

**O‘SMIRLARDA KIBERBULLINGGA QARSHI PSIXOLOGIK  
IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI**

*Sirdaryo viloyat Oqoltin tuman 4-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktab  
amaliyotchi psixologi **Odilova Zilola Murodjon qizi***

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy maktab o‘quvchilari o‘rtasida kiberbulling muammosi, uning o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’siri va profilaktika choralari yoritilgan. Tadqiqotda kiber-tazyiqqa qarshi chidamlilikni oshirishda maktab psixologining roli va o‘quvchilar bilan olib boriladigan korreksion mashg‘ulotlarning ahamiyati tahlil qilinadi.*

***Kalit so‘zlar:** kiberbulling, o‘smirlik davri, psixologik immunitet, raqamli savodxonlik, profilaktika, emotsional intellekt.*

**Kirish**

Axborot texnologiyalari rivojlangan sari, maktab o‘quvchilarining muloqot maydoni virtual dunyoga ko‘chmoqda. Bu esa o‘z navbatida kiberbulling (internet orqali amalga oshiriladigan psixologik tazyiq) muammosini keltirib chiqarmoqda. O‘smirlik davri hissiy beqarorlik davri bo‘lganligi sababli, virtual hujumlar bolada depressiya, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va akademik o‘zlashtirishning yomonlashishiga sabab bo‘ladi.

**Asosiy qism**

Kiberbulling an’anaviy bullingdan o‘zining “chegarasizligi” bilan ajralib turadi: tazyiq 24/7 rejimida, hatto uyda ham davom etishi mumkin. Maktab psixologining asosiy vazifasi nafaqat jabrlanuvchiga yordam berish, balki umumiy psixologik immunitetni shakllantirishdir.

**Psixologik chidamlilikni oshirishning 3 ta ustuvor yo‘nalishi:**

**1.Emotsional intellektni rivojlantirish:** O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olsa, provokatsiyalarga berilishi kamayadi. Emotsional intellekt: Provokatsiyalarga qarshi ichki qalqon.O‘z-o‘zini anglash (Self-awareness):

Reaksiyadan oldingi tahlil O'quvchi o'z his-tuyg'ularini taniy olishi - muvaffaqiyatning yarmi. Kiber-tazyiq paytida o'smirde paydo bo'ladigan birinchi hissiyot - bu g'azab yoki qo'rquv. Agar bolada EQ darajasi yuqori bo'lsa, u: *"Hozir men g'azablanyapman, chunki bu izoh meni xafa qilish uchun yozilgan"* deb vaziyatga obektiv baho bera oladi. Bu ongillik uning darhol impulsiv (hissiy) javob qaytarishining oldini oladi.

**Emotsional regulyatsiya:** Impulsivlikni jilovlash Provokatsiyaning asosiy maqsadi - jabrlanuvchini muvozanatdan chiqarish va undan agressiv javob olishdir.

O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan o'quvchi: Nafas mashqlari yoki "to'xtash" strategiyasini qo'llaydi. Hissiyotlar daryosiga g'arq bo'lmasdan, vaziyatni "muzlatib" qo'yishni (masalan, telefonni chetga qo'yish) tanlaydi. Natijada, buller (tazyiq o'tkazuvchi) o'zi kutgan reaksiyani ololmaydi va qiziqishi so'nadi.

**Empatiya:** Bullarning motivini tushunish Yuqori emotsional intellekt o'smirda agressorni tushunish imkonini beradi. *"U meni haqorat qilyapti, chunki uning o'zida muammolar bor yoki u e'tibor qidiriyapti"* deb o'ylash bolani "aybdorlik" hisidan xalos qiladi. Bu esa o'z navbatida o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini (self-esteem) saqlab qoladi.

**2.Raqamli gigiyena:** Shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va ijtimoiy tarmoqlarda xavfsizlik sozlamalaridan foydalanishni o'rgatish.

Raqamli gigiyena - bu nafaqat texnik bilim, balki zamonaviy dunyoda xavfsiz yashash madaniyatidir. Maktab psixologi sifatida ushbu mavzuni o'quvchilarga tushuntirishda asosiy e'tiborni "virtual xavfsizlik - real daxlsizlik" tamoyiliga qaratish lozim.

Raqamli gigiyena tushunchasi o'smirlar uchun virtual muhitda axborot bilan ishlash va shaxsiy ma'lumotlarni boshqarishning tartibga solingan tizimidir. Kiberbulling ko'pincha qurbon haqidagi shaxsiy ma'lumotlarning (manzil, telefon raqami, shaxsiy fotolar) ochiqligidan foydalanib amalga oshiriladi. Shu sababli, raqamli gigiyena profilaktikaning birinchi bosqichi hisoblanadi.

Shaxsiy ma'lumotlar daxlsizligi (Privacy)

O'quvchilarga "shaxsiy ma'lumotlar" tushunchasini kengroq tushuntirish kerak. Bunga nafaqat ismi-sharifi, balki:

Geolokatsiya: Suratga tushgan joyi yoki o'qish manzili;

Kontaktlar: Yaqin qarindoshlarining ijtimoiy tarmoqdagi profillari;

Metama'lumotlar: Smartfonlar suratga olish jarayonida rasm ichiga joylaydigan yashirin ma'lumotlar kiradi.

Amaliy tavsiya: O'smirlarga "Begona kishi bu ma'lumotdan menga qarshi qanday foydalanishi mumkin?" degan savolni berish ko'nikmasini o'rgatish zarur.

Xavfsizlik sozlamalarini optimallashtirish

Ijtimoiy tarmoqlardagi (Instagram, Telegram, TikTok) maxfiylik bo'limini to'g'ri sozlash kiber-hujumlarning 80%ini to'xtatib qoladi.

Profilni yopish (Private account): Faqat do'stlar doirasida muloqot qilish imkonini beradi.

Izohlarni cheklash: Tanish bo'lmagan shaxslarning rasm va videolar ostiga negativ yozishini oldini oladi.

Ikki bosqichli autentifikatsiya (2FA): Profilni buzib kirishdan (hacking) himoya qiladi. Bu kiberbullingning og'ir shakli - jabrlanuvchi nomidan noto'g'ri ma'lumot tarqatishning oldini olish uchun zarur.

"Raqamli iz" tushunchasi (Digital Footprint)

O'quvchilarga internetga yuklangan har qanday narsa "abadiy" qolishini tushuntirish lozim. Hatto o'chirilgan xabarlar yoki skrinshotlar kelajakda shantaj quroliga aylanishi mumkin. Shuning uchun raqamli gigiyena - bu har bir "post" yoki "like" bosishdan oldin o'ylash mas'uliyatidir.

Kiber-gigiyena bo'yicha psixologik "oltin qoidalar":

Notalanish (Non-tagging): Ruxsatsiz bironing suratini e'lon qilmaslik va o'zini belgilashlariga (tag) ruxsat bermaslik.

Filtrlash: Do'stlar ro'yxatini muntazam ko'zdan kechirib, notanish va shubhali akkauntlarni o'chirib tashlash.

Parol intizomi: Har bir platforma uchun murakkab va takrorlanmas parollar ishlatish.

**3."To'xta va tahlil qil" metodi:** Har qanday negativ xabarga darhol javob qaytarmaslik, vaziyatni kattalar (psixolog yoki ota-ona) bilan bo'lishish ko'nikmasini hosil qilish. "To'xta va tahlil qil" metodi kiberbullingga qarshi kurashda "psixologik tormoz" vazifasini o'taydi. Bu metod o'quvchining hissiy reaksiyasi (impulsivlik) va uning harakati (javob qaytarish) o'rtasida ongli masofa yaratishga qaratilgan.

"To'xta va tahlil qil" metodi: Emotsional reaksiyadan ongli harakatga o'tish  
Kiberbullingning muvaffaqiyati ko'p jihatdan jabrlanuvchining tezkor va hissiy javobiga bog'liq. Agresor (buller) qurbonning qo'rquvi, g'azabi yoki hayratini ko'rishni istaydi. "To'xta va tahlil qil" metodi aynan shu zanjirni uzishga xizmat qiladi.

1. "Pauza" san'ati (The Power of Pause)

Negativ xabar yoki izoh olinganda, o'smir organizmida adrenalin miqdori ko'tarilib, "kurash yoki qoch" (fight or flight) reaksiyasi ishga tushadi. Bu holatda mantiqiy fikrlash zaiflashadi.

Metodning mohiyati: O'quvchiga har qanday virtual hujumdan so'ng kamida 15-30 daqiqa (yoki bir necha soat) davomida javob yozmaslik, qurilmani o'chirib qo'yish tavsiya etiladi. Bu vaqt hissiyotlarning "sovishi" va vaziyatni xotirjam baholash uchun zarur.

Vaziyatni tahlil qilish (Kognitiv tahlil)

Pauza vaqtida o'quvchi quyidagi uchta savol asosida tahlil o'tkazishi o'rgatiladi:

"Bu shaxs kim va u nega bunday qildi?" (Maqsadni aniqlash: meni xafa qilishmi yoki shunchaki hazilmi?)

"Mening javobim vaziyatni yaxshilaydimi yoki yomonlashtiradimi?" (Oqibatni prognoz qilish).

"Bu insonning fikri men uchun haqiqatdan ham muhimmi?" (Shaxsiy chegaralarni himoya qilish).

"Kattalar bilan bo'lishish" - Kuchli shaxs belgisi

Ko'pgina o'smirlar kiberbulling haqida aytishni "chaqimchilik" yoki "zaiflik" deb hisoblaydi. Metodning ushbu qismi bu stereotipni sindirishga qaratilgan:

Ishonchli kattalar: Psixolog, ota-ona yoki sinf rahbari bilan vaziyatni bo'lishish -bu muammoni professional darajada hal qilishning yo'lidir.

Dalillarni saqlash: Metod o'quvchiga xabarni o'chirmasdan, skrinshot qilish va uni kattalarga ko'rsatishni o'rgatadi. Bu qadam huquqiy va psixologik himoya uchun poydevor bo'ladi.

Ijtimoiy-psixologik trening mashg'uloti

Maktab psixologi ushbu metodni amaliyotga joriy etishda "Vaqt mashinasi" mashqidan foydalanishi mumkin:

*O'quvchiga provokatsion xabar ko'rsatiladi va undan 5 daqiqadan keyin, 5 soatdan keyin va 5 kundan keyin berilishi mumkin bo'lgan javob reaksiyalarini yozish so'raladi. O'quvchi vaqt o'tgan sari hissiyotlar kamayib, mantiq kuchayishini o'z tajribasida ko'radi.*

### **Metodik tavsiyalar**

Maktab amaliyotchi psixologi sifatida quyidagi metodlardan foydalanish yuqori samara beradi: Art-terapiya: Ichki qo'rquv va tajovuzni neytrallash uchun.

Sotsiometriya: Sinf ichidagi norasmiy yetakchilar va "chetlatilgan" bolalarni aniqlash. Interaktiv o'yinlar: "Virtual dunyoda omon qolish" mavzusidagi kvest-o'yinlar orqali bolalarga xavfsiz muloqot madaniyatini singdirish.

### **Xulosa**

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, kiberbullingga qarshi kurash faqat taqiqlash bilan cheklanib qolmasligi kerak. Asosiy e'tibor o'quvchining ichki resurslarini kuchaytirishga, unda ijtimoiy mas'uliyat va empatiyani (boshqalarni tushunish) rivojlantirishga qaratilishi lozim. Shundagina biz sog'lom virtual muhitni yarata olamiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Mirziyoyeva S.Sh. "O'quvchi-yoshlarning psixologik salomatligini muhofaza qilish". Toshkent, 2023.
2. G'oziyev E.G. "Ontogenez psixologiyasi". Toshkent, 2010.
3. Smith P.K. "The Psychology of Cyberbullying: An International Perspective". Routledge, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasining "Kiberxavfsizlik to'g'risida"gi Qonuni, 2022.
5. World Health Organization. "Adolescent mental health and digital media". 2024.