

TA'LIM MUASSASALARIDA BULLING (TAHQIRLASH) HOLATLARINING OLDINI OLIHDA MAKTAB PSIXOLOGINING FAOLIYATI

Monijonova Dilafro'z Qayumjon qizi

Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani

34-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida bulling va kiberbulling hodisalarining kuchayib borayotganligi, ularning o'quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va ta'lim jarayonidagi faolligiga ta'siri har tomonlama ilmiy tahlil qilingan. Bullingning turlari, kelib chiqish sabablari, psixologik ildizlari va oqibatlari yoritilib, ayniqsa kiberbullingning zamonaviy axborot texnologiyalari sharoitida yoshlar uchun kuchli xavf omili bo'layotgani ko'rsatib o'tiladi. Maqolada maktab psixologining bullingni erta aniqlash, profilaktika olib borish, psixodiagnostika, psixokorreksiya, trening mashg'ulotlari va psixologik maslahatlar orqali xavfsiz psixologik muhitni shakllantirishdagi roli asoslab beriladi. Shuningdek, bulling va kiberbullingning oldini olishda oila, maktab va jamiyatning hamkorlikdagi yondashuvi zarurligi ilmiy asoslangan holda ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim muassasalarida antibulling siyosatini shakllantirish, o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish va xavfsiz ta'lim muhitini yaratishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *bulling, kiberbulling, maktab psixologi, psixologik xavfsizlik, zo'ravonlik, o'quvchi munosabatlari, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, agressiv xulq, raqamli xavfsizlik, ijtimoiy-emotsional kompetensiya, ta'lim muhitining xavfsizligi.*

So'nggi yillarda ta'lim muassasalarida o'quvchilar o'rtasida kuzatilayotgan psixologik noqulayliklar, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va agressiv xatti-harakatlar bulling (tahqirlash) muammosining dolzarbligini kuchaytirmoqda. Bulling — bu bir yoki bir nechta shaxs tomonidan boshqaga nisbatan muntazam ravishda jismoniy, og'zaki, psixologik yoki kiber yo'l bilan zo'ravonlik ko'rsatish jarayoni bo'lib, u o'quvchilarning ruhiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, o'qish motivatsiyasi hamda umumiy ijtimoiy rivojiga salbiy ta'sir etadi. Ayni paytda, bullingning oldini olish nafaqat ta'lim sifatini oshirish, balki o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishning ham asosiy omillaridan hisoblanadi.

O'zbekiston ta'lim tizimi rivojlanish jarayonida o'quvchilarning huquqlarini himoya qilish, xavfsiz va inklyuziv ta'lim muhitini yaratish ustuvor vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Bu borada maktab psixologining faoliyati nihoyatda muhim bo'lib, u o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlarni psixologik tahlil qilish, konfliktlarni barvaqt

aniqlash, bulling belgilari va xavf omillarini monitoring qilish, profilaktik tadbirlar tashkil etish hamda psixologik yordam ko'rsatish kabi vazifalarni bajaradi. Maktab psixologi faoliyati bullingning kelib chiqish sabablarini chuqur o'rganish, uni tizimli ravishda bartaraf etish va o'quvchilarda empatiya, bag'rikenglik, muloqot madaniyati kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgani bilan ahamiyatlidir.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda ta'lim muassasalarida bulling ko'rinishlari nafaqat an'anaviy shakllarda, balki raqamli texnologiyalar rivoji natijasida kiberbulling tarzida ham ortib bormoqda. Bu esa maktab psixologlarining faoliyatini yanada takomillashtirishni, zamonaviy yondashuvlar, diagnostik usullar, psixoprofilaktik dasturlarni keng joriy etishni talab etadi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada bullingning ta'lim jarayoniga ta'siri, uning psixologik ildizlari, maktab psixologining ushbu jarayondagi o'rni va funksiyalari, shuningdek, bullingning oldini olish va barham berishda qo'llaniladigan samarali metodlar ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari o'quvchilar o'rtasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, ta'lim muassasalarida xavfsizlik madaniyatini mustahkamlash va pedagogik jamoa faoliyatini yaxshilash uchun amaliy ahamiyatga egadir.

Yoshlar o'rtasida bulling bugungi kunda ta'lim tizimida va jamiyatda eng dolzarb psixologik-ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Bulling — bu bir yoki bir nechta shaxs tomonidan boshqa bir tengdoshiga nisbatan muntazam ravishda jismoniy, og'zaki, psixologik yoki ijtimoiy bosim o'tkazish, kamsitish, tahqirlash yoki zo'ravonlik ko'rsatish jarayonidir. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, bulling oddiy janjal yoki nizodan farq qiladi, chunki u takroriylik, zo'ravon bilan qurbon o'rtasidagi kuchlar nomutanosibligi va jabrlanuvchiga yetkaziladigan psixologik yoki jismoniy zarar bilan ajralib turadi. Bulling yoshlarning ruhiy holatiga, o'z-o'zini baholashiga, o'qish motivatsiyasiga, ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rib, ularning shaxs sifatida rivojlanish jarayonini izdan chiqarishi mumkin.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan davrda bullingning turlari ham ko'payib bormoqda. An'anaviy jismoniy yoki og'zaki bullingdan tashqari, hozirda kiberbulling — ya'ni internet, ijtimoiy tarmoqlar va messengerlar orqali amalga oshiriladigan tahqirlash shakli keng tarqalgan. Kiberbullingning xavfi shundaki, u 24 soat davom etishi, katta auditoriyaga tez tarqalishi va ko'pincha anonim ravishda amalga oshirilishi mumkin. Bu esa jabrlanuvchining psixologik bosim ostida qolish ehtimolini yanada kuchaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy bulling yoki munosabatlardagi bosim — masalan, o'quvchini guruhdan chetlatish, uni yolg'izlantirish, mish-mish tarqatish yoki uning ijtimoiy obro'siga putur yetkazish kabi holatlar ham o'smirlar orasida ko'p uchraydi.

Bullingning kelib chiqish sabablari murakkab bo'lib, bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Oilaviy muhitdagi zo'ravonlik, e'tibor yetishmasligi, haddan tashqari qat'iy tarbiya yoki beparvolik, shuningdek, ota-onalarning agressiv xulq-atvori farzandlarda tajovuzkor modelning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Maktab muhiti, pedagogik jamoaning munosabati, sinfdagi psixologik iqlim, o'qituvchilarning e'tibor darajasi ham bullingning mavjudligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlar bosimi, mashhurlik ortidan quvish, guruh ichidagi mavqe uchun kurashish ham o'smirlarni bullingga moyil qiladi. Shuningdek, zo'ravonlikni normal hol sifatida aks ettiruvchi media mahsulotlar, filmlar, kompyuter o'yinlari, internetdagi agressiv kontent ham yoshlar ongida bunday xatti-harakatlarning tasdig'ini oshiradi.

Bullingning oqibatlari juda jiddiy. Jabrlanuvchilar ko'pincha o'ziga past baho berishga, xavotir va stressga, depressiv holatlarga duchor bo'ladi. Ayrim hollarda uyqu buzilishi, maktabga borishni istamaslik, ijtimoiy izolyatsiya, qo'rquv sindromlari yoki suitsidal fikrlar ham kuzatiladi. Zo'ravon shaxsning o'zi ham kelajakda ijtimoiy muammolarga, jinoiy xatti-harakatlarga moyillikka ega bo'lishi mumkin. Kuzatuvchi bo'lgan o'quvchilar esa zo'ravonlikka befarq bo'lib qolishi, agressiyani normal hol sifatida qabul qilishi yoki o'zida xavotir buzilishlarini rivojlantirishi ehtimoli bor. Bunday salbiy jarayonlar nafaqat shaxs, balki maktabning umumiy psixologik muhitini izdan chiqarib, ta'lim sifati va o'quvchilar o'rtasidagi ishonchni pasaytiradi.

Bullingning oldini olishda oila, maktab va jamiyatning hamkorligi muhim o'rin tutadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xavfsizlik siyosatini shakllantirish, antibulling dasturlarini joriy etish, o'qituvchilarni agressiv xulqni erta aniqlashga o'rgatish, o'quvchilar o'rtasida empatiya, bag'rikenglik, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Maktab psixologi bu jarayonda markaziy figura bo'lib, diagnostika, profilaktika, psixokorreksiya, trening mashg'ulotlari va maslahatlar orqali bullingning oldini olishda samarali natijalarga erishadi. Ota-onalar esa farzandning raqamli xavfsizligini ta'minlab, u bilan muntazam suhbatlar olib borib, agressiv xatti-harakatlarni rag'batlantirmasligi lozim.

Yoshlar o'rtasida bulling — bu shaxsning ruhiy, ijtimoiy va axloqiy rivojiga chuqur ta'sir ko'rsatadigan murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, uni bartaraf etish faqat tizimli yondashuv va barcha ishtirokchilarning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari bilan amalga oshadi. Sog'lom psixologik muhitga ega bo'lgan ta'lim muassasasi esa yoshlarning barkamol, faol va mas'uliyatli shaxs sifatida kamol topishida muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Yoshlar o'rtasida kiberbulling zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari keng tarqalgan bugungi davrda eng keskin psixologik-ijtimoiy muammolardan biriga aylangan. Kiberbulling — bu internet, mobil telefon, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va boshqa raqamli vositalar orqali shaxsga nisbatan tahqirlash, haqoratlash, qo'rqitish, mish-mish

tarqatish, shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilish, masxara qilish yoki psixologik bosim o'tkazish holatlarining muntazam ravishda amalga oshirilishidir. U an'anaviy bullingdan farqli o'laroq, virtual muhitda sodir bo'lib, katta auditoriyaga tez tarqaladi, jarayonni nazorat qilish qiyin va ko'pincha anonim ravishda amalga oshiriladi. Bu esa kiberbullingni yanada xavfli, chuqur ta'sirli va og'ir oqibatli muammoga aylantiradi.

Kiberbullingning eng asosiy ko'rinishlari orasida haqoratli sharhlar yozish, masxara qiluvchi memlar yaratish, fotosurat yoki videolarni roziliksiz tarqatish, shaxsga oid yolg'on ma'lumotlar chiqarish, montajlangan tasvirlar ulashish, doimiy ravishda tahdidli xabarlar jo'natish, shaxsning hisoblariga noqonuniy kirib undan noto'g'ri maqsadlarda foydalanish kabi holatlar kiradi. Ba'zi hollarda yoshlar o'rtasida guruh bo'lib bir shaxsni kamsitish, ijtimoiy tarmoqlarda uni ommaviy ravishda "linch" qilish yoki kamsituvchi hashtaglar orqali bosim o'tkazish holatlari ham uchraydi. Kiberbullingning xavfi shundaki, u 24 soat davom etishi mumkin, jabrlanuvchi undan qochib qutula olmaydi: uyga qaytganida ham virtual makonda zo'ravonlik davom etadi.

Raqamli davr sharoitida o'smirlar internetdan faol foydalanishadi, ijtimoiy tarmoqlar ular uchun asosiy kommunikatsiya vositasiga aylangan. Shu sababli kiberbulling aynan yoshlar orasida tez tarqaladi. Kiberbullingning asosiy sabablari orasida o'smirlarning emosional beqarorligi, empatiya yetishmasligi, anonimlik hissining ortishi, real hayotdagi zo'ravonlik modellari, oilaviy tarbiya kamchiliklari, guruhlar bosimi, mashhurlik ortidan quvish, raqamli savodxonlikning pastligi va onlayn-huquqiy madaniyatning yetarli darajada shakllanmaganligi mavjud. Ba'zi yoshlar kiberbullingni "hazil" deb qabul qiladi, lekin bunday "hazillar" ko'pincha jabrlanuvchining psixologik holatini chuqur izdan chiqarishi mumkin.

Kiberbullingning oqibatlari jiddiy bo'lib, u o'smirlarning ruhiy salomatligini izdan chiqaradi. Jabrlanuvchilarda belgilangan depressiya, uzoq davom etadigan stress, xavotir sindromi, ishtaha buzilishi, uyqusizlik, o'z-o'zini yomon ko'rish, past o'zini baholash, ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik holatlar kuzatiladi. Ba'zi hollarda kiberbulling o'smirlarni maktabni tashlashga, do'stlardan uzoqlashishga, hatto suitsidal fikrlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. O'smirlik davri o'ziga xos psixologik sezgirlik bosqichi bo'lgani sababli, virtual zo'ravonlikning ta'siri an'anaviy bullingdan ko'ra kuchliroq bo'lishi ham mumkin.

Kiberbulling shuningdek, zo'ravonning o'ziga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Unga nisbatan pedagogik chora ko'rilmasa, agressiv xatti-harakat odatiy holga aylanadi, empatiya qobiliyati pasayadi, ijtimoiy mas'uliyat tushunchasi zaiflashadi. Bu esa kelajakda jinoiy faoliyatga yoki yomon odatlarga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Kuzatuvchi bo'lgan

yoshlar esa zo'ravonlikka befarq bo'lib qoladi yoki o'zini himoya qila olmaslikdan qo'rqib, psixologik bosim ostida yashay boshlaydi.

Kiberbullingni oldini olishda maktab, oila va jamiyatning birgalikdagi yondashuvi zarur. Eng avvalo, maktablarda raqamli savodxonlikni oshirish, internetdan xavfsiz foydalanish bo'yicha darslar, treninglar va seminarlar o'tkazish muhimdir. O'quvchilar virtual makonda qanday xatti-harakatlar jinoyat yoki huquqbuzarlik sanalishini, qanday xabarlar zarar yetkazishi mumkinligini, qanday qilib o'z ma'lumotlarini himoya qilishni o'rganishi lozim. Maktab psixologlari esa kiberbulling belgilari, jabrlanuvchilarning psixologik holatini aniqlash, korreksion mashg'ulotlar o'tkazish, o'quvchilar o'rtasida empatiya va tolerantlikni rivojlantirish yo'nalishida tizimli faoliyat olib borishi kerak. O'qituvchilar ham virtual muhitdagi o'quvchilar xatti-harakatlariga e'tiborli bo'lib, kiberbulling holatlari aniqlanganda darhol choralar ko'rishlari zarur.

Ota-onalarning ham roli katta: ular farzandlarining internet faoliyatini nazorat qilishi, ular bilan doimiy suhbatlar olib borishi, kiberxavfsizlik qoidalarini o'rgatishi, raqamli vositalardan sog'lom foydalanish madaniyatini shakllantirishi lozim. Eng muhimi, oila farzandni qo'llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va ochiq muloqotga asoslangan muhit bo'lishi kerak.

Yoshlar o'rtasida kiberbulling — bu raqamli asrning murakkab psixologik va ijtimoiy muammosi bo'lib, unga qarshi kurash faqat jamoaviy va tizimli yondashuv bilangina samarali bo'ladi. Kiberbullingning oldini olish, yoshlarning raqamli madaniyatini oshirish, psixologik iqlimni yaxshilash hamda xavfsiz va sog'lom virtual muloqot muhitini yaratish ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

Ta'lim muassasalarida bulling va kiberbullingning kuchayib borayotgani o'quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va ta'lim jarayonidagi faolligiga jiddiy xavf tug'diradi. An'anaviy bullingning jismoniy, og'zaki va psixologik shakllari bilan bir qatorda, raqamli texnologiyalar rivoji natijasida kiberbullingning keng tarqalishi ushbu muammoni yanada dolzarb holga keltirmoqda. Bu jarayon o'smirlarning o'z-o'zini baholashi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va o'qishga bo'lgan motivatsiyasini izdan chiqarishi, ayrim hollarda esa depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya va suitsidal fikrlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, virtual zo'ravonlikning 24 soat davom etishi va ko'pincha anonim tarzda amalga oshirilishi uni yanada xavfli jarayonga aylantiradi. Bu esa maktab psixologi, pedagogik jamoa, ota-onalar va jamiyatning birgalikdagi mas'uliyatini kuchaytiradi. Shunday ekan, bulling va kiberbullingning oldini olish, ularni erta aniqlash hamda bartaraf etish ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib, bu borada maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog diagnostika, profilaktika, psixokorreksiya va maslahat berish

jarayonlari orqali sog'lom psixologik muhit yaratishda muhim o'rin tutadi. Faqat tizimli, ilmiy asoslangan va hamkorlikka tayangan yondashuv bilangina ta'lim muassasalarida xavfsiz, ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi psixologik makon barpo etish mumkin.

Shu asosda bir qator tavsiyalarni ilgari surish maqsadga muvofiqdir. Avvalo, maktab psixologlari bulling va kiberbullingni erta aniqlashga qaratilgan diagnostik usullarni muntazam qo'llashi, o'quvchilar bilan individual va guruhviy treninglar tashkil etishi, empatiya, muloqot madaniyati, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish kabi ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor qaratishi lozim. O'qituvchilar esa sinfdagi munosabatlarni doimiy kuzatib borishi, agressiv xatti-harakatlarga nisbatan "nol toqat" siyosatini yo'lga qo'yishi, psixolog bilan hamkorlikda profilaktik tadbirlar olib borishi zarur. Ota-onalar farzandlarining psixologik holatini muntazam kuzatib borishi, ular bilan ochiq muloqotda bo'lishi, internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini o'rgatishi va virtual faoliyatini mas'uliyat bilan nazorat qilishi kerak. O'quvchilar esa internet madaniyati va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish qoidalariga amal qilib, zo'ravonlik holatlarini yashirmasdan kattalarga xabar berishlari lozim. Ta'lim muassasalari darajasida esa antibulling siyosatini ishlab chiqish, raqamli savodxonlikni oshirish bo'yicha darslar va treninglarni joriy etish, psixologik xizmatni kuchaytirish va xavfsiz ta'lim muhitini yaratishga qaratilgan kompleks dasturlarni amalga oshirish tavsiya etiladi.

Bulling va kiberbullingga qarshi kurash doimiy, tizimli va barcha ishtirokchilar hamkorligini talab qiluvchi jarayon bo'lib, bu boradagi samarali ishlar o'quvchilarning barkamol, mas'uliyatli va psixologik barqaror shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi qonun. — Toshkent: O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi, 2019.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. *Ta'lim muassasalarida xavfsizlik va ta'lim sifatini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar*. — Toshkent, 2021.
3. O'zbekiston Respublikasi Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi. *Kiberxavfsizlik bo'yicha metodik qo'llanma*. — Toshkent, 2022.
4. UNESCO/ITU. *Child Online Protection: Global Initiative*. — Paris: UNESCO, 2018.
5. Smith P. K., Limber S. P., Olweus D. *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. — International Journal of Educational Research, 2016.
6. УЗБЕКИСТАН, О. П. (2021). ТА'ЛИМ ТИЗИМИДА ИННОВАТСИЯ, ИНТЕГРАТСИЯ ВА YANGI TEXNOLOGIYALAR ИННОВАЦИЯ, ИНТЕГРАЦИЯ И

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ INNOVATION, INTEGRATION AND NEW.

7. Erkaboyeva, N. S. (2023). INSON KAPITALI–IJTIMOIY DAVLATNING ASOSI SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 4(KSPI Conference 1), 31-37.

8. Erkaboeva, N. S., & Turdaliyeva, M. I. K. (2022). Theoretical Principles Of Education Of National Ethics Skills In Educational Institution Students. JournalNX, 8(12), 352-354.

9. Azamovna, R. G. Use of Virtual Environment and 3d Multimedia Electronic Textbooks in Higher Education. JournalNX, 8(12), 255-261.

10. Erkaboeva, N. S., & Musaeva, D. A. K. (2022). Factors of developing the professional competence of a teacher of a special education institution. JournalNX, 8(12), 109-111.

11. Nigora, Y. M. I. K. E. (2022). Stages Of Formation And Development Of Mediamadaniatin. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 272-274.

12. Erkaboyeva, N. S. (2016). Features of Modern Uzbek Families. Ученый XXI века, (4-1), 36-39.

13. Эркабоева, Н. III. (2016). FEATURES OF MODERN UZBEK FAMILIES. Ученый XXI века, (4-1 (17)), 36-39.

14. Эркабоева, Н., Усмонбоева, М., Иргашова, М., & Хўжаназарова, Н. (2012). Педагогик маҳорат: схема ва расмларда. Т.:“Наврўз, 35.