

Date: 23rd June-2026

**KIBERBULLINGNING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA UNI
BARTARAF ETISH STRATEGIYALARI**

Mamadaminova Farida G'ayrat qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

1-kurs tayanch doktoranti

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi kiberbullingning yoshlar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri hamda uning oldini olish va bartaraf etish strategiyalari tahlil qilinadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi ortib bormoqda. Bu esa kiberbulling holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Kalit so'zlar: kiberbulling, yoshlar, ruhiy salomatlik, internet xavfsizligi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik yordam, profilaktika.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muloqot vositalarining keng tarqalishi natijasida kiberbulling yoshlar orasida tobora kuchayib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 12–17 yoshdagi o'quvchilarning 37% hayotida kamida bir marta kiberbullingga duch kelgan.¹⁸ O'zbekistonda ushbu hodisaning psixologik oqibatlarini va unga qarshi samarali strategiyalar ilmiy jihatdan yetarlicha o'rganilmagan bo'lib, bu muammoning dolzarbligini belgilaydi. Kiberbulling – bu raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va boshqa onlayn platformalar orqali shaxsga nisbatan takroriy ravishda haqorat, tahdid, kamsitish yoki ruhiy bosim o'tkazish jarayonidir. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar bunday salbiy ta'sirlarga ko'proq duch keladilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kiberbulling qurbonlarida xavotir, depressiya, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ijtimoiy yakkalanish va akademik ko'rsatkichlarning yomonlashuvi kuzatiladi. Ayrim hollarda esa bu holat o'z joniga qasd qilish xavfining ortishiga ham olib kelishi mumkin. Kiberbullingning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Avvalo, yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish va internet madaniyatini shakllantirish muhim hisoblanadi. Kiberbulling yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida yoshlar onlayn tahdid, haqorat, kamsitish va ta'qiblarga tobora ko'proq duch kelmoqda. Bunday holatlar ularda psixologik noqulaylik, hissiy zo'riqish va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi. Kiberbullingning eng ko'p uchraydigan oqibatlaridan biri xavotir va depressiyaning rivojlanishidir. Doimiy ravishda salbiy xabarlar yoki tahdidlarga duchor bo'lgan yoshlar

¹⁸ Hinduja S., Patchin J.W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Thousand Oaks: Sage Publications. 2024. 25-29-c



Date: 23rd June-2026



o'zlarini himoyasiz his qila boshlaydilar, bu esa ularda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi. Natijada, shaxsning o'z qadr-qimmatini baholashi yomonlashib, ijtimoiy munosabatlardan chekinish holatlari kuzatiladi. Bundan tashqari, kiberbulling yoshlarning emotsional holatiga ham ta'sir etadi. Jabrlanuvchilarda qo'rquv, yolg'izlik, uyatchanlik, asabiylik va stress darajasi ortadi. Ular tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochishi, o'z fikrini erkin ifoda etishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonining buzilishiga sabab bo'ladi. Kiberbullingning uzoq muddatli ta'siri akademik faoliyatda ham namoyon bo'ladi. Ruhiy bosim ostida qolgan yoshlarning diqqatini jamlash qobiliyati pasayadi, o'qishga bo'lgan qiziqishi susayadi va ta'lim natijalari yomonlashadi. Ayrim hollarda uyqusizlik, surunkali stress va psixosomatik kasalliklar ham yuzaga kelishi mumkin. Shunday qilib, kiberbulling nafaqat yoshlarning ruhiy holatiga, balki ularning ijtimoiy faolligi, ta'lim jarayoni va umumiy hayot sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, mazkur muammoning oldini olish va yoshlarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. **Kiberbullingni bartaraf etish strategiyalari** qismini ilmiy jihatdan bir necha yo'nalishda yoritishingiz mumkin. Kiberbullingni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda ta'lim muassasalarida raqamli savodxonlik va internet madaniyatini rivojlantirish, ota-onalarning nazorat va qo'llab-quvvatlash faoliyatini kuchaytirish, psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish hamda ijtimoiy tarmoqlarning xavfsizlik mexanizmlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, kiberbulling holatlariga nisbatan huquqiy javobgarlikni kuchaytirish va tegishli tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish yoshlarni onlayn zo'ravonlikdan himoya qilishning samarali vositasi hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida kiberxavfsizlik va onlayn muloqot etikasi bo'yicha maxsus treninglar tashkil etilishi lozim. Shuningdek, ota-onalar tomonidan farzandlarning internet faoliyatini nazorat qilish va ular bilan ochiq muloqot o'rnatish muhim ahamiyatga ega. Psixologik xizmatlarni kuchaytirish, kiberbulling holatlari haqida anonim murojaat qilish imkoniyatlarini yaratish ham samarali strategiyalardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, kiberbulling bugungi kunda yoshlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim muammolardan biri hisoblanadi. Uning natijasida yoshlarda stress, xavotir, depressiv holatlar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi hamda ijtimoiy munosabatlardan chekinish kabi salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlar yoshlarning psixologik farovonligi, ta'lim jarayonidagi faolligi va shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiberbullingning oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish, yoshlarning raqamli savodxonligini oshirish, psixologik yordam xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish hamda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligini ta'minlash zarur. Mazkur yo'nalishlarda amalga oshiriladigan tizimli va samarali faoliyat yoshlarni onlayn zo'ravonlikdan himoya qilish, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda xavfsiz raqamli muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Date: 23rd June-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hinduja S., Patchin J.W. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. Thousand Oaks: Sage Publications.
2. Kowalski R.M., Limber S.P., Agatston P.W. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. Wiley-Blackwell.
3. UNICEF. Cyberbullying: What is it and how to stop it?
4. World Health Organization (WHO). Adolescent Mental Health Reports.
5. Smith, P.K. (2019). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(4), 376–385.
6. Beck, J.S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.

