

## KIBERBULLING (INTERNETDAGI ZO‘RAVONLIK) VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

### CYBERBULLING (INTERNET VIOLENCE) AND ITS PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES

Ismatova Hilola Xolmo‘min qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20566951>

#### Annotatsiya

Kiberbulling zamonaviy axborot jamiyatida keng tarqalgan muammolardan biri bo‘lib, u o‘smirlar ruhiyatiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada kiberbullingning mohiyati, sabablari, shakllari va psixologik oqibatlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** kiberbulling, internet, o‘smirlar, psixologiya, stress, depressiya.

#### Аннотация

Кибербуллинг является одной из актуальных проблем современного информационного общества, которая негативно влияет на психическое состояние подростков. В статье рассматриваются причины, формы и психологические последствия кибербуллинга.

**Ключевые слова:** кибербуллинг, интернет, подростки, психология, стресс, депрессия.

#### Abstract

Cyberbullying is one of the major issues in the modern digital society that negatively affects adolescents' mental health. This article analyzes its causes, forms, and psychological impacts.

**Keywords:** cyberbullying, internet, adolescents, psychology, stress, depression.

XXI asrda axborot texnologiyalari hayotning barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, o‘smirlar kundalik hayotining katta qismi internet va ijtimoiy tarmoqlar bilan bog‘liq. Shu bilan birga, raqamli muhitda yangi xavf — kiberbulling (internetdagi zo‘ravonlik) keng tarqalmoqda.

Kiberbulling – bu internet, mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali shaxsga nisbatan haqorat, tahdid, kamsitish yoki ruhiy bosim o‘tkazish jarayonidir. O‘smirlar bu jarayonda eng zaif guruh hisoblanadi, chunki ularning psixologik rivojlanishi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi.

Kiberbulling turli ko‘rinishlarda bo‘lishi mumkin, lekin ularning barchasi inson ruhiy holatiga salbiy ta‘sir qiladi.

Eng keng tarqalgan kiberbulling shakllari quyidagilar:

- Haqoratli xabarlar yozish va kamsitish
- yolg‘on ma‘lumot tarqatish
- shaxsiy ma‘lumotlarni oshkor qilish va boshqalar.
- Soxtalashtirish ( ijtimoiy tarmoqlarda fake akkountlar ochib boshqa shaxs nomidan yozish va h.k.z.o)

Kiberbulling o‘smirlik davrida juda kuchli psixologik ta‘sir ko‘rsatadi, chunki bu davrda shaxsning o‘zini anglash, o‘ziga baho berish va ijtimoiy munosabatlari shakllanayotgan bo‘ladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali doimiy haqorat, tahdid yoki kamsitishlarga duch kelgan o‘smir asta-sekin o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qota boshlaydi. U o‘zini boshqalardan past ko‘ra boshlaydi, o‘z qadrini shubha ostiga qo‘yadi va ichki ruhiy beqarorlik kuchayadi. Bunday bosim ko‘pincha tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. O‘smir doimiy qayg‘u, yolg‘izlik va umidsizlik hissini boshdan kechirishi mumkin. U ilgari qiziqqan narsalaridan zavq olishni to‘xtatadi, hayotga qiziqishi pasayadi. Shu bilan birga, kuchli xavotir paydo bo‘ladi: u har bir bildirishnoma yoki

xabardan qo‘rqadigan, internetga kirishdan ham bezovta bo‘ladigan holatga tushib qolishi mumkin.

Kiberbulling o‘smirni ijtimoiy jihatdan ham o‘zgartiradi. U asta-sekin do‘stlaridan uzoqlashadi, o‘zini jamoadan chetlatilgan deb his qiladi va yolg‘izlikni afzal ko‘ra boshlaydi. Ba‘zi o‘smirlar butunlay ijtimoiy tarmoqlardan chiqib ketadi yoki real hayotdagi muloqotdan ham qochadi. Bu esa yanada chuqurroq yolg‘izlik va ruhiy bosimga olib keladi. Uzoq davom etgan kiberbulling natijasida ayrim o‘smirlarda o‘ziga zarar yetkazish fikrlari yoki juda og‘ir holatlarda o‘z joniga qasd qilishga doir fikrlar paydo bo‘lishi mumkin. Bu eng xavfli psixologik oqibatlardan biri hisoblanadi va u ko‘pincha uzoq davom etgan ruhiy bosim natijasida yuzaga keladi.

Bundan tashqari, kiberbulling o‘smirning kundalik hayotiga ham ta‘sir qiladi: uyqu buziladi, diqqatni jamlash qiyinlashadi, o‘qishdagi natijalar pasayadi. Doimiy stress miya faoliyatiga salbiy ta‘sir qilib, xotira va fikrlash jarayonlarini ham susaytiradi. Ba‘zi hollarda o‘smirda ichki g‘azab kuchayib, u o‘zi ham agressiv bo‘lib qolishi yoki aksincha, butunlay ichiga yopilib ketishi mumkin. Umuman olganda, kiberbulling o‘smir psixologiyasini chuqur izdan chiqarishi, uning shaxs sifatida rivojlanishiga to‘sqinlik qilishi va uzoq muddatli ruhiy izlar qoldirishi bilan xavfli hisoblanadi. Shu sababli bunday holatlarga befarq bo‘lmaslik, ularni erta aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish juda muhimdir.

Kiberbullingning oldini olish, ya‘ni uning profilaktikasi, o‘smirlarni raqamli muhitda himoya qilishning eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Avvalo, o‘smirlarda internet madaniyatini shakllantirish zarur. Bu degani ular ijtimoiy tarmoqlarda qanday muloqot qilish, qanday axborotni ulashish mumkinligi va qanday xatti-harakatlar boshqalarga zarar yetkazishini tushunib yetishi kerak. Ota-onalar va o‘qituvchilar bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi, chunki ular o‘smirga internetdan to‘g‘ri foydalanish qoidalarini tushuntirib borishi va uning onlayn faoliyatiga befarq bo‘lmasligi lozim. Shuningdek, o‘smirlarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish ham juda muhim. O‘ziga ishonch, stressga chidamlilik va muammolarni to‘g‘ri hal qilish ko‘nikmalari shakllantirilsa, kiberbullingning ta‘siri ancha kamayadi. Maktablarda psixologik xizmatlarni kuchaytirish, o‘quvchilar uchun ochiq muloqot muhitini yaratish ham bunday muammolarni erta aniqlash va oldini olishga yordam beradi. Internet platformalarida xavfsizlik choralariidan foydalanish ham profilaktikaning muhim qismidir. Maxfiylik sozlamalarini to‘g‘ri o‘rnatish, begona foydalanuvchilarni bloklash, shubhali xabarlarini e‘tiborsiz qoldirish yoki ularni tegishli platformalarga shikoyat qilish kabi oddiy, lekin samarali choralar o‘smirni himoya qiladi. Bundan tashqari, kiberbulling holatlari yuzaga kelganda uni yashirmasdan, ota-ona, ustoz yoki mutaxassislariga darhol xabar berish kerakligi haqida ham tushuntirish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, kiberbulling bugungi raqamli davrning jiddiy ijtimoiy-psixologik muammolaridan biridir. U o‘smirlarning ruhiy salomatligiga, shaxs sifatida shakllanishiga va kelajakdagi hayotiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli bu muammoni faqat individual emas, balki oilaviy, ta‘limiy va jamiyat darajasida birgalikda hal qilish zarur. Internetdan ongli foydalanish madaniyatini rivojlantirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish orqali kiberbullingning oldini olish va uning zararini kamaytirish mumkin.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Smith, P. K. (2019). Cyberbullying and Education.
2. UNICEF Reports on Online Safety (2021).
3. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying Research.

4. Goleman, D. Emotional Intelligence.
5. WHO Mental Health Reports.