

их формирования, проявления проблемного поведения в межличностных отношениях. направления зависят от факторов детства.

SUMMARY. In this article, the main cause of emotional intelligence problems in adolescence is explained by childhood obstacles. The emotional intelligence of adolescents in this period-empathy, self-acceptance, the ability to understand others, the ability to correctly assess and solve situations, the directions of their formation, and the manifestations of problematic behavior in interpersonal relationships. It has been shown that the directions depend on childhood factors.

BULLINGNING KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

G.J.Berdiyeva – *psixologiya fanlari bo'yicha filosofiya doktori*

Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti

Tayanch so'zlar: bullying, psixologik ta'sir, kichik maktab yoshi, emotsional rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit, maktab muhiti, psixologik salomatlik.

Ключевые слова: буллинг, психологическое воздействие, младший школьный возраст, эмоциональное развитие, социальные отношения, семейная среда, школьная среда, психологическое благополучие.

Key words: bullying, psychological impact, primary school age, emotional development, social relationships, family environment, school environment, psychological well-being.

Kirish. Kichik maktab yoshidagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos jihatlari ularning ijtimoiy muhitdagi o'rni, emotsional barqarorligi va ijtimoiy muloqotga bo'lgan ehtiyojlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu yosh davrida bolalarning shaxs sifatida shakllanishi davom etadi, ular o'z-o'zini anglash, ijtimoiy o'zaro ta'sir va hissiy o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Shu bilan birga, bu davrda ular turli xil psixologik va ijtimoiy muammolarga duch kelishadi. Ushbu muammolar orasida bullying, ya'ni zo'ravonlik va ta'qib qilish, ayniqsa, dolzarb masala hisoblanadi.

Bulling kichik maktab yoshidagi bolalar uchun nafaqat ijtimoiy muhitdagi o'zaro munosabatlarga, balki ular psixologiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada bullingning bolalar psixologiyasiga qanday ta'sir ko'rsatishi, uning sabab va oqibatlari, shuningdek, oldini olish va bartaraf etish yo'llari haqida batafsil tahlil beriladi.

Adabiyotlar talili va metodlar. Bulling – "ta'qib va zo'ravonlik" ma'nosini bildirib, kollektivdagi zaiflarni (qurbonlar yosh yoki katta bo'lishi mumkin!) qasddan va muntazam ta'qib qilishdir. Bullingning psixologik, jismoniy, ochiq yoki ko'rinmas shakllari mavjud [1:27]. Ta'qib deganda, odatda, tahqirlash, ustidan kulish, ataylab e'tibor bermaslik, kamsitish va kaltaklash tushuniladi. Ko'p hollarda bullying bir martalik hodisa emas. Faqatgina «g'alati» yoki «zaif» bo'lganlarga emas, har qanday bola bullying qurboni bo'lishi mumkin. Odatda, ta'qibning sababi – sinfdoshlar orasida hukmronlik qilishga intilish. Hozir bullying butun dunyoda, jumladan, O'zbekistonda ham dolzarb masalalardan biriga aylangan. BMT tadqiqotida aytilishicha, yoshlarning uchdan ikki qismi maktabda ta'qibga uchraydi. Ko'p hollarda bolalar maktabdagi nizolarni kattalardan berkitadi [2:112]. Har uchinchi bola o'zi ham ta'qibda bir necha bor ishtirok etgan. Bulling nimasi bilan xavfli: har qanday zo'ravonlik va ta'qib qurbonning ruhiyatiga zarar yetkazadi. Tadqiqotga ko'ra, ta'qibga uchragan

bolalarning sog'lig'i, xususan ruhiy sog'lig'i ham yomonlashadi. Yoshlar yolg'izlanib, ularda tushkunlik va ojizlik, vahima hissi shakllanadi. Ba'zilar o'z joniga qasd qiladi. Lekin zo'ravonlar ham xavf ostida ekan: ular o'z tengdoshlariga qaraganda alkogol va narkotik qaramligiga muhtalo bo'lar ekan. Zo'ravonlar ham tushkunlik va suitsid vasvasasiga tushishga moyilroqdir. Zaman shiddat bilan rivojlanib bormoqda, bullying holva, hozir kiberbullying paydo bo'lgan: kiberbullying bullingning o'zginasi, faqat endi ta'qib internetda, «Telegram», «Instagram» «Facebook», «Odnoklassniki» kabi ijtimoiy tarmoqlar va bloglarda, hatto telefon va SMS orqali amalga oshiriladi. Kiberbullenlar qurbonini 24 soat ta'qib qilishi mumkin [3].

Muhokama va natijalar. Bulling tushunchasi turli fanlarda turlicha talqin etiladi. Psixologiya fanida bullying – bu doimiy takrorlanib turuvchi, qasddan zarar yetkazish, kuch namoyish qilish yoki boshqa shaxsni psixologik bosim ostida qoldirishni anglatadi. Bu jarayonda bir shaxs yoki guruh boshqasiga qarshi salbiy munosabat va harakatlar orqali o'z kuchini namoyish qiladi. Bullingning uch asosiy turi ajratiladi:

Jismoniy bullying: turtkilash, urish, zarar yetkazish kabi harakatlar. Og'zaki bullying: haqorat qilish, masxara qilish, tahdidlar.

Ijtimoiy bullying: guruhdan chetlatish, izolyatsiya qilish, ijtimoiy mavqe'ni tushirishga qaratilgan harakatlar [4]. Bullingning bu turlari, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalar orasida keng tarqalgan bo'lib, har bir turining psixologik ta'siri o'ziga xosdir. Bu yoshdagi bolalar hali emotsional jihatdan to'liq barqaror emasligi va ijtimoiy ko'nikmalarning to'liq shakllanmaganligi sababli bullingning oqibatlariga ayniqsa moyil bo'ladilar.

Bullingning kichik maktab yoshidagi bolalar psixologiyasiga ta'siri. Bullingning kichik maktab yoshidagi bolalar psixologiyasiga ta'siri keng ko'lamlı va chuqurdir. Ushbu ta'sirni quyidagi asosiy yo'nalishlarda ko'rib chiqish mumkin:

Emotsional barqarorlikka ta'sir. Bulling qurboni bo'lgan bolalar odatda kuchli stress va xavotir holatlarini boshdan kechiradilar. Bu ularning kundalik hayotidagi emotsional barqarorligini buzadi [5:59].

Xavfsizlik hissining yo'qolishi natijasida bolalarda o'z-o'zini qadrlash darajasi pasayadi, bu esa keyingi rivojlanish bosqichlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsiy rivojlanishga ta'sir. Bullingga uchragan bolalarda o'z-o'ziga ishonchsizlik kuchayadi. Ular o'zini boshqa tengdoshlari bilan solishtirib, o'zini pastroq darajada his qilishga moyil bo'ladilar. Bu jarayon natijasida shaxsiy motivatsiya pasayadi, bu esa o'qishdagi yutuqlar va ijtimoiy muloqotga ham salbiy ta'sir qiladi.

Ijtimoiy munosabatlarga ta'sir. Bulling qurboni bo'lgan bolalar ko'pincha ijtimoiy izolyatsiya holatida bo'ladilar. Ular tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochadilar va yolg'izlanishga moyil bo'ladilar. Ijtimoiy muloqotning cheklanishi ularning keyingi hayotidagi ijtimoiy ko'nikmalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik salomatlikka ta'sir. Bulling uzoq davom etsa, depressiya, xavotir, va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari kabi jiddiy psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bolalarda somatik simptomlar (bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i) va uyqu buzilishi kuzatiladi, bu esa ularning umumiy salomatligiga ham ta'sir qiladi [6:39].

Bullingning rivojlanish omillari. Bullingning shakllanishi va rivojlanishiga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillarni uch asosiy guruhga bo'lish mumkin:

Oilaviy omillar. Oiladagi salbiy muhit, bolalar bilan sifatli vaqt o'tkazilmasligi yoki zo'ravonlikka moyillik bullingning rivojlanishiga zamin yaratadi. Oiladagi noto'g'ri tarbiya usullari, jumladan, haddan tashqari nazorat yoki e'tiborsizlik, bolalarda tajovuzkorlikning shakllanishiga olib keladi [7:298].

Maktab muhiti. Maktabda qo'llaniladigan tartib-intizom qoidalarining yetarli emasligi, pedagoglarning

e'tiborsizligi yoki passivligi bullingning keng tarqalishiga imkon yaratadi. Guruhlar ichidagi ijtimoiy tengsizlik va rollar taqsimoti ham bullingni kuchaytiruvchi omillardandir.

Shaxsiy omillar. Tajovuzkor bolalarda empatiyaning past darajada rivojlanganligi va impulsivlik kabi xususiyatlar bullingni rivojlantiradi. Qurbon bolalar esa ko'pincha past o'z-o'zini baholash va zaif ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lishadi [8].

Bullingning oldini olish strategiyalari. Bullingni oldini olish uchun quyidagi strategiyalarni qo'llash maqsadga muvofiqdir:

Oilaviy yondashuvlar. Oilada bolalarga emotsional e'tibor qaratish, ularning muammolarini tinglash va ularni ijtimoiy ko'nikmalar bilan ta'minlash muhimdir. Zo'ravonlikka moyillikni kamaytirish uchun oiladagi tarbiya usullarini yaxshilash lozim [9].

Maktabdagi choralar. Maktabda bullingga qarshi dasturlar ishlab chiqish va ularni joriy etish zarur. Pedagoglar va psixologlar tomonidan bolalarning emotsional holatini doimiy ravishda monitoring qilish lozim.

Individuallashtirilgan yondashuv. Har bir bolaning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda psixologik yordam ko'rsatish [10]. Qurbon va tajovuzkor bolalar bilan ishlashda maxsus terapevtik usullarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Bulling kichik maktab yoshidagi bolalar psixologiyasiga chuqur va keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon bolalarning emotsional barqarorligidan tortib, ijtimoiy munosabatlari va psixologik salomatligigacha bo'lgan barcha sohalariga taalluqlidir. Bullingni oldini olish va bartaraf etish uchun tizimli yondashuv zarur bo'lib, bunda oilalar, maktab jamoasi va psixologlar birgalikda ishlashi lozim. Mazkur maqola bulling muammosini chuqurroq o'rganishga va uning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan amaliy choralar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Anderson C.A., & Bushman B.J. 2002. «Human Aggression» Annual Review of Psychology, 53, 27-51.
2. Barabanshchikova V.V. 2012. «Psixologiya razvitiya: prakticheskiy podkhod» Moscow: INFRA-M.
3. Berdieva G.J. «Relationships between conflict behavior and conflict situations in the student community». American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 10, 412-415. Retrieved from <http://www.ajird.journalspark.org/index.php/ajird/article/view/389>
4. Berdieva G.J. «Psychological basis of the concept of conflict behavior». Archive of Conferences, 2021.
5. Berdiyeva G. BULLYING IN THE PEDAGOGICAL TEAM: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS. News of the NUUZ, 1(1.10.1), 2024. -P.59-60. <https://doi.org/10.69617/nuuz.v1i1.10.1.4721>
6. Garandau C.F., & Salmivalli C. (2019). «Can Healthier Class Norms Reduce Bullying? A Multilevel Analysis» Journal of School Psychology, 74, 38-51.
7. Hymel S., & Swearer, S. M. «Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction» American Psychologist, 70(4), 2015. -P. 293-299.
8. Olweus D. «Bullying at School: What We Know and What We Can Do» Wiley-Blackwell. 1993.
9. Rigby K. «New Perspectives on Bullying» Jessica Kingsley Publishers. 2002.
10. Smith P.K., & Sharp S. «School Bullying: Insights and Perspectives» Routledge. 1994.
11. Sullivan K., Cleary M., & Sullivan G. «Bullying in Secondary Schools: What It Looks Like and How To Manage It.» Paul Chapman Publishing. 2004.

12. UNESCO. «Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying» United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2019.

13. Uzbek National Research Database. «Children's Mental Health and School Environment» Tashkent: Ministry of Education. 2023.

14. Бердиева Г.Дж. «Социально-психологические особенности возникновения конфликтных ситуаций у студентов» // Проблемы современного образования. №5. 2020.

REZYUME. Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda bullingning psixologik xususiyatlari, uning shakllanish omillari va bolalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadigan asosiy jihatlari o'rganilgan. Bullingning emotsional, shaxsiy va ijtimoiy oqibatlari tahlil qilingan, shuningdek, bu jarayonni oldini olish va bartaraf etish strategiyalari ishlab chiqilgan. Mazkur tadqiqot bolalarning ijtimoiy-psixologik salomatligini ta'minlashga qaratilgan amaliy yondashuvlarni taklif etadi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье изучены психологические особенности буллинга у детей младшего школьного возраста, факторы его формирования и ключевые аспекты его влияния на психологию детей. Проанализированы эмоциональные, личностные и социальные последствия буллинга, а также разработаны стратегии предотвращения и устранения этого явления. Данное исследование предлагает практические подходы, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия детей.

SUMMARY. This article examines the psychological characteristics of bullying among primary school-aged children, the factors influencing its formation, and its key effects on children's psychology. The emotional, personal, and social consequences of bullying are analyzed, and strategies for its prevention and mitigation are developed. This study proposes practical approaches aimed at ensuring the socio-psychological well-being of children.

SHAXS PSIXOLOGIYASIDA STRESS MASHQALASI

A.Dawkeeva – *pedagogika ilimlari bo'yinsha filosofiya doktori, docent*

X.Saidaxmetova – *magistrant*

Ajiniyaz atundagi Nokis mamleketlik pedagogikaliq instituti

Tayanch so'zlar: stress, psixologik stress, distress, axborot stress, emotsional stress, frustratsiya, diskonfort, ruhiy stress.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, дистресс, стресс сообщения, эмоциональный стресс, разочарование, дискомфорт, психический стресс.

Key word: stress, psychological stress, distress, message stress, emotional stress, frustration, discomfort, mental stress.

Dunya juzlik salomatliqni saqlaw sholkemi otkergen izertlewlerge qarağanda islep shıǵarıwı rawajlangan mámleketlerde 10% jasawshılar aytarlıqtay nerv keselliklerine shalingan. Kópshilik izertlewshiler qan-tamirları kesellikleri hám nerv kesellikleri arasındagı baylanısı atap ótedi. M.Pflandıń aytıwınsha, gipertoniyalıq nawqaslar (qan basımınıń artıwı) dáslep shıpakerlerge ózleriniń ashıwshaq bolıp qalǵanlıqlarınan shaǵım etip keledi, tek ǵana tekseriwler nátiyjesinde olarda qan basımınıń joqarılıǵı málim boladı. Rus alımı K.D.Sudakov otkergen izertlewleri nátiyjesinde júrek-qan tamir kesellikleriniń sebebin júrek-qan tamir sistemasınan emes, al miyde bolıp ótetuǵın hár qıylı processlerden izlew kerek, degen juwmaqaqqa birinshi bolıp keledi [1]. Házirdi oraylıq nerv sistemasındaǵı processlerge baylanıslı kesellikler kóbeymekte, nevrotikalıq kórinisler organizmniń funktsional dizimindegi basqa da buzılıwlarǵa alıp keledi. Ádette, medicinada nevrozlar hám psixosomatikalıq kesellikler bir-birinen ajralǵan halda ayırıqsha emlenedi.

Stress mashqalası, tiykarınan, sırtqı ortalıq sharayatlarına baylanıslı nerv psixikalıq keselliklerdiń júzege keliwi hám rawajlanıwında stresslerdiń tásirine úlken áhmiyet beriledi, ásiyese, bul júrek-qan tamir keselliklerine tiyisli. Sonıń menen birge, stresske unamlı tásir, yaǵnıy jumıs qábiletin asırıw xarakterine iye. Sonlıqtan da, stressti «ómirdiń duzı» dep ataydı. Duzdan paydalanǵanda ólshemniń bolıwı, stresstiń de

ólshemi miynet ónimdarlıǵın asırıwı múmkin yamasa ólshemnen artıp ketiwi salamatlılıq ushın zıyan bolıwı múmkin.

Stress bul qorshaǵan ortalıqtıń uzaq waqıt tásiiri bolıp, individ ushın emotsional organizmniń basqarıwshı diziminde hám oraylıq nerv sistemasında oǵan tán bolǵan reakciyalardı júzege keltiredi. Qorshaǵan ortalıqtıń stress tásirleri hár túrli bolıp, qozǵatıwshınıń kópligi tásirinde bolıwı múmkin (shawqım, asıǵıw, jumıstı orınlaw múddetiniń qisqalıǵı insanlar ortasındaǵı múnásibetlerdiń jaqsı emesligi, hádden tis talapshańlıq) yamasa qozǵatıwshılardıń jetispewshiligi áqibetinde (birdeylik, talaptıń jeńilligi, sociallıq illyuziya, baylanıslardıń jetispewshiligi), qarama-qarsılıqlar kórinisinde (qarar qabil etiwı menen baylanıslı bolǵan processlerdiń óz ara tásirinde buzılıw, erktiń kúshsizligi, zárúrlilikler hám olardıń qanaatlendiriliwı ortasında muwapıqlıqtıń joqlıǵı, gúmanlanıw) yamasa waqtınsha basqarıwdıń buzılıwı sıpatında kórinedi.

Stress tásirleri ushın organizmniń emotsional reaktivligi úlken áhmiyetke iye. Mısalı, júrek-qan tamir kesellikleri, ásiyese, joqarı qan basımın (gipertoniya) «emociya keseli» dep ataydı. Insanniń hár qanday xızmeti, eń dáslep, aqlıy, dóretiwshilik hám fizikalıq jumısları zorıǵıwdı talap etedi. Usınday jol menen insanlar turmıslıq jaǵdaylarda aldında turǵan wazıypalarǵa uzaq waqıt dıqqatların jamlep, olardı isenim menen tolıq sheshe aladı. İnsan