

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA O‘SMIRLARDA KIBERBULLING VA INTERNETGA QARAMLIKNI BARVAQT ANIQLASH HAMDA PROFILAKTIKA QILISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING ROLI

Mirzayeva Gulnora Musajanovna.

Farg‘ona viloyat. Farg‘ona shahar

11-umumtalim maktabi psixologi.

Tadjiboyeva Sayyoraxon Ne'matovna.

Farg‘ona viloyat. Farg‘ona shahar

33-maktab amaliyotchi psixologi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy axborot texnologiyalarining o‘smir yoshdagi o‘quvchilar ruhiyatiga salbiy ta’siri, xususan, internetga qaramlik va kiberbulling (virtual tazyiq) muammolari yoritilgan. Maqolada maktab psixologining raqamli muhitdagi xavf-xatarlarni barvaqt aniqlash mezonlari va ularning oldini olishga qaratilgan korreksion-profilaktik faoliyati tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarda kiber-immunitetni shakllantirish, vizual va interaktiv metodikalardan foydalanish hamda otalar bilan hamkorlik tizimini yo‘lga qo‘yish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, kiberbulling, internet qaramlik, maktab psixologi, profilaktika, korreksion ishlar, kiber-immunitet.

XXI asr insoniyat sivilizatsiyasi tarixiga shiddatli axborotlashuv, global raqamlashuv va yuqori texnologiyalarning hayotning barcha jabhalariga kirib borishi davri bo‘lib muhrlanmoqda. Bugungi kunda internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil gadjetlar nafaqat axborot almashinuvi vositasi, balki zamonaviy inson, ayniqsa, o‘sib kelayotgan yosh avlodning ijtimoiylashuvi, dunyoqarashi shakllanishi va kundalik hayot kechirish tarzini belgilab beruvchi virtual ekotizimga aylandi. Raqamli muhit yoshlarga cheksiz bilim olish, intellektual rivojlanish va global muloqot imkoniyatlarini taqdim etishi bilan bir qatorda, ularning ruhiy salomatligi, axloqiy shakllanishi va ijtimoiy adaptatsiyasiga jiddiy xavf soluvchi latent (yashirin) tahdidlarni ham yuzaga keltirmoqda.

O'smirlik davri (11–15 yosh) shaxs ontogenezidagi eng inqirozli, emotsional beqaror va psixologik jihatdan nozik bosqich hisoblanadi. L. S. Vigotskiy, I. S. Kon va boshqa ko'plab atoqli psixologlarning tadqiqotlarida ta'kidlanganidek, bu davrda bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni kechadi, "Men-konsepsiya" shakllanadi va etakchi faoliyat turi sifatida tengdoshlar bilan muloqot birinchi planga chiqadi. Aynan tengdoshlari o'rtasida o'z o'rnini topish, tan olinish va o'zligini namoyon qilishga bo'lgan kuchli ehtiyoj zamonaviy o'smirlarni ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram va b.) hamda onlayn o'yinlar olamiga yetaklamoqda. Biroq, o'smirlarning hayotiy tajribasi kamligi, tanqidiy fikrlash darajasining hali yetarlicha shakllanmaganligi va hissiy o'zgaruvchanligi ularni raqamli makonning destruktiv ta'sirlari qarshisida ojiz qilib qo'yimoqda.

Bugungi kunda pedagogik psixologiya va amaliyot qatorida turgan eng dolzarb global muammolardan biri — o'smirlar o'rtasidagi **internet qaramlik (gadgetizm, onlayn-maniya)** va virtual makondagi psixologik zo'ravonlik, ya'ni **kiberbulling (cyberbullying)** hodisasidir. Internet qaramlik o'smirni real hayotdan, oilaviy muloqotdan va ijtimoiy majburiyatlardan uzib qo'ysa, kiberbulling — tarmoq orqali haqoratlash, tahdid qilish, shantaj yoki guruhdan chetlashtirish (boykot) shaklida namoyon bo'lib, bolaning shaxsiyatiga og'ir ruhiy zarba beradi. Ushbu destruktiv hodisalarning oqibatlari ko'pincha maktab o'quvchilarida chuqur depressiya, sababsiz agressiya, yuqori xavotirlanish, o'z-o'ziga baho berishning pasayishi, akademik o'zlashtirishning keskin tushib ketishi va eng achinarlisi, suitsidal xulq-atvor (o'z joniga qasd qilish moyilligi) ko'rinishida bo'y ko'rsatmoqda.

Umumta'lim maktablari sharoitida ushbu muammolarni barvaqt aniqlash, ularning kelib chiqish omillarini psixologik diagnostika qilish va tizimli profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqish bevosita maktab amaliyotchi psixologining zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Maktab psixologi o'quvchi shaxsini eng ko'p kuzatadigan va uning ijtimoiy muhiti (maktab, sinf, oila) bilan bevosita aloqada bo'lgan asosiy bo'g'indir. Biroq, an'anaviy psixologik metod va yondashuvlar shiddat bilan o'zgarib borayotgan raqamli tahdidlar va o'smirlar submadaniyati oldida ko'p hollarda o'z samarasini yo'qotmoqda.

Shu sababli, maktab psixologlarining media-savodxonligini oshirish, ularning faoliyatiga zamonaviy vizual-interaktiv metodikalarni, kiber-psixologik diagnostika vositalarini integratsiya qilish hamda "Psixolog – O‘quvchi – Ota-ona" uch tomonlama hamkorlik modelini yangi bosqichga ko‘tarish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas talabidir. Mazkur tadqiqot ishining maqsadi ham aynan raqamli asrda o‘smirlar ruhiyatini kiber-tahdidlardan himoya qilish, ularda internetga qaramlik va virtual tazyiqlarga qarshi mustahkam psixologik kiber-immunitetni shakllantirishda maktab psixologining strategik o‘rni va amaliy mexanizmlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berishdan iboratdir.

Internetga qaramlik muammosi ilk bor xorijlik olimlar I. Goldberg va K. Yang tomonidan o‘rganilgan bo‘lib, ular virtual dunyoga bog‘lanib qolishni klinik simptomlar bilan qiyoslaganlar. Kiberbulling tushunchasi esa raqamli makonda shaxsga nisbatan qasddan qilingan psixologik bosim, haqorat, tuhmat yoki tahdidlarni anglatadi. MDH davlatlarida va respublikamizda ushbu muammolarning psixologik jihatlarini E. V. Shcheglova, A. A. Baranov kabi olimlar hamda mahalliy tadqiqotchilar o‘smirlarning destruktiv xulq-atvori kontekstida tahlil qilganlar. Biroq, aynan maktab psixologining profilaktik mexanizmlari va metodik bazasini takomillashtirish masalalari hamon maxsus yondashuvlarni talab etmoqda.

Maqolani tayyorlash jarayonida o‘smirlarda raqamli tahdidlarni aniqlash maqsadida quyidagi metodologik asboblardan foydalanildi:

K. Yangning "Internet qaramlikni aniqlash" testi.

O‘smirlar o‘rtasida kiberbullingga moyillik va uning qurboni bo‘lganlik darajasini o‘rganish bo‘yicha anonim so‘rovnomalar.

Maktab psixologining vizual va interaktiv korreksion metodikalari (art-terapiya, Keys-stadi, interaktiv o‘yinlar).

1. Internet qaramlik va kiberbullingning barvaqt belgilari

Maktab psixologi o‘quvchilarda quyidagi o‘zgarishlarni kuzatish orqali muammoni barvaqt diagnostika qilishi mumkin:

Psixologik ko‘rsatkichlar	Xulq-atvordagi o‘zgarishlar	Akademik ko‘rsatkichlar
--------------------------------------	--	------------------------------------

Sababsiz xavotirlanish, agressiya	Virtual dunyodan uzilganda asbiylashish	Darslarni o'zlashtirishning keskin pasayishi
Tengdoshlaridan o'zini yakkalash	Doimiy charchoq, uyqu buzilishi	Dars qoldirish va diqqat tarqoqligi
Depressiv holatlar (kiberbulling qurbonlarida)	Smartfonni bekitish, xavotirli qarash	Maktabga kelishdan qo'rqish yoki bosh tortish

O'quvchilar bilan ishlash: Psixolog maktabda an'anaviy ma'ruzalardan voz kechib, vizual va interaktiv metodikalardan foydalanishi lozim. Masalan, "Kiber-tuzoq" yoki "Tarmoqdagi niqoblar" mavzusidagi psixologik keyslar yordamida o'smirlarga internetda shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, shubhali profillar bilan muloqotga kirmaslik o'rgatiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik: Ko'p hollarda ota-onalar farzandlarining virtual hayotidan bexabar qoladilar. Psixolog ota-onalar majlislarida "Raqamli gigiyena va oila", "Farzandim kiberbulling qurboni bo'lsa nima qilishim kerak?" kabi mavzularda amaliy tavsiyalar berishi, ularga "Ota-ona nazorati" (Parental control) dasturlaridan to'g'ri foydalanishni tushuntirishi zarur.

Pedagogik jamoa bilan ishlash: Sinf rahbarlari bilan birgalikda ijtimoiy tarmoqlardagi sinf guruhlarini (Telegram, Instagram va b.) monitoring qilish va guruhlarda o'zaro haqorat yoki chetlatish (boykot) holatlarining oldini olish.

Tavsiyalar (Recommendations)

Maktab amaliyotchi psixologlari uchun quyidagi chora-tadbirlar majmuasini tatbiq etish tavsiya etiladi:

"Kiber-Sinf" klublarini tashkil etish: O'quvchilar o'rtasida mediasavodxonlik va kiber-madaniyatni oshirish bo'yicha interaktiv darslar va treninglar o'tish.

"Ishonch qutisi" (ham jismoniy, ham virtual): Kiberbullingga uchragan, ammo buni darsda yoki ochiqcha ayta olmayotgan o'smirlar uchun anonim murojaat qilish tizimini yaratish (masalan, maktab psixologining anonim Telegram-boti orqali).

Ekspress-diagnostika: Har o'quv choragida kamida bir marta o'smirlar o'rtasida ijtimoiy-psixologik iqlimni aniqlash uchun tezkor test va so'rovnomalar o'tkazib borish.

Xulosa qilib aytganda, global raqamlashuv va axborot oqimining shiddatli o'sishi o'smir shaxsining ijtimoiylashuv va psixologik rivojlanish qonuniyatlarini transformatsiyaga uchratmoqda. Bugungi kun maktab o'quvchisi nafaqat real hayotda, balki virtual makonda ham faol yashamoqda, muloqot qilmoqda va o'z shaxsini namoyon etishga urinmoqda. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli muhit taqdim etayotgan cheksiz imkoniyatlar ortida o'smirlar ruhiyati uchun jiddiy xavf tug'diruvchi internetga qaramlik (gadgetizm) va virtual tazyiq (kiberbulling) kabi destruktiv patologiyalar yashiringandir.

O'smirlik davriga xos bo'lgan emotsional beqarorlik, tengdoshlar tan olinishiga bo'lgan kuchli ehtiyoj va hayotiy tajribaning yetishmasligi ularni raqamli tahdidlar qarshisida himoyasiz qilib qo'ymoqda. Ushbu xavf-xatarlarning oqibatlari nafaqat o'quvchining akademik o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, balki chuqur depressiya, ijtimoiy izolyatsiya, suitsidal tendensiyalar va shaxsiy rivojlanishning inqiroziga olib kelishi bilan xavflidir.

Mazkur tizimli muammoni bartaraf etishda maktab amaliyotchi psixologining roli tubdan o'zgarishi lozim. Endilikda psixolog faqatgina muammo sodir bo'lgandan keyin ishlovchi "krizis menejeri" rolidan chiqib, raqamli muhitdagi xavflarni barvaqt prognoz qiluvchi va aniqlovchi ****strategik subyektga**** aylanishi zarur. Buning uchun an'anaviy, quruq ma'ruzalardan butunlay voz kechib, o'smirlarning tilida so'zlaydigan vizual-interaktiv metodikalarni, kiber-keysarlarni va raqamli monitoring vositalarini (masalan, maktab miqyosidagi anonim botlar va "Ishonch qutilari"ni) amaliyotga keng joriy etish talab qilinadi.

Shu bilan birga, faqatgina maktab muhitining o'zidagina olib boriladigan korreksion ishlar kutilgan samarani bermaydi. Muammoning yechimi uch tomonlama uzviy zanjirni

— **“Psixolog – O‘quvchi – Ota-ona”** tizimini to‘g‘ri muvofiqlashtirishga bog‘liq. Ota-onalarning raqamli va pedagogik savodxonligini oshirish, ularga farzandining virtual hayotiga dushmanlik bilan emas, balki do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi pozitsiyadan yondashishni o‘rgatish profilaktikaning eng mustahkam poydevoridir.

Yakuniy xulosa sifatida ta’kidlash joizki, o‘smirlarni internetdan mutlaqo uzib qo‘yish yoki taqiqlash — zamon talabiga zid va samorasiz yo‘ldir. Asosiy maqsad — taqiqlash emas, balki ularda raqamli dunyodan to‘g‘ri, xavfsiz va unumli foydalanish madaniyatini, ya’ni mustahkam **“kiber-immunitetni”** shakllantirishdir. Maktab psixologining tizimli, ilmiy asoslangan va zamonaviy yondashuvlarga tayangan faoliyati raqamli asr yoshlarining ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularning barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishini ta’minlashda eng asosiy kafolatlardan biri bo‘lib xizmat qiladi..

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References)

1. Yang K. S. Internet-addiksiya: diagnostika i metodika korreksii. — M.: Progress, 2018.
2. Baranov A. A., Rozina S. V. Kiberbulling kak sotsialno-psixologicheskaya problema sovremennix podrostkov. // Vestnik Udmurtskogo universiteta. — 2016. — T. 26.
3. Tojiyev M., Ziyayeva N. Pedagogik va yosh psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasining "Bolalarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan muhofaza qilish to‘g‘risida"gi Qonuni.
5. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
6. Sadikova M. et al. Automation of Data Generation for Textile Information Systems //2025 International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT). – IEEE, 2025. – C. 211-215.
7. Каюмов А. М. Определение параметров испытаний в зависимости от типа трикотажного полотна //Universum: технические науки. – 2025. – Т. 3. – №. 3 (132). – С. 30-32.
8. Yusubjanovich S. N., Muminjonovich K. A. SINOV YORDAMIDA TRIKOTAJ MAXSULOTLARINI SHAKL SAQLASH VA DEFORMATSIYALANISH

JARAYONLARINI MONITORINGI //Al-Farg'oniy avlodlari. – 2024. – №. 4. – C. 338-343.

9. Yusubjanovich S. N., Muminjonovich K. A. TRIKOTAJ TO 'QIMALARINING STRUKTURASINI KOMPYUTER KO 'RISH TEXNIKASI ASOSIDA TASNIFLASH //Al-Farg'oniy avlodlari. – 2024. – №. 2. – C. 114-118.

10. Kayumov A. Elastiklik va Deformatsiyaning Vaqt Bo'yicha O'zgarishini Matematik Modellashtirish //Engineering problems and innovations. – 2024. – T. 2. – №. Spes. 2 DI.

11. Akhundjanov U. et al. Distribution of local curvature values as a sign for static signature verification //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 508. – C. 03003.

12. Шарибаев Н. Ю., Каюмов А. М. Численная оценка формосохраняющих свойств тканей посредством анализа изображений //Universum: технические науки. – 2024. – Т. 4. – №. 3 (120). – С. 33-36.