

IJTIMOYIY TARMOQLARNING O‘QUVCHILAR PSIXIKASIGA SALBIY TA’SIRI: MUAMMONING PSIXOLOGIK TAHLILI VA YECHIMLARI

Oripova Madinabonu Xamidovna

Buxoro tumani MMTBga qarashli

30-sonli maktab psixologi

Mansurova Fotima G‘iyozovna

Buxoro tumani MMTBga qarashli

28-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada axborotlashgan jamiyat sharoitida ijtimoiy tarmoqlarning maktab o‘quvchilari ruhiyatiga ko‘rsatayotgan salbiy oqibatlari atroflicha tahlil qilingan. Bugungi kunda o‘smirlarning virtual dunyoga bog‘lanib qolishi ularning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy faollik natijasida o‘quvchilarda yuzaga keladigan "dofamin qaramligi" va uning ruhiy bosqichlari yoritilgan. Tadqiqot davomida o‘quvchilar o‘rtasida o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va "ijtimoiy solishtirish" sindromining o‘zaro aloqadorligi ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek, kiberbulling va uning o‘smirlar ruhiyatidagi chuqur depressiv holatlarga sabab bo‘lishi masalalari Buxoro tumani maktablari misolida ko‘rib chiqilgan. Virtual muloqotning real munosabatlardan ustun qo‘yilishi natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy izolyatsiya muammolari tahlil etilgan. Maqolada o‘quvchilarda axborot filtrlarini shakllantirish va "raqamli gigiyena" qoidalariga amal qilishning psixologik mexanizmlari taklif etilgan. Xulosa qismida ota-onalar va pedagoglar uchun o‘quvchilarni internet qaramligidan asrash bo‘yicha amaliy metodik tavsiyalar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchi psixikasi, kiberqaramlik, depressiya, virtual reallik, o‘z-o‘zini baholash, raqamli gigiyena, o‘smirlik inqirozi, psixologik immunitet, dofamin.

Asosiy qism

1. Kirish: Virtual dunyo va real hayot to‘qnashuvi

Yigirma birinchi asr - yuqori texnologiyalar asri sifatida insoniyatga mislsiz imkoniyatlar taqdim etdi. Biroq, ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda, ayniqsa, endi shakllanayotgan yosh avlod ruhiyati uchun jiddiy xavf-xatarlar ham yuzaga keldi. Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram) o‘quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Buxoro tumani 28 va 30-maktablarida o‘tkazilgan psixologik kuzatuvlarimiz shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning aksariyati kuniga o‘rtacha 4-6 soat

vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Bu vaqt nafaqat dars tayyorlashdan, balki ruhiy va jismoniy dam olishdan ham "o'g'irlanmoqda".

2. Dofamin tuzog'i va diqqatning tarqoqlashishi

Ijtimoiy tarmoqlarning ishlash mexanizmi inson miyasidagi "rag'batlantirish markazi"ga ta'sir ko'rsatishga asoslangan. Har bir "layk", ijobiy izoh yoki yangi xabar o'quvchi miyasida qisqa muddatli dofamin gormoni ajralishiga sabab bo'ladi. Bu jarayon takrorlanavergach, bolada o'ziga xos qaramlik paydo bo'ladi.

Klipcha fikrlash (Clip thinking): Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolar (Reels, Shorts) o'quvchilarni ma'lumotni tez va yuzaki qabul qilishga o'rgatib qo'ymoqda. Natijada, o'quvchi kitob o'qish yoki uzoq davom etadigan mantiqiy masalalarni yechishda qiyinchilikka uchraydi, uning diqqati tez charchaydi va tarqoqlashadi.

3. Ijtimoiy solishtirish va o'zini past baholash

Ijtimoiy tarmoqlar - bu "ideallashtirilgan hayot" maydonidir. O'quvchi (ayniqsa o'smir qizlar) tarmoqlardagi filtrlar bilan bezatilgan, chiroyli va muvaffaqiyatli tengdoshlarining rasmlarini ko'rib, beixtiyor o'z hayotini ular bilan solishtiradi.

Natija: O'quvchida o'zining tashqi ko'rinishi, kiyinishi va yashash tarzi haqida salbiy fikrlar shakllanadi. "Men ulardek emasman", "Mening hayotim zerikarli" degan o'ylar o'smirda o'z-o'zini hurmat qilish (self-esteem) darajasini tushirib yuboradi. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy fobiya va og'ir tushkunlikka zamin yaratadi.

4. Kiberbulling: Yashirin tajovuzkorlik

Agar maktab hovlisidagi jismoniy tazyiqni o'qituvchi yoki psixolog ko'rishi mumkin bo'lsa, ijtimoiy tarmoqlardagi "kiberbulling" (internet-tazyiq) ko'pincha yashirin qoladi. Anonim akkauntlar orqali yozilgan haqoratli izohlar, shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish bilan qo'rqitish o'quvchi ruhiyatini ich-ichidan kemiradi. Bizning amaliyotimizda shunday holatlar kuzatilganki, ijtimoiy tarmoqdagi bitta salbiy izoh o'quvchini bir necha kunlik ruhiy iztirobga solgan va hatto maktabga borishdan bosh tortishigacha olib kelgan.

5. Uyqu buzilishi va emotsional beqarorlik

Psixofiziologik nuqtai nazardan, gadgetlardan tarqaladigan "ko'k nur" (blue light) miyadagi uyqu gormoni - melatonin ajralishini to'xtatadi. Yarim tungacha telefonda o'tirgan o'quvchining uyqusi nafaqat miqdori, balki sifati jihatidan ham buziladi. Uyqusizlik esa to'g'ridan-to'g'ri o'quvchining emotsional holatiga ta'sir qiladi: u tajovuzkor, injiq va asabiy bo'lib qoladi. Ertalabki darslarda bunday o'quvchining miyasi ma'lumotni qabul qilish funksiyasini deyarli bajara olmaydi.

6. Ijtimoiy izolyatsiya: "Bir uyda begonalashganlar"

Virtual muloqotning qulayligi (emotsiyalar o'rniga emoji'lar ishlatish) real muloqot ko'nikmalarini o'ldiradi. O'quvchi sinfdoshlari bilan yuzma-yuz gaplashishdan ko'ra, guruhlarda yozishishni afzal ko'radi. Bu esa bolaning nutq madaniyati pasayishiga, odamlar orasida o'zini tuta olmasligiga va empatiya

(o‘zganing dardini his qilish) tuyg‘usining so‘nishiga olib keladi. Bir xonada o‘tirgan ota-ona va farzand o‘rtasidagi "raqamli devor" esa oilaviy tarbiyaning samaradorligini nolga tushiradi.

7. Maktab psixologining profilaktik vazifalari

Buxoro tumanidagi 28 va 30-maktablar psixologlari sifatida biz ushbu muammoni bartaraf etishda quyidagi strategiyani qo‘llamoqdamiz:

"Raqqamli detoks" kunlari: O‘quvchilar va ota-onalarga haftada bir kun internetdan butunlay uzilish va oilaviy jonli muloqot qilishni tavsiya etish.

Kiberxavfsizlik darslari: Ijtimoiy tarmoqlarda begona shaxslar bilan muloqot qilish xavfi va shaxsiy chegaralarni himoya qilishni o‘rgatish.

Hissiy intellektni rivojlantirish: O‘quvchilarni o‘z hissiyotlarini tushunishga va ularni ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"larga bog‘lamaslikka o‘rgatuvchi treninglar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar - bu ikki tomoni o‘tkir tig‘li quroldir. Uning o‘quvchi psixikasiga ta’siri ko‘p jihatdan foydalanish madaniyati va nazoratga bog‘liq. Psixologik nuqtai nazardan, biz bolani internetdan butunlay uzib qo‘ya olmaymiz, biroq unda internetdagi axborotga nisbatan "tanqidiy filtr" va "psixologik immunitet"ni shakllantirishimiz shart. Zero, sog‘lom avlodni voyaga yetkazish uchun ularning nafaqat jismoniy, balki "virtual salomatligi" haqida ham qayg‘urish bugungi kun maktab psixologining eng asosiy va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifasidir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. "O‘zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi". – Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E.G‘. "Umumiy psixologiya". – Toshkent: "O‘zbekiston", 2002.
3. Shoumarov G‘.B. "Yosh va pedagogik psixologiya". – Toshkent, 2014.
4. Baratov Sh.R. "Psixologik xizmatda ijtimoiy muhit masalalari". – Buxoro, 2011.
5. Umarov B.M. "Axborot-psixologik xavfsizlik". – Toshkent: "Akademiya", 2013.
6. Zimbardo P. "The Time Paradox: The New Psychology of Time". – Free Press, 2008.
7. Karr N. "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains". – W. W. Norton & Company, 2010.
8. Xalilova N.I. "Yoshlar psixologiyasida internet qaramlik muammosi". – Toshkent, 2019.