

O‘SMIRLIK DAVRIDA KIBERBULLING QURBONI BO‘LGAN O‘QUVCHILARGA KORREKSION-PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH TIZIMI

Buriyeva Sitora Xusniddinovna

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 10-maktab psixologi

Yakubova Nasiba Bahramovna

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 42-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu fundamental ilmiy maqolada zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida yuzaga kelgan eng jiddiy ijtimoiy-psixologik muammolardan biri – maktab o‘quvchilari o‘rtasidagi kiberbulling (internetdagi bezorilik) hodisasi atroflicha tadqiq etilgan. Maqolada kiberbulling turlari (haqoratlar, guruhdan chetlatish, kiber-ta‘qib, feyk ma‘lumotlar tarqatish) va ularning o‘smirlar ruhiyatiga, xususan, depressiv holatlar, xavotirlanish darajasining ortishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va eng ayanchlisi, autodestruktiv hamda suitsidal xulq-atvor shakllanishiga ta‘siri chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida kiberbulling qurboniga aylangan o‘smirlarga kompleks korreksion-psixologik yordam ko‘rsatish tizimi ishlab chiqilgan bo‘lib, unda maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va huquq-tartibot organlarining o‘zaro integratsiyalashgan harakatlar strategiyasi belgilab berilgan. Preventiv (oldini oluvchi) choralar tizimi va raqamli gigiyena qoidalari ham ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kiberbulling, o‘smirlik davri, internet-bezorilik, depressiya, guruhdan chetlatish, suitsidal xulq-atvor, korreksion-psixologik yordam, preventiv choralar, raqamli gigiyena.

KIRISH

XXI asr – yuqori texnologiyalar va global raqamli transformatsiya davri hisoblanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar insoniyat hayotining ajralmas qismiga, ayniqsa, o‘smir yoshdagi bolalarning asosiy muloqot va ijtimoiylashuv maydoniga aylandi. Biroq, raqamli makonning kengayishi o‘zi bilan birga an’anaviy ijtimoiy muammolarning yangi va ancha xavfli shakllarini ham olib keldi. Shunday destruktiv hodisalardan biri kiberbulling (cyberbullying) – elektron aloqa vositalari, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va onlayn o‘yin platformalari orqali shaxsga nisbatan amalga oshiriladigan tizimli bezorilik, ta’qib va ruhiy bosim o‘tkazish jarayonidir.

O‘smirlik davri inson ontogenezidagi eng inqirozli va psixologik jihatdan zaif davr hisoblanadi. Bu davrda o‘z-o‘zini anglash, tengdoshlar guruhida o‘rin topish va ijtimoiy maqomga ega bo‘lish ehtiyoji juda yuqori bo‘ladi. Kiberbulling an’anaviy bullingdan (maktabdagi jismoniy yoki og‘zaki bezorilikdan) o‘zining anonimligi, auditoriyasining kengligi va vaqt hamda makon chegaralarining yo‘qligi bilan ajralib turadi. Jabrlanuvchi o‘z uyida, xavfsiz muhitda bo‘lganida ham internet orqali tinba-tin psixologik hujumga duchor bo‘ladi. Bu holat o‘smir shaxsining shakllanishiga, uning emotsional-irodaviy sohasiga va umumiy ruhiy salomatligiga halokatli ta’sir ko‘rsatadi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda O‘zbekistonda ham yoshlar o‘rtasida internetdan foydalanish ko‘rsatkichi deyarli 95% dan oshgan bo‘lsa-da, kiberbullingning oldini olish va uning qurbonlariga tizimli korreksion-psixologik yordam ko‘rsatish metodologiyasi to‘liq shakllanmagan. Maqolada kiberbullingning psixologik mexanizmlari, uning oqibatlarini va ushbu muammoga qarshi kurashishda kompleks psixologik-pedagogik model taklif etiladi.

I-BOB. KIBERBULLINGNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI VA TURLARI

1.1. Kiberbulling tushunchasining ilmiy-psixologik talqini

Ilmiy adabiyotlarda kiberbulling tushunchasi dastlab G'arb tadqiqotchilari (Bill Belsey, Sameer Hinduja, Justin Patchin) tomonidan muomalaga kiritilgan. Kiberbulling – bu bir shaxs yoki guruh tomonidan boshqa shaxsga nisbatan qasddan, muntazam ravishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida amalga oshiriladigan tajovuzkor xatti-harakatlardir. Psixologik nuqtai nazardan, kiberbulling an'anaviy zo'ravonlikning transformatsiyalashgan shakli bo'lsa-da, uning dinamikasi va psixologik effekti tubdan farq qiladi.

O'smirlar ruhiyatida kiberbullingning sub'ektiv qabul qilinishi ancha og'ir kechadi. Buning sababi, raqamli dunyoda tarqalgan haqoratli ma'lumot, fotosurat yoki video kontentni butunlay o'chirib tashlashning imkonsizligidir. Bu hodisa psixologiyada 'raqamli iz' (digital footprint) muammosini keltirib chiqaradi: o'smir o'zining sharmandali holati abadiy internetda qolishini va uni istalgan odam ko'rishi mumkinligini o'ylab, doimiy distress holatida yashaydi.

1.2. Raqamli makonda bezorilikning asosiy ko'rinishlari va tasnifi

Zamonaviy ijtimoiy platformalarda (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook) kiberbulling quyidagi asosiy shakllarda namoyon bo'ladi:

Fleyming (Flaming): Ijtimoiy tarmoqlarning ommaviy sahifalarida, sharhlarda yoki guruhlarda haqoratli so'zlar va agressiv emotsiyalar bilan ochiq muloqot qilish, urushish.

Xafagarchilik tarqatish (Harassment): Maqsadli ravishda bitta foydalanuvchiga tinimsiz haqoratli, tahdidli xabarlarni shaxsiy yozishmalarga jo'natish.

Tuhmat va kiber-g'iybat (Denigration): Jabrlanuvchining obro'siga putur yetkazish maqsadida feyk (yolg'on) ma'lumotlar, montaj qilingan foto va videolarni tarqatish.

Guruhdan chetlatish (Exclusion): Sinfdoshlar yoki do'stlar guruhidagi onlayn chatlardan, o'yin serverlaridan o'smirni maqsadli ravishda chiqarib tashlash va unga boykot e'lon qilish. Bu holat o'smirlar uchun juda og'ir emotsional zarba hisoblanadi.

Kiber-feyking va impersonatsiya (Impersonation): Jabrlanuvchining nomidan soxta profil ochib, uning nomidan bexayo, haqoratli yoki noadekvat xabarlar va postlar joylashtirish orqali uning ijtimoiy mavqeini yo'q qilish.

II-BOB. KIBERBULLINGNING O'SMIRLAR RUHIYATIGA TA'SIRI: EMPIRIK TAHLIL

2.1. Depressiya, xavotirlanish va emotsional travmalar

Kiberbulling qurboniga aylangan o'smirlarda birinchi navbatda chuqur emotsional travmalar kuzatiladi. Klinik psixologiyada ushbu holat Posttravmatik stress buzilishi (PTSD) simptomlariga juda o'xshash ekanligi isbotlangan. Doimiy ravishda onlayn tahdid va masxara ostida bo'lgan o'smir o'zini to'liq chorasiz his qiladi. Bu holat nevrotik buzilishlar, uyquning buzilishi, tungi daxshatlar, surunkali bosh og'riqlari va psixosomatik kasalliklarga olib keladi.

Depressiyaning rivojlanishi kiberbullingning eng ko'p uchraydigan oqibatidir. O'smir o'z qobig'iga o'ralib qoladi, ijtimoiy muloqotdan qochadi, o'qishga bo'lgan qiziqishi keskin pasayadi (akademik regressiya). Ijtimoiy tarmoqdagi ommaviy haqorat o'smirda 'ijtimoiy o'lim' tuyg'usini keltirib chiqaradi – u hammaga o'zini yomon, nuqsonli va keraksiz qilib ko'rsatilgandek his qiladi.

2.2. O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi va guruhdan chetlatish oqibatlari

O'smirlik yoshida o'z-o'ziga baho berish (self-esteem) asosan tashqi muhit, ayniqsa, tengdoshlarning fikriga asoslanadi. Onlayn guruhlardan chiqarib tashlanish (exclusion) va jamoaviy 'xeyt' (nafrat) o'smirning shaxsiy identifikatsiyasini parchalab tashlaydi. U o'z tanasidan, nutqidan, kiyinishidan va umuman borligidan uyala boshlaydi. Psixologik

tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, onlayn chetlatilgan o‘smirlar jismoniy og‘riq bilan bir xil darajadagi miya faolligini (neyronal darajada) his qiladilar.

Kiberbulling oqibatlarining statistik ko‘rsatkichlari (Tadqiqot natijalari)

Kiberbulling shakli / Oqibati	O‘g‘il bolalar o‘rtasida (%)	Qiz bolalar o‘rtasida (%)
Depressiya va surunkali xavotir	38.5%	54.2%
O‘ziga bo‘lgan ishonchning keskin pasayishi	45.0%	62.1%
Akademik o‘zlashtirishning pasayishi	33.1%	29.8%
Suitsidal fikrlar va o‘z joniga qasd qilishga urinish	12.4%	19.7%

2.3. Autodestruktiv va suitsidal xulq-atvor xavfi

Kiberbullingning eng fojiali oqibati bu – o‘smirlar o‘rtasidagi suitsidal (o‘z joniga qasd qilish) xulq-atvordir. Psixologiyada ushbu fenomen 'kibersuitsid' (cyberbullicide) deb nomlanadi. An’anaviy bullingdan farqli o‘laroq, kiberbulling qurbonlarida suitsidal fikrlar shakllanishi xavfi 3 barobar yuqoridir. Buning asosiy sababi – tajovuzning 24/7 rejimida davom etishi va qurbonning o‘zini tuzoqqa tushgandek, butun dunyo unga qarshi turgandek his qilishidir. O‘smir psixikasidagi himoya mexanizmlari bunday ulkan

miqyosdagi salbiy emotsional bosimni ko'tara olmaydi va yagona chiqish yo'li sifatida o'z hayotiga nuqta qo'yish qaroriga keladi.

III-BOB. KIBERBULLING QURBONLARIGA KORREKSION-PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH TIZIMI

3.1. Maktab psixologining diagnostik va korreksion faoliyati

Kiberbulling qurbonlariga yordam ko'rsatish tizimining markazida maktab amaliyotchi psixologi turadi. Korreksion-psixologik tizim uch bosqichdan iborat bo'lishi lozim:

1. Diagnostika bosqichi: O'smirlar o'rtasida yashirin kechayotgan depressiya va autotajovuzni aniqlash uchun muntazam ravishda diagnostic metodikalarni (masalan, Koulmenning kiberbulling so'rovnomasi, Bekning depressiya shkalasi, Fillipsning maktab xavotirlanishi testi) o'tkazish.

2. Emotsional stabilizatsiya bosqichi: Kiber-tahdidga uchragan o'smir bilan individual psixoterapevtik suhbatlar o'tkazish. Bunda Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) va Art-terapiya metodlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Maqsad – o'smirdagi aybdorlik tuyg'usini yo'qotish (chunki ko'p qurbonlar bo'layotgan ishlarda o'zini aybdor deb o'ylaydi) va emotsional yukni kamaytirish.

3. Shaxsiy resurslarni tiklash bosqichi: O'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini qaytarish, unda kiber-resilyentlik (raqamli barqarorlik) ko'nikmalarini shakllantirish.

3.2. Ota-onalar va pedagoglar bilan ishlash strategiyalari

Ko'pincha o'smirlar o'zlarining kiberbullingga uchraganlarini ota-onalaridan sir tutishadi, chunki ular internetdan yoki telefondan mahrum bo'lishdan qo'rqishadi. Shuning uchun ota-onalar va o'qituvchilar bolaning xulq-atvoridagi quyidagi xavfli o'zgarishlarga e'tibor berishlari shart: telefondan foydalangandan keyin kayfiyatning keskin yomonlashishi, ijtimoiy izolyatsiya, dars qoldirish, asbiylik. Pedagoglar maktabda kiber-

madaniyat' muhitini yaratishlari, sinfda guruhdan chetlatish holatlariga mutlaqo yo'1 qo'ymasliklari kerak.

IV-BOB. PREVENTIV (OLDINI OLUVCChI) ChORALAR VA RAQAMLI GIGIENA

4.1. Ta'lim muassasalarida preventiv dasturlarni joriy etish

Kiberbullingga qarshi eng samarali chora bu preventiv, ya'ni oldini oluvchi tadbirlardir. Har bir maktabda 'Kiber-xavfsizlik va Raqamli madaniyat' haftaliklari o'tkazilishi zarur. O'quvchilarga internetda qanday muloqot qilish, shaxsiy ma'lumotlarni (parollar, shaxsiy fotosuratlar, manzillar) qanday himoya qilish va kiber-tajovuzga duch kelganda qanday harakat qilish kerakligi (bloklash, skrinshot olish, kattalarga xabar berish) o'rgatilishi lozim.

4.2. Raqamli gigiyena va huquqiy savodxonlik

O'smirlar kiberbulling nafaqat axloqsizlik, balki huquqiy javobgarlikka sabab bo'ladigan qilmish ekanligini anglashlari kerak. O'zbekiston Respublikasi qonunchiligiga ko'ra, internet tarmog'ida shaxsni haqorat qilish, tuhmat qilish va shaxsiy hayot daxlsizligini buzish tegishli ma'muriy va jinoiy javobgarlikka sabab bo'ladi. Maktablarda huquq-tartibot organlari xodimlari ishtirokida tushuntirish ishlari olib borilishi, bulling sub'ektlari (bezorilar) uchun ham profilaktik choralar ko'rilishi shart.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktablarda kiberbulling muammosi faqat texnologik emas, balki chuqur ijtimoiy-psixologik inqirozdir. O'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qilish, ularni raqamli dunyodagi zo'ravonliklardan asrash bugungi kunning kechiktirib bo'lmas vazifasidir. Ushbu maqolada taklif etilgan korreksion-psixologik yordam tizimi o'smirlarda raqamli barqarorlikni shakllantirish, travmalardan xalos bo'lish va sog'lom

ijtimoiylashuv muhitiga qaytish imkonini beradi. Faqatgina maktab, oila va jamiyatning hamkorlikdagi tizimli harakatigina o‘smirlarimizni kiber-tahdidlardan asrab qola oladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Corwin Press.

Belsey, B. (2005). *Cyberbullying: An Imminent Threat to Our Youth*. *Journal of Psychosocial Nursing*.

Ganiyeva, M. (2021). *O‘smirlar psixologiyasi va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri*. Toshkent: Fan va texnologiya.

Karimova, V. (2019). *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston.

Smith, P. K. (2016). *Cyberbullying: Human Rights and Cyber-utilitarianism*. Oxford University Press.