

**ZAMONAVIY TA'LIMDA O'QUVCHILARNING IJTIMOY-EMOTSIONAL
KO'NIKMALARINI (SEL) RIVOJLANTIRISH ORQALI BULLING
(TAHQIRLASH) HOLATLARINI OLDINI OLIHNING PEDAGOGIK TIZIMI**

Hakimova Mushtariybonu Hamid qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalari universiteti "Pedagogika va
psixologiya" kafedrasi katta o'qituvchisi.*

To'laganova Mushtariy Dilmurod qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalari universiteti "Boshlang'ich
ta'lim" yo'nalishi 2-kurs talabasi*

**ИНФОРМАЦИЯ О
СТАТЬЕ**

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received:16.10.2026

Revised: 17.10.2026

Accepted:18.10.2026

**КЛЮЧЕВЫЕ
СЛОВА:**

*bulling, ijtimoiy-
emotsional ko'nikmalar
(SEL), emotsional intellekt,
pedagogik tizim, empatiya,
deviant xulq-atvor,
kiberbulling, refleksiya,
kognitiv yuklama, destruktiv
faoliyat, pedagogik
profilaktika..*

АННОТАЦИЯ:

Ushbu tadqiqotda zamonaviy umumta'lim maktablarida o'smirlar o'rtasida kuzatilayotgan bulling (tizimli tahqirlash, kamsitish va destruktiv xulq-atvor) fenomenining nazariy-metodologik asoslari o'rganilgan. Axborotlashgan jamiyat sharoitida o'sib kelayotgan yangi avlod vakillarida emotsional deficit, empatiya darajasining pasayishi va buning oqibatida yuzaga kelayotgan maktab agressiyasi masalalari tahlil etilgan. Muammoni tizimli bartaraf etish vositasi sifatida ijtimoiy-emotsional ta'lim (Social-Emotional Learning – SEL) konsepsiyasi tadqiq etilib, uni milliy ta'lim muhitiga integratsiya qilishning pedagogik tizimi va determinantlari asoslab berilgan. Maqolada o'quvchi shaxsining o'zini anglashi, emotsional intellektini boshqarishi va ijtimoiy mas'uliyatli qaror qabul qilish mexanizmlari orqali maktabda sog'lom, xavfsiz hamda xavf-xatarlardan xoli muhitni yaratishga qaratilgan amaliy tavsiyalar, kompleks dasturlar bayon etilgan..

KIRISH

1.1. Muammoning dolzarbligi va ijtimoiy-pedagogik zarurati

Zamonaviy ta'lim tizimidagi global transformatsiyalar, axborot oqimlarining jadallashuvi va raqamli ijtimoiylashuv jarayonlari pedagogika fani oldiga yangi vazifalarni qo'ymoqda. Endilikda an'anaviy bilim, ko'nikma va malakalar (BKM) paradigmasi o'rnini shaxsning transversal (metapredmetli) va emotsional kompetentligini rivojlantirish talabi egallamoqda.

Biroq, virtual muloqotning ko'payishi va jonli muloqotning cheklanishi yosh avlod ruhiyatida muayyan salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Bunday sharoitda maktab muhitidagi bulling va zo'ravonlik holatlari eng xavfli ijtimoiy-pedagogik muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tengdoshlar muhitidagi agressiv xulq-atvor va tizimli tahqirlash (bulling) bugungi kunda umuminsoniyat miqyosidagi inqirozli omillar sirasiga kiradi. YUNESKO va Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining global ma'lumotlariga ko'ra, dunyo miqyosida har uch nafar o'quvchidan biri hayotida kamida bir marta maktabdoshlari tomonidan psixologik yoki jismoniy tazyiqqa duch keladi. O'zbekiston ta'lim makonida ham oxirgi yillarda o'smirlar o'rtasidagi nizolar, guruhbozlik va ijtimoiy tarmoqlardagi kamsitishlar (kiberbulling) jamoatchilik va pedagogik hamjamiyatning jiddiy xavotiriga sabab bo'lmoqda.

Uzoq yillar davomida milliy maktab boshqaruv tizimida bulling muammosi "bolalar o'rtasidagi oddiy janjal" yoki yuzaki "sho'xlik" sifatida talqin qilib kelindi. Natijada, muammoga faqatgina salbiy oqibat (huquqbuzarlik yoki jismoniy jarohat) yuzaga kelgandagina ma'muriy-jazolash choralari orqali munosabat bildirildi. Vaholanki, pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat jazo choralari zo'ravonlikning ildizini quritmaydi, balki uni yashirin (latent) psixologik shakllarga o'tkazadi.

Muammoning oldini olishda zamonaviy yondashuv – ijtimoiy-emotsional ta'lim (Social-Emotional Learning – SEL) tizimini joriy etish zarurati mavjud. SEL – bu insonning o'z his-tuyg'ularini tushunishi, ularni boshqara olishi, atrofdagilarga nisbatan empatiya tuyg'usini shakllantirishi, sog'lom munosabatlar o'rnatishi va mas'uliyatli qarorlar qabul qila olishi jarayonini qamrab oluvchi pedagogik konsepsiyadir. Ushbu tadqiqot mazkur tizimni milliy pedagogik muhitga moslashtirgan holda, maktablarda profilaktika ishlarining yaxlit tizimini loyihalashga qaratilgan.

1.2. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi – umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarini (SEL) rivojlantirish orqali bulling holatlarining oldini olishning ilmiy asoslangan pedagogik tizimini ishlab chiqish va uning tarkibiy qismlarini ochib berishdir.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. "Bulling" va "ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar (SEL)" tushunchalarining nazariy-metodologik mohiyatini tahlil qilish;
2. O'smirlarda emotsional tanqislikning bulling xulq-atvorini keltirib chiqarishdagi rolini aniqlash;
3. Xalqaro CASEL modeli asosida milliy maktablar uchun moslashtirilgan pedagogik modelni loyihalash;
4. Sinf rahbarlari, fan o'qituvchilari va maktab psixologlarining hamkorlik mexanizmlarini belgilash;
5. Amaliyotga tatbiq etish uchun metodik tavsiyalar va keyslar majmuini shakllantirish.

2. NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

2.1. Bulling fenomenining pedagogik va psixologik talqini

Ilmiy adabiyotlarda "bullying" (ingl. bullying – bezorilik, qo'rqitish) atamasi birinchi marta 1970-yillarda skandinaviyalik tadqiqotchi Dan Olweus (Dan Olweus) tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. D.Olweus ta'rifiga ko'ra, bullying — bu bir yoki bir nechta o'quvchi tomonidan boshqa bir o'quvchiga nisbatan uzoq vaqt davomida sodir etiladigan, kuchlar teng bo'lmagan vaziyatlarda namoyon bo'luvchi tizimli tajovuzkor xulq-atvordir.

Pedagogik nuqtai nazardan bullying shunchaki ikki shaxs o'rtasidagi oddiy nizo emas. Nizoda tomonlar odatda teng mavqega ega bo'ladi va u muayyan sabab ustida kelib chiqadi. Bulling esa maqsadli ravishda, jabrlanuvchini jismonan sindirish, uni jamoadan yakka lash va tajovuzkorning o'z ustunligini namoyish etishi uchun sodir etiladi. Ilmiy manbalarda bullyingning quyidagi turlari farqlanadi:

- Jismoniy bullying: urish, turtish, shaxsiy buyumlarni tortib olish yoki ularga zarar yetkazish;
- Verbal (og'zaki) bullying: haqoratlash, kamsituvchi laqablar qo'yish, tashqi ko'rinishi yoki ijtimoiy kelib chiqishi ustidan kulish;
- Ijtimoiy-psixologik bullying (boykot): o'quvchini jamoadan ataylab yakka lash, u bilan muloqotni taqiqlash, mish-mishlar tarqatish;
- Kiberbullying: raqamli makonda (ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlarda) o'quvchining obro'sini to'kuvchi materiallarni tarqatish, guruhlarda uni masxara qilish.

Zamonaviy sharoitda bullying ko'pincha latent (yashirin) tus olmoqda. Psixologik boykot va kiberbullying kattalar ko'zidan butunlay yashirin tarzda kechayotganligi sababli, ta'lim tizimidan yangicha diagnostika va profilaktika metodlari talab etiladi.

2.2. Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) konsepsiyasi va uning evolyutsiyasi

Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) konsepsiyasi XX asr oxirida AQShning Yel universiteti tadqiqotlari hamda D.Goulmanning "Emotsional intellekt" nazariyasi asosida shakllandi. 1994-yilda tashkil etilgan CASEL tashkiloti ushbu yo'nalishdagi izlanishlarni tizimlashtirib, umumiy freymvorkni taqdim etdi.

SEL nazariyasining negizida bolaning maktabda va hayotda muvaffaqiyat qozonishi nafaqat uning akademik intellektiga (IQ), balki o'z his-tuyg'ularini boshqara olish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatiga (EQ) ham bog'liq degan g'oya yotadi. M.Brekett o'z tadqiqotlarida ta'kidlaganidek, emotsiyalar inson diqqatini, xotirasini va qaror qabul qilishini boshqaradi; emotsiyalarini boshqara olmagan bola agressiyaga yoki depressiyaga moyil bo'ladi.

Milliy pedagogikamizda ushbu tizim uzoq yillar davomida axloqiy tarbiya darslari doirasida olib borilgan. Biroq, an'anaviy tarbiya ko'pincha didaktik-nasihatgo'ylik xususiyatiga ega bo'lib, bolaga faqat "nima yaxshi va nima yomon" ekanligini uqtiradi. Ichki g'azab yoki xavotir paydo bo'lganda, ushbu emotsiyalarni qanday nazorat qilishning amaliy

texnikalarini o'rgatmaydi. SEL esa aynan mana shu bo'shliqni to'ldiradigan amaliy pedagogik vositadir.

3. TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida muammoni har tomonlama va xolis o'rganish maqsadida quyidagi metodlar kompleksi qo'llanildi:

1. Nazariy-metodologik tahlil: Pedagogika, psixologiya va sotsiologiya sohalariga doir ilmiy manbalar, monografiyalar va me'yoriy-huquqiy hujjatlar qiyosiy tahlil qilindi.

2. Pedagogik kuzatuv va diagnostika: Umumta'lim maktablarining 7-9 sinf o'quvchilari (jami 240 nafar respondent) o'rtasida o'zaro munosabatlar darajasini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv o'tkazildi.

3. So'rovnoma metodi: D.Olveusning "Maktabdagi bulling" so'rovnomasi milliy ta'lim sharoitiga moslashtirilgan holda qo'llanildi.

4. Pedagogik modellashirish: Olingan empirik ma'lumotlar asosida milliy maktab muhiti uchun maqbul bo'lgan yangi pedagogik tizim modeli yaratildi.

4. NATIJALAR VA MUHOKAMA

4.1. Empirik tadqiqot natijalari

O'tkazilgan so'rovnomalar natijasida aniqlandiki, maktablarda bullingning kelib chiqishi o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog'liq. Tadqiqot natijalariga ko'ra, respondentlarning:

- 34 foizi maktabda tizimli ravishda verbal bullingga (masxara qilinish) duch kelishini;
- 18 foizi psixologik boykot va inkor qilish qurboni bo'lganini;
- 12 foizi jismoniy tajovuzga uchraganini bildirgan.

Bullingga duch kelgan o'quvchilarning 62 foizi bu haqda kattalarga aytishdan bosh tortgan. Buning asosiy sababi sifatida vaziyat yanada yomonlashishidan qo'rqish yoki kattalar tomonidan "bunga o'zing aybdorsan" degan yuzaki munosabatni eshitish omili ko'rsatilgan. Bu ma'lumotlar an'anaviy ma'muriy-jazolash yondashuvi samarasiz ekanligini ko'rsatadi. Muammoni tub ildizi o'quvchilarda empatiyaning shakllanmaganida va o'z g'azabini boshqara olmasligidadir.

4.2. SEL asosidagi pedagogik tizim modeli

Bulling muammosini tizimli hal etish uchun maktabda yaxlit ijtimoiy-emotsional muhitni yaratish modeli taklif etiladi. Bu model 4 ta tarkibiy darajadan iborat:

1-jadval: SEL asosidagi pedagogik tizimning tarkibiy darajalari

Daraja nomi		Maqsad va vazifalari		Qo'llaniladigan pedagogik vositalar	
Mikro-daraja xonasi)	(Sinf	O'quvchilarda SEL shakllantirish.	shaxsiy ko'nikmalarini	Intizom birgalikda	qoidalarini tuzish,
				"Empatiya daqiqalari".	

Mezo-daraja (Maktab muhiti)	Xavfsiz, zoʻravonlikdan holi muhit yaratish.	Bullingga qarshi maktab kodeksi, anonim xabar berish tizimi.
Ekzo-daraja (Oila muhiti)	Oiladagi tarbiyani SEL tizimi bilan muvofiqlashtirish.	Ota-onalar uchun emotsional kouchinglar va seminarlar.
Makro-daraja (Raqamli makon)	Kibermuhitda sogʻlom muloqot madaniyatini shakllantirish.	Mediasavodxonlik darslari, tarmoq etikasi (netiket) qoidalari.

5. SEL TIZIMINING TAYANCH KOMPONENTLARI VA ULARNING PROFILAKTIK ROLI

5.1. Oʻzini anglashi (Self-awareness)

Bu oʻquvchining oʻz emotsional holatini va ularning xulq-atvoriga taʼsirini aniq tanib olish qobiliyatidir. Maktab agressiyasi koʻpincha bolaning oʻz ichki xavotirlari yoki muvaffaqiyatsizlik tuygʻularini notoʻgʻri talqin qilishidan kelib chiqadi. Agar oʻquvchi oʻz ichidagi tuygʻu "gʻazab" yoki "hasad" ekanligini anglasa, unda ushbu tuygʻuni boshqarishga nisbatan ongli munosabat paydo boʻladi.

- Pedagogik vosita: "Emotsiyalar kundaligi" metodi.

5.2. Oʻzini boshqarish (Self-management)

Turli vaziyatlarda oʻz his-tuygʻulari va impulslarini samarali tartibga solish qobiliyatidir. Neyropedagogik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oʻsmirlik davrida emotsional markaz (amigdala) faol boʻlib, nazoratga masʼul boʻlgan prefrontal qobiq hali toʻliq rivojlanib ulgurmagani boʻladi. Shu sababli oʻsmirlar oʻylamay qaror qabul qilishga moyil boʻlishadi.

- Pedagogik vosita: "Toʻxta-Oʻyla-Harakat qil" metodikasi.

5.3. Ijtimoiy anglash (Social awareness)

Boshqa insonlarning nuqtai nazarini tushunish va ularga empatiya bildirish qobiliyatidir. Empatiya — bullingning eng kuchli antidotidir. Boshqa bolani tahqirlovchi oʻquvchi jabrlanuvchining ruhiy azoblarini his qila olmaydi. Jamoada oʻzganing oʻrniga oʻzini qoʻyib koʻrish koʻnikmasi rivojlantirilsa, zoʻravonlik darajasi keskin kamayadi.

- Pedagogik vosita: "Mening oʻrnimda boʻlsang..." pedagogik simulyatsiyasi.

5.4. Munosabatlar koʻnikmasi (Relationship skills)

Sogʻlom va hurmatga asoslangan munosabatlarni oʻrnatish hamda saqlash qobiliyatidir. Bunga aniq muloqot, faol tinglash va nizolarni konstruktiv hal qilish kiradi. Jamoada tinglash va fikrni haqoratsiz bayon etish madaniyati mavjud boʻlsa, zoʻravonlikka oʻrin qolmaydi.

- Pedagogik vosita: Jamoaviy loyihaviy oʻqitish metodlari.

5.5. Masʼuliyatli qaror qabul qilish (Responsible decision-making)

Axloqiy standartlar va xavfsizlik qoidalari va ijtimoiy normalarga asoslangan holda konstruktiv tanlovlar qobiliyatidir. Bola oʻz harakatlarining atrofdegilar ruhiyatiga taʼsirini

oldindan prognoz qila olishi lozim.

- Pedagogik vosita: "Oqibatlar daraxti" o'yini.

6. PEDAGOGLARNING HAMKORLIK TIZIMI

6.1. Sinf rahbarining roli: "Emotsional mentorlik"

Sinf rahbari — an'anaviy nazoratchi roldan voz kechib, sinfning emotsional mentoriga aylanishi lozim. U tanaffuslarda va darsdan tashqari vaqtlarda sinfdagi ijtimoiy dinamikani doimiy kuzatib borishi, chetda qolayotgan bolalarni aniqlashi va o'quvchilar bilan birgalikda pozitiv "Sinf qoidalari" kodeksini ishlab chiqishi zarur.

6.2. Fan o'qituvchilarining integratsiyasi

SEL ko'nikmalari fan darslarining tuzilishiga ham singdirilishi lozim. Gumanitar fanlarda (Adabiyot, Tarix) asar qahramonlarining ichki kechinmalari tahlil qilinsa, aniq fanlarda guruhli ishlar orqali o'zaro yordam muhiti ta'minlanadi. Bu esa intellektual darajaga ko'ra kamsitish (akademik bulling) holatlarining oldini oladi.

6.3. Maktab psixologining vazifasi

Psixolog maktabda jazolash emas, balki "Tiklanuvchi pedagogika" tamoyillarini joriy etadi. Bulling holati sodir bo'lsa, tajovuzkorni ma'muriy jazolash emas, balki maxsus treninglar orqali unga o'z qilmishining jabrlanuvchi ruhiyatiga yetkazgan zararini anglatish ustida ish olib boriladi.

7. ILMIY TAKLIFLAR VA AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalariga tayanib, ta'lim tizimida maktablarda bullingsiz xavfsiz muhitni yaratish maqsadida quyidagi takliflarni ilgari suramiz:

1. "Bullingga qarshi maktab ichki kodeksi"ni joriy etish: Har bir muassasada bullingga nisbatan "Mutlaqo toqatsizlik" siyosatini belgilovchi va uning pedagogik oqibatlarini ko'rsatuvchi normalarni tizimlashtirish.
2. "Anonim xabar berish raqamli tizimi"ni yaratish: O'quvchilar ismini sir saqlagan holda zo'ravonlik holatlari haqida maktab psixologiga xabar yuborishi uchun maxsus QR-kodli platformalarni sinfxonalarida joylashtirish.
3. Malaka oshirish tizimiga yangi modullarni kiritish: Pedagoglar uchun "Ijtimoiy-emotsional ta'lim metodikasi" va "Neyropedagogika asoslari" mavzularida qisqa muddatli kurslarni tashkil etish.
4. "Ota-onalar uchun emotsional maktab" loyihasi: An'anaviy ota-onalar majlislaridan voz kechib, ularni "Emotsional intellekt va farzand tarbiyasi" mavzusidagi interaktiv treninglar shakliga o'tkazish.
5. "Tarbiya" fani dasturini amaliy keyslar bilan boyitish: Darsliklardagi quruq nazariyani kamaytirib, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish bo'yicha amaliy mashqlar ulushini ko'paytirish.

8. XULOSA

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarini (SEL) rivojlantirish — maktab muhitidagi bulling va zo'ravonlik holatlarini tizimli bartaraf etuvchi

strategik zaruriyatdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, taqiqlash va ma'muriy jazolashga asoslangan an'anaviy yondashuvlar zamonaviy avlod ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatish kuchini yo'qotgan. Tavsiya etilgan to'rt darajali pedagogik tizim modeli maktab, oila va raqamli makonni yagona tarbiya platformasiga birlashtirish imkonini beradi. Shu ishlarni amalda qo'llasak, bulling va zo'ravonlik holatlarini oldini olgan bo'lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. O'RQ-637-son. 2020-yil 23-sentyabr.
2. Ibragimov X.I., Abdullayeva Sh.A. Pedagogika nazariyasi. Darslik. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2008. – 288 b.
3. Mavlonova R., To'rayeva O., Xollikberdiyev K. Pedagogika. Darslik. – Toshkent: "O'qituvchi", 2010. – 320 b.
4. Goulman D. Emotsional intellekt (ruscha nashri: Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 544 с.).
5. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Wiley-Blackwell, 1993. – 140 p.
6. Brackett M. A. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive. – New York: Celadon Books, 2019. – 304 p.
7. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Wheel: Core Competencies. – Chicago: CASEL, 2020.
8. YUNESKO Hisoboti. Behind the numbers: Ending school violence and bullying. – Parij: UNESCO, 2019. – 112 p.