

BULLING VA SHAXSIY RIVOJLANISH: BEZORILIKNING O‘Z - O‘ZINI HURMAT QILISH VA O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHGA TA’SIRI

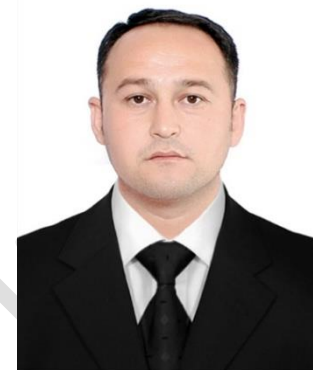
*Eronov Samarbek Qurbonnazarovich, CHDPU Gumanitar fanlar
fakulteti “Fakultetlararo ijtimoiy fanlar” kafedrası katta
o‘qituvchisi*

BULLYING AND PERSONAL DEVELOPMENT: THE IMPACT OF BULLYING ON SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE

*Eronov Samarbek Qurbonnazarovich, Senior Lecturer, Interfaculty
Department of Social Sciences, Faculty of Humanities, CHSPU*

БУЛЛИНГ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ: ВЛИЯНИЕ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ НА ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

*Эронов Самарбек Курбанназарович, старший преподаватель
факультета гуманитарных наук ЧГПУ*



<https://orcid.org/0009-0003-5573-181>

e-mail:

Samarbekeronov8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola bezorilikning o‘z-o‘zini hurmat qilish va o‘ziga ishonchni shakllantirishga ta’sirini o‘rganadi. Har xil shakllarda (jismoniy, og‘zaki, ijtimoiy, kiberbulling) yuzaga keladigan bezorilik jabrlanuvchining ruhiy salomatligiga halokatli ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: bezorilik, o‘z-o‘zini hurmat qilish, motivatsiya, ruhiy salomatlik, bullingsiz maktab, bullying, izolyatsiya va yolg‘izlik, muvaffaqiyatsizlik.

Abstract: This article examines the impact of bullying on self-esteem and self-confidence. Bullying, which occurs in various forms (physical, verbal, social, cyberbullying), has a devastating impact on the mental health of the victim.

Keywords: bullying, self-esteem, motivation, mental health, bullying-free school, bullying, isolation and loneliness, failure.

Аннотация: В этой статье изучается влияние хулиганства на формирование самоуважения и уверенности в себе. В различных формах (физическое, пероральное, социальное, кибербуллинг) оказывают разрушительное влияние на психическое здоровье жертвы.

Ключевые слова: хулиганство, самооценка, мотивация, психическое здоровье, буллинг, враждебность, изоляция и одиночество, неудача.

KIRISH. Bulling – bu zo‘ravonlik, majburlash, haqoratli so‘zlar bilan masxara qilish yoki tahdid qilish, ishonchni suyiste‘mol qilish, tajovuzkorlik qilish yoki dominantlikdan qo‘rqitish uchun foydalanish. Xulq-atvor ko‘pincha takrorlanadi va odatiy holdir. Muhim shartlardan biri bu (bezori yoki boshqalar tomonidan) jismoniy yoki ijtimoiy kuchning nomutanosibligini idrok etishdir. Bu nomutanosiblik bezorilikni mojarodan ajratib turadi. Bulling tajovuzkor xatti-harakatlarning

kichik toifasi bo‘lib, u dushmanlik niyati, kuchlarning nomutanosibligi va ma‘lum vaqt davomida doimiy takrorlanishi bilan tavsiflanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA MUHOKOMA. Bulling turli adabiyotlarda turfa turlarga ajratilgan. Ular og‘zaki bo‘lmagan, og‘zaki yoki jismoniy xatti-harakatlar shaklida bo‘lishi mumkin. Boshqa tasniflash jinoyatchilar yoki ishtirokchilar holatiga asoslanadi, shuning uchun turlar individual va jamoaviy bullingni o‘z ichiga

oladi. Boshqa talqinda, shuningdek, boshqa shaxsga yoki hatto mulkka yetkazilgan jismoniy zarardan tashqari, hissiy va munosabatlardagi zo'ravonlik ham aytib o'tiladi.

Bundan tashqari, yaqinda paydo bo'lgan "kiberbulling" deb ataladigan turi ham keng tarqalgan. Jismoniy, og'zaki va o'zaro munosabatlardagi bulling boshlang'ich maktabda eng keng tarqalgan bo'lib, odamlar hayotining keyingi bosqichlarida davom etadigan zo'ravonlikning dastlabki bosqichi bo'lishi mumkin. Bezorilik yoki ta'qib qilish – bu shaxsni kamsitish, haqorat qilish yoki izolyatsiya qilishga qaratilgan tajovuzkor xatti-harakatlarning tizimli ko'rinishi.

Ushbu hodisa ko'plab ijtimoiy kontekstlarda, jumladan, maktablarda, ish joylarida va hatto onlayn bo'shliqlarda kuzatiladi. Bezorilik jabrlanuvchining ruhiy salomatligi va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu esa o'z navbatida o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchni rivojlantirishga ta'sir qilishi mumkin.

Bezorilik va uning shakllari. "Bezorilik – bu stress va zo'ravonlikni boshdan kechiradigan odamga doimiy bosimdir. Har qanday ta'lim muassasasida bezorilik bilan shug'ullanuvchilar ham, bezorilik qurboniga aylanganlar ham bo'ladi". Bezorilik turli ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin: jismoniy (urish, surish), og'zaki (haqorat, masxara qilish), ijtimoiy (e'tiborsizlik, izolyatsiya) va kiberbulling (internet orqali bezorilik). Shaklidan qat'i nazar, zo'ravonlikning barcha turlari takroriy tabiati va tajovuzkor va jabrlanuvchi o'rtasida kuchlar muvozanatining mavjudligi bilan tavsiflanadi.

Bezorilikning o'z-o'zini hurmat qilishga ta'siri. "O'z-o'zini hurmat qilish – bu shaxsning barqaror tarkibiy shakllanishi, bu inson o'zining fazilatlarini va boshqa odamlar orasidagi o'rnini baholashda o'ziga beradigan qadriyatdir. Insonning boshqa odamlar bilan munosabati, uning tanqidiyligi, talabchanligi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarga bo'lgan munosabati o'zini o'zi qadrlashiga bog'liq". O'z-o'zini hurmat qilishning shakllanishi erta bolalikdan boshlanadi va hayot davomida davom etadi, asosan ijtimoiy muhit va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlar bilan belgilanadi. Bezorilik bir necha sabablarga ko'ra jabrlanuvchining o'zini o'zi qadrlashiga yomon ta'sir qiladi.

Salbiy ijtimoiy o'zaro ta'sirlar. Tanqid va kamsitishlarga doimiy ta'sir qilish insonning o'zini

o'zi qadrlash tuyg'usiga putur etkazadi. Bezorilik qurbonlari o'zlarini salbiy baholar prizmasi orqali idrok qila boshlaydilar, bu esa o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishiga olib keladi. Bugungi kunda "O'qituvchilarning 81 foizi tovlamachilik ta'lim muassasasida bezorilikning eng keng tarqalgan shakllaridan biri ekanligini ta'kidlamoqda".

Izolyatsiya va yolg'izlik. Guruhlardan izolyatsiya va chetlanish bilan bog'liq ijtimoiy zo'ravonlik yolg'izlik va yordamsizlik hissini oshiradi. Bu o'z ijtimoiy kompetentsiyasini salbiy idrok etishga va yangi ijtimoiy aloqalarni o'rnatishga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Muvaffaqiyatsizlikning ichki nisbati: Bezorilik qurbonlari ko'pincha salbiy hodisalarni o'zlarining shaxsiy xususiyatlariga bog'laydilar, bu esa o'zlarining qobiliyatsizligi va qiyinchiliklarga dosh bera olmasliklari haqida doimiy e'tiqodlarning shakllanishiga olib keladi. Bezorilik va o'ziga ishonch. O'ziga bo'lgan ishonch o'z-o'zini hurmat qilish bilan chambarchas bog'liq, lekin asosiy e'tibor o'z qobiliyatlari va imkoniyatlariga ishonishga qaratilgan. O'ziga bo'lgan ishonch qiyinchiliklarni yengish va maqsadlarga erishishda muvaffaqiyatli tajribalar orqali shakllanadi. Bezorilik bu jarayonni ancha qiyinlashtiradi.

Motivatsiyaning pasayishi. Doimiy xo'rlash va tanqid jabrlanuvchini demotivatsiya qiladi, maqsadlarga erishish va yangi faoliyatda ishtirok etish istagini kamaytiradi. Muvaffaqiyatning ijobiy tajribasi bo'lmasa, o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonch zaiflashadi.

Anksiyetening kuchayishi. Bezorilik qurbonlari ko'pincha yuqori darajadagi tashvish va yangi ijtimoiy munosabatlar va vaziyatlardan qo'rqishadi, bu ularning qobiliyatlarini ifoda etish va rivojlantirish qobiliyatini cheklaydi. "Shaxsiy va vaziyatli xavotirni aniqlash usuli yordamida diagnostika natijalari, Ch.D.Spilbergning ta'kidlashicha, ko'pchilik (72%), situatsion tashvishning o'rtacha darajasi va yarmi (56%) shaxsiy tashvishning o'rtacha darajasi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, maktab o'quvchilarining 44 foizida shaxsiy tashvish yuqori darajada bo'ladi".

Qochish strategiyalarini ishlab chiqish. O'zlarini keyingi zo'ravonlikdan himoya qilish uchun qurbonlar qochish strategiyalarini ishlab chiqishi mumkin, bu esa o'z navbatida ularning ijtimoiy va kasbiy o'sishini cheklaydi. Bezorilikning

uzoq muddatli ta'siri jabrlanuvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ta'sir qiladi va umr bo'yi davom etishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik yoki o'smirlik davrida zo'ravonlikka duchor bo'lgan odamlarda depressiya, anksiyete buzilishi va o'zini past baholash xavfini oshiradi.

Ular, shuningdek, sog'lom shaxslararo munosabatlarni o'rnatish va professional muvaffaqiyatga erishishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Psixologik aralashuvlar va yordam. Bezorilikning o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchga salbiy ta'sirini minimallashtirish uchun o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhimdir. Samarali strategiyalar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi. Bezorilik qurbonlariga o'zlari va qobiliyatlari haqidagi salbiy fikrlarni o'zgartirishga yordam beradi, ijobiy fikrlash va kurashish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Do'stlar, oilalar va hissiy yordam va amaliy yordam ko'rsatishi mumkin bo'lgan mutaxassislarining qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy tarmog'ini yaratish. "Guruhni qo'llab-quvvatlash usuli, zo'ravonlikni to'xtatishning eng samarali vositalaridan biri sifatida, rus ijtimoiy-pedagogik amaliyotida foydalanish tavsiya etiladi, shu bilan birga, albatta, metodologiya ba'zi jihatlarini mamlakatimizning ijtimoiy-madaniy kontekstiga moslashtiradi".

Dadillik ko'nikmalarini rivojlantirish. O'z-o'zini tasdiqlash ko'nikmalarini o'rgatish zo'ravonlik qurbonlariga o'z huquqlarini himoya qilishni, o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ishonchli va hurmat bilan ifodalashni o'rganishga yordam beradi.

XULOSA. Bezorilik ruhiy salomatlik va shaxsiy rivojlanishga jiddiy tahdid soladi. Uning o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga bo'lgan ishonchga ta'siri halokatli bo'lishi mumkin va hayot davomida doimiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muammoning ko'lamini tan olish va uning oldini olish va jabrlanganlarni qo'llab-quvvatlash uchun faol choralar ko'rish muhimdir. Psixologik aralashuvlar va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish jabrlanganlarning ahvolini sezilarli darajada yaxshilaydi va ularning shaxsiy va ijtimoiy tiklanishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdurasulov O.A. Nikoh va oilaning axloqiy asoslari, uning yoshlar tarbiyasidagi o'rni. //

"Ustozlar uchun" Respublika pedagoglar jurnali. 56-son 2-to'plam. Aprel - 2024. <http://pedagoglar.org/index.php/02/article/download/1598/1459>. 70-73 betlar.

2. Abdurasulov O.A. O'zbekistonda ajralish sabablarining psixologik muammolari. //Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. ORIENS Volume Dec., 2023 www.oriens.uz. 376-379 betlar.
3. Кон, Игорь Семёнович. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа (журнал, XX век). - 2006.
4. Кривцова Светлана Васильевна. Буллинг в школе и сплочённость неравнодушных. Организационная культура Образовательное учреждение для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. М.: Изд-во Федерального института развития образования, 2011. Стр.34.
5. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг //Научная индустрия европейского континента. Белгород: Руснаучкнига, 2008.
6. Кирилл Хломов. Психология подросткового возраста: проблема буллинга. О травле в школе, причинах буллинга и характерных чертах жертв и агрессоров (2017-yil 11-iyul).
7. ERONOV S. Insonning yuksak ma'naviy uyg'unlikka erishishida ishonch, e'tiqod va imon tushunchalarining o'rni //Tamaddun nuri jurnali. – 2024. – T. 8. – №. 59. – C. 102-104.
8. ERONOV S.Q. Ibn rushd aqlning bilish jarayonida tutgan o'rni to'g'risida //Academic research in educational sciences. – 2024. – T. 5. – №. 6. – C. 57-62.
9. Эронов С.К. Фан ва дин муносабатларида ишонч-этикод муаммосининг намоён бўлиши //Academic research in educational sciences. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 394-403.
10. Эронов С.К. Мировоззренческая культура молодежи: гуманистический аспект //Academy. – 2020. – №. 3 (54). – C. 57-59.
11. Eronov S.K. The scientific and philosophical analysis of the concepts of confidence and faith //Наука, инновации, образование: актуальные вопросы XXI века. – 2023. – C. 126-128.
12. Eronov S.Q. Ibn rushd aqlning bilish jarayonida tutgan o'rni to'g'risida //Academic research in educational sciences. – 2024. – T. 5. – №. 6. – C. 57-62.