

**MAKTABDA EMOTSIONAL ZO‘RAVONLIKNI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIK ISHLAR MAZMUNI***Abduraimova Sitora Bobir qizi**Qashqadaryo viloyati Qamashi**tumani MMTB tasarrufidagi**28-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab muhitida uchraydigan emotsional zo‘ravonlikning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda o‘quvchi shaxsining ruhiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan salbiy ta‘siri tahlil qilingan. Shuningdek, emotsional zo‘ravonlikning kamsitish, tahqirlash, mensimaslik, qo‘rqitish va psixologik bosim kabi shakllari yoritilib, bunday holatlarning o‘quvchilarda xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi asoslab berilgan. Maqolada emotsional zo‘ravonlikni erta aniqlashning psixologik mezonlari, profilaktik ishlarining samarali usullari hamda maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligining ahamiyati ochib berilgan. Shu bilan birga, sog‘lom psixologik muhit yaratish va o‘quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilishning muhim jihatlari ilmiy-amaliy asosda bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** emotsional zo‘ravonlik, o‘quvchi psixologiyasi, psixologik bosim, maktab muhiti, ruhiy salomatlik, xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik, psixoprofilaktika, ijtimoiy moslashuv, maktab psixologi, pedagogik qo‘llab-quvvatlash, kommunikativ muhit.

**KIRISH**

Bugungi kunda ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy salomatligini himoya qilish va sog‘lom psixologik muhit yaratish masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bolaning psixologik jihatdan xavfsiz muhitda tarbiyalanishi uning shaxs sifatida barkamol rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. So‘nggi yillarda maktab muhitida uchrayotgan emotsional zo‘ravonlik holatlari esa o‘quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatib, ularning o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli emotsional zo‘ravonlikni erta aniqlash va uning oldini olish bugungi kunning dolzarb psixologik-pedagogik masalalaridan biri hisoblanadi. Emotsional zo‘ravonlik - bu inson ruhiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan tahqirlash, kamsitish, qo‘rqitish, mensimaslik, doimiy tanqid qilish yoki psixologik bosim o‘tkazish kabi xatti-harakatlar yig‘indisidir. Maktab muhitida bunday holatlar o‘quvchilar o‘rtasida, ayrim hollarda esa kattalar va bolalar munosabatida ham uchrashi mumkin. Emotsional zo‘ravonlik jismoniy zo‘ravonlik kabi ko‘zga yaqqol tashlanmasa-da, uning ruhiy

oqibatlari ancha chuqur va uzoq davom etadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida bolaning emotsional sezgirligi yuqori bo‘lgani sababli salbiy munosabatlar uning ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Maktabdagi emotsional zo‘ravonlik turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Jumladan, masxara qilish, laqab qo‘yish, tengdoshlar orasida kamsitish, ijtimoiy chetlashtirish, doimiy tanqid qilish yoki qo‘rqitish kabi holatlar o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Natijada bola o‘zini himoyasiz, yolg‘iz yoki qadrsiz his qila boshlaydi. Bu esa xavotir, tushkunlik, tajovuzkorlik, muloqotdan qochish va o‘quv motivatsiyasining pasayishi kabi psixologik muammolarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida emotsional zo‘ravonlikning virtual shakllari - kiberbullying holatlari ham keng tarqalmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali haqorat qilish, tahdid qilish yoki obro‘sizlantirish o‘quvchi ruhiyatiga kuchli salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday holatlar ayrim bolalarda ichki tushkunlik, qo‘rquv va jamiyatdan chekinishga sabab bo‘lmoqda. Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, emotsional zo‘ravonlik o‘z vaqtida aniqlanmasa, bolaning ruhiy rivojlanishida jiddiy salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borishlari, ularga nisbatan bo‘layotgan salbiy munosabatlarni erta aniqlashlari hamda profilaktik choralarni samarali tashkil etishlari zarur. Maktab muhitida emotsional zo‘ravonlikning kelib chiqish sabablari, uning o‘quvchi psixologiyasiga ta‘siri, zo‘ravonlikni erta aniqlash mezonlari hamda ushbu muammoning oldini olishning samarali psixologik-pedagogik yo‘llari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, sog‘lom psixologik muhit yaratishda maktab, oila va jamiyat hamkorligining muhim ahamiyati yoritib beriladi.

### ASOSIY QISM

Maktab muhiti bolaning shaxs sifatida shakllanishida, uning ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvida muhim o‘rin tutadi. O‘quvchi kunning asosiy qismini ta‘lim muassasasida o‘tkazgani sababli u yerda yaratilgan psixologik muhit bolaning emotsional holatiga bevosita ta‘sir qiladi. Agar maktabda sog‘lom va qo‘llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo‘lsa, o‘quvchi o‘zini erkin va xavfsiz his qiladi. Aksincha, tahqirlash, kamsitish, mensimaslik yoki psixologik bosim mavjud bo‘lgan muhit bolaning ruhiyatida salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli maktabdagi emotsional zo‘ravonlikni o‘z vaqtida aniqlash va uning oldini olish muhim psixologik-pedagogik vazifa hisoblanadi. Emotsional zo‘ravonlik — bu shaxsning ruhiy holatiga zarar yetkazuvchi salbiy munosabat va xatti-harakatlar majmuasidir. U jismoniy zo‘ravonlikdan farqli ravishda ko‘pincha ko‘zga tashlanmaydi, biroq bolaning ichki dunyosiga chuqur ta‘sir ko‘rsatadi. Maktab muhitida emotsional zo‘ravonlik o‘quvchilar o‘rtasida ham, ayrim hollarda pedagog va o‘quvchi munosabatlarida ham uchrashi mumkin. Masxara qilish, laqab qo‘yish, doimiy tanqid

qilish, tengdoshlardan ajratib qo'yish, qo'rqitish yoki mensimaslik kabi holatlar emotsional zo'ravonlikning keng tarqalgan ko'rinishlari hisoblanadi.

O'quvchilarda emotsional zo'ravonlikka duch kelishning asosiy sabablaridan biri tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolardir. Ayrim bolalar jismoniy ko'rinishi, xarakteri, o'zlashtirish darajasi yoki oilaviy holati sababli boshqalar tomonidan kamsitilishi mumkin. O'smirlik davrida tengdoshlarning fikri juda muhim ahamiyat kasb etgani sababli bunday munosabat o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini keskin pasaytiradi. Natijada bola o'zini jamoadan chetlashtirilgandek his qiladi. Oiladagi nosog'lom psixologik muhit ham emotsional zo'ravonlikka moyillikni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Ota-onaning doimiy tanqidi, farzandga nisbatan e'tiborsizlik yoki qo'pol munosabat bolaning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir qiladi. Bunday bolalar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini yashirishga odatlanadi va maktabdagi salbiy munosabatlarga qarshi himoyasiz bo'lib qoladi. Ayrim hollarda oilada zo'ravonlikni ko'rib ulg'aygan bolalar o'zlari ham tajovuzkor xulq-atvorni namoyon qilishi mumkin. So'nggi yillarda emotsional zo'ravonlikning virtual shakli - kiberbullying holatlari ham keng tarqalmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali haqorat qilish, masxara qilish, yolg'on ma'lumot tarqatish yoki tahdid qilish o'quvchi ruhiyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Virtual zo'ravonlikning xavfli tomoni shundaki, u ko'pincha yashirin tarzda amalga oshiriladi va uzoq davom etishi mumkin. Bu esa bolada qo'rquv, xavotir va tushkunlik holatlarini kuchaytiradi. Emotsional zo'ravonlikning psixologik oqibatlarini juda jiddiydir. Bunday holatga duch kelgan o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, xavotir, tushkunlik va yolg'izlik hissi paydo bo'ladi. Ayrim bolalar muloqotdan qochib, ichki dunyosiga berilib ketadi. Boshqa hollarda esa tajovuzkorlik, jahldorlik yoki darslarga qiziqmaslik kuzatiladi. Emotsional bosim uzoq davom etganda bolaning ruhiy salomatligi izdan chiqishi, ijtimoiy moslashuvi qiyinlashishi mumkin. Mazkur muammoni erta aniqlash emotsional zo'ravonlikning salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. O'quvchining xulq-atvoridagi keskin o'zgarishlar, tushkun kayfiyat, tengdoshlardan uzoqlashish, darslarga qiziqmaslik, qo'rquv yoki tez-tez yig'lash kabi belgilar emotsional bosim mavjudligidan darak berishi mumkin. Shu sababli pedagoglar va otalar bolalarning emotsional holatiga befarq bo'lmasliklari zarur. Maktab psixologi emotsional zo'ravonlikni aniqlash va profilaktika qilishda asosiy mutaxassis hisoblanadi. Psixolog o'quvchilar bilan diagnostik suhbatlar, anonim so'rovnomalar va psixologik treninglar tashkil etishi lozim. Ayniqsa, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish va emotsiyalarni boshqarishga oid mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Profilaktik ishlar doirasida maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. O'quvchilar o'rtasida do'stlik, o'zaro hurmat va bag'rikenglik muhitini shakllantirish orqali zo'ravonlik holatlarining oldini olish mumkin. Turli jamoaviy tadbirlar,

treninglar, davra suhbatlari va psixologik aksiyalar o'quvchilarning bir-birini tushunishiga yordam beradi. Ota-onalar bilan ham muntazam hamkorlik olib borilishi zarur. Farzandning his-tuyg'ularini tinglash, unga mehr va e'tibor ko'rsatish, qo'llab-quvvatlash bolaning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Oilada sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lsa, bola maktabdagi salbiy ta'sirlarga nisbatan barqarorroq bo'ladi. Maktabdagi emotsional zo'ravonlik o'quvchilarning ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy muammodir. Ushbu holatni erta aniqlash, psixoprofilaktik ishlarni samarali tashkil etish hamda maktab, oila va jamiyat hamkorligini kuchaytirish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish mumkin.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabdagi emotsional zo'ravonlik o'quvchilarning ruhiy salomatligi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadigan dolzarb psixologik muammolardan biridir. Tahqirlash, kamsitish, qo'rqitish, mensimaslik va psixologik bosim kabi holatlar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, unda xavotir, tushkunlik, yolg'izlik hissi va muloqotdan chekinish kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida bunday salbiy ta'sirlar bolaning ruhiy rivojlanishida chuqur iz qoldirishi mumkin. Emotsional zo'ravonlikning xavfli jihati shundaki, u ko'pincha yashirin tarzda namoyon bo'ladi va o'z vaqtida aniqlanmasa, o'quvchining psixologik holatida jiddiy muammolarni yuzaga keltiradi. Shu sababli o'quvchilarning xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlaridagi o'zgarishlarga alohida e'tibor qaratish zarur. Zo'ravonlik belgilarini erta aniqlash va o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur muammoni bartaraf etishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi alohida o'rin tutadi. O'quvchilarni tinglash, ularga nisbatan hurmat va mehr bilan munosabatda bo'lish, sog'lom muloqot muhitini yaratish hamda jamoaviy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish emotsional zo'ravonlikning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, maktablarda psixoprofilaktik treninglar, tarbiyaviy tadbirlar va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni muntazam tashkil etish muhimdir. Maktabda emotsional zo'ravonlikni erta aniqlash va profilaktika qilish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash hamda sog'lom va xavfsiz ta'lim muhitini shakllantirish mumkin. Bu esa barkamol va ma'naviy yetuk avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
2. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. G'oziev E.G'. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: Universitet, 2020.

4. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. To‘xtayeva M.X. **O‘smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari.** – Toshkent: Ma’naviyat, 2020.
6. Андреева Г.М. **Социальная психология.** – Москва: Аспект Пресс, 2019.
7. Немов Р.С. **Психология.** – Москва: Владос, 2018.
8. Turdiyev N.Sh. **Axborot texnologiyalari va media madaniyat.** – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
9. UNESCO. **Digital Learning and Child Well-Being Report.** – Paris, 2023.
10. World Health Organization. **Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents.** – Geneva, 2022.
11. Internet ma’lumotlari