Sevinc Ağavəli ALLAHYAROVA
Bakı Dövlət Universiteti
Psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Dinay Fikrət MAHMUDOV
Qərbi Kaspi Universiteti
Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı
E-mail: dinay.mahmud999@gmail.com
dinay.mahmudov.2024@wcu.edu.az

MƏKTƏBLİLƏR ARASINDA BULLİNQ ANLAYIŞI

Xülasə

Məktəblilər arasında bullinq müasir dövrün pedaqoji və psixoloji tədqiqatlarında xüsusi aktuallıq daşıyan mövzulardan biridir. Bullinqə məruz qalan uşaqlarda depressiya, təşviş, özünə inamın azalması, özünü təcrid kimi hallar tez-tez müşahidə olunur. Belə hallar təkcə bullinqə məruz qalan şəxslə bitmir, həmçinin onun məktəb, dost və ailə mühitinin psixoloji rifaına da mənfi təsir göstərir. Bullinq davranışının yaranmasında ailədə laqeydlik, valideyn nəzarətsizliyi, emosional soyuqluq, həmçinin məktəb mühitində müəllim-şagird münasibətləri, sosial iearxiya mühüm rol oynayır.

Bu sahədə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, bullinq təkcə qurbanın deyil həmçinin bullinqi edən və şahidi olan şagirdlərin də psixoloji vəziyyətində arzuolunmaz halların yarıanmasına səbəb olur.
Bu məqalədə məktəblilər arasında bullinqin yaranma səbələri, şagirlərin psixoloji vəziyyətinə olan təsirləri, həmçinin onun aradan qaldırılma yolları araşdırılacaq.

Açar sözlər: bullinq, psixoloji pozuntu, aqressiya, məktəblilər, sossial münasibətlər, emosional rifah.

UOT: 159.922.72:37.06
DOİ: https://doi.org/10.54414/LGUY8234

Giriş

"Bullinq" termini ilk dəfə XX əsrin ortalarında elmi ədəbiyyata daxil olmuşdur və ingilis dilindən tərcümədə əsasən "güc tətbiq edən, başqasına təzyiq göstərən" mənasını verir [1]. Müasir yanaşmalarda bullinq, bir və ya bir neçə şəxsin digərinə qarşı davamlı və məqsədyönlü şəkildə aqressiv davranış nümayiş etdirdiyi, tərəflər arasında güc balansının pozulduğu sosial proses kimi izah olunur [2, p. 15-22].

Uşaqlar arasında zorakılıq halları insanlara çoxdan məlum olsa da, bu hallar yalnız XX əsrdə elmi tədqiqatların mövzusu olmuşdur. Norveçli psixoloq Dan Olveus 1970–1980-ci illərdə apardığı araşdırmalarda məktəb mühitində güclü və dominant şagirdlərin zəif olanlara qarşı davamlı fiziki və psixoloji təzyiqlər göstərdiyini müəyyən etmiş və bu davranışı "bullinq" kimi xarakterizə etmişdir [2, p. 15-22].

Bullinq dedikdə yalnız fiziki zorakılıq nəzərdə tutulmur. O, həm də sözlü təhqir, alçaltma, sosial təcrid və ya rəqəmsal mühitdə — kiberbullinq formasında özünü göstərə bilər. Son illər aparılan tədqiqatlar göstərir ki, bullinqə məruz qalan uşaqlarda və yeniyetmələrdə uzunmüddətli emosional və somatik problemlər ortaya çıxır: depressiya, təşviş, özünəinamsızlıq, yuxu pozuntuları və psixosomatik ağrılar kimi simptomlar bu şəxslərdə daha çox rast gəlinir [3].

Bulliqin dünya və Azərbaycanda statistikası

Məktəblilər arasında bullinqin yayılması, formaları və psixoloji nəticələri ilə bağlı aparılmış beynəlxalq və yerli tədqiqatlar problemin miqyasının kifayət qədər geniş olduğunu göstərir. Birləşmiş Millətlər Təşkilatı, UNESCO və digər beynəlxalq qurumların hesabatlarına əsasən bullinq müasir məktəb

mühitində ən çox yayılmış sosial-psixoloji risklərdən biridir.

UNESCO-nun 2018-ci il qlobal hesabatına görə, dünyada hər üç yeniyetmədən biri — təxminən 33 % — məktəbdə fiziki, verbal və ya sosial təcrid formasında bullinqə məruz qalır [4]. 144 ölkəni əhatə edən növbəti araşdırmada bu göstərici 32 % olaraq qeydə alınmış, bullinqin bütün regionlarda müşahidə olunan universal problem olduğu vurğulanmışdır [5]. Elmi ədəbiyyatda aparılmış geniş miqyaslı meta-analizlər isə ənənəvi bullinq üzrə orta qlobal "qurbanlaşma" göstəricisinin 24 %, kiberbullinq üzrə isə 11 % olduğunu göstərir [6; 7]. Bu nəticələr bullinqin yalnız məktəb daxilində deyil, həm də virtual mühitdə geniş yayıldığını sübut edir.

Psixoloji nəticələrlə bağlı aparılmış tədqiqatlar bullinqin uzunmüddətli təsirini təsdiq edir. 95 545 şagird üzərində aparılmış geniş sorğuda iştirakçıların 71,5 %-i müxtəlif dərəcələrdə bullinq yaşadıqlarını bildirmiş, bu təcrübənin depressiya, narahatlıq, özünəinamın azalması, yuxu problemləri və digər psixososial çətinliklərlə əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir [8].

Azərbaycan üzrə aparılmış sorğular da oxşar tendensiyanı göstərir. Yerli tədqiqatlardan birində məktəblilərin 28 %-i bullinq hallarının küçədə, 16,5 %-i məktəbdə, 6,2 %-i evdə, 17,9 %-i isə virtual mühitdə baş verdiyini bildirmişdir [9]. Bu məlumatlar bullinqin yalnız məktəbin daxili problemi olmadığını, sosial mühitin müxtəlif səviyyələrində müşahidə olunduğunu göstərir. Digər yerli araşdırmalar ibtidai siniflərdə belə bullinq hallarının geniş yayıldığını və sosial münasibətlərə erkən yaşlardan təsir etdiyini vurğulayır [10; 11].

Bu sahədə aparılan tədqiqatların bir hissəsində demoqrafik, psixososial və məktəb mühiti faktorlarının yetərincə dərindən araşdırılmaması, həmçinin Azərbaycan üzrə geniş miqyaslı rəsmi statistikanın məhdudluğu problemlərin daha dəqiq qiymətləndirilməsini çətinləşdirir. Bununla belə, mövcud beynəlxalq və yerli məlumatlar bullinqin məktəb mühitinin təhlükəsizliyinə və uşaqların psixoloji rifahına əhəmiyyətli təsir göstərdiyini bir daha təsdiq edir.

Bullinqin mahiyyəti və formaları

Bullinq sosial münasibətlərdə güc balansının pozulması ilə xarakterizə olunan davamlı və məqsədyönlü aqressiv davranış formasıdır. Məktəb mühitində bu, bir və ya bir neçə şagirdin digərlərinə qarşı təkrarlanan psixoloji, fiziki və ya sosial təzyiq forması kimi özünü göstərir [2]. Bullinqin əsas göstəriciləri davamlılıq, güc asimmetriyası və qəsdən zərər yetirmə meylidir. Ədəbiyyatda bullinqin fərqli formaları qeyd edilir:

- **Fiziki bullinq** – vurmaq, itələmək, əşyalara zərər vermə;
- **Şifahi bullinq** – təhqir, məsxərə, alçaldıcı sözlər;
- **Sosial və emosional bullinq** – qrupdan uzqlaşdırma, şayiə yaymaq, etimadı zədələmək;
- **Kiberbullinq** – sosial şəbəkələr və onlayn platformalar vasitəsilə alçaltma və təhdidlər.

Müasir dövrdə texnologiyanın inkişafı ilə əlaqədar bullinqin formaları da dəyişib: sosial şəbəkələrdə anonimlik aqressiyanın daha sərt və nəzarətsiz olmasına səbəb olur. Bu, da öz növbəsində yeniyetmədə psixoloji təhlükəsizlik hissinin zəifləməsinə və sosial qorxunun yaranmasına səbəb olur.

Bullinqin yaranmaına təsir edən faktorlar

Bullinqin formalaşmasına bir çox faktor təsir edir. Bunlara fərdi psixoloji xüsusiyyətlər, ailə, sosial və bioloji mexanizmlərini misal göstərə bilərik. Zorakılıq edən uşaqların əksəriyyətində emosialarını tənzimləmədə problemlər, empatiya çatışmazlığı və impulsiv davranışların tənzimlənməsində zəiflik müşahidə olunur. Erkən yaşda davamlı stress və ya ailə daxilində aqressiv münasibətlərin olması bu uşaqlarda aqressiyanın normal hal kimi qarşılanmasına, sosial davranış modeli kimi mənimsənilməsinə səbəb olur.

Ailə uşağın sosial və emosional inkişafının əsas təməlidir. Uşağın empatiya, özünə nəzarət və sosiallaşmal bacarıqları ilk növbədə ailə daxilində formalaşır. Lakin ailədə şiddət, laqeydlik və ya qeyri-sabit emosional münasibətlər mövcud olarsa, bu, uşağın davranışlarına birbaşa təsir göstərir. Evdə mənfi münasibətlər və aqressiv davranış modelləri ilə

qarşılaşan uşaqlar, məktəb mühitində bu davranışları təkrarlamağa daha çox meyllidirlər. Başqa sözlə desək, məktəblərdə bullinqə məruz qalan sagirdlər də, bullinqi tətbiq edən şagirdlər də evdə aqressiya görən uşaqlar olur [12, p. 211].

Bullinqlə bağlı ən yüksək psixoloji problemlər yaşama ehtimalı olan qrup həm zorakılığa məruz qalan, həm də zorakılıq edən uşaqlar təşkil edir [13]. Sapolsky bu vəziyyəti belə ifadə edir: *"Yetikinliyində çox böyük ehtimalla səfil olacaq bir uşaq görmək istəyirsinizsə, gedin, həm zorakılıq edən, həm də zorakılığa məruz qalan, məktəbdə gücsüzlərə qorxu yaşadan və evdə özündən güclülərin təzyiqinə məruz qalan uşaqlara baxın"* [12, p. 211]. Bu fikir zorakılığın iki istiqamətli təbiətini və ailə mühitinin bu prosesdə həlledici rolunu aydın şəkildə nümayiş etdirir.

Sosial mühit amilləri də bullinq davranışlarının formalaşmasında mühüm rol oynayır. İqtisadi bərabərsizlik və sosial status fərqləri artdıqca, uşaqlar arasında rəqabət və "üstünlük nümayiş etdirmə" meylləri də güclənir [13]. Bilinənin əksinə olaraq iqtisadi vəziyyətin aşağı olması zorakılığın artmasında başlıca faktor hesab olunmur. Burada əsas məqam iqtisadi bərabərzilikdir. Yəni insanlar arasında zorakılığın artmasına səbəb yaşadıqları ölkədə iqtisadi vəziyyətin aşağı olması yox həmin ölkədəki siniflər arasında fərqin çox olmasıdır. Bu faktor özünü həm məktəbilər arasında həm də ölkə daxili şiddət səviyyəsində özünü göstərir.

Məktəblərdə iqtisadi bərabərsizlik şagirdlər arasında sosial təbəqələşməni dərinləşdirən başlıca amillərdəndir. Maddi imkan fərqləri geyim, dərs ləvazimatı, telefon və yatətil imkanları kimi xırda detallarda özünü göstərir və bu, həm "üstünlük" duyğusu, həm də "aşağılıq" kompleksi yarada bilər. Nəticədə, bəzi şagirdlər öz statuslarını qorumaq və ya təsdiqləmək məqsədilə digərlərinə qarşı təhqir və zorakılıq davranışları nümayiş etdirirlər. Beləliklə, sosial-iqtisadi bərabərsizlik məktəb mühitində bullinqin və sosial ayrı-seçkiliyin formalaşmasına münbit şərait yaradır.

Neyrobioloji səviyyədə bu, xroniki stress sisteminin (hipotalamus-hipofiz-adrenal ox) uzunmüddətli aktivləşməsi ilə əlaqələndar olaraq, stress hormonlarının yüksək səviyyəsi uşaqlarda amigdala fəaliyyətini gücləndirir, prefrontal qabıqda isə özünənəzarət və empatiya proseslərini zəiflədir. Amigdalanın gərəyindən artıq aktivləşməsi qorxu, qəzəb və özünümüdafiə reaksiyalarını gücləndirir, əksinə prefrontal qabığın zəifləməsi bu impulsiv davranışların idarə olunmasında çətinliklər yaradr. Bu isə uşağın daha tez aqressivləşməsinə, yaşananlara daha emosional və düşünülməmiş formada reaksiya verməsinə, başqalarının duyğularını anlamağa və onlara uyğun empatiya göstərməkdə çətinlik çəkməsinə səbəb olur. Bu, həm yaşıdları ilə münasibətlərdə aqressiv və laqeyd davranışların artmasına, həm də sosial mühitdə başqalarının ağrı və emosiyalarına qarşı laqeydliyin formalaşmasına gətirib çıxarır. Uzunmüddətli perspektivdə isə belə neyrobioloji dəyişikliklər empatiya çatışmazlığı, sosial təcrid və zorakılığa meyilli davranış modellərinin bir xarakterr kimi formalaşması ilə nəticələnə bilər.

Bullinqlə mübarizə

Məktəb mühitində bullinqlə mübarizə kompleks, çoxsəviyyəli və davamlı yanaşma tələb edir. Beynəlxalq tədqiqatlar göstərir ki, bullinqi yalnız fərdi davranış problemi kimi deyil, məktəb mədəniyyəti, sosial münasibətlər və təşkilati strukturlar kontekstində qiymətləndirmək daha effektiv nəticələr verir [3]. Bu səbəbdən mübarizə tədbirləri həm preventiv (qabaqlayıcı), həm də müdaxilə yönümlü olmalıdır.

1.Məktəb siyasətləri və institusional yanaşma.

UNESCO-nun araşdırmalarına əsasən, məktəbin aydın şəkildə formalaşdırılmış anti-bullinq siyasəti, qaydaları və davranış standartları bullinq hallarını əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilir [4]. Bu siyasətlər bütün məktəb icmasını—şagirdləri, müəllimləri, valideynləri və administrasiyanı—əhatə etməli və məsuliyyət bölgüsünü dəqiq müəyyənləşdirməlidir. Açıq kommunikasiya kanallarının yaradılması, anonim müraciət sistemləri və operativ reaksiya mexanizmləri belə siyasətin mühüm elementləridir.

2.Sosial-emosional bacarıqların inkişafı.

Meta-analizlər göstərir ki, şagirdlərdə empatiya, emosiyaların tənzimlənməsi, münaqişələrin dinc həlli və sosial məsuliyyət

kimi bacarıqların inkişaf etdirilməsi həm bullinq edənlərin davranışlarını yumşaldır, həm də potensial qurbanların özünüqoruma strategiyalarını gücləndirir [7]. Sosial-emosional təhsil proqramları, müəllimlərin psixoloji maarifləndirilməsi və sinifdə müsbət münasibətlərin təşviqi bu istiqamətdə effektiv müdaxilələr sırasındadır.

3.Müəllim hazırlığı və müşahidə bacarığı

Tədqiqatlar göstərir ki, bullinqin erkən aşkarlanması müəllimlərin müşahidə və kommunikasiya bacarıqlarından birbaşa asılıdır [4]. Müəllimlərin təlimlərdə bullinq indikatorlarını tanımağı, risk qruplarını müəyyənləşdirməyi, qurban və buller davranışlarını ayırd etməyi öyrənməsi müdaxilənin vaxtında və düzgün aparılmasını təmin edir.

4.İntervensiya və psixoloji dəstək.

Effektiv mübarizə təkcə hadisə baş verdikdən sonra cəza tədbirləri ilə məhdudlaşmamalıdır. Qurbanlarla psixoloji dəstək işinin aparılması, bullinq edən uşaqlarla davranışın səbəblərini müəyyənləşdirən və alternativ sosial bacarıqlar formalaşdıran məsləhət prosesləri, həmçinin müşahidəçi şagirdlərin müdaxilə etmə bacarıqlarının gücləndirilməsi məktəb mühitinin dayanıqlı şəkildə sağlamlaşmasına xidmət edir [3].

5.Valideynlərlə əməkdaşlıq.

Bullinqin qarşısının alınmasında ailə sistemi ilə məktəb arasında əməkdaşlıq vacibdir. Valideynlərin maarifləndirilməsi, uşaqlarda aqressiv davranışın ilkin əlamətlərinin ev şəraitində izlənməsi və emosional dəstək mühitinin yaradılması bullinqlə mübarizənin sosial əsaslarını gücləndirir [7].

Nəticə

Şagirdlər arasında zorakılıq halları təkcə fərdi münasibətlər formasında baş verən münaqişə deyil, həm də dərin psixoloji, sosial və neyrobioloji mexanizmlərin bir-biri ilə qarşılıqlı şəkildə formalaşdırdığı kompleks hadisədir. Tətqiqatların nəticələri göstərir ki, bullinqə səbəb olan amillər – ailə daxili emosional soyuqluq, valideyn nəzarətsizliyi, sosial-iqtisadi bərabərsizlik və məktəbdə empatiya hissinin olmadığı mühit – bir-birini qarşılıqlı şəkildə gücləndirir. Belə şəraitdə uşaqlarda qorxu, özünə inamsızlıq, aqressiya və sosial təcrid halları dərinləşir, bu isə onların psixoloji rifahına və akademik inkişafına zərər verir.

Neyrobioloji səviyyədə xraoiki stress və qorxu amigdala və prefrontal qabıq arasında balansı pozur, nəticədə uşaqlar emosional reaksiyalarını idarə etməkdə və başqalarının hisslərini anlamaqda çətinlik çəkirlər. Bu mexanizmlər bullinqin yalnız sosial davranış deyil, həm də beyin səviyyəsində kök salmış bir adaptiv cavab forması olduğunu göstərir.

Bullinqin qarşısının alınması üçün məktəb, ailə və sosial səviyyəsində sistemli və inteqrativ yanaşma tələb olunur. Məktəb mühitində güvən, empatiya və qarşılıqlı hörmət mədəniyyətinin formalaşdırılması, valideynlərin emosional dəstəkləyici rolunun gücləndirilməsi və sosial-iqtisadi bərabərsizliklərin azaldılması bu istiqamətdə həlledici rol oynayır. Bullinq probleminə yalnız cəza yönümlü deyil, emosional tərbiyə və sosial məsuliyyətin inkişafına əsaslanan kompleks yanaşma göstərildikdə, uşaqlarda həm fərdi rifah, həm də sağlam kollektiv münasibətlər üçün dayanıqlı psixoloji baza formalaşır.

Beləliklə, bullinqin qarşısını almaq — sadəcə zorakılığın azaldılması deyil, həm də insan münasibətlərinin empatiya, anlayış və qarşılıqlı hörmət prinsipləri üzərində yenidən qurulması deməkdir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Dünya Səhiyyə Təşkilatı. Bullinq və məktəblilərdə zorakılıq: Qlobal baxış. – Cenevrə: WHO Press, 2023. – 132 s.
2. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Blackwell Publishing, 1993. – 146 p.
3. Glew G.M., Fan M.Y., Katon W., Rivara F.P., Kernic M.A. Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school // JAMA Pediatrics. – 2005. – T. 159, № 11. – S. 1026–1031.
4. UNESCO. School Violence and Bullying: Global Status Report 2018. – Paris: UNESCO, 2018. – 74 p.
5. UNESCO. Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. – Paris: UNESCO, 2019. – 62 p.

6. Modecki K.L., Minchin J., Harbaugh A.G., Guerra N.G. Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis // Journal of Adolescent Health. – 2014. – Vol. 55, № 5. – P. 602–611.
7. Zych I., Farrington D.P., Ttofi M.M. Protective factors against bullying and cyberbullying: A meta-analytic review // Aggression and Violent Behavior. – 2019. – Vol. 45. – P. 4–19.
8. Shen Y., et al. Associations between bullying victimization and mental health problems: A cross-sectional study of 95,545 students // arXiv preprint. – 2023. URL: https://arxiv.org/abs/2306.06552
9. Report İnformasiya Agentliyi. Azərbaycanda məktəblilər arasında bullinqlə bağlı sorğu nəticələri. – 2023. URL: https://report.az/sosial-mudafie/azerbaycanda-mekteblerde-bullinqle-bagli-sorgu-kecirilib
10. Muallim.az. Məktəblilərdə bullinqin yayılması ilə bağlı UNESCO məlumatları. – 2022. URL: https://old.muallim.edu.az/news.php?id=28504
11. PPE Journal (Azərbaycan). İbtidai siniflərdə bullinq və onunla mübarizə // Psixologiya və Pedaqogika Elmi Jurnalı. – 2021. URL: https://ppe-journal.edu.az
12. Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. – New York: Penguin Press, 2017. – 790 p.
13. Elgar F., Craig W., Boyce W., Morgan A., Vella-Zarb R. Income inequality and school bullying: Multilevel study of adolescents in 37 countries // Journal of Adolescent Health. – 2009. – Vol. 45. – P. 351–359

Sevinc Agaveli ALLAHYAROVA
Baku State University,
Associate Professor of the Department of Psychology
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Dinay Fikrat MAHMUDOV
Western Caspian University,
Master's student of the Department of Psychology and Social Work
E-mail: dinay.mahmud999@gmail.com
dinay.mahmudov.2024@wcu.edu.az

THE CONCEPT OF BULLYING AMONG SCHOOLCHILDREN

Summary

Bullying among schoolchildren is one of the most relevant topics in modern pedagogical and psychological research. Children who are subjected to bullying often experience depression, anxiety, decreased self-esteem, and a tendency toward self-isolation. Such situations affect not only the victim but also have a negative impact on the psychological well-being of their school, family, and peer environments. Factors such as parental neglect, lack of supervision, emotional coldness within the family, as well as teacher–student relationships and social hierarchy within the school environment, play a significant role in the formation of bullying behavior.

Research in this field shows that bullying leads to undesirable psychological consequences not only for the victim but also for the perpetrator and the witnesses of bullying.

This article examines the causes of bullying among schoolchildren, its impact on students' psychological state, and possible ways to prevent and address it.

Keywords: bullying, psychological disorder, aggression, schoolchildren, social relations, emotional well-being.

Севиндж Агавади АЛЛАХЯРОВА
Бакинского государственного университета
Доцент кафедры психологии
E-mail: allahyarova68@mail.ru

Динай Фикрет МАХМУДОВ
Западно-Каспийского университета
Магистрант кафедры психологии и социальной работы
E-mail: dinay.mahmud999@gmail.com
dinay.mahmudov.2024@wcu.edu.az

ПОНЯТИЕ БУЛЛИНГА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Резюме

Буллинг среди школьников является одной из наиболее актуальных тем современных педагогических и психологических исследований. У детей, подвергающихся буллингу, часто наблюдаются депрессия, тревожность, снижение самооценки и склонность к самоизоляции. Подобные проявления затрагивают не только саму жертву, но и отрицательно влияют на психологическое благополучие её школьного, семейного и дружеского окружения. В формировании буллингового поведения значительную роль играют семейная небрежность, недостаток родительского контроля, эмоциональная холодность, а также особенности школьной среды — отношения между учителем и учеником и существующая социальная иерархия.

Исследования, проведённые в данной области, показывают, что буллинг негативно отражается не только на жертве, но и на психическом состоянии самого агрессора и свидетелей травли.

В данной статье рассматриваются причины возникновения буллинга среди школьников, его влияние на психологическое состояние учащихся, а также пути профилактики и преодоления данного явления.

Ключевые слова: буллинг, психологические нарушения, агрессия, школьники, социальные отношения, эмоциональное благополучие.

Daxil olub:16.11.2025