

MECHANISMS FOR EARLY DETECTION OF CYBERBULLYING-RELATED RISKS AMONG ADOLESCENTS BY SCHOOL PSYCHOLOGISTS

E.A.Dusanov¹

1. Navoiy viloyat pedagogik mahorat markazi "Pedagogika, va psixologiya ta'lim texnologiyalari" kafedrası (PhD), dotsenti

Mas'ul muallif: Dusanov Elbek Abdusamatovich, Navoiy viloyat pedagogik mahorat markazi "Pedagogika, va psixologiya ta'lim texnologiyalari" kafedrası (PhD), dotsenti.

e-mail: Elbek.89@inbox.uz

Received: 18 Oktabr 2026

Accepted: 23 Oktabr 2026

Published: 28 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Dusanov, E. A. MECHANISMS FOR EARLY DETECTION OF CYBERBULLYING-RELATED RISKS AMONG ADOLESCENTS BY SCHOOL PSYCHOLOGISTS / E. A. Dusanov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 476–480.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarning emotsional holati, xulq-atvoridagi o'zgarishlar, tengdoshlar bilan munosabatlari, raqamli xavfsizlik ko'nikmalari va yordam so'rashga tayyorligini baholashning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, psixologik kuzatuv, anonim so'rovnomalar, individual suhbat, sotsiometrik tahlil va ko'p manbali ma'lumotlarni birlashtirish asosida kiberbulling qurboni bo'lish yoki boshqalarga nisbatan raqamli tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon etish xavfini aniqlash yondashuvlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Maktab psixologi, kiberbulling, erta diagnostika, xavf omillari, psixologik monitoring, o'smirlik, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, raqamli xavfsizlik, profilaktika.

МЕХАНИЗМЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ РИСКОВ, СВЯЗАННЫХ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ, ШКОЛЬНЫМИ ПСИХОЛОГАМИ

Аннотация. В данной статье подчеркивается важность оценки эмоционального состояния учащихся, изменений в их поведении, характера взаимоотношений со сверстниками, уровня навыков цифровой безопасности, а также готовности обращаться за помощью. Также рассматриваются подходы к выявлению риска стать жертвой кибербуллинга или, напротив, проявлять цифровую агрессию по отношению к другим; эти подходы основаны на психологическом наблюдении, анонимных опросах, индивидуальных беседах, социометрическом анализе и интеграции данных из различных источников.

Ключевые слова: Школьный психолог, кибербуллинг, ранняя диагностика, факторы риска, психологический мониторинг, подростковый возраст, эмоциональное состояние, социальная адаптация, цифровая безопасность, профилактика.

MAKTAB PSIXOLOGLARI TOMONIDAN O'SMIRLAR ORASIDA KIBERBULLING BILAN BOG'LIQ XAVFLARNI ERTA ANIQLASH MEXANIZMLARI

Abstract. This article highlights the importance of assessing students' emotional states, behavioral changes, peer relationships, digital safety skills, and willingness to seek help. It also examines approaches for identifying the risk of becoming a victim of cyberbullying or exhibiting digital aggressive behavior toward others, based on psychological observation, anonymous surveys, individual interviews, sociometric analysis, and the integration of data from multiple sources.

Keywords: School psychologist, cyberbullying, early diagnosis, risk factors, psychological monitoring, adolescence, emotional state, social adaptation, digital safety, prevention.

Kirish. Dunyoda ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida virtual olam vositalarining inson ongiga ta'sirini aniqlash, internetga qaramlikning oldini oldini olish, o'smir yoshlarning axborotlar bilan ishlay olish ko'nikmalarini ilmiy tekshirish, shuningdek, jamiyat hayotida axborot-psixologik xavfsizlikni ta'minlash, texnogen o'zgarishlar sharoitida yoshlarni ekstremistik va separatistik tashkilotlarning vayronkor g'oyalaridan himoyalash hamda mahalla muhitida xavfsiz axborot muhitini ta'minlash, jamiyatning turli qatlam va submadaniyat kishilari orasida kiber xavfsizlikni barqarorlashtirish bo'yicha, ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Kiberbullingdan himoyalash faqat texnik choralar yoki tashkiliy cheklolar bilan chegaralanmaydi; u asosan o'quvchining psixologik xususiyatlari-emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, o'z-o'zini nazorat qilish, kommunikativ kompetensiya va media savodxonlik darajasiga bog'liq. O'quvchilarning psixologik himoyalash mexanizmlarini o'rganish orqali ularda xatarlarni to'g'ri baholash, konfliktlarni konstruktiv boshqarish, shaxsiy chegaralarni saqlash va onlayn muloqot madaniyatini shakllantirish mumkin.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda O'zbekiston ta'lim muassasalarida kiberbulling profilaktikasi va o'quvchilarning psixologik himoyasini

mustahkamlash bo'yicha ilmiy asoslangan metodikalarga ehtiyoj yuqori. O'rganishlar ko'rsatishicha, aksariyat o'quvchilar kiberbullingni aniqlash, unga munosabat bildirish yoki undan himoyalaniish ko'nikmalariga to'liq ega emas. Shu bois ushbu tadqiqot yuqori sinf o'quvchilarining psixologik himoya strategiyalarini aniqlash, baholash va rivojlantirishga qaratilgan amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

Virtual olam o'ziga xos global axboriy-raqamli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Har bir inson bolalik chog'idanoq bir marotaba bu olamga qadam qo'ysa undan qaytib chiqmaydi yoki qaytib chiqishi juda ham qiyin bo'ladi. Nega biz bugun "virtual olam", "virtual hayot" terminlarini ishlatib boshladik. Chunki hozirda internetdan foydalanmaydigan odamlar, xususan yoshlar deyarli yo'q. Ularning barchasi virtual, ya'ni kiber madaniyatga allaqachon oshnodirlar. Hattoki "virtual hayotda bo'lmasang, demak sen hayotda ham yo'qsan" degan iboralar ham paydo bo'ldi. Albatta insonga xos qadriyatlarining virtual olamga singishi bir qancha muammolarni keltirib chiqaradi.

Raqamli kommunikatsiya vositalarining keng tarqalishi o'smirlarning ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va onlayn o'yinlar o'smirlar uchun muloqot hamda o'zini namoyon etish imkoniyatini yaratishi bilan birga, kiberbulling kabi salbiy hodisalar uchun ham sharoit yaratishi mumkin. Kiberbullingning o'ziga xos jihati shundaki, u maktabdagi bevosita muloqotdan tashqarida ham davom etishi, zararli materiallar tez tarqalishi va jabrlanuvchiga keng auditoriya oldida ruhiy bosim o'tkazilishi mumkin.

Mazkur vaziyatda maktab psixologining vazifasi faqat muammo yuzaga kelganidan keyin yordam ko'rsatish bilan cheklanmaydi. U o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlarni muntazam kuzatish, psixologik xavf belgilarini aniqlash, o'quvchilar bilan ishonchli muloqot o'rnatish va xavf kuchayishidan oldin profilaktik choralarini tashkil etishda ham muhim o'rin tutadi. Biroq kiberbullingga moyillikni aniqlashda muhim metodologik farq mavjud: psixolog o'quvchining shaxsiy xususiyatlariga qarab uning kelajakda albatta jabrlanuvchi yoki tajovuzkor bo'lishini oldindan belgilay olmaydi. Shu sababli, diagnostika shaxsni tamg'alashga emas, balki mavjud xavf omillari, kuzatilayotgan xatti-harakatlar va himoya resurslarini aniqlashga qaratilishi kerak.

Respublikamizda so'nggi yillarda, jamiyatning turli sohalarini zamonaviy axborot-texnologik vositalar bilan ta'minlash, sohalararo axborot savodxonligini oshirish, xavfsiz axborot muhitini joriy etish, yosh avlodni salbiy axborotlar xurujidan himoyalash, ochiq axborot tizimlarini qayta isloh qilish, jamiyat hayotini texnologik boshqarishda, bunyodkor axborot mahsulotlarini tayyorlash sifati va darajasini doimiy oshirib borishning huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi hamda uning moddiy-texnik bazasi kengaytirildi. Bu borada o'smir yoshlarni virtual olam ta'siridan himoyalashning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish, rivojlangan ilg'or xorijiy davlatlarning ilmiy-uslubiy dasturlaridan keng foydalanish, virtual olam ma'lumotlariga qaram bo'lishning omillari va undan himoyalaniishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarining ishlab chiqilishi, o'smir yoshlarni virtual olam ta'siridan himoya qilishning psixologik tashviqot dasturlarini yanada rivojlantirishga keng xizmat qiladi. Shu jihatdan ham, psixologiya va axborot xavfsizligi (sohalar bo'yicha) yo'nalishlarida mutaxassislar tayyorlaydigan ta'lim muassasalarida Davlat ta'lim standartlari, davlat malaka talablari, o'quv dasturlarini ishlab chiqishning istiqbolli yo'nalishlarini belgilashda o'smir yoshlarni virtual olam ta'siridan himoyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlariga va ilg'or uslubiy ta'minotini ishlab chiqish ishlariga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

O'quvchilarda kiberbullingdan himoyalaniish kompetensiyalarini shakllantirish loyiha ishi doirasida muhim pedagogik va psixologik vazifa hisoblanadi. Bu jarayon raqamli muhitda o'zini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, kiberbullingning salbiy oqibatlarini oldini oladi. Kiberbulling raqamli platformalar orqali qasddan zo'ravonlik shakli bo'lib, o'quvchilarning psixik salomatligiga tahdid soladi. Himoyalaniish kompetensiyalari esa axborot xavfsizligi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy etika va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Ushbu kompetensiyalar o'quvchilarni jabrlanuvchi yoki bezori pozitsiyasidan saqlaydi. Kiberbulling deganda ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, onlayn o'yinlar va boshqa raqamli platformalar orqali bir shaxs yoki guruh tomonidan boshqa shaxsga nisbatan muntazam, qasddan, tajovuzkor xatti-harakatlar sodir etilishi tushuniladi. Bu jarayonda haqoratlash, kamsitish, shantaj qilish, tahdid qilish, shaxsiy ma'lumotlarni ruxsatsiz tarqatish, omma oldida obro'sini to'kish kabi xatti-harakatlar ustuvor o'rin egallaydi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review).

D. Espelage o'quvchilar orasidagi kiberbullingni ijtimoiy munosabatlar tizimidagi yashirin bosimlar bilan bog'laydi. Uning fikricha, virtual tajovuz aksariyat hollarda ilgari shakllangan hissiy ziddiyatlarning davomidir. Shu sababli psixologik himoya mexanizmi faqat hodisaga javob qaytarish emas, balki munosabatlarni sog'lomlashtirish orqali shakllanadi. Olim o'quvchilarda empatiya hissi past bo'lsa, kiberbosim kuchayishini ko'rsatadi. Shuning uchun u hissiy sezgirlikni rivojlantirishni asosiy himoya vositalaridan biri deb hisoblaydi. Espelage nazariyasida tengdoshlar ta'siri juda katta ahamiyatga ega, chunki ko'pchilikning sukuti zo'ravonlikni davom ettiradi. O'quvchi atrofidagi ijtimoiy qo'llov kuchli bo'lsa, salbiy ta'sirning psixologik og'irligi kamayadi. U o'zini erkin ifoda qila oladigan bolalarda ichki himoya kuchliroq bo'lishini ta'kidlaydi. Shuningdek, oiladagi hurmatli muloqot shakli ham virtual muhitdagi barqarorlikka ta'sir qiladi. Shu tariqa Espelage qarashlarida himoya mexanizmi hissiy ong, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ichki nazorat uyg'unligida namoyon bo'ladi.

Kibermakon (ingl: cyberspace) tushunchasi kanadalik yozuvchi Uilyam Gibson tomonidan 1984 yili "Cyberspace" (Kibermakon) deb nomlangan trilogiyasi, birinchi romanining "Neuromancer" chop etilishi bilan bog'liq [6; c.320.]. U dunyoning barcha kompyuterlaridagi elektron ma'lumotlar aylanib yuradigan virtual makonni ta'riflaydi. Demak, hayotda hamma narsa paydo bo'lishining asosiy sabablari bor. Hech bir narsa besabab vujudga kelmaydi. Insonlarning eng asosiy kamchiliklarimizdan biri bu, agar jamiyatda jinoyat sodir bo'lsa, birinchi navbatda jinoyatchini jazolaymiz. Ya'ni ko'pincha jinoyatning oqibati bilan ko'proq kurashamiz. To'g'ri, jinoyatga jazo muqarrar, lekin jinoyatning paydo bo'lish sabablari bir

chekkada qolib ketadi. Jinoyatning sodir bo'lish sabablari, omillari, ya'ni ildizini topsak, ko'plab turdagi jinoyatlarni oldini olgan bo'lamiz.

Kiberbullingning salbiy oqibatlari chuqur psixologik jarohatlarga olib kelishi mumkin: o'ziga ishonchning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, depressiv holatlar, o'qishga motivatsiyaning yo'qolishi va hatto o'ziga zarar yetkazish xavfiga qadar boradigan holatlar kuzatiladi. An'anaviy makonlarda sodir bo'ladigan zo'rvonlikka qaraganda kiberbulling yashirin, nazorat qilish qiyin, 24/7 davom etuvchi va auditoriyasi keng bo'lgani uchun uning zarar yetkazish darajasi ancha yuqori bo'ladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi O'zbekiston maktablarida internetdan foydalanish darajasining oshishi, o'quvchilarning raqamli madaniyatni yetarli darajada bilmasligi, ota-onalarning onlayn xavfsizlik bo'yicha xabardorligi pastligi bilan yanada kuchayadi. Bugungi kunda kiberbulling holatlari ochiq muhokama qilinmaydi, ko'pchilik o'quvchilar bu jarayondan aziyat chekayotgan bo'lsa-da, katta yoshdagilar bundan bexabar qolmoqda.

Shu sababli kiberbullingdan himoyalashning psixologik xususiyatlarini o'rganish, yuqori sinf o'quvchilarida raqamli muhitda o'zini himoya qilish kompetensiyalarini shakllantirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash-zamonaviy ta'lim va psixologiya oldidagi eng dolzarb vazifalardan biridir.

Yuqori sinf o'quvchilarining kiberbulling (onlayn zo'rvonlik)dan himoyalash bo'yicha psixologik xususiyatlarini o'rganish, ularning raqamli muhitda o'zini himoya qila olish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ta'lim muassasalarida samarali profilaktik tizim yaratish. Loyihamizning vazifasi esa quyidagilardan iborat:

O'zbekiston ta'lim muassasalarida kiberbulling holatlari va raqamli madaniyat darajasi bo'yicha mavjud ilmiy tadqiqot va amaliy holatlarni umumlashtirish.

Yuqori sinf o'quvchilarida kiberbullingga uchrash va kiberbulling xulqi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun psixologik testlar, so'rovnomalar va suhbat metodlarini qo'llash.

O'quvchilarning o'zini himoya qilish ko'nikmalari, emotsional barqarorlik darajasi, stressga chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasini o'rganish.

Raqamli muhitda xavfsizlik qoidalari bo'yicha o'quvchilar uchun psixologik trening, seminar va profilaktik mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish.

Ota-onalar uchun kiberxavfsizlik va bolalarning onlayn muhitdagi xatti-harakatlarini kuzatish bo'yicha tavsiyalar tayyorlash.

Yuqori sinf o'quvchilarini kiberbullingdan himoyalash bo'yicha psixologik model (yoki tizim) ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Ushbu maqolada xorij olimlari tomonidan ishlab chiqilgan «Virtual olamga tobeklik (addiksiya)» testi, K.Leongard va G.Smesheklarning «Xarakter aksentuatsiyani baholash» so'rovnomasi, A.I.Shepilovanning «Tugallanmagan jumlar» metodikasi hamda A.A.Lugoviskaya tomonidan yaratilgan «Yengib o'tuvchi xulq-atvor» so'rovnomalaridan foydalanildi. Kiberbulling xavfini erta aniqlash — o'quvchining raqamli muhitdagi tajribasi, psixologik holati va ijtimoiy munosabatlarida yuzaga kelayotgan muammolarni o'z vaqtida aniqlash hamda zarur yordam choralarini belgilash jarayonidir.

Bu jarayon uchta asosiy yo'nalishni qamrab oladi:

Jabrlanish xavfini aniqlash. O'quvchining internetda haqorat, tahdid, kamsitish, ijtimoiy chetlatish yoki shaxsiy ma'lumotlarining roziligisiz tarqatilishiga duch kelayotganini aniqlash.

Raqamli tajovuzkor xulq-atvorni aniqlash. O'quvchining boshqalarga nisbatan haqoratli xabarlar yuborishi, zararli materiallarni tarqatishi yoki onlayn guruhlarda kamsitishga qo'shilishi kabi xatti-harakatlarni o'rganish.

Kuzatuvchi va himoya resurslarini baholash. O'quvchining kiberbullingga guvoh bo'lgandagi munosabati, jabrlanuvchini qo'llab-quvvatlashga tayyorligi va ishonchli kattalardan yordam so'rash imkoniyatlarini aniqlash.

Ushbu uch yo'nalish o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ularni bir xil diagnostik ko'rsatkichlar bilan baholash to'g'ri emas. Masalan, o'ziga ishonchi past yoki ijtimoiy jihatdan tortinchoq o'quvchini kiberbulling qurboni bo'lishi ehtimoli yuqori bo'lgan shaxs sifatida avtomatik belgilash mumkin emas. Xuddi shuningdek, intizom bilan bog'liq qiyinchiliklar ham o'quvchining internetda tajovuzkorlik qilayotganini o'z-o'zidan isbotlamaydi.

Bolalar va o'smirlarning psixologik farovonligi bilan bog'liq xavflarni aniqlashda kuzatuv, o'z-o'zini baholash va boshqa tegishli ma'lumot manbalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, ayrim bolalar o'zlaridagi ruhiy qiyinchiliklarni tashqi tomondan namoyon qilmasligi mumkinligi ta'kidlanadi. Shu sababli, maktab psixologi faqat tashqi xulq-atvor belgilariga tayanmasligi kerak.

Umuman olganda, har qanday sevimli mashg'ulotlar va ularning ekstremal shakllari mazmunida keyinchalik, tobeklik xususiyati rivojlanishi mumkin. V.D.Emelyanenkoning ta'kidicha, internetga tobeklik tushunchasi keng qamrovli tushuncha bo'lib, u o'zida inson hissiy kechinmalarining o'ziga xos xususiyatlarini qamrab olishi lozim.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Psixologik kuzatuv mexanizmi

Psixologik kuzatuv o'quvchilarning darsdagi faolligi, tengdoshlari bilan munosabatlari, tanaffusdagi xatti-harakatlari va maktab hayotidagi ishtirokini tizimli o'rganishni anglatadi. Kiberbulling ehtimoli mavjud bo'lganda quyidagi o'zgarishlar e'tiborga olinishi mumkin:

- avval faol bo'lgan o'quvchining keskin tortinchoq bo'lib qolishi;
- sinfodoshlar bilan muloqotdan qochish yoki do'stlar davrasidan chetlashish;
- maktabga kelishni istamaslik yoki dars qoldirish holatlarining ko'payishi;
- telefon yoki internetdan foydalangandan keyin keskin bezovtalanish;

kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, xavotir yoki g'azabning kuchayishi;
o'quv natijalarining tushishi va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar.

Shu bilan birga, bu belgilar kiberbullingga xos bo'lmagan boshqa sabablar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun kuzatuv natijalari tashxis yoki ayblov sifatida emas, balki o'quvchi bilan ehtiyotkor suhbat o'tkazish zarurati ko'rsatuvchi dastlabki signal sifatida talqin qilinishi kerak.

Anonim so'rovnoma va skrining mexanizmi

Anonim so'rovnomalarda o'quvchilarga raqamli muhitdagi tajribalarini oshkor qilish uchun nisbatan xavfsiz imkoniyat yaratadi. Ular, ayniqsa, muammoni kattalarga aytishdan qo'rqadigan yoki sinfdoshlarining munosabatidan xavotirlanadigan o'smirlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

So'rovnomada quyidagi yo'nalishlarni qamrab oluvchi savollar bo'lishi mumkin:

internetda haqorat yoki tahdidga duch kelish holatlari;

boshqalarning shaxsiy ma'lumotlarini roziliksiz tarqatish bilan bog'liq tajriba;

guruhli suhbatlardan qasddan chetlatilish;

onlayn muloqotdan keyingi emotsional holat;

muammo yuzaga kelganda yordam so'rash imkoniyati;

internetda boshqalarga nisbatan tajovuzkor xatti-harakatlar sodir etish yoki ularning tarqalishiga hissa qo'shish.

So'rovnoma savollari ayblovchi bo'lmazligi, yoshga mos va sodda tilda tuzilishi lozim. Masalan, "Sen boshqalarni internetda haqorat qilasanmi?" degan keskin savol o'rniga, "Oxirgi oy davomida internetdagi muloqotda kimnidir ranjitadigan xabar yuborgan yoki boshqalarning shunday xabarlarini tarqatgan holating bo'lganmi?" kabi xolisroq savol ishlatilishi mumkin.

Anonim so'rovnoma sinf yoki maktab darajasidagi umumiy tendensiyalarni aniqlashga yordam beradi. Biroq anonim javoblar orqali xavf ostidagi muayyan o'quvchini aniqlab, unga individual yordam ko'rsatish har doim ham mumkin emas. Shu sababli, anonim skrining bilan bir qatorda maxfiy individual murojaat qilish imkoniyati ham tashkil etilishi kerak.

Individual psixologik suhbat mexanizmi

Individual suhbat o'quvchining kiberbulling bilan bog'liq tajribasi, his-tuyg'ulari va yordamga bo'lgan ehtiyojini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Suhbat jarayonida psixolog ayblovchi yoki so'roq qiluvchi pozitsiyani emas, balki tinglovchi va qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyani egallashi lozim.

Suhbatni quyidagi savollar bilan boshlash mumkin:

"Internetdagi muloqotda o'zingni qanchalik xavfsiz his qilasan?"

"Oxirgi paytlarda internetda seni ranjitgan yoki bezovta qilgan vaziyatlar bo'ldimi?"

"Agar onlayn muammo yuzaga kelsa, kimga murojaat qilishing mumkin?"

"Maktabda yoki internetda o'zingni yolg'iz his qiladigan vaziyatlar bormi?"

"Hozir o'zingni xavfsiz his qilishing uchun qanday yordam kerak?"

Suhbat davomida o'quvchining javoblari, emotsional reaksiyalari, voqeani bayon qilish usuli va yordamga ehtiyoji hisobga olinadi. Biroq tana harakatlari, ko'z bilan aloqa yoki sukutning o'zi kiberbullingni boshdan kechirayotganlikning ishonchli dalili hisoblanmaydi.

Psixolog o'quvchiga uning aybi yo'qligini, yordam so'rash mumkinligini va vaziyatni birgalikda hal qilish yo'llari mavjudligini tushuntirishi kerak. Maxfiylik chegaralari ham oldindan tushuntiriladi: agar bolaning hayoti yoki xavfsizligiga jiddiy tahdid mavjud bo'lsa, tegishli himoya choralari ko'rish uchun zarur ma'lumotlar mas'ul shaxslar bilan belgilangan tartibda bo'lishilishi mumkin.

Emotsional holat va stress belgilarini baholash

Kiberbulling xavfini erta aniqlashda o'quvchining stress darajasi, xavotiri, kayfiyati, uyquasi, o'zini o'zi baholashi va ijtimoiy moslashuvi haqidagi ma'lumotlar muhim hisoblanadi. Maktab psixologi yoshga mos va ilmiy asoslangan psixologik baholash vositalaridan foydalanishi mumkin. Bunda vositaning ishonchlili, validligi, tegishli yosh guruhi uchun mosligi va zarur hollarda o'zbek tiliga moslashtirilganligi hisobga olinadi. Psixologik skrining natijasi mustaqil klinik tashxis o'rnini bosa olmaydi. Agar o'quvchida kuchli yoki uzoq davom etuvchi tushkunlik, keskin xavotir, o'ziga zarar yetkazish fikrlari yoki boshqa jiddiy alomatlar kuzatilsa, maktabning tegishli himoya tartiblari asosida mutaxassis yordami tashkil etilishi zarur.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations).

Yuqori sinf o'quvchilarining kiberbullingdan himoyalaniishi zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. Tadqiqotlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, 14-16 yosh davrida o'quvchilarning psixologik yetuklik darajasi, emotsional beqarorlik, tengdoshlarga qattiq bog'liqlik va ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj kuchayadi. Shu bois, ular raqamli muloqotda kiberbulling, onlayn tahdid, kamsitish va psixologik bosim kabi xavf-xatarlarga nisbatan sezgir bo'ladi.

Kiberbullingga yuz tutgan yuqori sinf o'quvchilarida o'ziga ishonchsizlik, tushkunlik, ijtimoiy chekinish, xavotir va agressiv reaksiyalar shakllanishi kuzatiladi. Ularning raqamli xatti-harakati ko'pincha impulsiv bo'ladi, bu esa salbiy onlayn vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olmaslikka olib keladi.

Psixologik himoyalaniish mexanizmlari-emotsional intellekt, kommunikativ ko'nikmalar, stressni yengish strategiyalari, o'zini qadrlash darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi-o'quvchilarning kiberbullingdan himoyalaniish jarayonida asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, himoyalaniishning kuchayishi o'quvchilarning ruhiy barqarorligi, sog'lom muloqot strategiyalari va raqamli madaniyat darajasi bilan bevosita bog'liq.

Shu sababli, kiberbullingga qarshi kurash faqat texnik choralar bilan emas, balki chuqur psixologik, pedagogik va tarbiyaviy yondashuvlar orqali ham amalga oshirilishi lozim.

Yuqori sinf o'quvchilarining kiberbullingdan himoyalanişda asosiy tavsiyalar quyidagilar:

1. Psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish

O'quvchilarda emotsional intellektni oshirish-o'z hissiyotlarini anglash, boshqalar hissiyotini tushunish va boshqarish mashqlari muntazam o'tkazilishi lozim.

Kiberhujumlarga nisbatan psixologik barqarorlikni shakllantirish uchun stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va iroda mashqlari joriy etilishi zarur.

O'quvchilarda o'zini qadrlash va o'ziga ishonchni mustahkamlovchi treninglar o'tkazilishi kiberbullingga qarshi ichki himoyani kuchaytiradi.

2. Onlayn muloqot madaniyatini shakllantirish

Raqamli etikaga oid darslar orqali o'quvchilarga hurmat, mas'uliyat va konstruktiv fikr bildirish tamoyillari o'rgatilishi kerak.

Kiberbulling holatlarini qanday aniqlash va ularga to'g'ri munosabat bildirish bo'yicha amaliy misollar bilan treninglar tashkil etish muhim.

O'quvchilarni "provokatsiyaga berilmaslik", "bloklash", "xabar berish" kabi raqamli himoya strategiyalariga o'rgatish talab etiladi.

3. Psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish

Maktab psixologlari tomonidan maxsus profilaktik mashg'ulotlar, suhbatlar va o'quv treninglari muntazam o'tkazilishi lozim.

Kiberbullingdan aziyat chekayotgan o'quvchilar uchun individual psixologik yordam tizimi yaratilishi should.

Psixologlar, sinf rahbarlari va ota-onalar o'rtasida hamkorlik kuchaytirilishi kerak.

4. Ota-onalar bilan ishlash

Ota-onalarga kiberbullingning psixologik oqibatlari, uni tanish va oldini olish bo'yicha muntazam ma'rifiy seminarlar o'tkazish.

Bolalarning internet va telefon faoliyatini nazorat qilishda og'ir jazolash yoki bosim o'tkazishdan ko'ra, ochiq muloqot va ishonchni qo'llash muhim.

Ota-onalarni bolani qo'llab-quvvatlash, tinglash va zaruriy hollarda maktabga murojaat qilishga o'rgatish zarur.

5. Ta'limiy jarayonda kiberxavfsizlikni oshirish

O'quvchilar uchun maxsus onlayn xavfsizlik modullari, amaliy topshiriqlar va seminarlar ishlab chiqilishi kerak.

Raqamli xavf-xatarlar, kiberbulling turlari, onlayn firibgarlik va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish bo'yicha interaktiv treninglar o'tkazish foydali.

Maktablarda internetdan foydalanish bo'yicha axloqiy kodeks va xavfsizlik qoidolari ishlab chiqilishi lozim.

6. Kiberbullingning oldini olish bo'yicha maktab siyosatini yaratish

Maktabda kiberbullingga qarshi nol tolerantlik siyosati joriy etilishi kerak.

Har bir nojo'ya holat bo'yicha murojaat mexanizmi (psixolog, sinf rahbari, onlayn anonim murojaat) ishlab chiqilishi lozim.

O'quvchilarni rag'batlantiruvchi, sog'lom onlayn muhitni targ'ib qiluvchi tadbirlar tashkil etilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Виртуальная реальность: философские и психологические проблемы Текст. / Под. ред. Н. А. Носова. М.: Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1997. – 187 с.

[2] Рошин С.К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства Текст. / С. К. Рошин, В. А. Со-снин // Российский монитор. – 1995. – №6. – С. 133-146.

[3] Липков, А. И. Ящик Пандоры: феномен компьютерных игр в мире и в России / А. И. Липков. - М.: Изд-во ЛКИ, 2008. – 132 с.

[4] Сорокина А. Б. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс / А. Б. Сорокина // Современная зарубежная психология. -2015. - Т. 4. - 1. - С.45-64.

[5] Seligman, M. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage Books.

[6] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

[7] Soldatova, G., & Rasskazova, E. (2014). Digital Generation: Competence and Safety. Smysl.

[8] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.-P. 111-125.

[9] Tursunov, Sh. "Kiberbulling va o'quvchilarning psixologik himoyasi" // Psixologiya va pedagogika muammolari jurnali, 2021, №3.