

THE NEGATIVE IMPACT OF CYBERBULLYING ON MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND RECOMMENDATIONS

Amonxonova Yanglishxon Abduazizxon kizi
Jizzakh State Pedagogical University,
Trainee Lecturer, Department of Psychology
yangilishxonamonxonova@gmail.com

ABSTRACT

This article provides a psychological analysis of the negative impact of cyberbullying, which is increasingly prevalent among adolescents, on mental health. The study examines the adverse effects of cyberbullying on adolescents' emotional state, self-esteem, social adaptation, and the process of identity formation. In particular, the article analyzes, based on scientific sources, psychological outcomes such as depression, anxiety, loneliness, and social isolation resulting from online harassment and cyber victimization. In addition, the paper presents psychological and pedagogical recommendations aimed at preventing cyberbullying and reducing its negative consequences, as well as practical conclusions of relevance for parents, teachers, and mental health professionals.

Keywords

cyberbullying, adolescents, mental health, depression, anxiety, emotional well-being, online harassment

O'SMIRLAR ORASIDA KIBERBULLINGNING RUHIY SALOMATLIKKA SALBIY TA'SIRI: PSIXOLOGIK TAHLIL VA TAVSIYALAR

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan kiberbulling hodisasining ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda kiberbullingning o'smirlarning emotsional holati, o'z-o'zini baholash darajasi, ijtimoiy moslashuvi hamda identitet shakllanish jarayoniga ko'rsatadigan salbiy oqibatlari yoritilgan. Xususan, onlayn tahqirlash va ta'qiblar natijasida yuzaga keladigan depressiya, xavotir, yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya holatlari ilmiy manbalar asosida tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada kiberbullingning oldini olish va uning oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tavsiyalar keltirilib, ota-onalar, o'qituvchilar hamda mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega xulosalar beriladi.

Kalit so'zlar

kiberbulling, o'smirlar, ruhiy salomatlik, depresssiya, xavotir, hissiy farovonlik, onlayn tahqirlash.

Kiberbulling (Cyberbullying) — bu axborot texnologiyalaridan foydalanilgan holda shaxsni kamsitish, haqoratlash, tahdid qilish yoki ijtimoiy jihatdan ajratib qo'yishga qaratilgan muntazam xatti-harakatlar majmui bo'lib, u o'smir yosh davrida kechadigan emotsional beqarorlik, shaxsiy identifikatsiya jarayonlari va tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyati tufayli ayniqsa og'ir oqibatlarga olib kelishi mumkin. Turkiyalik olimlar kiberbullingni quyidagicha ta'riflashgan. "Cyberbullying—bu kompyuterlar, mobil telefonlar yoki boshqa elektron qurilmalar orqali amalga

oshiriladigan qasddan, takroriy va zararli xatti-harakatlar to'plami", ya'ni onlayn muhitda boshqa odamga zarar yetkazish yoki ularni tahqirlash maqsadida takrorlanadigan salbiy xabarlar, rasm yoki videolar yuborish kabi holatlar majmui hisoblanadi [1].

Onlayn makonda tengdoshlar tomonidan kamsitilish esa o'smirda yolg'izlik hissi, o'z-o'zini past baholash, ijtimoiy chekinish va izolyatsiya holatlarining kuchayishiga sabab bo'ladi. Kiberbulling o'smirlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. U depressiya, xavotir va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlarini yuzaga keltirishi mumkin. Bu hodisa asosan ijtimoiy tarmoqlar va SMS xabarlari orqali sodir bo'ladi, natijada jabrlanuvchilar o'zlarini judayam ojiz va tuzoqqa tushib qolganday his qiladilar.

Kiberbulling o'smirlarning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlar tomonidan onlayn rad etilish, ijtimoiy tarmoqlarda tahqirlash yoki shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish kabi tajribalar o'smirlarda chuqur psixologik travmalar, o'z-o'zini past baholash, depressiya, tashvish va hatto suitsid o'ylari paydo bo'lishiga ham olib kelishi mumkin. Mashhur amerikalik psixanalitik va rivojlanish psixologiyasi olimi Erikson, o'smonlik davrining ruhiy xususiyatlari va identitet shakllanishi haqida keng ilmiy nazariyani ilgari surgan bo'lib, O'smirlik yoshidagi ruhiy holat — bu individual identitetni aniqlash va mustahkamlash jarayoni bo'lib, bu davrda o'zini anglash, ijtimoiy rollar va shaxsiy "men" hissi shakllanadi. Quyidagi bosqichda ichki shaxsiy nizolar yuzaga keladi va bu holat ruhiy o'sish uchun zarur psixologik "inqiroz"dir[3] deb ta'riflaydi.

O'smirlar kiberbullingga duch kelganda turli hissiy qiyinchiliklarga duch keladilar, jumladan g'azab, uyat va yolg'izlik hissi. Bu salbiy his-tuyg'ular vaqt o'tishi bilan jiddiy ruhiy salomatlik muammolariga aylanishi mumkin. Jabrlanuvchilar ko'pincha o'ziga past baho berish bilan kurashadi, uyqu sifati buziladi va ovqatlanish odatlarida o'zgarishlar kuzatiladi. Shu bilan birga, ular onlayn va oflayn ijtimoiy muloqotdan chetlashadi, bu esa ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi va psixologik stressni oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy zararli xabarlar ularning o'zini tutish va tegishlilik tuyg'usiga putur yetkazadi. Ko'plab o'smirlar onlayn ta'qiblar oqimiga qarshi ojizlik va umidsizlik kabi his-tuyg'ularni his qiladilar. Bunday holatlar juda ko'p akademik yutuqlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi, maktabdan bosh tortishga yoki hatto giyohvand moddalarni iste'mol qilishga olib kelishi mumkin. Kiberbulling o'smirlarda chuqur hissiy jarohatlar qoldiradi va uning ta'siri uzoq muddat davom etadi. Jabrlanuvchilar ko'pincha yolg'izlik va qo'rquv hissi bilan uzoq muddat kurashadilar, bu esa ularning kundalik hayoti va kelajakdagi farovonligiga aks ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar tomonidan yolg'izlik shunday ta'riflanadi: "Yolg'izlik — bu shaxsning ijtimoiy aloqalarga bo'lgan ehtiyoji qondirilmaganida yuzaga keladigan sub'ektiv noxush hissiy holatdir. Bu holat shaxsni ruhiy va hissiy jihatdan zo'riqish, depressiya, xavotir va ijtimoiy izolyatsiyaga moyillikka olib keladi. Psixologik jihatdan yolg'izlik — bu insonning o'zini jamiyatdan ajralgan his qilishi va ma'noli ijtimoiy munosabatlar yetishmasligi bilan bog'liq ichki tajribadir" [2]. Kiberbulling natijasida ko'pgina o'smirlar depressiv alomatlarining kuchayishi natijasida xavotir va chuqur yolg'izlikni boshdan kechiradilar. Bu his-tuyg'ular faqat vaqtinchalik holat emas; ular o'smirlarning har bir faoliyat sohasiga, xususan maktabdagi o'qish va ishlariga, ijtimoiy faoliyatga va shaxsiy rivojlanishga katta ta'sir qiladi. Jabrlanuvchilar ko'pincha onlayn muloqotlarni xavf manbaiga aylantiruvchi aylanish doirasiga tushib qoladilar. Onlayn kiberbullingning shafqatsiz tabiati, Instagram, chat xonalari kabi odatiy taskin topish joylarini azob-uqubat maydoniga aylantiradi. Bu holat o'smirlarni real va virtual hayotdagi o'zaro ta'sirlardan uzoqlashtiradi, yolg'izlik va ojizlik tuyg'usini kuchaytiradi. Kiberbulling

o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. O'zini past baholash va depressiya – kiberbullingga duch kelgan o'smirlar o'zini qadrli his qilmaydi. [6]

Kiberbulling o'smirlarning emotsional holatlariga ta'sir qiladi. Buning natijasida o'smirlarda quydagi holatlar kuzatiladi:

Bezovtalik va xavotir – tahqirlash va tahdidlar doimiy stress holatini yuzaga keltiradi [5]

Maktabdagi norozilik va ijtimoiy izolyatsiya – darslarda ishtirok etishni kamaytiradi va do'stlaridan ajraladi [4]

Zo'ravonlik va antisotsial xulq-kiberbullingga duch kelgan yoki uni amalga oshirgan o'smirlar boshqa ijtimoiy muammolarga ham moyil bo'ladi [9]

Kiberbulling o'smirlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi jiddiy ijtimoiy muammolardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kiberbullingning turli shakllari depressiya, bezovtalik, ijtimoiy izolyatsiya va olib keladi. Shu bois, ota-ona, o'qituvchilar va davlat idoralari birgalikda profilaktika choralarini kuchaytirishi, maktablarda ijtimoiy-iqtisodiy va psixologik muhitni yaxshilashi zarur. Samarali oldini olish va aralashuv strategiyalari o'smirlar orasida kiberbullingni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Bu strategiyalar yoshlarni onlayn ta'qibni aniqlash, unga javob berish va xabar berish vositalari bilan ta'minlaydi, natijada xavfsizroq raqamli muhit yaratiladi.

Ota-onalar farzandlariga mehribon bo'lishlari, o'smir yoshdagi ekanligini unutmasligi lozim. Farzandingiz bilan ko'proq suhbatlashing va ularning nima uchun bunday ruhiy tushkunlikka tushib qolish sababini va g'amxo'rligingiz orqali bilib oling. Butun vaziyatdagi depressiyani, qo'rquvni, xavotirni tushuntiring va mos yechimni topishga yordam bering. Har kuni bu masala bilan jiddiy shug'ullaning. Qat'iy cheklovlar qo'ymang mehr va ishonch orqali hammasini uddalasa bo'lishiga ishonitiring. Ota-onalar o'smir yoshdagi farzandingizni internet tarmoqlarida qancha vaqt o'tkazayotganligini kuzatib boring va internetda nima qilayotganligiga e'tibor bering. Yaxshi xulq - atvorini albatta rag'batlantiring. Ularga kiberbullingning oqibatlari yomon ekanligini bolalarni o'zlariga o'zlari zarar yetkazishi yoki hatto natijasi halokat bilan tugashini tushuntiring va ular hech qachon unda ishtirok etmasliklari kerakligini muntazam ravishda eslatib turing. Ota-ona va o'smir yoshdagi bola o'rtasidagi mustahkam munosabatlarni o'rnatish uchun avvalo hissiy yaqinlik eng muhimidir. Ota-onalarning sog'lom, o'ziga ishongan va mas'uliyatli bolalarni tarbiyalashi uchun o'zlari o'rnak ko'rsatib, namuna bo'lishlari eng birinchi sharti hisoblanadi.

Kiberbulling muammosini hal qilishda o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar Kiberbulling va Raqamli xavfsiz muloqot muhiti haqidagi ta'limdan xabardor bo'lsalar barcha manfaatdor tomonlar uchun foydali bo'ladi. Bu ta'lim samarali va ijobiy muloqotga kirishishning kaliti bo'lib, o'smirlar va ularning ota-onalari o'rtasida mustahkam munosabatlarni o'rnatish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akdeniz, B., & Doğan, A. (2024). Cyberbullying: Definition, Prevalence, Effects, Risk and Protective Factors. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 16(3), 425–438. <https://doi.org/10.18863/pgy.1325195>
2. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (pp. 1–288). W. W. Norton & Company, New York, USA.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis* (pp. 109–164). W. W. Norton & Company.
4. Hinduja S., Patchin J.W. Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2009. – S. 15, 250.
5. Kowalski R.M., Limber S.P., Agatston P.W. Cyberbullying: Bullying in the digital age. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008. – S. 23–45, 225.
6. Patchin J.W., Hinduja S. Cyberbullying and self-esteem // *Journal of School Health*. 2010. Vol. 80, No. 12. – P. 614–621.

