

IJTIMOIY TARMOQLARNING O‘SMIRLAR RUHIYATIGA TA’SIRI

Rahmonqulova Ro‘zixol Abdunazar qizi.

Surxondaryo viloyati Termiz shahri 1-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi +99888-731-97-00

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar asrida ijtimoiy tarmoqlarning (Instagram, TikTok, Telegram va boshqalar) o‘smirlar ruhiyatiga, ularning hissiy barqarorligi va o‘z-o‘zini baholashiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko‘p foydalanish va depressiya, xavotirlanish hamda "ijtimoiy taqqoslash" sindromi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qiladi. Maqola yakunida o‘smirlar ruhiy salomatligini himoya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar va takliflar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlar, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiyat, depressiya, fomo (ortda qolish qo‘rquvi), o‘z-o‘zini baholash, kiberbulling, raqamli gigiyena.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, 12-17 yoshdagi o‘smirlarning 90% dan ortig‘i har kuni internet va ijtimoiy platformalarda faol. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng nozik, psixologik va fiziologik o‘zgarishlar kechadigan palladir. Bu davrda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga muloqot qilish, o‘zini namoyon etish va axborot olish imkonini bersa-da, ularning shakllanmagan ruhiyatiga jiddiy xavf ham tug‘dirmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi virtual dunyoning o‘smirlar psixologiyasiga salbiy va ijobiy ta’sirini tahlil qilish hamda xavflarni kamaytirish yo‘llarini topishdan iborat.

Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiyatiga ta’sirini chuqurroq anglash uchun ushbu muammoni nevrologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan, ilmiy asoslangan holda qatlam-qatlam tahlil qilish lozim. O‘smirlik (11–18 yosh) — inson hayotidagi eng nozik o‘tish davri bo‘lib, bu vaqtda miya qayta shakllanadi, shaxsiy "Men" tushunchasi va ijtimoiy rollar qidiriladi.

Quyida ushbu mavzu to‘liq va batafsil tahlil qilingan.

Nevrologik Jihat: Miya va Dofamin Tuzog‘i

O‘smirlar miyasining anatomik rivojlanishi ijtimoiy tarmoqlarga bog‘lanib qolishning asosiy sababidir.

- Yetishmagan prefrontal po‘stloq: Miyaning mantiq, qaror qabul qilish va his-tuyg‘ularni nazorat qilish markazi (prefrontal korteks) taxminan 25 yoshgacha to‘liq rivojlanmaydi. Biroq, emotsiyalar va zavq uchun javobgar bo‘lgan limbik tizim o‘smirlikda juda faol bo‘ladi.

- Tezkor dofamin (Instant Gratification): Ijtimoiy tarmoqlar (TikTok, Instagram, Telegram) cheksiz kontent tasmasi (scroll) va "layk"lar yordamida miyani

doimiy dofamin bilan ta'minlaydi. Har safar yangi xabarnoma kelganda, miyada zavqlanish signali chaqnaydi. Prefrontal po'stloq hali zaif bo'lgani uchun o'smir o'zini to'xtata olmaydi va virtual qaramlik kelib chiqadi.

- Diqqat va xotira regressiyasi: Qisqa videolar (Reels, Shorts) o'smir miyasini ma'lumotni juda tez iste'mol qilishga o'rgatadi. Natijada, uzoq muddatli diqqatni jamlash (masalan, kitob o'qish yoki ma'ruza tinglash) qobiliyati pasayadi, o'smir tezda zerikib qoladigan bo'ladi.

Psixologik Muammolar: Virtual Olamning Soyolari

Ijtimoiy tarmoqlar o'smir psixikasiga bir necha yo'nalishda zarba beradi:

Ijtimoiy solishtirish va o'zini kamsitish

O'smirlar o'z tengdoshlarining faqat eng chiroyli kadrlarini, muvaffaqiyatlarini, qimmatbaho kiyimlarini va sayohatlarini ko'rishadi. Bu sun'iy reallik bo'lib, o'smir buni o'zining real (kamchiliklari bor) hayoti bilan solishtiradi. Natijada:

- "Men omadsizman" degan ichki kompleks shakllanadi.
- FOMO (Fear of Missing Out): "Hamma hayotdan zavqlanyapti, faqat men chetda qolib ketdim" degan doimiy xavotir hissi paydo bo'ladi.

Dismorfofobiya (Tana qiyofasidan norozilik)

Turli go'zallik filtrlari va tahrirlangan suratlar o'smir qizlar va yigitlarda go'zallik haqida noto'g'ri standartlarni shakllantiradi.

- O'smir o'z yuzidagi oddiy husnbuzar yoki vaznidan nafratlana boshlaydi.
- Bu holat depressiya, o'ta tortinchoqlik va eng yomoni — ovqatlanish ratsionining buzilishi (anoreksiya yoki bulimiya) kabi jiddiy psixomatik kasalliklarga yo'l ochadi.

Raqamli yagonalik va depressiya

Virtual olamda minglab "do'stlar" bo'lishiga qaramay, o'smirlar o'zlarini har qachongidan ham ko'proq yolg'iz his qilmoqdalar. Chunki chuqur, samimiy va jonli muloqot o'rnini yuzaki "smayliklar" egallamoqda. Bu esa emotsional bo'shliqni keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy Xavflar: Kiberbulling va Antisotsial Xulq-atvor

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar o'rtasidagi munosabatlarni shafqatsizlashtirishi mumkin:

- Kiberbulling (Kiber-zo'ravonlik): Ekran ortiga yashiringan holda anonim ravishda boshqalarni haqorat qilish, haqoratomuz izohlar yozish yoki shaxsiy ma'lumotlarini tarqatib yuborish (dosing). O'smir yoshida bu kabi holatlar suitsidal (o'z joniga qasd qilish) fikrlarning uyg'onishiga sabab bo'lishi isbotlangan.

- Empatiyaning pasayishi: Jonli muloqotda inson suhbatdoshining ko'ziga qarab, uning og'rig'ini his qiladi. Ekran ortida esa suhbatdoshning emotsiyalari ko'rinmaydi, bu esa o'smirlarda boshqalarning tuyg'ulariga befarqlik (empatiya yetishmovchiligi)ni keltirib chiqaradi.

- Radikal guruhlar ta'siri: O'smirlar o'z isyonkorlik davrida turli buzg'unchi oqimlar, xavfli virtual o'yinlar (masalan, o'smirlarni o'ziga zarar yetkazishga undaydigan yashirin guruhlar) yoki radikal guruhlar ta'siriga tez tushib qoladilar.

Fiziologik Oqibatlar (Ruhiyat bilan bog'liq)

- Surunkali charchoq va asbiylik: O'smirlar kechasi soatlab telefonda o'tirishadi. Moviy nur "uyqu gormoni" bo'lgan melatonin ishlab chiqarilishini bloklaydi. Chuqur uyqu fazasining buzilishi ertalab asabiy uyg'onishga, kun bo'yi depressiv kayfiyatda yurishga va immunitetning pasayishiga olib keladi.

- Gipodinamiya: Jismoniy harakatning kamayishi asab tizimining tonusini tushiradi. Jismoniy faollik yetishmasa, miya stress gormoni (kortizol)ni parchalay olmaydi, natijada o'smir sababsiz tajovuzkor bo'lib qoladi.

Kompleks Yechim: Muammoni Qanday Hal Etish Mumkin?

O'smirni jazolash, telefonini olib qo'yish faqat ziddiyatni kuchaytiradi. Yechim — taqiqlash emas, o'rnini to'ldirish va yo'naltirishdir.

Ota-onalar va Pedagoglar uchun Strategiya:

Bosqich	Amaliy Harakatlar	Kutiladigan Natija
1. Ishonchli Muloqot	Kuniga kamida 20 daqiqa o'smir bilan uning baholari haqida emas, his-tuyg'ulari, uni nimalar qiziqtirayotgani haqida chin dildan gaplashish.	O'smir virtual dunyodan izlagan diqqat-e'tiborni oiladan topadi.
2. Raqamli Savodxonlik	Unga ijtimoiy tarmoq algoritmlari qanday ishlashini (ular maqsadli ravishda odamni ushlab turishini) va target reklamalar mohiyatini tushuntirish.	O'smirda tanqidiy fikrlash uyg'onadi, kontentga ko'r-ko'rona ishonmaydi.
3. Muqobil Hayot	Uni sport seksiyalariga, ijodiy to'garaklarga (rasm, musiqa, teatr) yoki intellektual klublarga (shaxmat, robototexnika) jalb qilish.	Miya faqat "layk"dan emas, balki real mehnat va muvaffaqiyatdan dofamin olishni o'rganadi.

Bosqich	Amaliy Harakatlar	Kutiladigan Natija
4. Shaxsiy Namuna	Ota-onaning o'zi uyga kelganda telefonni chetga qo'yishi, kitob o'qishi yoki oilaviy o'yinlar tashkil qilishi.	Bola so'zdan emas, xulq-atvordan o'rnak oladi.

O'smirning o'zi amal qilishi kerak bo'lgan "Raqamli Gigiyena":

Ekran vaqti nazorati: Smartfonda ijtimoiy tarmoqlar uchun maxsus taymer qo'yish (kuniga 1,5–2 soatdan oshmaslik).

Bildirishnomalarni o'chirish: Muhim bo'lmagan barcha ilovalarning xabarnomalarini (push-notifications) o'chirib qo'yish. Bu miyani har daqiqada chalg'ishdan asraydi.

Filtrlash: Faqat o'ziga bilim beradigan, motivatsiya uyg'otadigan yoki yangi hunar o'rgatadigan sahifalarni qoldirib, qolgan barcha salbiy energiya beruvchi akkauntlardan chiqib ketish.

Uxlashdan oldin cheklov: Uyquga yotishdan kamida 1 soat oldin gadgetlarni mutlaqo o'chirish va ularni yotoqxonadan uzoqroq joyda quvvatga qo'yish.

Ijtimoiy tarmoqlar — bu shunchaki kuchli qurol. Uni o'smirga qarshi ishlaydigan zahar emas, balki uning kelajagiga xizmat qiladigan ilm va taraqqiyot manbaiga aylantirish — kattalarning to'g'ri yo'naltirishiga va o'smirning o'zida shakllanadigan raqamli madaniyatga bog'liq.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smir ruhiyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir o'tkazadi. Muammo tarmoqning o'zida emas, balki undan foydalanish madaniyati va miqdoridadir. Ijtimoiy tarmoqlar miyadagi "dofamin" (huzur-halovat gormoni) tizimini sun'iy rag'batlantiradi — har bir "layk" yoki ijobiy izoh o'smirga qisqa muddatli baxt beradi va u bunga qaram bo'lib qoladi.

Biroq, kiberbulling (onlayn haqoratlar) va vizual bosim (chiroyli hayot standartlari) o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini osongina sindiradi. Virtual dunyoda muvaffaqiyat qozonishga urinish real hayotdagi majburiyatlar (o'qish, sport, oilaviy muloqot) chetda qolishiga olib kelmoqda.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun ham imkoniyat, ham jiddiy psixologik tuzoqdir. Ularni internetdan butunlay uzib qo'yish zamon talablariga zid, biroq jarayonni oqilona nazorat qilmaslik ruhiy kasalliklar, depressiya va ijtimoiy izolyatsiyaga sabab bo'ladi. Balansni saqlash — o'smirning ruhiy salomatligini ta'minlashning yagona yo'lidir.

- Raqamli gigiyena va "Ekran vaqti": Ota-onalar farzandlari bilan birgalikda telefondan foydalanish cheklovlarini (masalan, kuniga maks. 2 soat) oʻrnatishlari lozim. Kechki uyqudan 1 soat oldin telefonlarni mutlaqo cheklash shart.
- Media savodxonlik darslari: Maktablarda oʻquvchilarga ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarning hammasi ham haqiqat emasligini (filtrlar, vizual montajlar) tushuntiruvchi seminarlar tashkil etish.
- Muqobil mashgʻulotlar: Oʻsmirlarni real ijtimoiy hayotga qaytarish uchun ularni sport toʻgaraklari, kitobxonlik klublari va jonli muloqot muhitlariga koʻproq jalb qilish.
- Psixologik koʻmak: Maktab psixologlari ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi yuqori boʻlgan oʻquvchilar bilan doimiy, individual tushuntirish ishlarini olib borishlari zarur.

Adabiyotlar.

1. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). *Decreased alertness and increased symptoms of depression among adolescents after 2012: The role of screen time*. Journal of Adolescent Health, 62(4), 402-411.
2. Haidt, J., & Allen, N. (2020). *Understanding the impacts of social media on adolescent mental health*. Nature, 588(7838), 211-214.
3. Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. Human Relations, 7(2), 117-140. (Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi uchun asosiy manba).
4. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out (FOMO)*. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.
5. Kross, E., Verduyn, P., et al. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. PLOS ONE, 8(8), e69841.
6. Karimova, F. A. (2022). *Oʻsmirlarda internetga qaramlik muammosining psixologik jihatlari*. Psixologiya jurnali, 3(1), 45-52.
7. Usmonov, Sh. B. (2024). *Raqamli muhitda yoshlar auditoriyasining media savodxonligini oshirish masalalari*. Zamonaviy taʼlim, №4, 18-24.
8. Vohidov, A. M. (2023). *Ijtimoiy tarmoqlardagi kiberbulling va uning oʻsmirlar emotsional sferasiga taʼsiri*. Oʻzbekiston Milliy universiteti xabarlar, 2(1), 112-116.