

**MAKTAB MUHITIDA ZO‘RAVONLIK HOLATLARINING  
BOLALAR RUHIYATIGA TA’SIRI***Rahimova Nodira Ramanovna**Toshkent shahar Uchtepa tumani MMTB  
ga qarashli 228-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada maktab muhitida uchraydigan zo‘ravonlik holatlarining bolalar ruhiyatiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri tahlil qilinadi. Maktabdagi jismoniy, psixologik va og‘zaki zo‘ravonliklarning o‘quvchilarning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy munosabatlari hamda ta’lim jarayonidagi faolligiga ta’siri ilmiy-psixologik jihatdan yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlik natijasida bolalarda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, tajovuzkorlik va yolg‘izlik hissining shakllanishi haqida fikr yuritilgan. Maqolada maktab muhitida sog‘lom psixologik atmosfera yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat va bag‘rikenglikni rivojlantirish hamda zo‘ravonlikning oldini olishda pedagog, psixolog va otalarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan. Muammoni bartaraf etishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ham bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** maktab zo‘ravonligi, bola psixologiyasi, ruhiy holat, psixologik ta’sir, jismoniy zo‘ravonlik, og‘zaki zo‘ravonlik, emotsional bosim, qo‘rquv, xavotir, tajovuzkorlik, ijtimoiy moslashuv, psixoprofilaktika, sog‘lom muhit, o‘quvchi ruhiyati, pedagogik yondashuv.

**Kirish**

Bolalar va o‘smirlarning ruhiy salomatligini asrash hamda ular uchun xavfsiz ta’lim muhitini yaratish jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Maktab nafaqat bilim beruvchi maskan, balki bolaning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiylashuvi va ruhiy rivojlanishida muhim o‘rin tutuvchi tarbiya muhitidir. Shu sababli maktabdagi psixologik atmosfera o‘quvchilarning hissiy holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, tengdoshlari bilan munosabati va ta’limdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ammo ayrim hollarda maktab muhitida uchraydigan zo‘ravonlik holatlari bolalar ruhiyatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Maktabdagi zo‘ravonlik turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Jumladan, jismoniy zo‘ravonlik, og‘zaki tahqirlash, masxara qilish, kamsitish, tahdid qilish yoki ijtimoiy chetlashtirish kabi holatlar o‘quvchilar o‘rtasida tez-tez uchrab turadi. So‘nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida kiberzo‘ravonlik holatlari ham keng tarqalmoqda. Bunday salbiy munosabatlar bolaning ruhiy holatiga zarar yetkazib, unda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va yolg‘izlik hissini yuzaga keltiradi. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, maktabdagi zo‘ravonlik bolalarning ruhiy

rivojlanishiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zo'ravonlikka duch kelgan bolalarda stress, depressiv holatlar, agressivlik yoki ichki tortinchoqlik kabi muammolar shakllanadi. Ayrim hollarda ular maktabga borishni istamay qolishi, darslarga qiziqishi pasayishi yoki tengdoshlari bilan muloqotdan chetlashishi mumkin. Bu esa bolaning nafaqat ta'lim jarayoniga, balki kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir etadi. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davri shaxsning hissiy jihatdan nozik va ta'sirchan davri hisoblanadi. Shu sababli bu davrda uchraydigan salbiy psixologik bosim bolaning ichki dunyosida chuqur iz qoldirishi mumkin. Maktab muhitida o'zini xavfsiz his qilmagan bola asta-sekin o'z fikrini erkin ifoda etishdan qo'rqadi, jamoadan uzoqlashadi va ruhiy jihatdan tushkun holatga tushib qoladi. Bunday vaziyatlar esa bolaning sog'lom psixologik rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Maktabdagi zo'ravonlikning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oiladagi nosog'lom muhit, noto'g'ri tarbiya, tengdoshlar ta'siri, agressiv media vositalari va o'quvchilarning hissiy nazoratining sustligi zo'ravonlik holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ayrim bolalarning o'z muammolarini zo'ravonlik orqali hal qilishga urinishi yoki boshqalardan ustunlik qilish istagi ham salbiy holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Mazkur muammoning oldini olishda maktab, oila va jamiyat hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, bag'rikenglik va mehr-oqibat muhitini shakllantirish, ularni sog'lom muloqotga o'rgatish zarurdir. Shuningdek, pedagog va psixologlar tomonidan psixoprofilaktik tadbirlar, suhbatlar va trening mashg'ulotlarini tashkil etish orqali bolalarda zo'ravonlikka qarshi ijobiy munosabatni shakllantirish mumkin.

## **ASOSIY QISM**

Maktab muhitida zo'ravonlik holatlari o'quvchilarning psixologik rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan muhim ijtimoiy-psixologik muammo hisoblanadi. Zo'ravonlik — bu bir shaxs yoki guruh tomonidan boshqa shaxsga nisbatan muntazam ravishda jismoniy, og'zaki yoki psixologik bosim o'tkazish holati bo'lib, u bolalar ruhiyatida chuqur salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Maktab sharoitida bu holat ko'pincha tengdoshlar o'rtasida yuz beradi va o'quvchining o'zini qadrsiz, himoyasiz his qilishiga sabab bo'ladi. Zo'ravonlikning bir nechta asosiy turlari mavjud. Jismoniy zo'ravonlik urish, turtish, zarar yetkazish kabi harakatlarda namoyon bo'ladi. Og'zaki zo'ravonlik esa haqorat, kamsitish, masxara qilish va tahqirlash orqali ifodalanadi. Psixologik zo'ravonlik esa o'quvchini ataylab yolg'iz qoldirish, guruhdan chetlatish yoki unga nisbatan befarqlik ko'rsatish shaklida kechadi. So'nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida kiberzo'ravonlik ham kuchayib bormoqda. Bu holat virtual makonda haqoratli izohlar yozish, yolg'on ma'lumot tarqatish yoki shaxsni obro'sizlantirish orqali amalga oshiriladi. Maktabda

zo'ravonlikka duch kelgan bolalarning ruhiy holatida bir qator salbiy o'zgarishlar kuzatiladi. Avvalo, ularda qo'rquv va xavotir hissi kuchayadi. Bunday o'quvchilar maktabga borishdan qo'rqishi, darslarda faol ishtirok etmasligi yoki tengdoshlaridan uzoqlashishi mumkin. Ular o'zini himoyasiz his qilganligi sababli ichki stress holatiga tushib qoladi. Natijada o'qishga bo'lgan qiziqish pasayadi va akademik muvaffaqiyat darajasi kamayadi.

Zo'ravonlikning yana bir muhim psixologik oqibati — o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishidir. Doimiy tanqid, kamsitish va masxara qilish bolaning o'zini past baholashiga olib keladi. U o'z fikrini erkin ifoda etishdan tortinadi, tashabbus ko'rsatmaydi va jamoadan chetlashishga harakat qiladi. Bu holat uning shaxs sifatida rivojlanishiga to'sqinlik qiladi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Shuningdek, zo'ravonlik bolalarda emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Bunday o'quvchilarda tez jahllanish, yig'loqilik, tushkunlik yoki agressiv xulq-atvor kuzatilishi mumkin. Ayrim bolalar ichki og'riqni yashirish uchun o'z his-tuyg'ularini bostiradi, bu esa uzoq muddatli psixologik muammolarga olib keladi. Ba'zi hollarda esa ular o'zini jamiyatdan butunlay chetlashtirishga harakat qiladi. Zo'ravonlikning kelib chiqish sabablari turlicha bo'lib, ularning asosida ijtimoiy va psixologik omillar yotadi. Oiladagi tarbiya muhitining nosog'lomligi, ota-onaning befarqligi yoki haddan tashqari qattiqqo'lligi bolada agressiv xulqning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, tengdoshlar orasida raqobat, o'zini ustun ko'rsatish istagi, e'tibor yetishmasligi ham zo'ravonlikka sabab bo'ladigan omillardan biridir. Ba'zan esa bolalar zo'ravonlikni e'tibor qozonish vositasi sifatida qo'llaydi. Maktab muhitidagi ijtimoiy psixologik atmosfera ham zo'ravonlikning oldini olish yoki aksincha, uning kuchayishiga ta'sir qiladi. Agar maktabda o'zaro hurmat, hamkorlik va bag'rikenglik muhiti shakllangan bo'lsa, zo'ravonlik holatlari kamayadi. Aksincha, nazorat sust bo'lgan, psixologik qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmagan muassasalarda bu muammo ko'proq uchraydi. Shu sababli maktab psixologi va pedagoglarning faoliyati juda muhim hisoblanadi. Zo'ravonlikning oldini olishda psixologik treninglar, tarbiyaviy suhbatlar va profilaktik ishlar muhim o'rin tutadi. O'quvchilarda empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyatini rivojlantirish zo'ravonlikning kamayishiga yordam beradi. Shuningdek, jamoaviy ishlash, muloqot madaniyati va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhimdir. O'qituvchilar va psixologlar o'quvchilar bilan doimiy ishlashi, ularning muammolarini eshitishi va kerakli psixologik yordam ko'rsatishi zarur.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, maktab muhitida zo'ravonlik holatlari bolalar ruhiyatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik va ijtimoiy muammo hisoblanadi. Jismoniy, og'zaki, psixologik hamda kiberzo'ravonlik natijasida o'quvchilarda qo'rquv, xavotir, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish kabi holatlar

yuzaga keladi. Bu esa ularning nafaqat ruhiy salomatligiga, balki ta'lim jarayonidagi faolligi va akademik muvaffaqiyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, zo'ravonlik bolaning shaxs sifatida shakllanishiga ham to'sqinlik qilib, uning jamiyatga moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Doimiy psixologik bosim ostida qolgan o'quvchilar o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi va ijtimoiy munosabatlarda muammolarga duch keladi. Shu sababli maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammoning oldini olishda maktab ma'muriyati, o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi zarurdir. O'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, bag'rikenglik, empatiya va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish zo'ravonlikning kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik treninglar va tarbiyaviy ishlar orqali bolalarda ijobiy xulq-atvor va sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirish mumkin. Demak, maktab muhitida zo'ravonlikning oldini olish va bolalar ruhiyatini himoya qilish har bir pedagog va ota-onaning muhim vazifasi bo'lib, bu kelajak avlodning sog'lom, barkamol va ijtimoiy faol shaxs bo'lib voyaga yetishida asosiy omil hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
5. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. To'xtaboyeva M. Kasbga yo'naltirish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
7. Pedagogika nazariyasi va tarixi / Mas'ul muharrir A.Munavvarov. – Toshkent: Fan, 2019.
8. Internet ma'lumotlari