol o‘ynaydi. Profilaktik ishlarning tizimli tashkil etilishi o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirib, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish madaniyatini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.

6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.
8. Johnson, P. (2016). *Substance Abuse in Teenagers: Causes and Prevention*. London: Routledge.