

## INTERNET VA IJTIMOY TARMOQLARNING O‘SMIRLAR RUHIYATIGA TA’SIRI

*Yo‘llyeva Gulchehra Pardayevna*

*Buxoro viloyati Olot tumani*

*19-maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiyatiga ta’siri, ularning psixologik holati va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, internetdan me’yorida foydalanish va salbiy ta’sirlarning oldini olishning psixologik jihatlari tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** internet, ijtimoiy tarmoqlar, o‘smir psixologiyasi, emotsional holat, virtual muloqot, motivatsiya, ruhiy salomatlik, psixologik ta’sir.

### KIRISH

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, o‘smirlar orasida internetdan foydalanish kundalik ehtiyoj darajasiga yetgan bo‘lib, bu holat ularning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi: bilim olish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa-da, kuniga 3 soatdan ortiq foydalanish depressiya va xavotirni ikki baravar oshirishi, prokrastinatsiya (ishni kechiktirish) hamda noto‘g‘ri ma’lumotlarga beriluvchanlikni keltirib chiqarishi mumkin.

#### **Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlarga ta’siri:**

- **Salbiy ta’sirlar:**
- **Ruhiy salomatlik:** Ijtimoiy tarmoqlardan bot-bot foydalanish depressiya, xavotir va o‘zini anglash bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqaradi.
- **Prokrastinatsiya:** O‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, o‘smirlarda o‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi.
- **Yolg‘on axborot:** O‘smirlar tarmoqdagi noto‘g‘ri ma’lumotlarni haqiqat deb qabul qilishga moyil bo‘lishadi.
- **Shaxsiy hayot:** Shaxsiy hayotning ommalashuvi va chegaralarning yo‘qolishi.
- **Ijobiy ta’sirlar:**
- **Bilim manbasi:** Yangi ma’lumotlar olish va ta’limiy resurslardan foydalanish.
- **Muloqot:** Tengdoshlari bilan bog‘lanish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.
- **Himoya choralari:**

- Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini cheklash (kuniga 3 soatdan kam).
- O‘smirlarning raqamli savodxonligini oshirish va xavfsizlik qoidalarini o‘rgatish.
- Kiberbulling (internetdagi tazyiq) xavfi haqida ogohlantirish.

O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich hisoblanadi. Bu davrda yoshlar o‘zini anglashga, tengdoshlar bilan muloqot qilishga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladilar. Ijtimoiy tarmoqlar esa bu ehtiyojlarni qondirishning asosiy vositalaridan biriga aylanmoqda. Internetning ijobiy tomonlari ham mavjud. O‘smirlar internet orqali yangi bilimlarga ega bo‘ladilar, dunyoqarashini kengaytiradilar va ta’limiy ma’lumotlardan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Biroq internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ayrim psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Virtual muhitga ortiqcha bog‘lanish o‘smirlarning real hayotdagi muloqotini kamaytiradi.

Psixologik jihatdan internetga qaramlik diqqatning pasayishi, asabiylik, uyqu buzilishi va emotsional zo‘riqishga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda o‘smirlar o‘zini boshqalar bilan taqqoslash natijasida o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotadilar.

Ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent va noto‘g‘ri axborotlar ham o‘smir ruhiyatiga ta’sir qiladi. Shu sababli internetdan foydalanishda media madaniyatni shakllantirish muhimdir. Ota-onalar va pedagoglarning nazorati bu borada katta ahamiyatga ega. Farzand bilan samimiy muloqot qilish va internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish zarur.

Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan suhbat va treninglar o‘smirlarda internetdan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi. Bu esa internetga haddan tashqari bog‘lanishning oldini oladi.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular muloqot, axborot olish, o‘z fikrini ifoda etish va o‘zini namoyon etish vositasi sifatida ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadilar. Biroq bu jarayon psixik salomatlikka ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internetdagi ortiqcha vaqt sarflash, ‘like’lar va ‘follower’lar soniga bog‘liqlik o‘smirlarning o‘z-o‘ziga bahosini pasaytiradi, real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini cheklaydi va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi.

Psixologik nuqtai nazardan, o‘smirlik davri shaxs shakllanishining eng nozik bosqichidir.

Bu davrda inson o‘z “Men”ini izlaydi, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa u doimiy taqqoslash, ideal obrazlar bosimi ostida

qoladi. Bu esa o‘zini past baholash, tashvish, yolg‘izlik hissi va depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ijobiy imkoniyatlarga ham ega. To‘g‘ri yo‘naltirilgan holda ular o‘quvchilar uchun ijodiy o‘zini ifoda etish, yangi do‘stlar topish, ta‘limiy kontentlardan foydalanish va dunyoqarashni kengaytirish vositasiga aylanishi mumkin. Bu esa tarbiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash va media savodxonlikni oshirish orqali amalga oshiriladi.

O‘zbekiston hukumati va Prezident Shavkat Mirziyoyev tomonidan yoshlarning ma‘naviy va psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan qator tashabbuslar ilgari surilmoqda. Xususan, raqamli xavfsizlik, sog‘lom internet muhitini yaratish, maktablarda psixologik xizmatni rivojlantirish va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhim yo‘nalish sifatida belgilangan.

Muammoni hal etish uchun quyidagi yo‘nalishlar dolzarb hisoblanadi:

- Ota-onalar uchun internet madaniyati bo‘yicha treninglar tashkil etish.
- Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish va ularni zamonaviy psixotexnologiyalar bilan tanishtirish.
- Yoshlar uchun ijobiy onlayn loyihalar va platformalar yaratish.
- Ijtimoiy tarmoqlarda axloqiy me‘yorlarga asoslangan kontentni rivojlantirish.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismi sifatida o‘smirlarning tafakkuri va xulq-atvoriga chuqur ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, bu jarayonni faqat texnologik hodisa emas, balki ijtimoiy va psixologik muammo sifatida ham ko‘rish lozim. Ota-ona, o‘qituvchi va jamiyatning birgalikdagi harakati orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta‘sirini cheklash va ularni tarbiyaviy vositaga aylantirish mumkin.

Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning dunyoqarashi, qadriyatlarini va hayotga bo‘lgan munosabatining shakllanishiga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Virtual muhitdagi turli axborotlar yoshlarning fikrlash tarziga tez ta‘sir qilishi sababli ularda tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Psixologlarning ta‘kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt faol bo‘lish o‘smirlarda emotsional qaramlikni yuzaga keltirishi mumkin. “Layk” va ijobiy fikrlarga haddan tashqari ehtiyoj sezish ayrim hollarda ruhiy tushkunlik va xavotir holatlariga sabab bo‘ladi. Bugungi kunda kibermuloqot real muloqotning o‘rnini egallab borayotgani ham dolzarb muammolardan biridir. Natijada ayrim o‘smirlarda jonli suhbatlashish, his-tuyg‘ularni erkin ifodalash va jamoaga moslashish qobiliyatlari sustlashishi mumkin.

Internet xavfsizligi masalasi ham muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularga shaxsiy ma’lumotlarni saqlash va virtual madaniyat qoidalarini tushuntirish zarurdir. Maktablarda internet madaniyati va media savodxonlikka oid profilaktik tadbirlarni tashkil etish foydali natija beradi. Bunday mashg‘ulotlar o‘smirlarda internetdan ongli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Bundan tashqari, ota-onalar farzandlariga internetdan foydalanishni to‘liq taqiqlash emas, balki undan to‘g‘ri va foydali foydalanish yo‘llarini o‘rgatishlari kerak. Samimiy suhbat va ishonchli munosabat bu jarayonda muhim omil hisoblanadi.

Demak, internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiyatiga ta’sirini kamaytirishda oila, maktab va psixolog hamkorligi muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri psixologik yondashuv orqali yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ularni sog‘lom ijtimoiy muhitga yo‘naltirish mumkin.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar ruhiyatiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Muhimi, ulardan oqilona foydalanish va o‘smirlarning ruhiy salomatligini asrashga qaratilgan psixologik yondashuvni kuchaytirishdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sh.M. Mirziyoyev. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti nutqlari. President.uz
2. Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.
3. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. “Yoshlar psixologiyasi va internet madaniyati” metodik qo‘llanma, 2023.
4. UNICEF. (2022). The Impact of Social Media on Youth Mental Health.
5. Ziyonet