

**IJTIMOYIY TARMOQLARNING O‘QUVCHI PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI
DOLZARB MUAMMO SIFATIDA**

Toshmatova Xusnida Nurmuhammedovna

*Namangan viloyati Yangiqo‘rg‘on
tumani 47-maktab psixologi*

ANNOTATSIYA

Bugungi globallashuv davrida ijtimoiy tarmoqlar maktab o‘quvchilari hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ushbu maqolada virtual olamning o‘smirlar ruhiyatiga ko‘rsatayotgan ijobiy va ayniqsa salbiy ta’sirlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida o‘quvchilarda kuzatilayotgan gadjetlarga bog‘liqlik, kiberbulling va axborot xurujlarining psixologik oqibatlarini yoritib berilgan. Muallif tomonidan maktab psixologi faoliyatida ijtimoiy tarmoqlardan kelib chiqadigan xavflarni kamaytirish bo‘yicha samarali usullar taklif etiladi. Maqola yakunida ota-ona va pedagoglar uchun o‘quvchilarning raqamli savodxonligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchi psixologiyasi, o‘smirlik davri, internetga qaramlik, kiberbulling, axborot xavfsizligi, virtual muloqot, psixoprofilaktika.

KIRISH

XXI asr — axborot texnologiyalari asri. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, TikTok, Facebook va boshqalar) nafaqat aloqa vositasi, balki yosh avlodning dunyoqarashini shakllantiruvchi asosiy omilga aylandi. Ayniqsa, maktab yoshidagi o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini katta qismi virtual olamda o‘tmoqda. Bu jarayon bir tomondan o‘quvchilarning axborot olish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan ularning hali shakllanib ulgurmagan ruhiyatiga jiddiy xavf solmoqda.

Yangiqo‘rg‘on tumani 47-maktab psixologi sifatidagi kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning dars o‘zlashtirishi pasayishi, asabiylik va yaqinlari bilan muloqotning kamayishi ko‘p hollarda ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish bilan bog‘liqdir. Ushbu maqolada biz ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchi psixologiyasiga ko‘rsatadigan ta’sirini tahlil qilib, ushbu dolzarb muammoni bartaraf etish yo‘llarini ko‘rib chiqamiz.

ASOSIY QISM**1. Virtual reallik va o‘quvchi ruhiyati: "Illuziya" effekti**

Ijtimoiy tarmoqlar o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda hayot haqida noto‘g‘ri tasavvurlar shakllanishiga sabab bo‘ladi. Instagram yoki TikToldagi "ideal hayot", "hashamatli

turmush" va "filtrlar" bilan bezatilgan videolar o'quvchida o'z hayotidan qoniqmaslik hissini uyg'otadi. Psixologiyada bu holat "FOMO" (Fear of Missing Out) — ya'ni, nimadandir qolib ketish yoki boshqalardan ortda qolish qo'rquvi deb ataladi. Natijada, o'quvchida o'ziga nisbatan ishonchsizlik va depressiv holatlar yuzaga keladi.

2. Internetga qaramlik va uning oqibatlari

Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanib qolish o'quvchining jismoniy va ruhiy sog'ligiga zarar yetkazadi. Tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish quyidagi muammolarga sabab bo'ladi:

Diqqatning bo'linishi: O'quvchi dars paytida ham hayolan virtual olamda bo'ladi, bu esa xotira va fikrlash jarayonini susaytiradi.

Uyqu buzilishi: Kechasi gadjetlardan foydalanish miyadagi melatonin gormoni ishlab chiqilishini kamaytiradi, bu esa surunkali charchoqqa olib keladi.

Ijtimoiy izolyatsiya: Jonli muloqotdan qochish va faqat xabarlar orqali muloqot qilish bolani odamovi qilib qo'yadi.

3. Kiberbulling: Zamonaviy ruhiy bosim

Ijtimoiy tarmoqlarning eng xavfli jihatlaridan biri bu — kiberbulling (internet orqali haqorat qilish va kamsitish) hisoblanadi. O'smirlar virtual olamda anonimlikdan foydalanib, bir-birlarini masxara qilishlari, shaxsiy ma'lumotlarni tarqatishlari mumkin. Bu esa o'quvchida chuqur ruhiy jarohatlar, qo'rquv va hatto suitsidal (o'z joniga qasd qilish) fikrlarning paydo bo'lishiga turtki bo'lishi mumkin. 47-maktabdagi faoliyatimiz davomida biz bunday holatlarni o'z vaqtida aniqlash va o'quvchilarga emotsional yordam berishga alohida e'tibor qaratamiz.

4. Axborot xurujlari va mafkuraviy ta'sir

Ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan turli yot g'oyalar, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi o'yinlar va "chelenj"lar o'quvchilar xulq-atvorini agressivlashtiradi. O'smir yoshidagi bolalar taqlidga moyil bo'lgani sababli, tarmoqdagi "mashhurlik" ketidan quvib, o'z hayotini xavfqa qo'yuvchi harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

5. Muammoni bartaraf etish strategiyalari

Maktab psixologi sifatida biz ushbu muammolarni kamaytirish uchun quyidagi choralarni taklif etamiz: Media-savodxonlik darslari: O'quvchilarga qaysi axborot foydali va qaysisi zararli ekanligini ajratishni o'rgatish.

Raqamli gigiyena: Ota-onalar bilan hamkorlikda "gadjetsiz vaqt" (masalan, ovqatlanish yoki uyqudan oldin) qoidalarini joriy etish.

Muqobil mashg'ulotlar: O'quvchilarni sport, san'at va kitobxonlik to'garaklariga faol jalb qilish orqali virtual dunyodan real dunyoga qaytarish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'quvchi psixologiyasi uchun ham imkoniyat, ham katta xavf manbaidir. Ularning ta'sirini butunlay yo'q qilib bo'lmaydi, biroq to'g'ri yo'naltirish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin.

Yangiqo‘rg‘on tumanidagi 47-maktab psixologi sifatida bizning asosiy vazifamiz — o‘quvchilarda axborotga nisbatan tanqidiy fikrlashni shakllantirish va ularni raqamli olamning qurboniga aylanishdan asrashdir. Zero, farzandlarimizning ruhiy barqarorligi jamiyatimizning ma’naviy xavfsizligi demakdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasining "Bolalarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida"gi Qonuni. Toshkent, 2017.
2. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent, 2010.
3. Nishonova Z.T., Alimova G.K. "Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi". – Toshkent, 2006.
4. Abduqudusov O., Rashidov X. "Axborot texnologiyalari va yoshlar ruhiyati". – Toshkent: "Ma’naviyat", 2015.
5. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya va muloqot madaniyati". – Toshkent, 2012
6. Zimbardo F. "Psixologiya va hayot" (tarjima). – Moskva: Piter, 2018.