

O‘SMIRLARDA TUNGI INTERNET FAOLLIGINING PSIXOLOGIK VA EMOTSIONAL OQIBATLARI

Abduvaliyeva Diyora Nazirjon qizi

Toshkent viloyati Bekobod tumani 22-umumiy

o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlar orasida tungi internet faolligining psixologik va emotsional holatga ta’siri tahlil qilingan. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan kechki hamda tungi vaqtlarda ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan uyqu buzilishlari, hissiy beqarorlik, xavotir, stress, diqqat susayishi va ijtimoiy munosabatlardagi muammolar ilmiy jihatdan yoritilgan. Tungi internet faolligining o‘quvchilar ruhiy salomatligiga salbiy ta’sirini kamaytirish bo‘yicha psixologik tavsiyalar hamda profilaktik yondashuvlar bayon etilgan. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati orqali o‘smirlarning sog‘lom psixologik muhitini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, tungi internet faolligi, psixologik holat, emotsional zo‘riqish, internet qaramligi, uyqu buzilishi, stress, xavotir, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, emotsional beqarorlik, psixoprofilaktika, raqamli muhit, psixologik yordam.

Kirish

Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish kundalik ehtiyoj darajasiga yetgan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yoshlarning bilim olish, muloqot qilish, dunyoqarashini kengaytirish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishida muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, internetdan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish, ayniqsa tungi vaqtlardagi internet faolligi o‘smirlarning psixologik va emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning psixik rivojlanishi, xarakteri, hissiyoti va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. O‘smirlar hissiy jihatdan ta’sirchan, qiziquvchan va yangilikka intiluvchan bo‘lishi sababli internet muhitiga tez moslashadi. Ayniqsa, tungi vaqtlarda ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, video platformalar va turli virtual muloqot vositalaridan uzoq vaqt foydalanish ularning uyqu sifati, ruhiy barqarorligi va sog‘lig‘iga jiddiy salbiy ta’sir etishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tungi internet faolligi natijasida o‘smirlarda uyqusizlik, charchoq, diqqatning pasayishi, emotsional zo‘riqish, tajovuzkorlik, xavotir va depressiv holatlar kuzatilmoqda. Uyqu rejimining buzilishi

esa nafaqat psixologik holatga, balki o‘quv faoliyatiga, xotira va tafakkur jarayonlariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada o‘smirlarning o‘zlashtirish darajasi pasayib, ijtimoiy moslashuv jarayonida muammolar yuzaga keladi. Shuningdek, internetdagi zararli axborotlar, kiberbulling, virtual qaramlik va real hayotdagi muloqotning kamayishi ham o‘smir ruhiyatida turli salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Ayrim hollarda tungi internet faolligi o‘smirlarda yolg‘izlik hissi, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Bu esa ularning oiladagi va jamoadagi munosabatlariga salbiy ta‘sir etishi mumkin. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda aksariyat ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini to‘liq nazorat qila olmayapti. Natijada o‘smirlar tungi vaqtlarda smartfon, planshet va boshqa elektron vositalardan ortiqcha foydalanishga odatlanib qolmoqda. Bu holat esa psixologlar, pedagoglar va ota-onalar oldiga o‘smirlarning raqamli muhitdagi xavfsizligini ta‘minlash, ularning psixologik salomatligini asrash va internet madaniyatini shakllantirish kabi muhim vazifalarni qo‘ymoqda. O‘smirlarda tungi internet faolligining psixologik va emotsional oqibatlarini tahlil qilish, uning salbiy ta‘sirilarini aniqlash hamda muammoning oldini olish bo‘yicha samarali psixologik yondashuv va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

Zamonaviy jamiyatda internet texnologiyalarining rivojlanishi inson hayotiga katta qulayliklar yaratmoqda. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar internetdan ta‘lim olish, muloqot qilish, ko‘ngilochar axborotlarni tomosha qilish hamda ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etish maqsadida keng foydalanmoqda. Biroq internetdan me‘yoridan ortiq foydalanish, ayniqsa tungi vaqtlarda uzoq muddat onlayn bo‘lish holati o‘smirlarning psixologik va emotsional rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan muammolardan biriga aylanmoqda. O‘smirlik davri psixologik jihatdan eng nozik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning hissiyoti, dunyoqarashi, xarakter xususiyatlari va ijtimoiy munosabatlari faol shakllanadi. O‘smirlar yangilikka qiziqishi kuchli bo‘lgani sababli internet muhitiga tez moslashadi va virtual olam ularning kundalik hayotining muhim qismiga aylanadi. Ayniqsa, tungi vaqtlarda internetdan foydalanish holati organizmning biologik ritmini buzib, psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Tungi internet faolligining eng asosiy salbiy oqibatlaridan biri - uyqu buzilishidir. O‘smirlarning kechki vaqtlarda telefon, planshet yoki kompyuter ekraniga uzoq tikilishi miya faoliyatining faol holatda qolishiga sabab bo‘ladi. Natijada uyquga ketish qiyinlashadi, uyqu sifati buziladi va organizm yetarli darajada dam olmaydi. Uyqu yetishmasligi esa o‘smirlarning diqqatini jamlash, axborotni qabul qilish va eslab qolish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, uyqusizlik charchoq, asabiylik va tez jahldor bo‘lish holatlarini kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, tungi internet faolligi emotsional beqarorlikni ham yuzaga keltiradi. Ijtimoiy

tarmoqlarda uzoq vaqt qolish natijasida o‘smirlar boshqalar hayoti bilan o‘zini solishtira boshlaydi. Bu esa o‘ziga nisbatan norozilik, o‘zini past baholash va tushkunlik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, internetdagi sun‘iy “ideal hayot” tasvirlari o‘smirlarning ruhiyatiga kuchli ta‘sir qiladi. Ular o‘zini boshqalardan kamroq muvaffaqiyatli yoki kamroq qadrlangandek his qila boshlaydi. Shuningdek, tungi internet faolligi xavotir va stress darajasining oshishiga ham sabab bo‘ladi. Tunda uzoq vaqt davomida video tomosha qilish, onlayn o‘yinlar o‘ynash yoki ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish asab tizimini zo‘riqtiradi. Natijada organizm dam olish o‘rniga doimiy ruhiy faollik holatida qoladi. Bu esa ertasi kuni o‘quv faoliyatida sustlik, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning kamayishiga olib keladi.

Internet muhitidagi salbiy omillardan biri - kiberbulling ham o‘smirlar ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Ayrim hollarda o‘smirlar internet orqali haqorat, tahdid yoki bosimga duch keladi. Ayniqsa tungi vaqtlarda yolg‘iz qolgan o‘smirlar bunday holatlarni kuchli hissiy qabul qiladi. Natijada ularda qo‘rquv, xavotir, ijtimoiy yakkalanish va depressiv kayfiyat paydo bo‘lishi mumkin. Tungi internet faolligi oilaviy munosabatlarga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ota-onalar va farzand o‘rtasidagi jonli muloqotning kamayishi, farzandning ko‘proq virtual muhitga berilishi oiladagi emotsional yaqinlikni susaytiradi. Ba‘zi o‘smirlar internetni real hayotdagi muammolardan qochish vositasi sifatida qabul qiladi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta‘sir etadi. Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Eng avvalo, o‘smirlarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ota-onalar farzandlarning tungi vaqtda telefondan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, oilada sog‘lom kun tartibini tashkil etishi lozim. Shuningdek, o‘smirlarni sport, kitobxonlik, ijodiy mashg‘ulotlar va jonli muloqotga jalb etish internetga qaramlikning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Psixologlar tomonidan o‘smirlar bilan profilaktik suhbatlar, treninglar va psixologik maslahatlar tashkil etilishi ham muhimdir. Ayniqsa, emotsional zo‘riqish, xavotir yoki internet qaramligi belgilari kuzatilayotgan o‘smirlar bilan individual ishlash ijobiy natija beradi. Maktablarda raqamli xavfsizlik va internet madaniyatiga oid targ‘ibot ishlari muntazam olib borilishi zarur. Demak, tungi internet faolligi o‘smirlarning psixologik va emotsional rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadigan omillardan biri hisoblanadi. Uni nazorat qilish va salbiy oqibatlarining oldini olish orqali yoshlarning ruhiy salomatligini asrash hamda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda tungi internet faolligi bugungi raqamli davrning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan tungi vaqtlarda me‘yoridan ortiq foydalanish o‘smirlarning psixologik,

emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, uyqu rejimining buzilishi, diqqat va xotiraning pasayishi, hissiy zo'riqish, xavotir, asabiylik va emotsional beqarorlik kabi holatlar o'smir ruhiyatida jiddiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shuningdek, virtual muhitga haddan tashqari berilish real hayotdagi muloqotning kamayishiga, oilaviy munosabatlarning sustlashishiga hamda ijtimoiy moslashuv jarayonining qiyinlashishiga sabab bo'ladi. Kiberbulling, zararli axborotlar va internet qaramligi esa o'smirlarning ruhiy salomatligiga yanada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. O'smirlarda internetdan to'g'ri va madaniyatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, tungi vaqtda gadjetlardan foydalanishni cheklash, sog'lom kun tartibini tashkil etish hamda psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish zarur. Shu bilan birga, yoshlarni sport, kitobxonlik, ijodiy faoliyat va jonli muloqotga keng jalb qilish internetga qaramlikning oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. O'smirlarning ruhiy salomatligini asrash va barkamol avlodni tarbiyalash uchun tungi internet faolligini nazorat qilish, raqamli xavfsizlikni ta'minlash hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
5. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. To'xtaboyeva M. Kasbga yo'naltirish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
7. Pedagogika nazariyasi va tarixi / Mas'ul muharrir A.Munavvarov. – Toshkent: Fan, 2019.
8. Internet ma'lumotlari