

**MAKTABDAGI ZO‘RAVONLIK HOLATLARINING
O‘QUVCHILAR RUHIYATIGA TA’SIRI**

Paluanatdinova Aynura Ziuatdinovna

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi
Taxiatosh tumani 8-maktab psixologi*

Bekturganova Raygul Omirbaevna

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi
Taxiatosh tumani 15-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabdagi zo‘ravonlik holatlarining o‘quvchilar ruhiyatiga ta’siri hamda uning psixologik oqibatlari tahlil qilingan. Zo‘ravonlikning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy shakllari, ularning bolalar emotsional holati, o‘ziga ishonchi va ijtimoiy moslashuviga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilarda kuzatiladigan psixologik o‘zgarishlar, stress, xavotir, tushkunlik va agressivlik holatlari haqida ilmiy-amaliy ma’lumotlar berilgan. Maqolada maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligida zo‘ravonlikning oldini olish, sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda profilaktik ishlarni tashkil etishning ahamiyati ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: maktabdagi zo‘ravonlik, o‘quvchilar ruhiyati, psixologik ta’sir, stress, agressiya, kamsitish, kiberbulling, ijtimoiy muhit, psixologik yordam, profilaktika, maktab psixologi, emotsional holat, o‘smirlar psixologiyasi, xavotir.

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning xavfsizligi va psixologik farovonligini ta’minlash eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Maktab nafaqat bilim beradigan maskan, balki shaxsning axloqiy, ijtimoiy va psixologik rivojlanish jarayoni shakllanadigan asosiy muhitdir. Shu sababli maktabdagi ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning barkamol shaxs sifatida voyaga yetishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda maktablarda zo‘ravonlik holatlarining uchrashi, jumladan jismoniy tazyiq, ruhiy bosim, kamsitish va kiberbulling kabi salbiy hodisalar dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda. Bunday holatlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazib, ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi, ijtimoiy moslashuviga to‘sqinlik qiladi hamda shaxsiy rivojlanish jarayonini izdan chiqaradi. Zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilarda ko‘pincha xavotir, qo‘rquv, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi va agressiv xulq kabi psixologik o‘zgarishlar kuzatiladi. Ular maktabga borishdan qochish, tengdoshlari bilan muloqotdan chetlashish yoki o‘zini jamiyatdan ajratish tendensiyasiga ega bo‘lishi mumkin. Bu esa nafaqat individual, balki jamoaviy psixologik muhitga ham

salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktabdagi zo'ravonlik holatlarining o'quvchilar ruhiyatiga ta'sirini chuqur o'rganish, uning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi orqali o'quvchilar uchun xavfsiz, ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Maktabdagi zo'ravonlik (bullying) o'quvchilar o'rtasida kuch ishlatish, kamsitish, tahqirlash, ruhiy bosim o'tkazish yoki ijtimoiy chetlatish kabi salbiy xatti-harakatlar majmuasini o'z ichiga oladi. U jismoniy, verbal (so'z orqali), ijtimoiy hamda kiberzo'ravonlik ko'rinishlarida namoyon bo'lishi mumkin. Ushbu holatlar o'quvchilarning nafaqat ruhiy holatiga, balki ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlikning eng ko'p uchraydigan shakllaridan biri bu kamsitish va tahqirlashdir. Bunday holatlarda o'quvchi tengdoshlari tomonidan masxara qilinadi, uning tashqi ko'rinishi, kiyimi, nutqi yoki ijtimoiy holati tanqid ostiga olinadi. Bu esa bolada o'ziga nisbatan past baho berish, uyatchanlik, xavotir va ichki qo'rquv hissining kuchayishiga olib keladi. Uzoq davom etgan ruhiy bosim bolaning shaxsiy ishonchini pasaytiradi va ijtimoiy faolligini cheklaydi. Jismoniy zo'ravonlik ham maktab muhitida uchraydigan jiddiy muammolardan biridir. Urish, itarish, qo'rqitish kabi holatlar bolada doimiy stress holatini shakllantiradi. Bunday o'quvchilar maktabga borishdan qo'rqishi, darslarga qiziqishining pasayishi va hatto maktabni tark etish istagini bildirishi mumkin. Jismoniy zo'ravonlik ruhiy travmalarni keltirib chiqarib, uzoq muddatli psixologik muammolarga sabab bo'ladi. Ijtimoiy zo'ravonlik esa o'quvchini jamoadan chetlatish, u bilan muloqotni cheklash yoki do'stlik munosabatlarini rad etish orqali amalga oshiriladi. Bunday holatlar bolada yolg'izlik hissini kuchaytiradi va o'zini jamiyatda keraksizdek his qilishiga olib keladi. Natijada o'quvchida depressiv holatlar, muloqotdan qochish va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar yuzaga keladi. So'nggi yillarda kiberzo'ravonlik ham dolzarb muammoga aylangan. Ijtimoiy tarmoqlar va internet orqali haqorat qilish, tahdid qilish yoki yolg'on ma'lumot tarqatish o'quvchilarning ruhiy holatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiberzo'ravonlikning xavfli jihati shundaki, u doimiy davom etishi va keng auditoriyaga tarqalishi mumkin, bu esa bolada kuchli emotsional bosimni yuzaga keltiradi. Zo'ravonlikka uchragan o'quvchilarda turli psixologik belgilar kuzatiladi. Ular orasida xavotir, qo'rquv, tushkunlik, uyqusizlik, jahldorlik, diqqatning pasayishi va o'qishga bo'lgan motivatsiyaning susayishi asosiy belgilar hisoblanadi. Ayrim hollarda psixosomatik simptomlar, ya'ni bosh og'rig'i, qorin og'rig'i yoki tez charchash holatlari ham paydo bo'ladi. Uzoq davom etgan zo'ravonlik bolaning shaxsiy rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi. Maktabdagi zo'ravonlikni aniqlash va uning oldini olishda maktab

psixologining roli juda muhimdir. Psixolog o'quvchilarni kuzatish, diagnostik metodikalar o'tkazish, anonim so'rovnomalar va individual suhbatlar orqali zo'ravonlik holatlarini erta aniqlashi mumkin. Shuningdek, psixolog zo'ravonlikka uchragan o'quvchilar bilan individual korreksion ish olib borishi va ularning emotsional holatini tiklashga yordam berishi lozim. Profilaktik ishlar tizimli va kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Birinchi navbatda, maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va hamkorlikni shakllantirish muhimdir. Sinf jamoasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish, jamoaviy treninglar va psixologik mashg'ulotlar o'tkazish zo'ravonlikning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarga bolalardagi xulq-atvor o'zgarishlarini erta aniqlash, ularni qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqot o'rnatish bo'yicha tavsiyalar berilishi lozim. O'qituvchilar esa dars jarayonida tenglik, hurmat va adolat tamoyillariga amal qilish orqali ijobiy muhitni mustahkamlashi kerak. Umuman olganda, maktabdagi zo'ravonlik o'quvchilar ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazuvchi ijtimoiy-psixologik muammo bo'lib, uni bartaraf etish uchun psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg'unligi talab etiladi. Faqatgina hamkorlikda olib borilgan tizimli ishlar orqali o'quvchilar uchun xavfsiz va sog'lom ta'lim muhitini yaratish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabdagi zo'ravonlik holatlari o'quvchilarning ruhiy salomatligi, shaxsiy rivojlanishi hamda ijtimoiy moslashuviga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadigan dolzarb psixologik muammolardan biridir. Zo'ravonlikning turli ko'rinishlari - jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va kiberzo'ravonlik - o'quvchilarda xavotir, qo'rquv, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Agar bunday holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa va tegishli choralar ko'rilmasa, ular bolaning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlik holatlarining oldini olishda maktabdagi psixologik muhitni sog'lomlashtirish, o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi, bolalardagi xulq-atvor o'zgarishlariga befarq bo'lmaslik, ularni qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqot o'rnatish zo'ravonlikning kamayishiga xizmat qiladi. Maktab psixologining diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyati ham bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'quvchilar bilan individual va guruh ishlar, treninglar tashkil etish, stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik mashg'ulotlar o'tkazish orqali zo'ravonlik oqibatlarini bartaraf etish va uning oldini olish mumkin. Maktabdagi zo'ravonlik muammosini samarali hal etish uchun tizimli, kompleks va hamkorlikka asoslangan yondashuv zarur. Faqatgina maktab, oila va psixologik xizmatlarning birgalikdagi

sa'y-harakatlari orqali o'quvchilar uchun xavfsiz, sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G'oziev E.G'. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.a. **Ta'lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta'lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.
7. abduraxmonov F.X. **Ta'limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021
8. Internet ma'lumotlari