

O'SMIR QIZLARDA BULLINGNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Navoiy davlat universiteti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası
o'qituvchisi Z.N.Ravshanova
Pedagogika va psixologiya ta'lim
yo'nalishi 4-bosqich talabasi Sh.Choriyeva*

Kalit so'zlar: bullying, o'smir qizlar, psixologik xususiyatlar, tazyiq, ruhiy ta'sir, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy moslashuv, zo'ravonlik, kiberbullying, psixologik yordam.

Ключевые слова: буллинг, девочки-подростки, психологические характеристики, травля, психологическое воздействие, самооценка, социальная адаптация, насилие, кибербуллинг, психологическая поддержка.

Keywords: bullying, adolescent girls, psychological characteristics, harassment, psychological impact, self-esteem, social adjustment, violence, cyberbullying, psychological support.

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'smir qizlarda bullingning kelib chiqish sabablari, uning psixologik ta'sirlari va oqibatlarini tahlil qilingan. O'smir qizlar bu davrda jiddiy ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlarni boshdan kechirishi tufayli bulling jarayonida ularga yetadigan zarar ancha katta bo'ladi. Maqolada bullingning oldini olish usullari va psixologik yordam ko'rsatish zarurati yoritilgan.

Аннотация.

В данной статье рассматриваются причины возникновения буллинга среди подростков-девочек, его психологическое воздействие и последствия. Подростковый возраст сопровождается серьезными психическими и социальными изменениями, что делает девочек более уязвимыми к буллингу. В статье освещены методы предотвращения буллинга и необходимость оказания психологической помощи.

Annotation.

This article examines the causes of bullying among adolescent girls, its psychological impacts, and consequences. Due to the significant mental and social changes during adolescence, girls are particularly vulnerable to the effects of bullying. The article highlights methods for preventing bullying and the importance of providing psychological support.

Bulling – bu zo‘ravonlik, majburlash, haqoratli so‘zlar bilan masxara qilish yoki tahdid qilish, ishonchni suiiste‘mol qilish, tajovuzkorlik qilish yoki dominantlikdan qo‘rqitish uchun foydalanish. Xulq-atvor ko‘pincha takrorlanadi va odatiy holdir.

Bulling — bu bir insonning boshqasiga o‘zini qasddan va qayta-qayta yomon his qilishga majbur qilishi, va jabrdiyda uchun o‘zini himoya qilish qiyin bo‘lgan holatdir. Qo‘rqituvchilar ko‘pincha "kuchliroq" bo‘lib ko‘rinish uchun o‘zlaridan kuchsizroq insonlarni tanlaydilar.

Bulling turlari:

Og‘zaki bulling - birovni haqorat qilish, masxara qilish yoki uning his-tuyg‘ularini toptaydigan qo‘pol hazillar kiradi. Bunday gap-so‘zlar, ayniqsa, oila, millat, diniy e‘tiqod yoki tashqi ko‘rinish haqida bo‘lsa, juda og‘ir bo‘lishi mumkin.

Jismoniy bulling - bu turtib yuborish, urish, tepish yoki shaxsning biror narsani ataylab buzib yoki yomon qilib qo‘yish kiradi. Masalan, kiyimingizni yirtish yoki loy bilan kirlatish.

Qo‘rqitish - haqorat qiluvchilar ba‘zan tahdid qiladilar. Masalan, "Maktabdan keyin seni kutib olamiz" degan so‘zlar ham bulling hisoblanadi.

Nomaqbul ishoralar - qo‘rqituvchilar ba‘zan imo-ishoralar orqali ham qo‘rqitishga harakat qiladilar — bu musht ko‘rsatish, noma‘qul (uyatsiz) belgilar ko‘rsatish yoki g‘azabli nigohlar bo‘lishi mumkin.

Tovlamachilik - ko‘pincha tajovuzkorlar pul yoki biror narsani talab qiladilar. Ba‘zan, ular bulling obyektini o‘zlari uchun o‘g‘irlik qilishga majburlaydilar.

Inkor etish (e‘tiborsizlik) - agar Sizni doimiy ravishda ataylab e‘tiborsiz qoldirishsa, o‘yinlarga yoki suhbatlarga qo‘shishmasa va guruhdan chiqarishga harakat qilishsa, bu ham bullingning bir shaklidir.

Boshqalarni jabrdiydaga qarshi qo‘yish - ta‘qibchilar insonni tahqirlash va uni tengdoshlari bilan muloqotdan chetlashtirish maqsadida mish-mishlar yoki yolg‘on ma‘lumotlar tarqatishi mumkin.

Haqoratli yozuvlar va tasvirlar - bu maktab yoki ko‘chada siz haqingizdagi yoqimsiz yozuvlar, tasvirlar yoki graffiti bo‘lishi mumkin.

Kiberbulling - bunda internet va telefon vositalaridan foydalaniladi — yoqimsiz xabarlar yuboriladi, tahqirlar, haqoratli xabarlar, noxush foto va video materiallar yoki foto-shop suratlar tarqatiladi

O‘smirlarda bulling xavfining psixologik nazariy asoslarini o‘rganishda bir nechta psixologik nazariyalar va yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyalar bullingning kelib chiqish sabablarini, ishtirokchilarning roli va ruhiy holatini tushuntirishga yordam beradi. Quyida asosiy nazariy yondashuvlar keltiriladi:

1. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi (Albert Bandura)

Nazariya mohiyati: Bolalar va o'smirlar ijtimoiy muhitdan va kuzatish orqali xulq-atvorni o'rganadilar. Ota-onalar, do'stlar yoki ommaviy axborot vositalari orqali tajovuzkorlik namunasi berilsa, bu xulq-atvorni takrorlash ehtimoli ortadi.

Bullinga ta'siri: O'smirlar o'z muhitida ko'rgan tajovuzkor xatti-harakatlarini (masalan, oilada yoki maktabda) o'zlashtirishi va bulling vositasida o'zini ifoda etishi mumkin.

2. Burchli o'zaro ta'sir nazariyasi (Bronfenbrennerning Ekologik tizimlar nazariyasi)

Nazariya mohiyati: Bola va o'smirlarning xulq-atvori mikro (oila, do'stlar), mezo (maktab, jamoa) va makro (madaniy qadriyatlar) darajadagi o'zaro ta'sirlar asosida shakllanadi.

Bullinga ta'siri: Burchli ijtimoiy muhitda o'smirlarning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillar (yomon oila muhiti, maktabdagi bosim, madaniy normalar) bulling xavfini oshirishi mumkin.

3. Tajovuzkorlikning psixodinamik nazariyasi (Sigmund Freud)

Nazariya mohiyati: Freud fikricha, insonning tajovuzkorlik xulq-atvori ichki konfliktlar va bostirilgan energiyalar natijasida yuzaga keladi.

Bullinga ta'siri: O'smirlar o'zlarining ruhiy energiyasini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelib, o'z-o'zini anglash va muammolarni hal qilish o'rniga tajovuzkorlik (bulling) orqali tushkunlik yoki g'azabni chiqarishi mumkin.

4. Kognitiv buzilishlar nazariyasi

Nazariya mohiyati: Bu nazariya o'smirlarning fikrlash jarayonidagi noto'g'ri va salbiy yo'nalishlarga e'tibor qaratadi. O'smirlarning o'ziga nisbatan past baho yoki boshqalarni o'zi ustidan nazorat qilish vositasi sifatida tajovuzkorlikdan foydalanishi mumkin.

Bullinga ta'siri: Kognitiv buzilishlar tufayli o'smirlar boshqalarning harakatlarini noto'g'ri tushunib, ularni tahdid sifatida qabul qilishi va shunga javoban tajovuzkor bo'lishi mumkin.

5. Sotsial identifikatsiya nazariyasi (Henri Tajfel)

Nazariya mohiyati: O'smirlar o'zlarini muayyan guruhga mansub deb his qiladilar va shu guruhni himoya qilish yoki ustunligini ko'rsatish uchun boshqa guruh vakillariga bosim o'tkazishadi.

Bullinga ta'siri: Guruh ichidagi o'zaro munosabatlar va tashqi guruhlariga qarshi raqobat bullingning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

6. Anomiya nazariyasi (Émile Durkheim)

Nazariya mohiyati: Anomiya ijtimoiy normalar va qadriyatlar zaiflashganda yuzaga keladigan holatdir. Yoshlar o'zini yo'qotishi va boshqaruvsiz xulq-atvorni namoyon qilishi mumkin.

Bullinga ta'siri: Maktab yoki jamiyatda axloqiy qoidalar aniq belgilanmaganida, bulling kabi salbiy xulq-atvorlar paydo bo'lish xavfi ortadi.

7. O'zaro bog'liqlik nazariyasi (Eriksonning psixososial rivojlanish bosqichlari)

Nazariya mohiyati: Erikson ta'kidlashicha, o'smirlik davri shaxsiy identifikatsiyani shakllantirish davridir. Ushbu bosqichda muvaffaqiyatsizliklar xavotir, tajovuzkorlik va o'zaro munosabatlardagi ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin.

Bullinga ta'siri: O'zini tanimagan va ichki ziddiyatlarni boshdan kechirayotgan o'smirlar boshqalarni zo'rqlash orqali o'zining kuchini isbotlashga intiladi.

Bulling xavfining psixologik asoslari bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ijtimoiy, psixologik va madaniy omillar bilan tushuntiriladi. Bu nazariyalar o'smirlarda bullingning yuzaga kelishi, rivojlanishi va uning psixologik oqibatlarini o'rganishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Profilaktika va terapevtik yondashuvlarda ushbu nazariyalar asosida ish olib borish samaradorlikni oshirishi mumkin.

Bullingga uchragan qizlarning psixologik holati:

O'ziga bo'lgan ishonchsizlik: Kamsitish qizlarning o'zini past baholashiga olib keladi.

Qo'rquv va xavotirlik: Doimiy qo'rqish va xavotirda bo'lish hissi paydo bo'ladi.

Depressiya: Kayfiyat tushkunligi, yolg'izlik va o'zini yomon his qilish kuchayadi.

O'z-o'ziga zarar yetkazish: Ayrim hollarda o'zini jazolash yoki o'z joniga qasd qilish xavfi ortadi.

3. Bullingning uzoq muddatli ta'siri:

Kelajakda ijtimoiy fobiya (ijtimoiy muhitdan qo'rqish) rivojlanishi mumkin. O'smirlik davrida yuz bergan travmalar kattalar hayotida ham psixologik muammolarni yuzaga chiqaradi.

O'zaro munosabatlarda ishonchsizlik va begonalashuv holatlari paydo bo'lishi mumkin.

Bulling sabablariga ko'ra psixologik tahlil

1. Oilaviy muhit: Zo'ravonlikka moyil bo'lgan qizlar ko'pincha oilaviy zo'ravonlik yoki beparvolik muhitida ulg'aygan bo'ladi.

2. Ijtimoiy bosim: Zamonaviy jamiyatda tashqi ko'rinishga bo'lgan bosim va ijtimoiy me'yorlarga javob berish istagi bullingga zamin yaratishi mumkin.

3. Rahbarlik va kuch namoyishi: Ayrim o'smirlar o'z kuchini ko'rsatish yoki boshqa bolalarga hukmronlik qilish maqsadida bulling qilishi mumkin.

Bullingning oldini olish

1. Oilaviy va maktab muhitining qo'llab-quvvatlashi: Ota-onalar va o'qituvchilar o'smir qizlarga yordam berishlari va ularni ruhiy qo'llab-quvvatlashlari zarur.

2. Psixologik yordam: Bullingga duch kelgan o'smirlarga psixolog yordam ko'rsatishi kerak.

3. Bullingni tushuntirish va xabardorlikni oshirish: Maktablarda bullingning zararli ta'siri haqida ma'ruza va treninglar o'tkazish samarali bo'lishi mumkin.

4. O'z-o'zini himoya qilish ko'nikmalari: O'smirlarga hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini o'rgatish kerak.

O'smirlik davri murakkab va nozik bosqich bo'lib, qizlarning ruhiy holatiga ehtiyotkorlik bilan yondashish va bullingni bartaraf etishda kompleks yondashuv zarur.

Sharq psixologiyasida yondashuv:

1. Jamoaviy qadriyatlar: Sharq jamiyatlarida oilaviy va jamoaviy qadriyatlar kuchli. Bulling ko'pincha "odatiy xulq" sifatida qabul qilinib, tahlil qilishga yetarlicha e'tibor berilmagan. Bu masala shaxsiy yoki oilaviy muammo sifatida ko'rilgan.

2. Ommaviy sukunat: Sharq psixologiyasida qizlarning bulling qurboni bo'lishi ko'pincha yashiriladi. Jamiyatda obro', an'ana va sharmandachilikdan qochish istagi tufayli bu muammolar ochiq muhokama qilinmaydi.

3. Gender stereotiplari: Sharq madaniyatida qizlarning itoatkor, yumshoq va chidamli bo'lishi kutiladi. Natijada ular bulling holatida o'z his-tuyg'ularini yashirishga majbur bo'lishlari mumkin.

4. Rivojlanayotgan yondashuvlar: Hozirgi kunda psixologlar va ijtimoiy faollar bullingni jiddiy ijtimoiy muammo sifatida ko'rib chiqib, jamoaviy ongini oshirish va maktablarda profilaktik ishlar olib borishni taklif etmoqda.

G'arb psixologiyasida yondashuv:

1. Individuallik va huquqlar: G'arb psixologiyasi odatda individuallik va shaxs huquqlarini birinchi o'ringa qo'yadi. O'smir qizlarga nisbatan bulling psixologik va huquqiy nuqtai nazardan chuqur o'rganiladi.

2. Tizimli yondashuv: Maktablar va boshqa ta'lim muassasalarida bullingga qarshi kurash bo'yicha maxsus dasturlar mavjud. Psixologlar va ijtimoiy ishchilar o'smirlarning ruhiy holatini kuzatib borishadi.

3. Gender va ijtimoiy masalalar: G'arbda bullingni ijtimoiy tengsizlik, gender stereotiplari va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammo sifatida ko'rishadi. O'smir qizlar ko'pincha kiberbulling (internet orqali tazyiq) yoki psixologik bosimga uchraydi, bu esa maxsus tadqiqotlarda tahlil qilinadi.

4. Ochiq muloqot va terapiya: G'arb jamiyatlarida bolalar va o'smirlarga psixologik yordam berish ancha rivojlangan. Muammolarni erta aniqlash va yechim topishga urg'u beriladi. Psixologik maslahatlar va terapevtik yondashuvlar keng qo'llaniladi.

Sharq va G'arb o'rtasidagi asosiy farqlar:

Ochib ko'rsatish: G'arbda bulling muammosi ochiq muhokama qilinsa, Sharqda ko'pincha yopiq qoladi.

Yechim usullari: G'arbda muammoning oldini olish va davolash markaziy o'rinda bo'lsa, Sharqda ko'proq oilaviy yoki an'anaviy usullarga tayaniladi.

Kiberbulling: Har ikki mintaqada ham internet orqali tazyiq dolzarb, ammo G'arbda unga qarshi texnologik va huquqiy choralar ko'proq yo'lga qo'yilgan.

Umuman olganda, Sharq va G'arb psixologiyasida bulling masalasiga yondashuv madaniy va ijtimoiy qadriyatlarga asoslangan bo'lsa-da, bugungi kunda har ikkala mintaqada ham bu masala jiddiy o'rganilib, profilaktika choralari ko'rilmogda.

Qur'oni Karimning "Hujurot" surasi, 11-oyatida:

"Ey imon keltirganlar! Bir qavm ikkinchi bir qavmni masxara qilmasin! Balki ular o'zlaridan yaxshiroqdir. Ayollar ham boshqa ayollarni masxara qilmasin! Balki ular o'zlaridan yaxshiroqdir..."

Bu oyat insonlar bir-birini tahqirlamasligi, masxara qilmasligi lozimligini ta'kidlaydi.

Payg'ambarimiz (s.a.v.) hadislarida ham bir-biriga yomon so'z aytish, kamsitish yoki tahqirlash qoralangan:

"Musulmon - boshqa musulmonlar uning tili va qo'lidan omonda bo'lgan kishidir." (Buxoriy rivoyati)

Islom dini inson qadr-qimmatini, hurmatini saqlashga chaqiradi va bulling kabi holatlardan uzoqlashishni buyuradi

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, o'smir qizlarda bullingning psixologik xususiyatlari doimiy e'tiborni talab qiladigan muhim muammolardan biridir. Bulling o'smir yoshidagi qizlarning ruhiy holati, shaxsiyati, va ijtimoiy munosabatlariga jiddiy ta'sir qiladi. Bu holat odatda nafaqat jabrlanuvchi, balki zo'ravonlik qiluvchining ham psixologik muammolariga asoslanadi. Psixologik nuqtayi nazardan, bulling qizlarda o'zini past baholash, xavotirlik, depressiya va ijtimoiy chekinishga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, o'smirlilik davrida shaxsiylik shakllanayotgan bo'lib, bu davrda zo'ravonlikka uchrash ularning butun hayot yo'nalishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova, Z. (2020). O'smirlilik davri psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Musurmonova, O. (2018). Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi.
3. Nabiyeva, M. (2019). Bulling va uning psixologik oqibatlarini. Psixologiya jurnali, 2-son.
4. Qur'oni Karim. (Tarjimasi va tafsiri).
5. Al-Buxoriy. Sahihul Buxoriy. Hadis to'plami.
6. G'aniyev, R. (2021). Psixologik zo'ravonlik va uning profilaktikasi. Samarqand davlat universiteti ilmiy to'plami.
7. Olweus, D. (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell.