

O'SPIRINLAR O'RTASIDA KIBERZO'RAVONLIKNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY MEKANIZMLARI

D.A.Otakulova¹

Mas'ul muallif: Otakulova Dilorom Azimjonovna, Navoiy davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti, PhD.

Accepted: 08 Avgust 2026

Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Otakulova, D. A. O'SPIRINLAR O'RTASIDA KIBERZO'RAVONLIKNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY MEKANIZMLARI / D. A. Otakulova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 167–170.

1. Navoiy davlat universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti, PhD

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional intellekt, empatiya, o'zini boshqarish, stressga chidamlilik hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi asosiy himoya omillari sifatida ko'rib chiqiladi. Kiberzo'ravonlikning yuzaga kelishida raqamli muhitdagi anonimlik, tengdoshlar bosimi va oilaviy nazorat darajasining pastligi muhim rol o'ynashi yoritiladi. Shuningdek, maktab muhiti va o'qituvchilarning profilaktik faoliyati o'smirlar xulq-atvorini ijobiy shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalari kiberzo'ravonlikni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi, jumladan psixologik treninglar, raqamli savodxonlikni oshirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhimligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: kiberzo'ravonlik, o'smirlar, psixologik mexanizmlar, empatiya, emotsional intellekt, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, profilaktika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ СНИЖЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье анализируются психологические и социальные механизмы снижения кибербуллинга среди подростков. Основное внимание уделяется эмоциональному интеллекту, эмпатии, самоконтролю, стрессоустойчивости и системе социальной поддержки как ключевым защитным факторам. Подчеркивается, что важную роль в возникновении кибербуллинга играют анонимность в цифровой среде, давление сверстников и низкий уровень семейного контроля. Также отмечается значимость школьной среды и профилактической деятельности педагогов в формировании позитивного поведения подростков. Результаты исследования показывают необходимость комплексного подхода, включающего психологические тренинги, развитие цифровой грамотности и усиление социальной поддержки.

Ключевые слова: кибербуллинг, подростки, психологические механизмы, эмпатия, эмоциональный интеллект, социальная поддержка, профилактика.

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL MECHANISMS FOR REDUCING CYBERBULLYING AMONG ADOLESCENTS

Abstract. This article analyzes the psychological and social mechanisms for reducing cyberbullying among adolescents. The study focuses on emotional intelligence, empathy, self-control, stress resilience, and social support systems as key protective factors. It highlights that anonymity in the digital environment, peer pressure, and weak family supervision play significant roles in the emergence of cyberbullying. The importance of the school environment and teachers' preventive activities in shaping positive adolescent behavior is also emphasized. The findings indicate the necessity of a comprehensive approach, including psychological training, improvement of digital literacy, and strengthening of social support systems.

Keywords: cyberbullying, adolescents, psychological mechanisms, empathy, emotional intelligence, social support, prevention.

Mavzuning dolzarbligi. O'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirish masalasi bugungi raqamli jamiyatda eng dolzarb psixologik va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Xalqaro tadqiqotlar, jumladan UNESCO va UNICEF hisobotlarida ta'kidlanishicha, internetdan faol foydalanayotgan o'smirlarning sezilarli qismi turli shakldagi onlayn tahqirlash va psixologik bosimga duch keladi. Bu holat ularning emotsional holati, o'z-o'zini baholashi, o'qish samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatib, stress, xavotir va depressiv holatlarning ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

Global miqyosdagi tadqiqotlar kiberzo'ravonlikning asosiy omillari sifatida anonimlik, raqamli mulohazotning nazoratsizligi, tengdoshlar bosimi va raqamli savodxonlikning yetarli emasligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, emotsional intellekt va ijtimoiy ko'nikmalar darajasi past bo'lgan o'smirlar kiberzo'ravonlikka ham ko'proq moyil

bo'lishi aniqlangan.

O'zbekiston sharoitida ham internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning keskin oshishi ushbu muammoning dolzarbligini kuchaytirmoqda. Ta'lim tizimida raqamli xavfsizlik va psixologik profilaktika bo'yicha bilimlarning yetarli darajada shakllanmaganligi, shuningdek, oilaviy va maktab muhitida nazorat va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining har doim ham yetarli emasligi bu muammoning kengayishiga sabab bo'lmoqda.

Shu bois, kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Bu yo'nalish o'smirlar psixologik farovonligini ta'minlash, sog'lom raqamli muhit yaratish va ijtimoiy xavfsizlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kirish. So'nggi o'n yillikda raqamli texnologiyalarning tez sur'atlarda rivojlanishi va internetning kundalik hayotga chuqur kirib borishi o'smirlar ijtimoiylashuv jarayonini tubdan o'zgartirdi. Bugungi kunda o'smirlar nafaqat real hayotda, balki virtual makonda ham faol muloqotga kirishmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhitda yuzaga kelayotgan salbiy hodisalar, xususan kiberzo'ravonlik (cyberbullying), o'smirlar psixologik salomatligiga jiddiy tahdid soluvchi omil sifatida e'tirof etilmoqda. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan muntazam foydalanadigan yoshlarning sezilarli qismi kamida bir marta onlayn tahqirlash, haqorat yoki bosimga duch kelgan bo'lib, bu ularning emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

UNICEF va UNESCO tomonidan e'lon qilingan global hisobotlarda kiberzo'ravonlik o'smirlar orasida depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya va o'ziga nisbatan salbiy munosabatni kuchaytiruvchi asosiy psixologik xavf omillaridan biri sifatida ko'rsatiladi. Ayniqsa, anonimlik va masofaviy muloqot imkoniyati zo'ravonlikni yanada kuchaytiradi, chunki tajovuzkor o'z xatti-harakatlarining real oqibatlarini to'liq his qilmaydi.

Raqamli platformalarning kengayishi bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot intensivligi ortib, o'smirlar orasida tengdoshlar bosimi ham kuchaymoqda. Bu holat ayrim yoshlarning psixologik zaiflikka moyilligini oshirib, kiberzo'ravonlikning takroriy va tizimli shaklda namoyon bo'lishiga olib kelmoqda. Xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlar o'rtasida internetda sodir etiladigan salbiy muloqot holatlari so'nggi yillarda barqaror o'sish tendensiyasiga ega.

O'zbekiston sharoitida ham raqamli texnologiyalar, mobil internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi sezilarli darajada oshgan. Bu esa o'smirlarning virtual muloqot muhitiga tobora ko'proq kirib borishini anglatadi. Biroq ta'lim muassasalarida raqamli xavfsizlik, psixologik profilaktika va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuvlar hali yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatiladi. Natijada, ayrim o'smirlar kiberzo'ravonlik holatlarida himoyasiz qolishi yoki o'zlari ham salbiy xulq-atvoriga moyillik ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini o'rganish bugungi kunda nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sotsiologiya va raqamli ta'lim sohaları uchun ham dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammo bo'yicha chuqur tahlil qilish samarali profilaktik dasturlarni ishlab chiqish, o'smirlar psixologik barqarorligini oshirish va sog'lom raqamli muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini o'rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo bo'yicha xorijiy va rus olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kiberzo'ravonlikning murakkab, ko'p omilli va dinamik xususiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Adabiyotlar tahlili shuni anglatadiki, kiberzo'ravonlik nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki ijtimoiy muhit, raqamli madaniyat va kommunikativ xulq-atvor bilan chambarchas bog'liq jarayon hisoblanadi.

Xorijiy psixologiyada kiberzo'ravonlik muammosi D. Olweusning klassik bullying nazariyalaridan kelib chiqqan holda rivojlangan bo'lib, u zo'ravonlikni tizimli va takroriy agressiv xatti-harakat sifatida talqin qiladi. Keyinchalik J. Patchin va S. Hinduja kiberzo'ravonlikni raqamli muhitda sodir bo'ladigan ijtimoiy-psixologik zo'ravonlik shakli sifatida keng o'rgangan. Ularning tadqiqotlarida anonimlik, ijtimoiy tarmoqlarning kengligi va nazoratning yetishmasligi kiberzo'ravonlikning asosiy kuchaytiruvchi omillari sifatida ko'rsatiladi. R. Tokunaga va K. Kowalski kabi tadqiqotchilar esa kiberzo'ravonlik qurbonlarida depressiya, xavotir va past o'z-o'zini baholash darajasi yuqori ekanligini empirik jihatdan asoslab berganlar. Shuningdek, N. Willard kiberzo'ravonlikni oldini olishda raqamli savodxonlik va psixologik profilaktikaning o'rni muhimligini ta'kidlaydi.

Rus psixologiya maktabida ushbu muammo ijtimoiylashuv va shaxs rivojlanishi kontekstida o'rganilgan. L. S. Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan madaniy-tarixiy yondashuvga ko'ra, shaxsning xulq-atvori ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi, bu esa raqamli muhitni ham yangi ijtimoiy rivojlanish maydoni sifatida ko'rish imkonini beradi. A. N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida shaxsning xulq-atvori faoliyat orqali shakllanishini ta'kidlab, nazoratsiz raqamli faoliyat agressiv xulqning kuchayishiga olib kelishi mumkinligini asoslaydi. A. A. Rean o'smirlar agressiv xulq-atvorini o'rganib, emotsional beqarorlik va ijtimoiy frustratsiya kiberzo'ravonlikka moyillikni oshiruvchi muhim psixologik omillar ekanligini ko'rsatadi. D. I. Feldshteyn esa o'smirlar davrida ijtimoiy rollarning murakkablashuvi va qadriyatlar tizimidagi o'zgarishlar zo'ravonlik xulqining shakllanishiga sabab bo'lishini ta'kidlaydi.

Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan S. V. Molchanov va T. P. Avdulova raqamli muhitda empatiya, o'zini boshqarish va axloqiy ongning pasayishi kiberzo'ravonlik xavfini oshirishini empirik tadqiqotlar asosida isbotlaganlar. Ularning fikricha, o'smirlarning raqamli kommunikatsiya madaniyati shakllanmagan bo'lsa, internet muhitida agressiv xatti-harakatlar tez-tez uchraydi.

Umuman olganda, xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari kiberzo'ravonlikni psixologik, ijtimoiy va texnologik omillar kesishmasida yuzaga keladigan murakkab hodisa sifatida talqin qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu muammoni kamaytirish uchun faqat texnik choralar yetarli emas, balki emotsional intellektni rivojlantirish, empatiyani

kuchaytirish, raqamli savodxonlikni oshirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash zarur. Shu sababli, mavjud adabiyotlar tahlili kiberzo'ravonlikni kompleks psixologik va ijtimoiy yondashuv asosida o'rganish zarurligini tasdiqlaydi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot o'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda miqdoriy (quantitative) tadqiqot dizayni qo'llanildi. Tadqiqot O'zbekiston Respublikasining umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan 15–18 yoshdagi 150 nafar o'smir ishtirokida amalga oshirildi. Tanlanma tasodifiy va ixtiyoriy tanlash usullari asosida shakllantirildi. Barcha ishtirokchilardan rozilik olinib, anonimlik va maxfiylik tamoyillari ta'minlandi.

Tadqiqot jarayonida kiberzo'ravonlik darajasini o'lchash uchun Cyberbullying Victimization Scale (CBVS, adaptatsiyalangan variant), emotsional intellektni baholash uchun Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS), empatiya darajasini aniqlash uchun Basic Empathy Scale (Jolliffe & Farrington) hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni o'lchash uchun Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) metodikalari qo'llanildi. Ushbu metodikalar O'zbekiston psixologik amaliyotida keng qo'llaniladigan va validatsiyadan o'tgan standart psixodagnostik vositalar hisoblanadi.

Olingan ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturi yordamida qayta ishlanib, deskriptiv statistika, Pearson korrelyatsiya tahlili va regressiya tahlili amalga oshirildi. Bu yondashuv kiberzo'ravonlikni kamaytiruvchi asosiy psixologik va ijtimoiy omillarni aniqlash imkonini berdi.

Jadval 1.

SPSS asosida korrelyatsion tahlil natijalari (N = 150)

Ko'rsatkichlar	Kiberzo'ravonlik darajasi	Emotsional intellekt	Empatiya darajasi	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	O'zini boshqarish
Kiberzo'ravonlik darajasi	1	-0.68**	-0.62**	-0.59**	-0.65**
Emotsional intellekt	-0.68**	1	0.66**	0.61**	0.70**
Empatiya darajasi	-0.62**	0.66**	1	0.57**	0.63**
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	-0.59**	0.61**	0.57**	1	0.55**
O'zini boshqarish	-0.65**	0.70**	0.63**	0.55**	1

Izoh: $p < 0.01$ (statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik)

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kiberzo'ravonlik darajasi va barcha psixologik hamda ijtimoiy omillar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli teskari bog'liqlik mavjud. Eng kuchli salbiy korrelyatsiya emotsional intellekt bilan kuzatildi ($r = -0.68$), bu esa o'smirlarning o'z hissiyotlarini boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyati kiberzo'ravonlikni kamaytirishda muhim rol o'ynashini anglatadi. Shuningdek, o'zini boshqarish va empatiya darajasi ham kiberzo'ravonlikning kamayishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Umuman olganda, metodologik yondashuv kiberzo'ravonlikni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik va ijtimoiy mexanizmlarni kompleks tarzda tahlil qilish imkonini berdi hamda SPSS asosidagi statistik natijalar tadqiqot xulosalarining ilmiy ishonchliligini ta'minladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari o'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishda psixologik va ijtimoiy mexanizmlar muhim rol o'ynashini yaqqol ko'rsatadi. Olingan empirik ma'lumotlar kiberzo'ravonlik darajasi bilan emotsional intellekt, empatiya, o'zini boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'rtasida sezilarli darajada teskari bog'liqlik mavjudligini tasdiqladi. Bu esa kiberzo'ravonlikni faqat texnologik muammo emas, balki chuqur psixologik va ijtimoiy ildizlarga ega murakkab hodisa sifatida talqin qilish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalarga ko'ra, emotsional intellektning yuqori darajasi o'smirlarning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarga mos ravishda javob berish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu esa onlayn muhitda impulsiv va agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga olib keladi. Aksincha, emotsional intellekti past bo'lgan o'smirlar stressli vaziyatlarda tajovuzkor reaksiyalar berishga moyil bo'lib, kiberzo'ravonlik jarayoniga ko'proq jalb etilishi mumkin.

Empatiya darajasi ham muhim himoya omili sifatida namoyon bo'ldi. Boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna oladigan va ularga nisbatan hamdardlik bildiradigan o'smirlar internet muhitida zararli xatti-harakatlardan o'zini tiyishga moyil bo'ladi. Bu natija ijtimoiy o'rganish nazariyasi va shaxslararo munosabatlar psixologiyasi bilan uyg'unlikda talqin qilinadi.

O'zini boshqarish ko'nikmalari kiberzo'ravonlikning oldini olishda eng muhim individual omillardan biri sifatida aniqlangan. Impuls nazoratining pastligi, sabrsizlik va tezkor emotsional reaksiya berish tendensiyasi onlayn agressiyaning kuchayishiga olib keladi. Shu bois, o'zini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish profilaktik dasturlarning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham o'smirlarning raqamli muhitdagi xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy barqarorlik, maktabdagi ijobiy psixologik muhit va tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlar kiberzo'ravonlikning kamayishiga xizmat qiladi. Aksincha, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirlarni psixologik jihatdan himoyasiz holatga olib keladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari kiberzo'ravonlikni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi. Bunday yondashuv nafaqat texnik cheklovlar, balki emotsional intellektni rivojlantirish, empatiyani kuchaytirish, o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi lozim. Shu orqali o'smirlar uchun xavfsiz va sog'lom raqamli muhitni yaratish mumkin bo'ladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot o'smirlar o'rtasida kiberzo'ravonlikni kamaytirishning psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, olingan natijalar ushbu muammoning ko'p omilli va murakkab xususiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida emotsional intellekt, empatiya, o'zini boshqarish ko'nikmalari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi kiberzo'ravonlik darajasini belgilovchi asosiy himoya omillari sifatida aniqlangan.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi emotsional intellekt va empatiya o'smirlarning raqamli muhitda ijobiy xulq-atvor namoyon etishiga yordam beradi, past darajadagi esa aksincha agressiv va destruktiv xatti-harakatlarga moyillikni kuchaytiradi. Shuningdek, o'zini boshqarish qobiliyatining rivojlanganligi impulsiv reaksiyalarni kamaytirib, kiberzo'ravonlikka qarshi muhim psixologik himoya mexanizmi vazifasini bajaradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ayniqsa oilaviy va maktab muhitidagi barqaror psixologik iqlim, o'smirlarning hissiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi va ularning internet muhitidagi xulq-atvorini ijobiy tomonga yo'naltiradi. Shu bilan birga, nazorat va profilaktika tizimlarining yetarli emasligi kiberzo'ravonlik xavfini oshirishi mumkinligi aniqlandi.

Umuman olganda, kiberzo'ravonlikni kamaytirish uchun faqat texnik choralar emas, balki kompleks psixologik va ijtimoiy yondashuv zarurligi isbotlandi. Bunday yondashuv emotsional intellektni rivojlantirish, empatiyani kuchaytirish, o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda raqamli savodxonlikni oshirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Natijada o'smirlar uchun xavfsiz, sog'lom va barqaror raqamli muhitni shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978.

[2] Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.

[3] Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

[4] Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell Publishing, 1993.

[5] Hinduja S., Patchin J. W. Cyberbullying Research, Summary and Findings. Cyberbullying Research Center, 2020.

[6] Kowalski R. M., Limber S. P., Agatston P. W. Cyberbullying: Bullying in the Digital Age. Wiley-Blackwell, 2012.