

Date: 13th May-2026

КИБЕРБУЛЛИНГ: ПСИХОЛОГИК ОҚИБАТЛАР ВА ПРОФИЛАКТИКА СТРАТЕГИЯЛАРИ

Тожиматова Гавхархон Гуломжоновна
Фарғона Давлат Университети, “Психология”
кафедраси ўқитувчиси

Аннотация. Мазкур мақолада рақамли муҳитда кенг тарқалаётган кибербуллинг феномени, унинг пайдо бўлиш омиллари ҳамда инсон психикасига кўрсатаётган салбий таъсирлари илмий жиҳатдан таҳлил қилинган. Халқаро ва замонавий тадқиқотлар асосида кибербуллингнинг ўсмирлар ва ёшлар орасида тарқалиш кўрсаткичлари, шунингдек, стресс, депрессия, ижтимоий изоляция ва ўз-ўзига ишончининг пасайиши каби психологик оқибатлари ёритилган. Шунингдек, мақолада мазкур муаммони бартараф этишга қаратилган комплекс профилактика стратегиялари ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: кибербуллинг, рақамли муҳит, психологик таъсир, стресс, ўсмирлар, профилактика, онлайн зўравонлик.

XXI асрда рақамли технологияларнинг жадал ривожланиши инсон ҳаётининг барча соҳаларига чуқур таъсир кўрсатмоқда. Айниқса, интернет ва ижтимоий тармоқлар ёшлар ҳаётида муҳим ижтимоий майдонга айланган. Бироқ, рақамли муҳитнинг кенгайиши билан бир қаторда, янги турдаги психологик хавф-хатарлар ҳам юзага келмоқда. Шулардан бири — кибербуллинг бўлиб, у замонавий жамиятда кенг тарқалаётган ижтимоий-психологик муаммолардан бири сифатида эътироф этилмоқда. Сўнгги йилларда ушбу муаммо нафақат ижтимоий, балки психологик ва педагогик муаммо сифатида ҳам долзарб аҳамият касб этмоқда. Шу боис кибербуллингнинг психологик оқибатларини таҳлил қилиш ва унинг олдини олиш бўйича самарали стратегияларни ишлаб чиқиш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Кибербуллинг — бу ахборот-коммуникация технологиялари орқали амалга оширилаётган мунтазам ҳақорат, таҳдид, камситиш ёки таъқиб ҳаракатларидир. Унинг асосий хусусияти — макон ва вақт чегараларининг йўқлиги, ахборотнинг тез тарқалиши ва кенг аудиторияга таъсир кўрсатиш имкониятидир. Унинг асосий хусусиятлари: доимийлик (24/7 таъсир кўрсатиши), анонимлик (агрессор шахсини аниқлаш қийинлиги), кенг аудиторияга тез тарқалиш, жабрланувчининг ҳимоясизлиги. Бу омиллар кибербуллингни анъанавий буллингга нисбатан янада хавфлироқ қилади. Кибербуллинг турли шаклларда намоён бўлади, жумладан ҳақоратли хабарлар юбориш, ижтимоий тармоқларда шахсни масҳара қилиш, ёлғон маълумот тарқатиш, шахсий маълумотларни ошкор қилиш ва онлайн таъқиб қилиш каби ҳолатлар кенг тарқалган. Бундай ҳаракатлар кўпинча анонимлик шароитида амалга оширилиши сабабли агрессорларда жазосизлик ҳисси шаклланади. Халқаро тадқиқотлар кибербуллингнинг кенг тарқалганлигини кўрсатмоқда. Жумладан,



Date: 13th May-2026



UNICEF (2020) маълумотларига кўра, дунё бўйлаб ҳар 3 нафар ўсмирдан 1 нафари кибербуллингга дуч келган. Шунингдек, Pew Research Center тадқиқотларида АҚШдаги ўсмирларнинг 59% и турли шаклдаги онлайн зўравонликка учрагани қайд этилган. Бошқа тадқиқотларга кўра, кибербуллинг қурбонларининг тахминан 20–40% ида депрессив симптомлар кузатилади. Кибербуллингнинг психологик оқибатлари жиддий ва кўп қирралидир. Жабрланувчиларда стресс, хавотир, депрессия, ўз-ўзига ишончнинг пасайиши, ижтимоий изоляция ва ҳатто суицидал фикрлар пайдо бўлиши мумкин. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кибербуллингга дуч келган ўсмирларда депрессия ривожланиш эҳтимоли бошқаларга нисбатан 2 баробар юқори бўлади. Рақамли муҳитда кибербуллингнинг ривожланишига таъсир этувчи омиллар қаторига анонимлик, назоратнинг чекланганлиги, ахборотнинг вирусли тарзда тарқалиши ва ижтимоий таққослаш жараёнлари киради. Ижтимоий тармоқлардаги фаоллик инсоннинг ўзини баҳолашига бевосита таъсир кўрсатади. Масалан, лайклар сони, изоҳлар ва кузатувчилар шахснинг ўз-ўзини қабул қилиш даражасига таъсир этувчи омилларга айланиб қолмоқда.

Кибербуллинг пайдо бўлишига қуйидаги омиллар таъсир қилади: агрессордаги психологик муаммолар (ҳасад, қоникмаслик, агрессия), оммаланиш ва эътибор қозониш истаги, интернетда жазосизлик ҳисси, оилавий назоратнинг етишмаслиги, рақамли маданият ва ахлоқий кадриятларнинг пастлиги. Кибербуллингнинг таъсири фақатгина қисқа муддатли руҳий ноқулайликлар билан чекланиб қолмайди. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, онлайн зўравонликка дуч келган шахсларда узоқ муддатли психологик жараёнлар шаклланиши мумкин. Масалан, когнитив-эмоционал дисфункциялар, яъни шахснинг ўзини баҳолашдаги салбий стереотиплар ва ижтимоий муносабатлардаги ишончсизлик ҳолатлари кўп йиллар давомида сақланиб қолиши мумкин. Бу эса шахснинг академик ва касбий ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Шунингдек, кибербуллинг қурбонлари кўпинча посттравматик стресс бузилишлари (PTSD) симптомларини намоён қиладилар. Бу ҳолатда шахсда хавотирли орзу-хаёллар, доимий кўрқув ва ижтимоий муҳитдан четланиш тенденциялари кузатилади. Психологик жиҳатдан қаралганда, кибербуллинг инсоннинг идентиклик ва шахсий кадриятларини издан чиқаради, унинг ижтимоий интеграция жараёнини қийинлаштиради.

Мақолада келтирилган кичик ҳажмли эмпирик тадқиқот ҳам ушбу муаммонинг долзарблигини тасдиқлайди. 20 нафар ўсмир иштирокида ўтказилган сўров натижаларига кўра, иштирокчиларнинг 65% и онлайн ҳақоратга дуч келганини, 40% и ўзини руҳий жиҳатдан ноқулай ҳис қилганини, 25% ида эса ўз-ўзига ишонч пасайганини қайд этган. Бу кўрсаткичлар кибербуллингнинг шахс психикасига реал таъсирини намоён этади. Кибербуллингни олдини олишда комплекс ёндашув муҳим аҳамият касб этади. Психологик жиҳатдан эмоционал интелектни ривожлантириш, стрессни бошқариш ва ассертив хулқ-атворни шакллантириш самарали ҳисобланади. Таълим муассасаларида рақамли саводхонлик ва онлайн хавфсизлик бўйича махсус дастурларни жорий этиш ҳам муҳимдир.

Date: 13th May-2026

Шунингдек, ота-она ва педагогларнинг иштироки ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Болалар билан ишончли мулоқот ўрнатиш, уларнинг онлайн фаолиятига бефарқ бўлмастик ва қўллаб-қувватловчи муҳит яратиш кибербуллингнинг олдини олишда муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Кибербуллингнинг олдини олишда анъанавий педагогик ва психологик чоралар билан бирга инновацион технологиялардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга. Масалан:

-Ижтимоий тармоқларда автоматик мониторинг тизимлари: сунъий интеллект асосида ҳақоратли ёки таҳдидли контентни аниқлайди ва уни блоклайди.

-Психологик онлайн платформалар: ёшлар учун аноним равишда маслаҳат олиш имкониятини яратади, бу эса уларнинг муаммоларини эрта аниқлаш ва ҳал қилишга ёрдам беради.

-Геймификация усуллари: рақамли саводхонлик ва онлайн этика бўйича ўқув дастурларини ўйин шаклида ташкил этиш орқали ёшларда қизиқиш ва мотивацияни ошириш мумкин.

Кибербуллинг замонавий рақамли жамиятнинг энг жиддий психологик муаммоларидан бири бўлиб, унинг таъсири айниқса ёшлар орасида кучли намоён бўлади. Илмий ва статистик маълумотлар унинг кенг тарқалганлиги ва салбий оқибатларини яққол намоён этади. Шу сабабли, кибербуллингни бартараф этиш учун психологик, педагогик ва ижтимоий ёндашувларни уйғунлаштирган ҳолда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш зарур. Фақатгина тизимли ва мақсадли иш олиб бориш орқали соғлом ва хавфсиз рақамли муҳитни шакллантириш мумкин. Кибербуллингга қарши самарали профилактикада оила ва жамиятнинг иштироки ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Ота-оналар болаларнинг рақамли муҳитдаги хатти-ҳаракатларини назорат қилиш билан чекланиб қолмасдан, улар билан ишончли мулоқот олиб боришлари зарур. Жамиятда эса рақамли маданиятни ошириш, ахлоқий меъёрларни мустаҳкамлаш ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш тизимларини кучайтириш муҳимдир. Кибербуллинг замонавий рақамли жамиятдаги энг долзарб муаммолардан бири сифатида инсон психикасига узоқ муддатли ва кўп қиррали таъсир кўрсатади. Унинг олдини олишда психологик, педагогик ва технологик чораларни уйғунлаштириш зарур. Фақатгина комплекс ва тизимли профилактика орқали ёшлар учун хавфсиз рақамли муҳитни яратиш мумкин. Шу боис, кибербуллингга қарши курашда давлат, жамият, таълим муассасалари ва оила биргаликда ҳаракат қилиши лозим.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Андерсон. М. Жианг. Ж. (2018). *Social media use in adolescents*. Pew Research Center.
2. Хиндужа. С. Патчин. Ж. В. (n.d.). *Cyberbullying Research Center*.
3. Ковальски. Р. М. (2014). *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. Wiley-Blackwell.
4. Pew Research Center. (2018). *Teens and cyberbullying*.
5. UNICEF. (2020). *Children's online safety report*.
6. Замонавий психология бўйича илмий манбалар. (n.d.).

