

## O'SMIRLARGA INTERNET VA IJTIMOY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

*Yo'ldosheva Nasiba Muxtorovna*

*Buxoro viloyati Buxoro tuman*

*40-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smirlar hayotida internet va ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri, ularning ijobiy va salbiy jihatlari hamda shaxs rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress, xavotir, diqqatning pasayishi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va qaramlik holatlari tahlil qilingan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar dunyoqarashi, o'ziga baho berishi va emotsional holatiga ta'siri ham ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, ota-onalar va maktab psixologining o'smirlarni internetdan to'g'ri foydalanishga yo'naltirishdagi roli hamda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, emotsional holat, stress, qaramlik, ijtimoiy moslashuv, o'ziga baho berish, raqamli madaniyat, maktab psixologi, xavotir, virtual muhit.

### **Kirish**

Bugungi globallashtirish davrida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, xususan, yoshlar dunyoqarashi va psixologiyasiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylanib, o'smirlar uchun nafaqat axborot manbai, balki muloqot, o'yin-kulgi va o'zini ifoda etish vositasiga ham aylangan. Shu bilan birga, ushbu raqamli muhitning o'smirlar ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'siri tobora dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

O'smirlik davri psixologik jihatdan eng murakkab va sezgir bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, o'ziga baho berish, ijtimoiy munosabatlarga kirishish hamda emotsional barqarorlik kabi jarayonlari shakllanadi. Aynan shu davrda tashqi ta'sirlarga nisbatan sezuvchanlik yuqori bo'ladi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlar, turli obrazlar, taqqoslashlar va virtual muloqotlar o'smirlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Internetning ijobiy jihatlari sifatida o'smirlarning bilim olish imkoniyatlari kengayishi, axborotga tezkor ega bo'lishi, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishi va ijtimoiy aloqalarini kengaytirishini ta'kidlash mumkin. Biroq uning salbiy tomonlari ham mavjud bo'lib, ularga haddan tashqari foydalanish, real hayotdan uzoqlashish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, o'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida o'ziga ishonchsizlikning

pasayishi, stress va xavotir holatlarining kuchayishi kiradi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatiladigan "ideal hayot" tasvirlari o'smirlarning o'z hayotiga nisbatan noto'g'ri baho berishiga olib kelishi mumkin. Bu esa ularda emotsional beqarorlik, past o'z-o'zini baholash va ruhiy zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi. Shuningdek, uzoq vaqt internetda bo'lish uyqu rejimining buzilishi, diqqatning pasayishi va o'qishga bo'lgan qiziqishning susayishiga ham sabab bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan, o'smirlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishini ta'minlash, ularda raqamli madaniyatni shakllantirish hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda ota-onalar, o'qituvchilar va maktab psixologining hamkorligi alohida o'rin tutadi. Ular o'smirlarni to'g'ri yo'naltirish, ularda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va internetdan xavfsiz foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish orqali salbiy ta'sirlarni kamaytirishga yordam beradi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlarga psixologik ta'sirini o'rganish, ularning ijobiy va salbiy jihatlarini tahlil qilish hamda profilaktik choralarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

### **Asosiy qism**

O'smirlar hayotida internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'rni tobora ortib bormoqda. Bugungi kunda ular Telegram, Instagram, TikTok, YouTube kabi platformalardan keng foydalanib, o'zaro muloqot qilish, axborot olish va bo'sh vaqtini o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Biroq ushbu jarayon o'smirlarning psixologik holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Internetdan me'yorida foydalanish foydali bo'lsa-da, haddan tashqari berilish turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'siri sifatida o'smirlarning bilim olish imkoniyatlari kengayishini ta'kidlash mumkin. Onlayn ta'lim platformalari, videodarslar va axborot resurslari orqali o'quvchilar o'z bilimlarini oshirishlari, ijodiy fikrlashlarini rivojlantirishlari mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning muloqot doirasini kengaytiradi, ularning o'z fikrini erkin ifoda etishiga va turli ijtimoiy guruhlariga qo'shilishiga yordam beradi. Biroq internetning salbiy psixologik ta'siri ham mavjud bo'lib, u ayniqsa o'smirlar davrida yaqqol namoyon bo'ladi. Uzoq vaqt ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish o'smirlarda real hayotdan uzoqlashish, ijtimoiy faollikning pasayishi va yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, doimiy ravishda boshqalar bilan o'zini taqqoslash natijasida o'ziga nisbatan ishonchsizlik, past o'z-o'zini baholash va ichki xavotir holatlari yuzaga keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarda ko'pincha ideal hayot tarzining namoyish etilishi o'smirlarda noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga sabab bo'ladi. Ular boshqalarning "mukammal" hayoti bilan o'z hayotini solishtirib, o'zini yetarli darajada muvaffaqiyatli emas deb his qilishi mumkin. Bu esa psixologik bosim, stress va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Ayniqsa, "layk" va "izohlar"ga haddan tashqari

bog'lanib qolish o'smirlarda ijtimoiy qaramlik holatini shakllantiradi. Shuningdek, internetga qaramlik o'smirlarning kundalik hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu rejimining buzilishi, diqqatning susayishi, darslarga qiziqishning pasayishi va real muloqotdan qochish holatlari ko'payadi. Bu esa o'quv jarayonining samaradorligini kamaytiradi va shaxsiy rivojlanishga to'sqinlik qiladi. Ba'zi hollarda internetdagi nomaqbul kontentlar ham o'smirlarning xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab psixologi va pedagoglar o'smirlarning internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular o'quvchilarga vaqtni to'g'ri taqsimlash, internetdan maqsadli foydalanish va zararli axborotlardan saqlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borishlari lozim. Psixologik treninglar, suhbatlar va profilaktik tadbirlar orqali o'smirlarda raqamli savodxonlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalari rivojlantiriladi. Ota-onalar ham bu jarayonda faol ishtirok etishi zarur. Farzandlarning internetda qancha vaqt o'tkazayotganini nazorat qilish, ular bilan ochiq muloqot qilish va qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratilsa, o'smirlar internetga qaramlikdan ko'ra real hayotdagi faoliyatga ko'proq e'tibor qaratadi. Umuman olganda, internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega. Ularni to'g'ri va me'yorida foydalanishga yo'naltirish orqali ijobiy natijalarga erishish mumkin, aks holda esa bu holat ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli o'smirlarni raqamli muhitda to'g'ri yo'naltirish, ularning psixologik barqarorligini saqlash va sog'lom shaxs sifatida shakllanishini ta'minlash muhim vazifalardan biridir.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotida muhim o'rin egallab, ularning psixologik holati, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sir ijobiy bo'lishi bilan birga, salbiy oqibatlarini ham keltirib chiqarishi mumkin. Internetdan oqilona foydalanish o'smirlarning bilimini oshirish, ijodiy qobiliyatini rivojlantirish va ijtimoiy aloqalarini kengaytirishga yordam bersa, me'yordan ortiq foydalanish esa stress, xavotir, diqqatning pasayishi va ijtimoiy qaramlik kabi muammolarni yuzaga keltiradi. Maqolada ta'kidlanganidek, o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ularning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali o'smirlarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan xavfsiz va maqsadli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu esa o'smirlarni salbiy axborotlardan himoya qilish va ularning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, o'smirlarga real hayot va virtual muhit o'rtasida muvozanatni saqlashni o'rgatish, ularni sport, ijodiy va ma'naviy faoliyatga jalb etish ham muhim omillardan biridir. Bunday yondashuv o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlab, ularni ijtimoiy jihatdan faol va sog'lom shaxs sifatida shakllantirishga

yordam beradi. Demak, internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ta'sirini to'g'ri boshqarish orqali ularning barkamol rivojlanishini ta'minlash mumkin.

#### **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. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Internet ma'lumotlari