

## MAKTABIMIZNI “ZO‘RAVONLIKDAN HOLI MAKTAB”GA AYLANTIRAMIZ!

*Isaqova Zulfiya Ubaydullayevna*

*Chortoq tumani Maktabgacha va maktab ta’limi bo‘limiga qarashli  
41-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi*

*Nuritdinova Nazira Madaminovna*

*Chortoq tumani Maktabgacha va maktab ta’limi bo‘limiga qarashli  
9-sonli maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab muhitida zo‘ravonlikning oldini olish, o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish hamda “Zo‘ravonlikdan holi maktab” konsepsiyasini amalga oshirishning psixologik-pedagogik asoslari yoritilgan. Shuningdek, o‘qituvchi, psixolog, ota-ona va o‘quvchilarning hamkorlikdagi faoliyati muhim omil sifatida tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:**Zo‘ravonlik, maktab, psixologik muhit, bullying, o‘quvchi, hamkorlik, psixologik xizmat, empatiya, ijobiy muhit, profilaktika.

### KIRISH

Maktab — bu nafaqat bilim beradigan maskan, balki shaxs shakllanadigan ijtimoiy muhitdir. Shu sababli maktabda sog‘lom, xavfsiz va ijobiy psixologik muhitni yaratish har bir ta’lim muassasasining muhim vazifasidir. “Zo‘ravonlikdan holi maktab” g‘oyasi o‘quvchilarni ruhiy va jismoniy zo‘ravonlikdan himoya qilish, ularning erkin va xavfsiz rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan. Zo‘ravonlik maktab muhitida turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin: kamsitish, haqorat, do‘q-po‘pisa, jismoniy tazyiq yoki ijtimoiy ajratib qo‘yish. Bunday holatlar o‘quvchilarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Zo‘ravonlikning asosiy sabablaridan biri o‘quvchilarda empatiya (boshqani

tushunish) ko'nikmasining yetarli darajada shakllanmaganligidir. Shuningdek, oilaviy muhit, nazoratning sustligi, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar ham zo'ravonlik xatti-harakatlarini kuchaytirishi mumkin. "Zo'ravonlikdan holi maktab"ni yaratishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. O'quvchilar o'rtasida do'stlik, hamkorlik va o'zaro hurmatni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, guruhiy mashg'ulotlar va tarbiyaviy tadbirlar ijobiy natija beradi. Maktab amaliyotchi psixologi zo'ravonlik holatlarini erta aniqlash va ularning oldini olishda asosiy mutaxassis hisoblanadi. U o'quvchilar bilan individual suhbatlar o'tkazadi, psixodiagnostik ishlarni amalga oshiradi va zarur hollarda korreksion yordam ko'rsatadi.

O'qituvchilar esa dars jarayonida tenglik, adolat va hurmat tamoyillariga amal qilishi, har bir o'quvchini qo'llab-quvvatlashi lozim. Pedagogning ijobiy munosabati sinfda sog'lom psixologik muhit shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham juda muhimdir. Oilada mehr-oqibat, qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqot mavjud bo'lsa, bolalarda agressiv xulq va zo'ravonlikka moyillik kamayadi. Shuningdek, o'quvchilarni ijtimoiy faollikka jalb etish, sport musobaqalari, ijodiy to'garaklar va ma'naviy tadbirlar tashkil etish ham zo'ravonlikning oldini olishda samarali vositadir.

Maktab - nafaqat bilim berish maskani, balki jamiyatning kelajak avlodini tarbiyalaydigan muhim muassasadir. Shuning uchun ham maktab muhitining xavfsizligi va sog'lomligi dolzarb masalalardan biridir. Maktablarda zo'ravonlik holatlarining yuzaga kelishi nafaqat o'quvchilarning ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki ularning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga ham zarar yetkazadi. Shuning uchun zamonaviy ta'lim tizimi zo'ravonlikdan holi muhit yaratish choralarini ishlab chiqishi lozim.

#### Maktablarda zo'ravonlik turlari

Maktablarda uchraydigan zo'ravonlik turlari turlicha bo'lishi mumkin va ularning har biri o'quvchilarga turlicha zarar yetkazadi. Quyida asosiy zo'ravonlik turlari va ularning ta'siri kengroq tahlil qilinadi.

##### 1. Jismoniy zo'ravonlik

Jismoniy zo'ravonlik o'quvchilar o'rtasida eng ko'p uchraydigan va eng aniq

ko‘rinadigan zo‘ravonlik turlaridan biridir. Bu turtishish, urish, tepish, biror jismoniy zarar yetkazish yoki narsalarni tortib olish kabi harakatlar orqali namoyon bo‘ladi. Jismoniy tajovuz nafaqat jabrlanuvchining jismoniy jarohatlanishiga olib keladi, balki uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va maktabga nisbatan qo‘rquv hissini kuchaytiradi. Ushbu turdagi zo‘ravonlikni kamaytirish uchun nazorat mexanizmlari kuchaytirilishi va qat’iy intizomiy choralar qo‘llanilishi kerak.

## 2. Ruhiy zo‘ravonlik

Ruhiy zo‘ravonlik ko‘pincha ko‘zga tashlanmaydigan, ammo o‘quvchilarning ruhiy holatiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatadigan zo‘ravonlik shaklidir. Masxara qilish, tahdid qilish, do‘stlar doirasidan chetlatish, ataylab befarqlik bilan muomala qilish yoki kamsitish kabi harakatlar ruhiy bosim yaratadi. Bu holatlar natijasida o‘quvchilar o‘zlarini yolg‘iz his qilishlari, depressiyaga tushishlari yoki ijtimoiy hayotdan chetlashishlari mumkin. Ruhiy zo‘ravonlikni oldini olish uchun o‘quvchilarga ijtimoiy ko‘nikmalar o‘rgatilishi, o‘qituvchilar va psixologlar doimiy ravishda suhbatlar o‘tkazishlari lozim.

## 3. Kiber zo‘ravonlik

Zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi bilan kiber zo‘ravonlik ham keng tarqalmoqda. Bu internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar yoki boshqa onlayn platformalar orqali amalga oshiriladigan bosim shaklidir. Kiber zo‘ravonlik o‘z ichiga haqoratli xabarlar yuborish, tuhmat qilish, fotosurat yoki videolarni ruxsatsiz tarqatish, o‘quvchini tahqirlovchi postlar joylashtirish kabi holatlarni oladi. Kiber zo‘ravonlikning xavfli tomoni shundaki, u jabrlanuvchini doimiy bosim ostida qoldiradi va maktab muhitidan tashqarida ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu turdagi zo‘ravonlikni oldini olish uchun o‘quvchilarga internet xavfsizligi qoidalarini tushuntirish va onlayn kuzatuv tizimlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

## 4. Ijtimoiy zo‘ravonlik

Ijtimoiy zo‘ravonlik o‘quvchini jamiyatdan chetlatish, uning obro‘sigacha putur yetkazish yoki uni do‘stlaridan ajratishga qaratilgan harakatlardan iborat. Masalan, ayrim guruhlar boshqa o‘quvchini do‘stlariga qo‘shilishiga ruxsat bermaslik, u haqda yolg‘on ma’lumot tarqatish yoki uning ortidan g‘iybat qilish orqali unga ruhiy zarar yetkazishlari

mumkin. Ijtimoiy zo‘ravonlik uzoq muddatli salbiy ta’sirga ega bo‘lib, o‘quvchilarning o‘zini past baholashiga va ijtimoiy o‘ziga ishonchsizlikka sabab bo‘ladi.

#### 5. Jinsiy zo‘ravonlik

Maktablarda jinsiy zo‘ravonlik kamroq uchrasa-da, u juda jiddiy muammo hisoblanadi. Jinsiy zo‘ravonlik og‘zaki tahqirlash, nomunosib teginishlar, jinsiy aloqaga majburlash kabi holatlar orqali namoyon bo‘lishi mumkin. Jabrlangan o‘quvchilar ruhiy jarohatlanishlari, o‘zlarini xavfsiz his qilmasliklari va ta’lim jarayonidan uzoqlashishlari mumkin. Bunday zo‘ravonlikning oldini olish uchun maxsus huquqiy choralar, ishonchli shikoyat qilish tizimlari va profilaktik o‘quv mashg‘ulotlari joriy etilishi kerak. Maktablardagi zo‘ravonlikning har bir turi o‘quvchilarning ta’lim jarayoni, ruhiy holati va kelajakdagi ijtimoiy hayotiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bu muammoga jiddiy e’tibor qaratish va samarali oldini olish choralari ishlab chiqish lozim.

#### Zo‘ravonlikning ta’lim jarayoniga ta’siri

Maktablardagi zo‘ravonlik o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga sezilarli salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Birinchidan, zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz his qilmaydilar, bu esa ularning darslarga bo‘lgan e’tiborini susaytiradi. O‘quv muhitida doimiy qo‘rquv va stress ta’lim jarayoniga putur yetkazib, o‘quvchilarning fikrlash qobiliyatini pasaytiradi.

Ikkinchidan, ruhiy bosim va depressiya natijasida o‘quvchilarning akademik natijalari sezilarli darajada pasayishi mumkin. Zo‘ravonlikka uchragan o‘quvchilar ko‘pincha o‘zlarini yolg‘iz his qiladilar, bu esa ularning darslarga bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi va bilim olish jarayonidan chetlashishiga sabab bo‘ladi.

Uchinchidan, maktabga tashrif buyurishdan qo‘rqish va darslarni qoldirish holatlari ko‘payadi. Ayrim hollarda o‘quvchilar doimiy bosim ostida qolib, maktabdan butunlay voz kechishlari ham mumkin. Bu esa ularning kelajakdagi kasbiy va ijtimoiy hayotiga salbiy ta’sir qiladi.

Shu sababli, ta’lim muassasalari zo‘ravonlikka qarshi qat’iy choralar ko‘rishi va barcha o‘quvchilar uchun xavfsiz muhit yaratishi kerak.

#### Dunyo tajribasi va muvaffaqiyatli modellar

Dunyo bo‘ylab ko‘plab mamlakatlar maktab zo‘ravonligiga qarshi samarali dasturlar ishlab chiqqan. Masalan:

- Finlandiya: “KiVa” dasturi orqali o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlik va do‘stlik muhitini shakllantirishga alohida e‘tibor qaratiladi.
- AQSh: “Positive Behavioral Interventions and Supports” (PBIS) tizimi orqali o‘quvchilarni ijobiy xulq-atvorga yo‘naltirish va agressiyani kamaytirish yo‘llari ishlab chiqilgan.
- Yaponiya: Maktab jamoalari hamkorlikda ishlaydi, va bu orqali zo‘ravonlikning oldini olishga harakat qilinadi.

Bu tajribalar shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlikka qarshi kurash tizimli yondashuvni talab qiladi.

O‘zbekistonda zo‘ravonlikka qarshi kurash choralari

O‘zbekistonda ham maktablarda zo‘ravonlikni kamaytirish bo‘yicha turli chora-tadbirlar ko‘rilmoqda. Jumladan:

- Maktablarda psixologlar faoliyati kuchaytirilib, o‘quvchilar bilan muntazam suhbatlar o‘tkazilmoqda.
- Ota-onalar va o‘qituvchilar uchun zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha seminar va treninglar tashkil qilinmoqda.
- Maktablarda kuzatuv kameralari va xavfsizlik choralari kuchaytirilib, nazorat tizimi takomillashtirilmoqda.

Bu chora-tadbirlar maktab muhitini yanada xavfsiz qilishga xizmat qilmoqda. Zo‘ravonlikdan holi maktab yaratish yo‘llari

Zo‘ravonlik muammosiga qarshi kurashish uchun quyidagi yo‘nalishlarda ishlash kerak:

1. Maktab madaniyatini rivojlantirish - hurmat, hamkorlik va bag‘rikenglikni targ‘ib qilish.
2. O‘quvchilarni ongli ravishda tarbiyalash - ularga konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish.
3. Ota-onalar va o‘qituvchilarning roli - oilaviy muhit va maktab ta‘limi

o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni kuchaytirish.

4. Texnologiyadan foydalangan holda kuzatuv - kiberzo'rvonlikning oldini olish uchun monitoring tizimlarini kuchaytirish.

5. Maxsus dasturlarni joriy qilish - zo'rvonlikni kamaytirish uchun xalqaro tajriba asosida mahalliy dasturlarni ishlab chiqish.

## **XULOSA**

Zo'rvonlikdan holi maktab - bu nafaqat xavfsiz, balki o'quvchilar uchun eng qulay ta'lim muhiti yaratish demakdir. Har bir o'qituvchi, ota-ona va o'quvchi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Maktab muhitida zo'rvonlikning oldini olish orqali

jamiyatimizning kelajagi bo'lgan yosh avlodni yanada sog'lom va bilimli etib tarbiyalaymiz. Shu bois, ta'lim muassasalarida xavfsizlik va hurmat muhitini shakllantirish har birimizning burchimizdir.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Xolmurotov X.S, Xusainova Z.M, Duschanov N.S, Abdullayev R.A, &Yangibayeva O.S qizi . (2022). Ta'lim jarayonida innovatsiya texnologiya . Fan va ta'lim,3 (1), 491-495. <https://opencscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2350>

2. Xolmurotov X.S, Qurbanova X.D, Madaminova F.M, Madaminov B.R, Jumaniyozova S.B, &Saidova L.B(2021).

Ta'limda zamonaviy pedagogic texnologiyalarni qo'llash . Fan va ta'lim , 2 (12), 551-556. <https://opencscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2207>

3. Safasheva I, Xolmurotov X. S. (2021). Ta'lim-tarbiya faoliyatda gumanitar yo'l qo'yilgan narsalarni qo'llash hodisalari . Fan va ta'lim, 2 (5), 641-648. <https://opencscience.uz/index.php/sciedu/article/view/1435>

4. Холмуротов Ф. МИΝΤΑQΑDΑ ΑΗΟLΙ ΤUΡMUSH FΑRΑVONLIGINI OSHIRISHDΑ QISHLOQ XO 'JALIK ΜΑHSULOTLARINI YETISHTIRUVCHI SUBYEKTLAR RO 'LINI ΒΑΗΟLASH //Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. - 2023. - Т. 3. - №. 7. - С. 83-91.

5. Saribaevich, K. F. ISSUES OF HAVING OPTIMAL RATIO OF SUBJECTS IN ENSURING SUSTAINABLE AGRICULTURAL DEVELOPMENT. Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп. ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 11-12 серпня 2021 р.- Дніпро, Україна, 2021.-477 с., 113.

6. Saribaevich, K. F. ISSUES OF HAVING OPTIMAL RATIO OF SUBJECTS IN ENSURING SUSTAINABLE AGRICULTURAL DEVELOPMENT. Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: літні диспути: тези доп. ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 11-12 серпня 2021 р.- Дніпро, Україна, 2021.-477 с., 113.