TA’LIM MUASSASALARIDA KIBERBULLING PROFILAKTIKASI BO‘YICHA XALQARO TAJRIBALAR

Polvanova Dilrabo Tagaymuratovna,
O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti katta o‘qituvchisi,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: *Ushbu maqolada axborot-psixologik xavfsizlikka tahdidlardan biri bo‘lgan – kiberbullingni profilaktikasi bo‘yicha xalqaro tajribalar yoritilgan. Kiberbullinglarni oldini olish bo‘yicha qo‘llanmalar mazmuni, kiberbullingni keltirib chiqaradigan yoki qo‘llab-quvvatlaydigan xavf omillarining sharhi, bulling holatidagi turli rollarning umumiy tavsifi, ya’ni psixolog olimlar tomonidan aniqlangan kiberbulling ishtirokchilarining psixologik xususiyatlari, stresli holatni baholash mexanizmi va koping-xulq strategiyalarining klassifikatsiyasi borasidagi ma’lumotlar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *bulling, kiberbulling, jabrlanuvchi, aggressor.*

Международный опыт профилактики кибербуллинга в образовательных учреждениях

Полванова Дилрабо Тагаймуратовна,
старший преподаватель Узбекского государственного университета мировых языков,Доктор философии (PhD) по психологии
адрес электронной почты:
dilrabopolvanova00@gmail.

Аннотация: *В статье рассматривается международный опыт профилактики кибербуллинга – одной из угроз информационной и психологической безопасности. Приводится содержание методических рекомендаций по профилактике кибербуллинга, обзор факторов риска, вызывающих или поддерживающих кибербуллинг, общая характеристика различных ролей в ситуации травли, то есть информация о психологических особенностях участников кибербуллинга, выявленных психологами, механизм оценки стрессовой ситуации, классификация стратегий совладания.*

Ключевые слова: *травля, кибербуллинг, жертва, агрессор.*

Internatıonal experıence ın preventıng cyberbullyıng ın educatıonal ınstıtutıons

Polvanova Dilrabo Tagaymuratovna,
Senior Lecturer of Uzbek State University of World Languages, Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology
Email: dilrabopolvanova00@gmail.com

Abstract: *The article explores international strategies for preventing cyber-bullying, a significant threat to information and psychological security. It outlines the methodological recommendations for addressing cyber-bullying, analyses risk factors that contribute to its occurrence, and defines the various roles individuals play in bullying situation, including the psychological characteristics approved by psychologists. Furthermore, this article presents a mechanism for assessing a stressful situation, and classifies coping strategies.*

Keywords: *bullying, cyber-bullying, victim, aggressor.*

“Internet – XXI asrning yovvoyi G‘arbidir, unda hayajonli sarguzashtlar, xavf-xatarlar va qaroqchilar bilan doimo duch kelasiz. Internetdagi o‘qlar soxta bo‘lsa ham, ular baribir zarar yetkazishi mumkin” – degan edi kibertadqiqotlar bo‘yicha ekspert R.Maxaffi.

Bugungi kun yoshlari o‘z ajdodlaridan farqli ravishda elektron resurslarga boy bo‘lgan, Internet orqali virtual muloqot qilish imkoniyatlariga ega jamiyatda yashamoqdalar. Ular uchun vertual olamning borligi shunchaki oddiy holat. Eng kichik bola ham virtual olam va undagi o‘yinlarni real voqelikdagidek idrok etadi.

Hatto, biz kattalar ham, ba’zan o‘z hissiyotlarimiz, hayotimizdagi muammolar va real voqelikdan qochish uchun, virtual olamdagi axborot portallarga sho‘ng‘iymiz. Aslida real va vertual olam o‘rtasida chegara bor. Ko‘p holatlarda biz ana shu chegarani yo‘qolganini, vertual olamga o‘tib ketganimizni sezmay qolamiz. Sizda ham shunday holat yuz berganmi? Shubhasiz bugungi jamiyatda faol ishtirok etayotgan shaxs katta hajmdagi, turli mazmun va mohiyat kasb etuvchi axborotlar oqimiga duch kelmoqda. Va biz buni ijtimoiy muhitda mavjudlikning normal hayotiy faoliyat shartlaridan biri sifatida qabul qilyapmiz. Aksincha, virtual aloqaning to‘xtab qolishi shaxs tomonidan psixologik anomal holat sifatida his qilinmoqda.

Reallikda kimnidir kutayotganingizdagi 5 daqiqani yoki avtobus kutib tik oyoqda turgan 10 daqiqangizni eslang, uni virtual olamda o‘tkazganingiz 1 soat bilan taqqoslab ko‘ring. Soniya sayin kengayib borayotgan, juda katta tezlik bilan harakatlanayotgan virtual olamda yashab, qimmatbaho vaqtimizni qadrlashni va insoniy hissiyotlarni unutmayapmizmi?!

Zamonaviy yoshlarimizchi, ular internetdan qanday maqsadlarda foydalanmoqda? Ular o‘z hissiyotlarini virtual olamda qay tariqa namoyon qilmoqdalar? Agressiv va tajovuzkor hissiyotlarinichi?

Emotsional holatini boshqara olmasdan, hissiyotlarini internet orqali namoyon qilish, virtual olamdagi tahdidlar boshqalarga qanday ta’sir qilishi haqida o‘ylab ko‘rganmisiz? Shunchaki hazil tariqasida olingan va Internetda tarqatilayotgan videoyozuvlar, birovni qo‘rqitish uchun anonim tarzda yozilgan so‘zlar, kimnidir ijtimoiy tarmoqdagi guruhdan chiqarib yuborib, bloklab quyish, o‘sha shaxsni qay holatga solishini, psixologik oqibatlari jiddiy bo‘lishi mumkinligini bilamizmi? Internetda birovlarni kamsitish, ustidan kulish uchun sizga qonuniy choralar qo‘llanishini va buning huquqiy asoslari allaqachon mavjudligidan xabardormisiz? Yuqorida keltirilganlar sizni qiziqtira olgan bo‘lsa, ushbu maqola siz uchun foydali bo‘ladi degan umiddaman.

Darhaqiqat, kibermaydonning rivojlanishi bilan dunyo hamjamiyatida bu makon bilan bog‘liq turli muammolar, atamalar yuzaga kela boshlagan. Jumladan, kiberbulling (kibermobbing*, kibergrooming*, kiberstalking* va Heppi Slepping* kabi hodisalar) Internet bilan bog‘liq zo‘ravonlik turlarining zamonaviy shakllaridir. Ushbu hayot uchun xavfli ta’sirlarning keng tarqalishi yoshlarning axborot psixologik xavfsizligi uchun tashvishli deb hisoblanadi.

Kiberbullinglarni oldini olish bo‘yicha xalqaro tajribalarni o‘rganish jarayonida ko‘rishimiz mumkinki, turli davlatlarda jabrlanganlar va ularning oila a’zolari uchun maslahat xizmatlari va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish bo‘yicha kurslarni taklif etayotgan ijtimoiy nodavlat tashkilotlari xizmat ko‘rsatmoqda. Internet orqali amalga oshiriluvchi tahdidlar jumladan, kiberbullinglarning kuchayishi va tarqalishini hisobga olgan holda bu masala davlat muassasalarining kun tartibiga ham qo‘yilgan. Kiberbullingga qarshi profilaktik chora-tadbirlarni jadal ravishda rivojlantiruvchi aloqa punktlari, hukumat qarorlari chiqarilgan hamda hokimiyat idoralariga vazifalar kiritilgan. Jumladan, O‘zbekiston Respublika-

sining 2017-yil 8-sentabrdagi "Bolalarni ularning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to'g'risida"gi O'RQ-444-son, 2024-yil 31-maydagi "Bolalarni zo'ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to'g'risida"gi 4382-IV-son Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil, 30-iyundagi PF-6017-son "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish va yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 5-sentabrdagi 707-sonli "Butunjahon Internet tarmog'ida axborot xavfsizligini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori va boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar internet foydalanuvchilarining huquqlarini himoyalashga qaratilgan.

Albatta, bu boradagi ishlarning samaradorligini oshirishda xorijiy tajribalarni o'rganish maqsadga muvofiq. Jumladan, Germaniyada oila, qariyalar, ayollar hamda yoshlar federal vazirligi (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) o'z veb-saytida internetdan xavfsiz foydalanish borasida yoshlar, ota-onalar va maslahat markazlari uchun keng ma'lumot va qo'shimcha aloqalarni taklif etadi.

Bundan tashqari, 2012-yilda Buyuk Britaniya, AQSH va Avstraliya hududida Internetda bolalar va yoshlarni himoya qilishning umumiy shartlari va imkoniyatlari bilan shug'ullanadigan, bolalar, yoshlar va ota-onalarga yordam, maslahat va axborot olishlari mumkin bo'lgan aloqa nuqtasi **"Internetda bolalarni himoya qilish markazi" "Zentrum für Kinderschutz im Internet" (I-KIZ)** muassasasi tashkil etilgan. Ushbu muassasa hukumatning Federal va shtatlar darajasidagi mutaxassislarini, voyaga yetmaganlarning huquqlarini muhofaza qilish hamda ularni jarimaga tortish bo'yicha xodimlarni, platforma operatorlarini, turli jamoalar va tashabbuskorlarni, texnologlar va ilmshunoslarni birlashtirgan.

Yevropa davlatlarida maktablarda bulling va kiberbulling holatlarini profilaktika qilish va unga qarshi turish uchun maktab va kollej o'qituvchilari uchun maxsus qo'llanmalar chop etilgan.

Jumladan, **Bremen shtatidagi o'qituvchilar uchun qo'llanmalar mavjud va unda quyidagilar belgilab quyilgan.** Ya'ni:

Bremenning Xanseatik shahridagi baxtsiz hodisalardan sug'urta qilish jamg'armasi Bremen shtatida o'quvchilarni baxtsiz hodisalardan majburiy sug'urtalashni ikki shaklda ta'minlashi shart. Maktabda yoki maktabdan tashqarida baxtsiz hodisa yuz berganda, baxtsiz hodisalardan **sug'urtalash fondi** jabrlangan bolalar va o'spirinlar uchun barcha zarur tibbiy, kasbiy va **ijtimoiy reabilitatsiya xizmatlarini** o'z zimmasiga oladi. Eng avvalo texnik muammolar (masalan, maktabni xavfsiz qurish), maktab maydonchasini loyihalash bo'yicha tadbirlar yoki tashkiliy yechimlar bo'yicha maslahat, bolalar va yoshlar uchun resurslar, **ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish faoliyati bo'yicha loyihalar** rivojlantiriladi.

Ularning ta'kidlashicha, bolalar va o'spirinlar bilan baxtsiz hodisalarning oldini olishda eng muhim omil bu guruhdagi **ijtimoiy muhitni** – **o'quvchilarda o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirishdir**. Baxtsiz hodisalarning sabablari ko'pincha guruhda haqiqiy "birlik"ning yo'qligi bilan bog'liq. O'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash, doimiy qo'llab-quvvatlash, bir-biriga g'amxo'rlik baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradi; hech bo'lmaganda baxtsiz hodisalarning ta'sirini yumshatishi mumkin.

O'quvchilar orasida **bulling** guruhdagi iqlimga ta'sir qiladi. Zo'ravonlikning bu shakli ko'pincha boshqa zo'ravonlik shakllari bilan birlashtiriladi yoki qo'zg'atiladi: masalan, u chetlatishdan boshlanadi va og'zaki, jismoniy va bilvosita tajovuzlar(masalan, ijtimoiy izolyatsiya)ga aylanadi.

Bulling, odatda ksenofobik[1] ma’lumotlarga ega bo‘lish yoki o‘quvchilarning jinsiy xohishlariga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Hozirga qadar, ko‘pincha o‘g‘il bolalar tomonidan bulling ko‘p uchraydi deb taxmin qilingan. Biroq, mumkin bo‘lgan tahdidlarning barcha turlari hisobga olinsa, qizlar ham o‘g‘il bolalar kabi azob chekishadi.

Shu bilan birga, kiberbullinglarni oldini olish bo‘yicha qo‘llanmalarda quyidagilarga batafsil to‘xtab, tushuntirib beriladi:

- Bulling va kiberbulling nima?
- Bulling qanchalik tez-tez sodir bo‘ladi?
- Bulling qanday oqibatlarga olib keladi?
- Bulling qanday sodir bo‘ladi?
- Jabrlangan bolalar va o‘spirinlarning haqoratlash usullari va xususiyatlari.

Huquqiy yondashuv davrida

- Bulling bilan bog‘liq umumiy qoidalar.
- Bulling uchun qo‘llaniladigan maxsus qoidalar.
- Maktab to‘g‘risidagi qonunga muvofiq qoidalar.
- Bulling va kiberbulling holatlarida o‘qituvchilar qanday harakat qilishlari kerak?
- O‘qituvchilar qanday harakat qilishlari mumkin?
- Qanday qilib o‘qituvchilarning qaysi xatti-harakatlariga yo‘l qo‘yilmaydi?
- Harakat bo‘yicha takliflar va harakatlar rejalari. [1]

Bu kabi qo‘llanmalarda avvalambor maktab jamoasi, o‘qituvchilar uchun bulling va kiberbulling holatlari to‘g‘risida to‘liq nazariy-amaliy ma’lumotlar keltiriladi. O‘qituvchilar faoliyatining huquqiy asoslari batafsil tushuntiriladi. Huquqiy asos, Asosiy qonunlar va Jinoyat kodeksi kabi umumiy qoidalarga bo‘linadi, shu bilan birga aynan shu hududga (mas: Bremenning Gans-Xansatik shahri) tegishli maxsus qoidalar tushuntiriladi. Va nihoyat, o‘qituvchilar uchun qisqa va uzoq muddatli o‘ziga xos variantlar ko‘rsatilib, ular ushbu qo‘llanmani o‘qib chiqqach, bulling va kiberbulling holatlarini tan olishlari va ularga qarshi kurashishlari mumkin bo‘ladi.

Kiberbulling hodisasini oldini olishda psixologik tizimli yondashuvni amalga oshirishda amaliyotchi psixologlar va voyaga yetmaganlar bilan ishlayotgan mutaxassislar, avvalo, quyidagi jihatlarni bilishi zarur:

- bulling va kiberbulling hodisalarining xarakteriologik xususiyatlari va oqibatlarini (sutsidial hulq atvor) bilish;
- o‘smirning individual psixologik xususiyatlarini korreksiyalash usullarini (xususan, viktimlik);
- shaxsda agressiv hulq-atvorni yuzaga keltiruvchi omillar va kiberbullinglarni yuzaga keltiruvchi sabablarni;
- o‘quvchida “Men” konsepsiyasini tuzilishini;
- shaxsning internetga kirish motivlarini va internet addiksiyasining mavjudligi;
- o‘smirning individual psixologik xususiyatlari.

Kiberbulling ishtirokchilariga yordam berishda esa, aynan kim kiberbullingga uchradi, kim tomonidan amalga oshirildi, kiberbulling hodisasining qaysi turi yuzaga keldi? Ayni damda qanday amaliy, huquqiy, psixologik pedagogik va ijtimoiy yordam berish mumkinligini taxminiy yo‘nalish ishlab chiqilishi zarur.

Kiberbulling tahdidining og‘ir oqibati sifatida suitsidial hulq atvor yuzaga kelishi mumkin. M.Y.Fenomenovning “Rus maktablarida o‘z joniga qasd qilishning sabablari” mavzusidagi ilmiy ishida shunday xulosa mavjud: *Agar hayot zarbalari shaxsning himoyalanish kuchidan yuqori bo‘lsa, uning ruhiy muvozanati buziladi, natijada har qanday insonda ham o‘z joniga qasd qilish ehtimoli yuzaga kelishi mumkin* [3].

[1] ksenofobiya grekcha ξένος- “begona”, + φόβος- “qo‘rquv”- kimgadir yoki biron bir narsaga nisbatan g‘araz, adovat; boshqa kimsani yoqimsiz va xavfli deb idrok qilish. Kimdir tomonidan dunyoqarash darajasiga ko‘tarilgan ksenofobiya, odamlarning milliy, diniy yoki ijtimoiy bo‘linishi tamoyiliga asoslangan adovatni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan holat.

Bundan kelib chiqadiki, bugungi kunda o'smirlarini nafaqat vazifani bajarish, ma'lum kasbni egallashdan tashqari o'z psixologik "Men"ini va boshqalarning psixologik holatini idrok etishga o'rgatish, internet muhitida o'z havfsizligini ta'minlashga doir kompetensiyalar bilan qurollantirish zarur.

Internetdan foydalanish kompetensiyasining yo'qligi kiberbullingni bolalar va o'smirlar hayotidagi eng jiddiy zamonaviy ijtimoiy xavf-xatarlardan biriga aylantirmoqda.

Yoshlarning axborot-psixologik xavfsizligini kiberbulling tahdididan himoyalashda xavf omillarini aniqlash, psixoprofilaktik va psixokorreksion tadbirlarni amalga oshirish muhim o'rin tutadi. Kiberbulling tahdidini o'rgangan D.Olweus (2006), H.Scheithauer va boshqalar quyidagi xavf omillarini e'tirof etadilar (1-jadval).

1-jadval

Kiberbullingni keltirib chiqaradigan yoki qo'llab-quvvatlaydigan xavf omillarining sharhi [4]

Xavf omillari	Jabrlanuvchi	Agressor
O'quvchilar o'rtasida	• tashqi ko'rinish (masalan, jismonan zaif ko'rinish, semizlik, ko'rishning buzilishi, nutq buzilishi va h.k.) • bezovtalanish • shaxslararo munosabatlar va muammolarni yechishdagi salbiy ko'nikmalar • o'z-o'zini salbiy baholash • o'z-o'ziga past baho • past darajadagi mashhurlik • tengdoshlar guruhida tez-tez rad etilish • past ijtimoiy maqom	• jabrlanuvchiga nisbatan katta yoshda ekanligi • jismonan ustunlik • bezovtalikning past darajasi • o'rtacha/yuqori mashhurlik • o'zi haqidagi ideallashtirilgan tasavvurlar (masalan, dominantlik, jasurlik, muavaffaqiyatlilik o'ziga o'zi yuqori baho berish) • zo'ravonlikka ijobiy munosabat • past darajadagi empatiya • zaif ijtimoiy ko'nikmalar
Oilada	• ota-onadagi ta'qiqlovchi va haddan tashqari himoya qiluvchi tarbiya uslubi • oilada hamjihatlikning pastligi • ota-onalar tomonidan jismoniy zo'ravonlik • haddan ortiq qo'llab quvvatlash • bolalar ishlariga aralashish • otaning negativligi, sovuqligi va uzoqligi	• ota onalarning negativ hatti-harakatlari (avtoritar boshqarish, kam qo'llab quvvatlash, jazolash) • oiladagi zo'ravonlik • noto'liq oila (yolg'iz ota, yolg'iz ona) • oilada hamjihatlikning yo'qligi • asosiy vasiyning negativ salbiy munosabati • agressiv xulqqa nisbatan tolerantlik
Maktabda	• jabrlanuvchilarning passiv munosabati va muammoni hal qilish ko'nikmalarining yo'qligi (masalan, o'qituvchilar va ota-onalarning munosabatiga nisbatan sukut saqlash) • sinfdoshlarning munosabat bildirmasligi yoki agressorni faol qo'llab-quvvatlashi) • o'qituvchilarning nomuvofiq xatti-harakatlari (masalan, bullingni inkor etishlari)	

Kiberbulling tahdidini kamaytirishda bulling ishtirokchilarining psixologik xususiyatlarini hisobga olish lozim, zero bulling va kiberbulling tahdidi o‘rtasidagi chegara aniq va qat’iy emas. Holat istalgan paytda o‘zgarishi mumkin. Ta’lim muassasalarida kiberbulling profilaktikasining samaradorligini ta’minlash, bevosita bulling holatida rollarni aniqlash va psixokorreksion ishlarni tashkil etish bilan bevosita bog‘liq. Bulling holatini tadqiq etgan psixologlar bulling ishtirokchilarining quyidagi xususiyatlarini ko‘rsatib o‘tadilar (2-jadvalga qarang).

Yoshlar o‘rtasida Internet jahon axborot tarmog‘idan xavfsiz foydalanishni targ‘ib etish orqali kiberbullinglarni oldini olish ham profilaktik chora hisoblanadi. Jumladan, yoshlar o‘rtasida keng qamrovli tarbiyaviy ishlar olib borilishi, kompyuter texnologiyalaridan foydalanish bo‘yicha jamoaviy tadbirlarni tashkil etish (o‘z shaxsiy ma’lumotlarini sir saqlash, internetda shikoyat va murojaat yo‘llash, Ishonch telefonlariga murojaat etish, faktlarni saqlash), kiberbullinglarga qarshi ma’muriy chora tadbirlar targ‘iboti xavf omillarini bartaraf etib, kiberbulling oqibatlarini kamaytirish uchun xizmat qiladi.

2-jadval

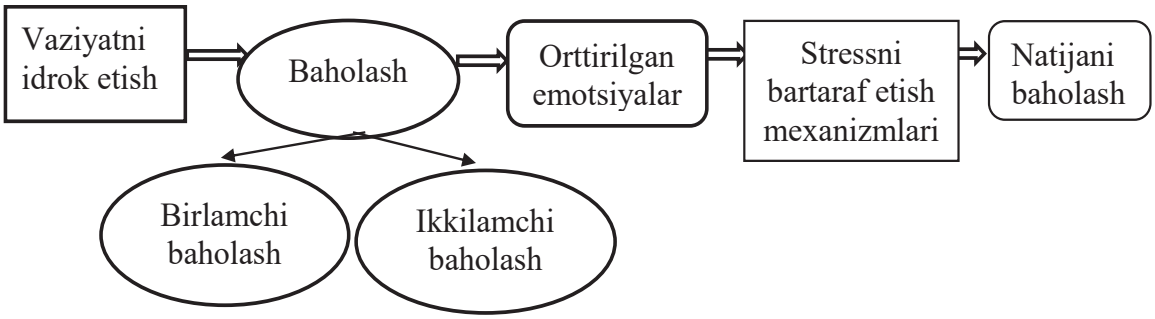
Bulling holatidagi turli rollarning umumiy tavsifi [4]

Ishtirokchi rollari	**Kuzatish mumkin bo‘lgan xatti-harakatlar**
Initsiator (jinoyatchi)	• bezorilikni boshlaydi • boshqalarni qo‘rqitadi va uradi, faoliyatdan chetlashtiradi, mish-mishlar tarqatadi va h.k. • boshqalarni ishtirok etishga undaydi
Initsiatorning yordamchilari	• bulling jarayonida faol ishtirok etadi • o‘z xatti harakatlari orqali initsiator va uning faoliyatini qo‘llab quvvatlaydi • jabrlanuvchini qo‘lga tushurish, ushlab turish va shu kabilarni amalga oshiradi
Initsiatorni kuchaytiruvchilar	• bezorilik amalga oshirilganda kuzatib, ustidan kulib, tomosha qilib turadi • initsiatorni qo‘llab quvvatlaydi va uni rag‘batlantiradi
Qurbon (jabrlanuvchi)	• unga nisbatan takroriy hujumlar bo‘lgan • o‘zini himoya qila olmaydi
Himoyachilar (jabrlanuvchining himoyachilari)	• jabrlanuvchini qo‘llab quvvatlaydi, tinchlantiradi • jabrlanuvchini rag‘batlantiradi(masalan, o‘qituvchiga bu haqda xabar beroladi) • zo‘ravonlikni to‘xtatishga harakat qiladi •jabrlanuvchiga zo‘ravonlik holatida yordam olishga imkon beradi • tanaffus vaqtida jabrlanuvchi bilan qolish orqali uni himoya qiladi
Kuzatuvchilar	• bezorilik holatlaridan uzoqroq turadi • Bezorilik vaziyatlarida uzoqroq turadi va ishtirok etayotgan tomonlardan birining tarafini olmaydi • Bezorilik haqida hech qanday ma’lumotga ega emasdek yoki ular bu haqda bilmagandek harakat qilishadi

Kiberbullingdan jabrdiydalar bilan ishlashda ularning temperamenti, holati, resurslari va boshqa psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologlar tomonidan tavsiya etilgan quyidagi stressni bartaraf etish mexanizmlaridan foydalanish mumkin. Jabrlangan shaxsda stressli holatni bartaraf etishning va birlamchi va ikkilamchi baholash mexanizmi quyidagicha tavsiflanadi [5] (1-rasmga qarang).

Ijtimoiy-psixologik yo'nalishda shaxsiy rivojlanish treningi, konfliktsiz muloqot treningi, "hissiyotlar va emotsiyalar" art-terapevtik treninglar art-terapiya texnikalarini qo'llash orqali tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Ijtimoiy-pedagogik yo'nalishda kompyuter o'yinlari (geym addiksiya), narkotik moddalar va chekish addiksiyasi kabilarning shakllanish sabablari va psixologik mexanizm-



1-rasm. Stressli holatni baholash mexanizmi.

Psixokorreksiya amaliy psixologik xizmatning mustaqil yo'nalishi bo'lib, u bir tomonidan yoshlarning axborot-psixologik immunitetini sustligiga sabab bo'lgan muayyan kognitiv bo'shliqlarni to'ldirish bilan shug'ullansa, ikkinchi tomonidan ularning kiberbulling tahdidiga qarshi tura oladigan xulq strategiyalarini shakllantirishda paydo bo'layotgan to'siqlarni yengib o'tishga o'rgatadi. O'smir va o'spirinlarning xulqi ustida ish olib borgan psixologlar turli stressli vaziyatlarda ularning koping-xulq strategiyalarini o'rganganlar. (3-jadvalga qarang).

Ta'lim muassasalarida kiberbullinglarni oldini olish bo'yicha xalqaro tajribalarni o'rgangan holda quyidagi psixologik xulosa va tavsiyalarni berishimiz mumkin. Jumladan, o'quvchilarda stressli holatlarni baholash ko'nikmasini va shaxs sifatida o'zini anglash jarayonlarini rivojlantirish kibertahdidlardan himoyalanishda asosiy o'rindaligini yodda tutish zarur. Shu qatorda psixokorreksion trening dasturlarini tuzishda quyidagi uch yo'nalishni qamrab olish maqsadga muvofiq.

lari to'g'risida suhbatni tashkil etish, "O'zim qaramlikni bartaraf eta olamanmi?", "Men hayotni tanlayman", "Yosh bo'lish osonmi?", "Do'stingiz kimligini ayting", "Bahsda yutqizadiganlar bormi?", "Men "Kimman" va meni boshqalar qanday ko'rishadi?", "Mening dunyom – mening sayyoram" mavzularida muhokama va munozaralar tashkil etish.

Ijtimoiy-huquqiy yo'nalishda "Mening huquq va burchlarim", "Agar mening huquqlarim buzilsa, ..." , "Qonunni buzish va jinoyat", "Yoshlar va qonun", "Qonun murosasiz, chunki u qonun" kabi davra suhbatlari va munozaralarni, "Ishga joylashishdan oldin nimalarni bilish shart", "Intervyu" biznes o'yinini o'tkazish maqsadga muvofiq sanaladi. Bunday dasturlarni amalga oshirishda amaliyotchi-psixologlar o'zlariga hamkor trenerni jamoat tashkilotlari, volontyorlik guruhlari yoki diniy konfessiya vakillarini jalb qilgan holda, quyidagi joylarda o'tkazishlari mumkin:

- shahar ta'lim muassasalari, kutubxonalarda
- o'quvchi yoshlar uchun markazlarda

3-jadval

Koping-xulq strategiyalarining klassifikasiyasi [5]

№	Muallif	Asos	Koping-xulq strategiyaning ko‘rinishlari
1	Dj.Amirxan	Faollik	- muammoni hal qilish strategiyasi - ijtimoiy qo‘llab quvvatlashni qidirish strategiyalari - qochish strategiyasi - ayblash strategiyasi
2	L.Ansiferova	Passivlik	- o‘zgaruvchan xulq-koping strategiyalari - moslashuvga doir koping-strategiyalar - o‘z-o‘zini himoya qilishning yordamchi koping-strategiyalar
2	E.Billings R.Moos	Bajarilgan funksiya-larga ko‘ra	- baholashga qaratilgan koping; - muammoga qaratilgan koping; - emotsiyaga qaratilgan koping;
	Dj.Veyllant		- ijtimoiy himoyani qidirish bilan bog‘liq koping-strategiyalar - anglangan koping-strategiyalar - ixtiyorsiz psixik mexanizmlar
	Ch.Karver		- muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar - emotsiyaga yo‘naltirilgan strategiyalar - disfunksional strategiyalar
	R.Lazarus S.Folkman		- muammoga yo‘naltirilgan koping - emotsiyaga yo‘naltirilgan koping
33	E.Fraydenberg	Samarali/ Samarasiz (moslashuvchanlik darajasiga ko‘ra)	- samarasiz koping(kurashish) - samarali koping(kurashish) - boshqalarga murojaat qilishga doir koping-strategiyalar
44	N.Nikolskaya R.Granovskaya	Psixik faoliyat sohasida	- xulq darajasidagi koping-strategiyalar - jabrlanuvchining emotsiyalarini qayta ishlashga qaratilgan koping-strategiyalar - bilish darajasidagi koping strategiyalar
	P.Toys		- xulq koping-strategiyalari - kognitiv koping strategiyalar

- BAM (Barkamol avlod markazlari) va h.k.

Amaliyotchi psixologlar xulq va shaxs xususiyatlarini rivojlantiruvchi, psixologik trening dasturlaridan foydalanishlari maqsadga muvofiq. Psixologik trening dasturi kiberbulling tahdididan himoyalanish ko'nikmalarini, jumladan, o'smir va o'spirinlar ongida kiberbullingga oid tushunchalar haqida tasavvurni va kommunikativ tolerantlikni shakllantirishga, agressivlikni va viktimlikni bartaraf etishga, konstruktiv koping xulq strategiyalarini o'zlashtirishga va shaxsiy rivojlanish orqali kiberbulling tahdididan samarali himoyalanishga yo'naltirilgan mashqlardan tashkil topishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Zum Umgang mit. Bullying und Cyberbullying in der Schule. Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer im Bundesland Bremen, 2009.

2. Polvanova D.T. Zamonaviy yoshlar, bulling va kiberbulling muammolari. Uslubiy qo'llanma. – T.: 2023. – 70 b.

3. Феноменов М.Я. Причины самоубийств в русской школе. Кандидатская диссертация. – Москва: 1914.

4. Krumbholz A., Scheithauer H., Braun D. Zum Umgang mit Bullying und Cyberbullying in der Schule Eine Handreichung für Lehrerinnen und Lehrer im Bundesland Bremen. Bremen, im August 2009. Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

5. Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman Stress, Appraisal, and Coping. 1984.