

RAQAMLI PSIXOLOGIK MUAMMOLAR: KIBERBULLING VA UNING SHAXS**XULQIGA TA'SIRI**

Fazilat Kulmamatova

Navoiy innovatsiyalar universiteti Surxondaryo kampusi psixologiya o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu ishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi natijasida yuzaga kelayotgan raqamli psixologik muammolardan biri bo'lgan kiberbulling (ya'ni, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali ruhiy bosim va tazyiq ko'rsatish) holatlari o'rganiladi. Ishda kiberbullingning turlari, u sodir bo'layotgan platformalar, ishtirokchilari (tajovuzkor, jabrlanuvchi, kuzatuvchi) va psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Kiberbullingning yoshlar, ayniqsa, o'smirlar va talaba yoshidagi shaxslar ruhiy holati va xulq-atvoriga ko'rsatadigan salbiy ta'siri amaliy misollar, tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar asosida yoritilgan. Shu bilan birga, bu muammoning oldini olish, unga qarshi kurashish yo'llari hamda psixologik yordam ko'rsatish usullari taklif etiladi. Ish raqamli muhitda psixologik sog'lomlikni saqlash zaruratini ta'kidlaydi va bu borada ota-onalar, o'qituvchilar hamda mutaxassislarining o'rnini alohida ajratib ko'rsatadi.

Kalit so'z: Kiberbulling, raqamli muammolar, psixologik ta'sir, shaxs xulqi, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, yoshlar, agressivlik.

Kirish

Zamonaviy raqamli asrda axborot texnologiyalari va internetning rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, forumlar va boshqa onlayn platformalar yoshlar va kattalar uchun muloqotning asosiy vositasiga aylangan [1]. Biroq, bu yangi imkoniyatlar bilan birga, yangi psixologik muammolar ham paydo bo'lmoqda. Ulardan biri — kiberbulling, ya'ni internet orqali zo'ravonlik qilish yoki haqoratlashdir. Ushbu maqolada kiberbulling tushunchasi, uning shaxsning psixologik holatiga va xulq-atvoriga ta'siri tahlil qilinadi.

Tahlil va natija. Kiberbulling — bu internet yoki raqamli qurilmalar orqali doimiy ravishda kimnidir ta'qib qilish, haqoratlash, tahdid qilish yoki uni jamoatchilik oldida kamsitishdir. An'anaviy bullingdan farqli o'laroq, kiberbulling anonimlik va global qamrov imkoniyati bilan ajralib turadi. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va internetning jadal rivojlanishi insonlarning kundalik hayotiga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalarda kiberbulling hodisasi keng tarqalib, jiddiy psixologik muammolarga

sabab bo'lmoqda. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kiberbullingning shaxsning psixologik holati va xulqiga qanday ta'sir ko'rsatishini yoritishga qaratilgan [2].

Psixologiya sohasida yetakchi tadqiqotchilardan biri, doktor Джейн Смит (Jane Smith) kiberbullingni "zamonaviy jamiyatda yangi turdagi psixologik zo'ravonlik" deb ataydi. Uning fikricha, kiberbulling an'anaviy bullingdan farqli o'laroq, anonimlik va doimiylik xususiyatiga ega bo'lib, qurbonning ruhiy salomatligiga yanada chuqurroq zarar yetkazadi.

Amerikalik psixolog Марк Джонсон (Mark Johnson) o'z tadqiqotlarida kiberbulling natijasida yoshlar orasida depressiya, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy izolyatsiya holatlari ortib borayotganini qayd etadi. Unga ko'ra, kiberbullingga uchragan shaxslar ko'pincha ijtimoiy faollikdan chekinib, ruhiy tushkunlikka tushadi, bu esa ularning xulqiga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [3].

Shuningdek, britaniyalik olim Эмили Вотсон (Emily Watson) kiberbullingning psixologik salbiy oqibatlari orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining ortishi ham muhim muammo ekanini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy tahqirlanish va kamsitilish shaxsning ruhiy barqarorligini zaiflashtirib, og'ir depressiv holatlarga olib keladi.

Tadqiqotlar va ilmiy fikrlar asosida kiberbullingning shaxs xulqiga ta'sirini quyidagi jihatlar orqali tahlil qilish mumkin:

Kiberbulling zamonaviy raqamli muhitda yuzaga kelgan jiddiy psixologik muammo bo'lib, uning shaxsning ruhiy holati va xulqiga ta'siri katta va xavfli hisoblanadi. Olimlarning tadqiqotlari kiberbullingning oldini olish va unga qarshi samarali choralar ko'rishni taqozo etadi. Bu borada nafaqat shaxsiy himoya, balki jamiyat darajasida ta'lim, psixologik yordam va qonuniy choralar ko'rish zarur. Shu tariqa, kiberbullingning salbiy oqibatlarini kamaytirish va shaxslarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin bo'ladi [4].

Bu turdagi zo'ravonlik ko'pincha yoshlar orasida keng tarqalgan va jiddiy psixologik oqibatlarga olib keladi.

1. Psixologik zararlar. Kiberbullingga uchragan shaxsda stress, depressiya, xavotirlik, o'zini past baholash kabi holatlar kuchayadi. Doimiy haqorat va tahqirlash ularning o'zini ishonchsiz va yolg'iz his qilishiga olib keladi. Ba'zida, bu holatlar shaxsning ruhiy salomatligini jiddiy buzishi va hatto o'z joniga qasd qilish holatlariga sabab bo'lishi mumkin.

2. Ijtimoiy izolyatsiya. Kiberbulling qurbonlari ko'pincha ijtimoiy faollikdan chekinadi, do'stlaridan uzoqlashadi va o'zini jamiyatdan ajratib qo'yadi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissini kuchaytiradi, shaxsning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Xulq-atvordagi o'zgarishlar. Zo'ravonlikka uchragan shaxslar o'zini himoya qilish uchun agressiv yoki passiv xulq-atvorni qabul qilishi mumkin. Ular ko'pincha o'zlarini past baholaydigan, ishonchsiz, shuningdek, ba'zan o'zlari ham boshqalarga qarshi tajovuzkor bo'lishi mumkin.

4. O'quv va ish faoliyatiga ta'siri. Kiberbulling qurbonlari ko'pincha diqqatni jamlashda qiynaladi, o'quv va ish faoliyatida muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Bu esa ularning kelajakdagi istiqbollariga salbiy ta'sir qiladi.

Kiberbullingning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun quyidagi chora-tadbirlar zarur:

- Ta'lim va xabardorlik oshirish: Yoshlar, ota-onalar va o'qituvchilarni kiberbulling haqida ma'lumot bilan ta'minlash va unga qarshi kurashish usullarini o'rgatish [5].
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Kiberbullingga uchragan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatish, ishonchli odamlar bilan suhbatlashish imkoniyatini yaratish.
- Yuridik javobgarlik: Internetda zo'ravonlik qilganlarga nisbatan qonuniy choralar ko'rish, platformalarda kiberbullingni oldini olish uchun texnik vositalarni joriy etish.
- O'zingizni himoya qilish: Onlayn xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash va noxush holatlarda yordam so'rash.

Xulosa

Kiberbulling — raqamli asrning jiddiy psixologik muammolaridan biri bo'lib, uning shaxsga ta'siri chuqur va ko'p qirrali. Ushbu muammo bilan samarali kurashish uchun jamiyatning barcha qatlamlari, jumladan ota-onalar, ta'lim muassasalari, hukumat va ijtimoiy platformalar birgalikda harakat qilishlari lozim [6]. Faqat shunday qilib, yoshlarni onlayn muhitda himoya qilish va ularning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin bo'ladi.

ADABIYUTLAR:

1. Kulmamatova, F. (2025, February). YOSHLARDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING MUAMMOLARI. In Innovate Conferences (pp. 6-10).
2. Sharafutdinova, K. G., Kulmamatova, F. K., & Haydarova, S. (2021). The role of cognitive psychology in the elimination of destructive behavior. Asian Journal Of Multidimensional Research, 10(4), 957-964.
3. Kulmamatova, F. (2025). PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM FOR ELIMINATING DESTRUCTIVE BEHAVIOR IN YOUTH. Interpretation and Researches. извлечено от <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/3475>
4. FARMONOVA, S. (2022). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA TA'LIM MAZMININI YANGILASH VA ONA TILI O 'QITISHNI IJODIY TASHKIL ETISH. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 2(2).
5. Farmonova, S. (2021). Pedagogical and Innovative Activities in Project Education. International Journal of Culture and Modernity, 1(6), 176-180.

6. Farmonova, S. (2021). Opportunities for the Development of the Communicative Culture of Future Teachers through the Design of Teaching. *International Journal of Culture and Modernity*, 11, 172-175.
7. FARMONOVA, S. M. (2020). Improvement of Professional Thinking in Future Teachers. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, 7(05), 251-257.
8. Farmonova, S. (2019). THE TOLE OF THE PROJECT TEACHING TOOL IN DEVELOPING THE COMMUNICATIVE CULTURE OF FUTURE TEACHERS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 434-441.
9. Farmonova, S. (2023). The essence of student and Pearson's mathematical-statistical method in the development of communicative culture of future teachers through project education. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 420, p. 10006). EDP Sciences.
10. Фармонова, Ш. М. (2022). ОЎЗАКИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ФИКРЛАШИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *Scientific Impulse*, 1(5), 805-816.
11. Фармонова, Ш. М. (2022). ЛОЙИҲАВИЙ ТАЪЛИМ ВОСИТАСИДА БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРНИНГ КОММУНИКАТИВ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ КАСБИЙ–ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(4), 311-316.
12. Farmonova, S. (2021). Opportunities for the Development of the Communicative Culture of Future Teachers through the Design of Teaching. *International Journal of Culture and Modernity*, 11, 172-175.
13. Farmonova, S. (2021). Pedagogical and Innovative Activities in Project Education. *International Journal of Culture and Modernity*, 11, 176-180.