RAQAMLI MUHITDA O‘QUVCHILAR XAVFSIZLIGINI TA’MINLASH, KIBERBULLING VA INTERNET QARAMLIGINING OLDINI OLISH.

A.avloniy nomidagi pedagogikmahorat milliy instituti pedagogika-psixologiya kafedrasi mudiri p.f.d. (DSc), dotsent Ergasheva Malohat Tursunovna

A.Avloniy nomidagi pedagogik mahorat milliy instituti mustaqil izlanuvchi doktoranti Xudayberdiyeva Muxayyo Karshiboyevna

Annotatsiya

Maqolada raqamli ta’lim jarayonida o‘quvchilar xavfsizligini ta’minlash bilan bog‘liq muhim masalalar, xususan kiberbulling va internet qaramligi hodisalari ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqotda bu xavflarning kelib chiqish sabablari, o‘quvchilarning psixologik va pedagogik rivojiga ta’siri, shuningdek, ularning oldini olish usullari ko‘rib chiqiladi. Xalqaro tajribalar asosida ta’lim muassasalarida kiberbulling va internet qaramligiga qarshi samarali pedagogik, psixologik va texnologik choralar taklif etiladi. Maqola raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va o‘quvchilarni raqamli muhitdagi xavflardan himoya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: kiberbulling, internet qaramligi, raqamli xavfsizlik, xavfsizlik madaniyati, raqamli pedagogika, psixologik profilaktika.

Аннотация

В статье проводится научный анализ актуальных вопросов обеспечения безопасности учащихся в условиях цифрового образовательного процесса, в частности явлений кибербуллинга и интернет-зависимости. В исследовании рассматриваются причины возникновения данных рисков, их влияние на психологическое и педагогическое развитие учащихся, а также методы их профилактики. На основе международного опыта предлагаются эффективные педагогические, психологические и технологические меры противодействия кибербуллингу и интернет-зависимости в образовательных учреждениях.

Статья содержит практические рекомендации по формированию культуры цифровой безопасности и защите учащихся от угроз в цифровой среде.

Ключевые слова: кибербуллинг, интернет-зависимость, цифровая безопасность, культура безопасности, цифровая педагогика, психологическая профилактика.

Abstract

The article provides a scientific analysis of key issues related to ensuring students' safety in the context of the digital educational process, with particular attention to the phenomena of cyberbullying and internet addiction. The study examines the causes of these risks, their impact on students' psychological and pedagogical development, as well as methods for their prevention. Based on international experience, effective pedagogical, psychological, and technological measures to counter cyberbullying and internet addiction in educational institutions are proposed. The article also offers practical recommendations for fostering a culture of digital safety and protecting students from risks in the digital environment.

Keywords: cyberbullying, internet addiction, digital safety, safety culture, digital pedagogy, psychological prevention.

KIRISH

Raqamli texnologiyalarning tezkor rivojlanishi ta'lim jarayonini tubdan o'zgartirdi, yangi resurslar va imkoniyatlar ochdi. Shu bilan birga, bu jarayon kiberbulling va internet qaramligi kabi psixologik-pedagogik muammolarni ham keltirib chiqardi. Bugungi kunda o'quvchilarni raqamli muhitda xavfsizligini ta'minlash nafaqat texnologik, balki ularning ruhiy, emotsional va jismoniy salomatligini himoya qilish nuqtai nazaridan ham dolzarb vazifa hisoblanadi. Maqolaning maqsadi – kiberbulling va internet qaramligi hodisalarini chuqur tahlil qilish, ularning o'quvchi shaxsiga ta'sirini aniqlash va ushbu muammolarga qarshi kompleks pedagogik, psixologik va texnologik yechimlar taklif etishdir.

1. **ASOSIY QISM**

1. 1. Kiberbulling: hodisaning tabiati, sabablari va oqibatlari

Kiberbulling – bu axloqiy va psixologik jihatdan tajovuzkor xatti-harakatlarning raqamli vositalar, jumladan internet, mobil ilovalar hamda ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshirilishi sifatida ta’riflanadi. Ushbu holat jabrlanuvchining sha’ni, qadr-qimmati va ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi bilan xavflidir. Kiberbulling an’anaviy bullingdan o‘zining keng qamrovli, uzluksiz va anonimlik xususiyatlari bilan ajralib turadi, ya’ni tajovuzkor shaxs ko‘pincha yashirin bo‘lib qoladi va bu zo‘ravonlikning davomiyligini kuchaytiradi. O‘quvchilar muhitida kiberbulling ko‘pincha quyidagi shakllarda namoyon bo‘ladi:

- Tahdidli yoki haqoratli xabarlar yuborish

  Bu holatda o‘quvchiga nisbatan doimiy ravishda qo‘rqituvchi, kamsituvchi yoki haqoratli xabarlar yuborilib, uning ruhiy bosim ostida qolishiga sabab bo‘ladi.
- Shaxsiy ma’lumotlarni ruxsatsiz tarqatish

  O‘quvchining shaxsiy suratlari, yozishmalari yoki shaxsiy hayotiga oid ma’lumotlar uning roziligisiz tarqatilib, obro‘siga putur yetkaziladi.
- Qo‘rqitish yoki manipulyatsiya qilish maqsadida soxta profiling yaratish

  Tajovuzkorlar soxta akkauntlar orqali jabrlanuvchini chalg‘itadi, unga bosim o‘tkazadi yoki uni jamoatchilik oldida kulgili holatga solishga harakat qiladi.
- Guruhli tazyiq va ijtimoiy izolyatsiya qilish

  Bir nechta shaxslarning birgalikda bosim o‘tkazishi natijasida jabrlanuvchi sinfdoshlar yoki tengdoshlar orasida yolg‘izlanib qoladi va jamoadan chetlashtiriladi.

Kiberbullingning paydo bo‘lishiga olib keladigan asosiy omillar quyidagilar bo‘lib, ular ko‘pincha bir-biri bilan chambarchas bog‘liq holda namoyon bo‘ladi:

- Raqamli muhitda anonimlik hissi va javobgarlikning susayishi

  Internetda o‘zini yashirish imkoniyati tajovuzkor xatti-harakatlarning osonroq sodir etilishiga sabab bo‘ladi.
- O‘quvchilarda raqamli savodxonlik va axloqiy ongning yetishmasligi

Raqamli muhitda qanday xatti-harakatlar to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri ekanini anglamaslik kiberbulling holatlarining ko‘payishiga olib keladi.

- Ota-onalar va pedagoglarning raqamli xatti-harakatchilikka nazoratining cheklanganligi

  Kattalar tomonidan yetarli monitoring va tushuntirish ishlari olib borilmaganda, o‘quvchilar virtual muhitda o‘zini nazoratsiz tutishi mumkin.
- Yoshlar orasidagi psixologik stress va o‘zini namoyon qilish ehtiyojining noto‘g‘ri yo‘nalishi

  Ichki bosim, e’tibor yetishmasligi yoki o‘zini tasdiqlash istagi tajovuzkor xatti-harakatlar orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

Kiberbullingning salbiy oqibatlari o‘quvchilarning ruhiy holati, o‘qishi va ijtimoiy hayotiga chuqur ta’sir ko‘rsatadi:

- Ruhiy salomatlikning jiddiy buzilishi (doimiy tashvish, depressiya, o‘z joniga qasd qilish fikrlari)

  Doimiy bosim ostida qolgan o‘quvchi o‘zini himoyasiz his qilib, og‘ir ruhiy holatlarga tushib qolishi mumkin.
- O‘quv faoliyatining sezilarli darajada pasayishi va maktabdan qochish xatti-harakatlari

  Kiberbulling qurbonlari ko‘pincha maktab muhitidan qochishga harakat qiladi va bu bilim olish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.
- Ijtimoiy munosabatlarning buzilishi va o‘zini ijtimoiy muhitdan izolyatsiya qilish

  Jabrlanuvchi boshqalar bilan muloqotdan chekinib, yolg‘izlikka berilishi mumkin.
- O‘ziga bo‘lgan ishonch va o‘zini qadrlash hissining yo‘qolishi

  Doimiy kamsitilish o‘quvchining shaxsiy rivojlanishiga to‘sqinlik qilib, o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchini susaytiradi.

2. 2. Internet qaramligi: konsepsiyasi, turlari va xavflari

Internet qaramligi – bu foydalanuvchining real hayotdagi muhim faoliyatlari, masalan, o‘qish, muloqot, jismoniy faollik va ijtimoiy majburiyatlarni e’tiborsiz

qoldirib, internetdan haddan tashqari va uzoq muddat davomida foydalanishi bilan tavsiflanadigan patologik holatdir. Bunday holat ayniqsa o‘quvchilar orasida tez-tez uchrab, ularning psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar orasida internet qaramligi quyidagi asosiy turlarda namoyon bo‘ladi:

- O‘yin qaramligi (onlayn o‘yinlarga obuna bo‘lish)

  Bu turdagi qaramlikda o‘quvchilar ko‘p vaqtini onlayn o‘yinlar o‘ynashga sarflab, o‘yin ichidagi yutuqlarni real hayotdagi muvaffaqiyatlardan ustun qo‘yadi. Natijada dars tayyorlashga bo‘lgan qiziqish kamayadi va o‘quv jarayonida sustkashlik yuzaga keladi.
- Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik

  O‘quvchilar ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda vaqt o‘tkazib, layk va izohlar orqali ijtimoiy tasdiq olishga intiladi. Bu holat real hayotdagi muloqotning qisqarishiga va yuzma-yuz munosabatlarning susayishiga olib keladi.
- Ma’lumotlarni haddan tashqari qidirish va internet-saytlarga tashrif buyurishga bo‘lgan qaramlik

  Ushbu turda o‘quvchilar zarur bo‘lmagan axborotlarni ham uzluksiz qidirishga moyil bo‘lib, bu ularning vaqtini samarasiz sarflashiga va axborot haddan tashqari ko‘pligi tufayli charchoqqa olib keladi.
- Onlayn video-kontentga qaramlik

  Video platformalarda ketma-ket videolar tomosha qilish odati o‘quvchilarda vaqt nazoratining yo‘qolishiga sabab bo‘lib, uyqu rejimi va kundalik faoliyatning buzilishiga olib keladi.

  Internet qaramligining rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar quyidagilardan iborat bo‘lib, ular bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda ta’sir ko‘rsatadi:
- Psixologik omillar (ijtimoiy fobiya, past o‘z-o‘zini hurmat qilish, chekinish)

  O‘ziga ishonchsiz, muloqotda qiyinchilikka duch keladigan o‘quvchilar virtual muhitni xavfsiz makon sifatida qabul qiladi va real hayotdan qochishga intiladi.
- Ijtimoiy omillar (oilaviy muammolar, tengdoshlar bosimi)

Oilada yetarli e'tibor va qo'llab-quvvatlash bo'lmaganda yoki tengdoshlar orasida bosim kuchli bo'lsa, internet o'quvchi uchun muammo va stressdan qochish vositasiga aylanadi.

- Texnologik omillar (doimiy internetga ulanish imkoniyati, qulay interfeys)

Smartfonlar va yuqori tezlikdagi internetning mavjudligi internetdan foydalanishni yanada osonlashtirib, nazoratsiz iste'molni kuchaytiradi.

Internet qaramligining oqibatlari o'quvchining hayotining turli jabhalarida sezilarli darajada namoyon bo'ladi:

- Jismoniy salomatlikning yomonlashishi (ko'z muammolari, ortiqcha vazn, uyquning buzilishi)

Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish ko'rish qobiliyatining pasayishiga, harakatsizlik esa sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

- Kognitiv qobiliyatlarning pasayishi (diqqatni jamlash, yodlash, mantiqiy fikrlash)

Doimiy chalg'ituvchi kontent o'quvchilarning chuqur fikrlash va bilimlarni mustahkamlash qobiliyatini susaytiradi.

- Ijtimoiy mas'uliyatning susayishi va real hayotdagi munosabatlarning izolyatsiyasi

Internetga haddan tashqari berilish o'quvchilarning jamoadagi faolligini kamaytirib, yolg'izlik hissini kuchaytiradi.

- Vaqtni boshqarish qobiliyatining yo'qolishi va o'quv majburiyatlarini bajarmaslik

Rejasiz va nazoratsiz internetdan foydalanish o'quvchilarni o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay olmaslikka olib keladi, natijada darslarni o'zlashtirish darajasi pasayadi.

2. **PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK VA TEXNOLOGIK YECHIMLAR**
3. 1. Pedagogik-profilaktik choralar:

O'quv dasturlariga "Raqamli madaniyat va xavfsizlik" kursini kiritish orqali o'quvchilarda internetdan ongli, mas'uliyatli va xavfsiz foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu kurs doirasida shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash, kiberxavfsizlik asoslari, onlayn muloqot madaniyati hamda raqamli makonda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf-xatarlarni anglash masalalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, o‘quvchilar uchun interaktiv treninglar va vebinarlar tashkil etish orqali ularning bilim va malakalarini amaliy mashg‘ulotlar asosida mustahkamlash maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarning faolligini oshiradi, mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va real hayotdagi vaziyatlarga tayyorlaydi.

Ota-onalarni raqamli tarbiya masalalari bo‘yicha muntazam ravishda xabardor qilib borish, seminar va suhbatlar tashkil etish ularning farzandlari faoliyatini to‘g‘ri yo‘naltirishida muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning bu jarayondagi faolligini oshirish orqali maktab va oila hamkorligi mustahkamlanadi.

Bundan tashqari, maktablarda do‘stona va hurmatga asoslangan muhitni yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Bunday muhitda o‘quvchilar erkin fikr bildiradi, bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi va ijtimoiy mas’uliyat hissi shakllanadi.

4. 2. Psixologik yordam va aralashuvlar:

Maktablarda psixologik xizmat faoliyatini yanada faollashtirish hamda kiberbulling qurbonlari uchun maxsus yordam dasturlarini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bunday dasturlar o‘quvchilarga psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish, ularning ruhiy holatini barqarorlashtirish va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi. Psixologlar, sinf rahbarlari va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik bu jarayonning samaradorligini oshiradi.

Shu bilan birga, o‘quvchilarda emotsional intellektni rivojlantirish, o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish, stressli vaziyatlarga to‘g‘ri munosabat bildirish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashg‘ulotlar va treninglar orqali o‘quvchilarning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi.

Internetga qaramlik belgilari kuzatilayotgan o‘quvchilar uchun individual hamda guruh psixokorreksiya dasturlarini joriy etish ularning muammolarini erta aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi. Bu jarayonda o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga alohida e’tibor qaratiladi.

Bundan tashqari, inson huquqlari va shaxsiy mas’uliyat mavzularida o‘quvchilarni tayyorlash orqali ularning huquqiy ongini oshirish, o‘z harakatlari uchun javobgarlikni his qilish va jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishga erishiladi.

5. 3. Texnologik va tashkiliy choralar:

   Ta’lim muassasalarida zararli va nomaqbul axborotlardan himoyalanishni ta’minlash maqsadida kontentni filtratsiya qilish va monitoring qilish tizimlarini joriy etish muhim hisoblanadi. Ushbu tizimlar orqali o‘quvchilarning internetdan foydalanish jarayoni nazorat qilinadi, ularni yoshiga mos bo‘lmagan axborotlardan himoyalash imkoniyati yaratiladi.

   Shuningdek, raqamli xavfsizlik bo‘yicha mobil ilovalar va interaktiv platformalarni yaratish o‘quvchilarning qiziqishini oshirish bilan birga, ularning bilimlarini zamonaviy va qulay shaklda mustahkamlashga xizmat qiladi. Bunday vositalar orqali xavfsiz internet qoidalari, kiberxavf-xatarlarni aniqlash va ularga to‘g‘ri munosabat bildirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

   Maktab kompyuterlaridan foydalanish jarayonida ishlash vaqtini cheklashga mo‘ljallangan maxsus dasturlardan foydalanish o‘quvchilarning salomatligini asrash, ko‘z zo‘riqishi va internetga qaramlikning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bu orqali o‘quvchilarning dars va dam olish rejimi muvozanatda bo‘lishi ta’minlanadi.

   Bundan tashqari, o‘quvchilarga raqamli muhitda xavfsiz harakat qilish qoidalari bo‘yicha aniq va tushunarli ko‘rsatmalar berish zarur. Ushbu ko‘rsatmalar o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlarini himoyalash, onlayn muloqotda ehtiyotkorlikni saqlash hamda turli kiberxavflardan o‘zini asrash ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

6. 4. Qonunchilik va normalar:

   O‘quv muassasalarida raqamli xavfsizlik siyosatini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish orqali ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari uchun xavfsiz raqamli

muhitni yaratish ta’minlanadi. Ushbu siyosat o‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalar uchun aniq qoidalar, majburiyatlar hamda mas’uliyatlarni belgilab beradi.

Shuningdek, kiberbulling holatlarini o‘z vaqtida aniqlash, qayd etish va ularga tezkor reaksiya ko‘rsatish mexanizmlarini yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu mexanizmlar orqali muammoli vaziyatlarga tezkor aralashuv, jabrlangan o‘quvchilarga psixologik va pedagogik yordam ko‘rsatish hamda bunday holatlarning oldini olish imkoniyati yaratiladi.

Bundan tashqari, raqamli huquq va shaxsiy mas’uliyat mavzularini o‘quv rejalariga kiritish orqali o‘quvchilarda qonuniylik, axborotdan to‘g‘ri foydalanish va o‘z harakatlari uchun javobgarlikni his qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Bu esa ularning ongli, mas’uliyatli va faol raqamli fuqarolar sifatida voyaga yetishiga xizmat qiladi.

3. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitda o‘quvchilar xavfsizligini ta’minlash masalasi bugungi ta’lim tizimi oldida turgan eng muhim va dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Kiberbulling va internet qaramligi nafaqat o‘quvchilarning o‘quv faoliyatiga, balki ularning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ushbu hodisalar o‘z vaqtida aniqlanmasa va kompleks yondashuv asosida hal etilmasa, o‘quvchi shaxsining to‘liq shakllanishiga to‘sqinlik qiluvchi omilga aylanishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kiberbulling va internet qaramligining oldini olish faqatgina texnologik cheklovlar bilan emas, balki pedagogik, psixologik va tashkiliy choralarni uyg‘un holda amalga oshirish orqali samarali bo‘ladi. O‘quvchilarda raqamli madaniyat, huquqiy ong va shaxsiy mas’uliyatni shakllantirish, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ota-ona va maktab hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, ta’lim muassasalarida raqamli xavfsizlik siyosatini ishlab chiqish, kiberbulling holatlariga tezkor reaksiya mexanizmlarini joriy etish va zamonaviy texnologik vositalardan oqilona foydalanish o‘quvchilarni raqamli tahliklardan

himoyalashning muhim shartlaridan biridir. Ushbu yondashuvlar orqali maktablarda sog‘lom, xavfsiz va do‘stona raqamli muhitni yaratish imkoniyati kengayadi.

Umuman olganda, raqamli muhitda o‘quvchilar xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan tizimli va ilmiy asoslangan chora-tadbirlar nafaqat kiberbulling va internet qaramligining oldini olishga, balki barkamol, ongli va mas’uliyatli raqamli avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. UNESCO. Digital Citizenship Education Handbook. Paris, 2019.
2. OECD. PISA Global Competence Framework. Paris, 2018.
3. Livingstone S., Smith P. Cyberbullying: The nature and extent of a new kind of bullying. Journal of Adolescence, 2014.
4. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 1998.
5. Kowalski R., Limber S., Agatston P. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. Wiley-Blackwell, 2012.
6. Anderson E., Jiang J. Teens, Social Media & Technology. Pew Research Center, 2018.
7. O‘zbekiston Respublikasi “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
8. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni.
9. Sharipov Sh., Xolmatova D. Raqamli pedagogika asoslari. Toshkent, 2021.
10. Karimova G. O‘quvchilarda psixologik xavfsizlikni ta’minlash. Toshkent, 2020.