

## MAKTAB PSIXOLOGINING ZO'RAVONLIKNI OLDINI OLISHDAGI O'RNI

*Hamroyeva Xurshida Ahmadjonovna*

*Qashqadaryo viloyati Kitob tumani 61-umumiy  
o`rta ta'lim maktabi amalyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Maqolada umumta'lim maktablarida uchraydigan zo'ravonlik holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o'quvchilar ruhiyati va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologining zo'ravonlikning oldini olish, nizoli vaziyatlarni bartaraf etish, o'quvchilar o'rtasida sog'lom psixologik muhit yaratishdagi o'rni yoritiladi. Maqolada psixologik profilaktika, individual suhbatlar, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan. Zo'ravonlikka qarshi samarali psixologik yondashuvlar hamda o'quvchilarda tolerantlik, empatiya va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** zo'ravonlik, maktab psixologi, psixologik profilaktika, o'quvchi ruhiyati, nizoli vaziyatlar, empatiya, tolerantlik, psixologik yordam, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, agressiv xulq-atvor, psixologik maslahat.

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda yoshlar tarbiyasi bilan bog'liq muammolar dunyo miqyosida dolzarb masalalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasida uchrayotgan zo'ravonlik holatlari jamiyatning ma'naviy-psixologik muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Zo'ravonlik nafaqat jismoniy zarar yetkazish, balki shaxsning ruhiy holatini izdan chiqaruvchi, uning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir qiluvchi omil sifatida ham xavflidir. Shu sababli ta'lim tizimida zo'ravonlikning oldini olish, sog'lom psixologik muhit yaratish hamda o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilishda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, maktabdagi zo'ravonlik holatlari o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar hamda ommaviy

axborot vositalarining salbiy ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik, agressivlikning ortishi, o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi ayrim hollarda zo'ravon xatti-harakatlarni yuzaga chiqaradi. Bunday holatlarda maktab psixologining vazifasi faqat muammoni aniqlash bilan cheklanmay, balki uning sabablarini chuqur tahlil qilish, profilaktik choralarni ishlab chiqish va psixologik yordam ko'rsatishdan iborat bo'ladi.

Maktab muhitidagi zo'ravonlik turli shakllarda namoyon bo'ladi. Jismoniy zo'ravonlik urish, turtish yoki tan jarohati yetkazish orqali ifodalansa, psixologik zo'ravonlik haqorat qilish, kamsitish, tahdid qilish yoki tengdoshlar tomonidan bosim o'tkazish shaklida namoyon bo'ladi. Hozirgi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng rivojlanishi natijasida kiberzo'ravonlik ham keng tarqalmoqda. Bu esa o'quvchilarning ruhiy holatiga yanada salbiy ta'sir ko'rsatib, ularda xavotir, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy yakkalanishni keltirib chiqaradi. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologi o'quvchilarning nafaqat real hayotdagi, balki virtual makondagi xatti-harakatlarini ham nazorat qilib borishi muhimdir.

Maktab psixologining zo'ravonlikni oldini olishdagi asosiy vazifalaridan biri psixologik diagnostika ishlarini olib borishdir. Diagnostik metodlar yordamida agressiv xulq-atvorga moyil bo'lgan, ruhiy bosim ostida qalayotgan yoki ijtimoiy moslashuvda qiyinchilikka duch kelayotgan o'quvchilar aniqlanadi. Psixolog kuzatuv, suhbat, test va so'rovnomalar orqali o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganadi. Olingan natijalar asosida individual yoki guruh psixokorreksion ishlar tashkil etiladi. Bu esa zo'ravonlik holatlarining erta oldini olish imkonini beradi.

Profilaktik faoliyat maktab psixologi ishining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Profilaktik tadbirlar orqali o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda bag'rikenglik va empatiya hissini kuchaytirish mumkin. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan treninglar, davra suhbatlari, psixologik o'yinlar va ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar o'quvchilarning kommunikativ kompetentligini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa,

“Zo‘ravonliksiz maktab”, “Biz bir jamoamiz”, “Muloqot madaniyati” kabi mavzulardagi mashg‘ulotlar o‘quvchilarda ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Zo‘ravonlikning oldini olishda oilaning o‘rni ham beqiyosdir. Chunki bolaning ilk psixologik shakllanishi oilada yuz beradi. Oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan e‘tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning agressiv xulq-atvoriga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois maktab psixologi ota-onalar bilan muntazam hamkorlik olib borishi zarur. Ota-onalar yig‘ilishlari, individual maslahatlar va psixologik seminarlar orqali ularga farzand tarbiyasidagi psixologik yondashuvlar tushuntiriladi. Bu esa oilada sog‘lom emotsional muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Pedagoglar bilan hamkorlik ham maktab psixologi faoliyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi ijobiy munosabat o‘quvchilarning ruhiy xavfsizligini ta‘minlaydi. Psixolog pedagoglarga o‘quvchilarning yosh va individual psixologik xususiyatlari haqida tavsiyalar beradi, konfliktli vaziyatlarni boshqarish bo‘yicha metodik yordam ko‘rsatadi. Shu bilan birga, sinf jamoasidagi ijtimoiy-psixologik muhitni o‘rganib, zarur hollarda korreksion tadbirlar tashkil etadi.

Maktab psixologining zo‘ravonlikka qarshi faoliyatida zamonaviy psixologik texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanish ham muhimdir. Art-terapiya, relaksatsion mashqlar, kommunikativ treninglar, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Ayniqsa, agressiv o‘quvchilar bilan individual ishlashda psixokorreksion metodlarning samaradorligi yuqori hisoblanadi. Bunday yondashuv o‘quvchining ichki kechinmalarini anglashiga va salbiy emotsiyalarni boshqarishga yordam beradi.

Bugungi kunda maktablarda kiberzo‘ravonlikning oldini olish masalasi ham alohida e‘tibor talab qiladi. Internet tarmoqlarida haqoratlash, tahdid qilish yoki kamsitish holatlari o‘quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu sababli maktab psixologi

o‘quvchilarda internet madaniyatini shakllantirish, virtual xavfsizlik qoidalarini tushuntirish hamda axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan targ‘ibot ishlarini olib borishi lozim.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi zo‘ravonlikning oldini olish tizimida muhim o‘rin egallaydi. U o‘quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qiluvchi, sog‘lom psixologik muhitni shakllantiruvchi va nizoli vaziyatlarni bartaraf etuvchi mutaxassis sifatida faoliyat olib boradi. Psixologning ota-onalar, pedagoglar va o‘quvchilar bilan hamkorlikdagi tizimli ishlari zo‘ravonlik holatlarining kamayishiga, o‘quvchilarning ma‘naviy-axloqiy rivojlanishiga hamda jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu bois ta‘lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish va maktab psixologlarining kasbiy kompetentligini oshirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2017.
5. To‘xtayeva I.B. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 2016.
7. Kon I.S. O‘smirlik davri psixologiyasi. – Moskva, 2015.
8. Bozhovich L.I. Shaxs va uning bolalik davridagi shakllanishi. – Moskva, 2018.
9. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2008.
11. UNICEF. Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish bo‘yicha xalqaro tavsiyalar.
12. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari (tarbiya va ruhiyatga oid qarashlar). – Toshkent, 1982.