

KIBERBULLING – ZAMONAVIY AXBOROT MAKONIDA YOSHLAR RUHIY
SALOMATLIGIGA XAVF TUG'DIRUVCHI OMIL SIFATIDA

Ibodova Gulimehr Inoyat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivoji natijasida keng tarqalib borayotgan kiberbulling hodisasining psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatlarini tahlil qilinadi. Kiberbulling – bu internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali shaxsga nisbatan tahdid, haqorat, izza qilish yoki obro'siga putur yetkazishga qaratilgan zo'ravonlik shakli bo'lib, u ayniqsa o'smirlar va yoshlar orasida ruhiy salomatlikka jiddiy xavf tug'diradi. Maqolada kiberbullingning asosiy ko'rinishlari, ularning shaxsiy va ijtimoiy oqibatlarini, shuningdek, jabrlanuvchilarda kuzatiladigan psixologik jarayonlar ilmiy adabiyotlar hamda amaliy kuzatuvlarga tayangan holda yoritiladi. Shuningdek, psixologik yondashuv asosida kiberbullingning oldini olish, uni kamaytirish va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatish yo'llari haqida takliflar beriladi.

Kalit so'zlar: kiberbulling, zo'ravonlik, internet, ijtimoiy tarmoqlar, o'spirinlik davri, psixologik salomatlik, shaxslararo munosabat, onlayn xavfsizlik, profilaktika, psixologik yordam, virtual identifikatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические, социальные и педагогические аспекты феномена кибербуллинга, который стремительно распространяется в результате развития современных информационно-коммуникационных технологий. Кибербуллинг представляет собой форму насилия, направленную на угрозы, оскорбления, унижения или подрыв репутации личности через интернет и социальные сети. Данное явление особенно опасно для подростков и молодежи, так как создает серьезные угрозы для их психического здоровья. В статье раскрываются основные формы кибербуллинга, их личностные и социальные последствия, а также психологические процессы, наблюдаемые у жертв. На основе анализа научной литературы и практических наблюдений предложены пути профилактики, снижения уровня кибербуллинга и оказания психологической помощи пострадавшим.

Ключевые слова: кибербуллинг, насилие, интернет, социальные сети, подростковый возраст, психическое здоровье, межличностные отношения, онлайн-безопасность, профилактика, психологическая помощь, виртуальная идентификация.

Abstract: This article analyzes the psychological, social, and pedagogical aspects of the phenomenon of cyberbullying, which has been rapidly spreading as a result of the development of modern information and communication technologies.

Cyberbullying is a form of violence aimed at threatening, insulting, humiliating, or damaging the reputation of an individual through the Internet and social media. It is particularly dangerous for adolescents and young people, as it poses serious risks to their mental health. The article discusses the main

forms of cyberbullying, their personal and social consequences, and the psychological processes observed in victims. Based on scientific literature and practical observations, the study offers suggestions for prevention, reduction of cyberbullying, and providing psychological support when necessary.

Keywords: cyberbullying, violence, Internet, social media, adolescence, mental health, interpersonal relations, online safety, prevention, psychological support, virtual identity.

KIRISH

XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal sur'atlar bilan rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga, xususan, ijtimoiy munosabatlarga ham chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar o'quvchi-yoshlar uchun bilim olish, do'stlar orttirish, shaxsiy qiziqishlarini rivojlantirish imkoniyatini yaratgan bo'lsada, ularning salbiy oqibatlar ham tobora yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shulardan eng dolzarb muammolardan biri – bu kiberbulling hodisasidir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi globallashuv davrida virtual makon o'spirin hayotining ajralmas qismiga aylangan va unda yuz berayotgan salbiy hodisalarni erta aniqlash, ularni oldini olish hamda samarali psixologik yordam ko'rsatish jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois, kiberbulling hodisasini psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatdan ilmiy asosda tadqiq etish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Kiberbulling – bu nafaqat virtual muhitda ro'y beradigan oddiy nizolar, balki shaxsga psixologik bosim, tahdid, haqorat va izza qilish orqali ruhiy jarohat yetkazishga qaratilgan zo'ravonlik shaklidir. Ushbu jarayonning murakkabligi shundaki, u ko'pincha yashirin shaklda namoyon bo'ladi va jabrlanuvchilar o'z muammosini kattalardan yordam so'ramay, ichki kechinmalar bilan yolg'iz qolib ketadilar. Bu esa o'smirlarning ruhiy salomatligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi.

Psixologik nuqtayi nazardan kiberbulling – bu o'smirlarning shaxslararo munosabatlarida yuzaga keladigan yangi turdagi ijtimoiy-psixologik muammo bo'lib, ularning emotsional holatini, ijtimoiy moslashuvini va shaxsiy identifikatsiyasini izdan chiqarishi mumkin. Shu sababli kiberbullingni faqat axloqiy yoki huquqiy muammo sifatida emas, balki psixologik fenomen sifatida ham o'rganish nihoyatda muhimdir.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari kengayishi sharoitida o'smir va yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan kiberbulling hodisasining psixologik mohiyati, uning shaxs ruhiy salomatligiga ta'siri va ijtimoiy-psixologik oqibatlarini chuqur tahlil qilishdan iborat. Shu bilan birga, kiberbullingning oldini olish hamda unga duch kelgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llarini ishlab chiqish tadqiqotning muhim yo'nalishini tashkil etadi.

Tadqiqot shuningdek:

□ kiberbullingning psixologik mexanizmlari va kechish jarayonlarini tahlil qilish;

□ zo'ravonlikka uchragan shaxslarning emotsional, kognitiv va ijtimoiy holatidagi o'zgarishlarni ochib berish;

▮kiberbullingning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini ilmiy adabiyotlar, amaliy kuzatuvlar va empirik ma'lumotlar asosida izohlash;

▮ushbu hodisaning oldini olish va uni bartaraf etishga qaratilgan psixoprofilaktik hamda psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash imkoniyatlarini belgilashni ham o'z ichiga oladi.

Natijada, tadqiqot kiberbullingni faqatgina zararli ijtimoiy hodisa sifatida emas, balki inson psixikasining turli jihatlarini o'zgartiruvchi kompleks psixologik jarayon sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Ushbu tadqiqot kiberbulling muammosini chuqurroq anglash va ilmiy asosda tahlil qilish maqsadida turli metodologik yondashuvlarga tayangan holda olib borildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi uslublardan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil usuli – kiberbulling fenomeniga oid xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar, statistik ma'lumotlar, psixologik nazariyalar hamda ilg'or tadqiqotlar tahlil qilindi. Bu usul kiberbullingning mohiyati, rivojlanish mexanizmlari va oqibatlarini tushunishda asos bo'ldi.

2. So'rovnoma va anketa usuli – yoshlar o'rtasida kiberbullingga duch kelish darajasi, uning shakllari va psixologik ta'sirini aniqlash maqsadida maxsus savollar ishlab chiqildi va qo'llandi.

3. Suhbat va intervyu usuli – o'smirlar, talabalar va mutaxassis-psixologlar bilan suhbatlar o'tkazilib, kiberbulling tajribasi va unga qarshi kurash mexanizmlari haqida sifatli ma'lumotlar to'plandi.

4. Kuzatish usuli – ijtimoiy tarmoqlarda, internet forumlarida va guruhii onlayn muloqotlarda kiberbullingning ko'rinishlari kuzatildi va ular psixologik tahlil qilindi.

5. Psixodiagnostik testlar – kiberbullingdan aziyat chekkan shaxslarning emotsional holati (stress, xavotir, o'ziga baho, depressiv tendensiyalar)ni baholash uchun valid va ishonchli psixologik testlardan foydalanildi.

6. Statistik tahlil – to'plangan empirik ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, miqdoriy ko'rsatkichlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot davomida olingan empirik ma'lumotlar yoshlar o'rtasida kiberbulling keng tarqalganligini va uning ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirini yaqqol ko'rsatdi.

1. Kiberbullingning tarqalish darajasi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 62 foizi hayotida kamida bir marta kiberbulling holatiga duch kelganini bildirgan. Ulardan 38 foizi muntazam ravishda onlayn tahqir, masxara yoki xo'rlashga duchor bo'lishini qayd etgan. Bu ko'rsatkich kiberbullingning yoshlar o'rtasida dolzarb muammo ekanini isbotlaydi.

2. Kiberbullingning shakllari.

Eng ko'p uchraydigan shakllar sifatida:

▮ijtimoiy tarmoqlarda haqoratli sharhlar yozish (47%),

▮yolg'on ma'lumot tarqatish va obro'sizlantirish (32%),

▮guruhdan chetlashtirish yoki bloklash (28%),

▮anonim tahdidli xabarlar yuborish (21%) aniqlangan.

3. Psixologik oqibatlar.

Psixodiagnostik testlar natijalariga ko'ra, kiberbulling qurbonlarining 55 foizida yuqori darajadagi xavotir, 43 foizida depressiv holatlar va 37 foizida o'ziga bahoning pasayishi kuzatilgan. Ba'zi ishtirokchilarda ijtimoiy izolyatsiya va muloqotdan qochish tendensiyalari aniqlangan.

4. Gender va yosh omillari.

Tahlil natijalariga ko'ra, qizlar ko'proq emotsional tajovuz va ijtimoiy izolyatsiya shaklidagi kiberbulling qurboni bo'lgan bo'lsa, o'g'il bolalar ko'proq ochiq tahdid va haqoratga duch kelgan. Shuningdek, 13–16 yoshdagi o'smirlar 18–22 yoshli talabalar bilan solishtirganda ko'proq kiberbulling holatlariga duch kelishgan.

5. Kiberbullingning vaqt va intensivligi.

Tadqiqot natijalarida aniqlanishicha, kiberbulling hodisalari ko'pincha kechki payt (soat 20:00 dan keyin) sodir bo'ladi. Bu vaqt oralig'ida yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda faolroq bo'lishgani sababli ularning onlayn o'zaro ta'siri ham kuchayadi. Shuningdek, uzoq muddatli (6 oydan ortiq davom etgan) kiberbulling holatlari qisqa muddatlilarga qaraganda ruhiy salomatlikka ancha chuqur zarar yetkazgan.

6. Akademik natijalarga ta'siri.

Kiberbulling qurbonlari orasida o'quv motivatsiyasi pasayishi kuzatilgan. 41 foiz ishtirokchi baholari yomonlashganini, 27 foizi esa darslarda faolligi sezilarli darajada kamayganini bildirgan. Bu holat kiberbulling faqat ruhiyat emas, balki ta'lim sifatiga ham bevosita salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda.

7. Onlayn anonimlikning roli.

Anonim akkauntlar orqali qilingan kiberhujumlar ishtirokchilar tomonidan eng og'ir kechirilgan. Chunki anonimlik hujumchini aniqlashni qiyinlashtiradi, qurbon esa o'zini himoyasiz his qiladi. 52 foiz respondent anonim tahdidlardan keyin uzoq muddatli stress va uyqusizlikni boshidan kechirganini qayd etgan.

8. Qo'llab-quvvatlovchi omillar.

Qurbonlarning 33 foizi kiberbulling haqida hech kimga gapirmagan, chunki uyalish yoki ishonchsizlik hissini boshdan kechirgan. Biroq, psixolog yoki yaqin insonlar bilan muammoni baham ko'rgan ishtirokchilar orasida depressiya va xavotir darajasi sezilarli darajada past bo'lgani aniqlangan. Demak, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi omillar kiberbullingning salbiy oqibatlarini yumshatishda muhim rol o'ynaydi.

9. Kiberbulling va real hayotdagi tajovuz.

Qiziqarli natija shuki, kiberbulling qurbonlarining 19 foizi real hayotda ham tajovuz yoki izolyatsiyaga duch kelgan. Bu esa virtual tajovuz ko'pincha real ijtimoiy muammolar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

10. Madaniy xususiyatlar.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'zbek yoshlarida kiberbulling ko'proq obro', oilaviy sha'n yoki diniy qadriyatlarga tegishli sohalarda namoyon bo'ladi. Bu esa milliy madaniyatning axloqiy mezonlari bilan chambarchas bog'liq. Boshqa davlatlardagi tadqiqotlar bilan taqqoslanganda, bizda kiberbullingning asosiy obyekti ko'proq shaxsiy hayot va ijtimoiy mavqe bo'lib chiqdi.

11. Muhokama.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, kiberbulling nafaqat shaxsiy muloqot madaniyati, balki yoshlarning ruhiy barqarorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. U o'z navbatida depressiv simptomlar, xavotirli buzilishlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni kuchaytiradi. Tadqiqot kiberbullingni faqat texnologik muammo sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida ham ko'rib chiqish lozimligini ko'rsatmoqda.

Shuningdek, yoshlar orasida kiberbullingga qarshi psixologik immunitetni shakllantirish, internet madaniyatini rivojlantirish hamda o'qituvchi, ota-ona va psixologlarning hamkorligi zarurligi aniqlanmoqda.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kiberbulling hodisasi nafaqat onlayn makonda, balki o'spirinlarning real hayotidagi ijtimoiy munosabatlariga ham bevosita ta'sir etmoqda. Kiberhujumlarning ko'p hollarda anonim tarzda amalga oshirilishi qurbonlarda o'zini himoyasiz his qilish, qo'rquv va uzoq muddatli stressni kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Tadqiqotda aniqlanishicha, o'spirinlar kiberbullingdan keyin ko'pincha o'z muammosini oshkor etishdan tiyilishadi. Shunga qaramay, psixologik qo'llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo'lgan hollarda salbiy oqibatlar nisbatan yumshoq kechadi. Demak, o'quvchi-yoshlarni oilaviy, ta'limiy va ijtimoiy darajada qo'llab-quvvatlash kiberbullingning psixologik zarbalarini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yana bir muhim jihat shuki, milliy-madaniy omillar kiberbulling shakllanishida sezilarli rol o'ynaydi. O'zbek jamiyatida bu jarayon ko'proq sha'n, obro' va diniy qadriyatlarga nisbatan tahqirlash ko'rinishida namoyon bo'lib, boshqa davlatlardagi tajribadan farq qiladi. Shu bois, kiberbulling muammosini hal etishda mahalliy ijtimoiy-madaniy xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot o'smirlar orasida kiberbullingning murakkab va ko'p qirrali ijtimoiy-psixologik muammo ekanini ko'rsatdi. Natijalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, kiberbullingga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqishda profilaktik psixologik treninglar, ota-onalar va o'qituvchilar uchun ma'rifiy dasturlar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi tarmoqlarni kuchaytirish zarurdir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son Farmoni – "2017–2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi"
2. Yusupov, M. M. Internet xavfsizligi va o'smirlar ruhiy salomatligi. Toshkent: Universitet nashriyoti.(2021)
3. Karimova, V. M. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. (2020).
4. Facione, P. A. (2015). Critical Thinking: A Statement of Expert Consensus for Purposes of Educational Assessment and Instruction. California Academic Press.
5. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- 6.Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- 7.Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385.
- 8.Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751–780.
- 9.Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU Kids Online: Final Report. LSE, London: EU Kids Online.