

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O‘SMIRLAR RUHIYATIGA TA’SIRI

Otaxonova Mashxura Abdullajonovna

Andijon viloyati Ulug‘nor tumani

13-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiyatiga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida o‘smirlarning virtual muhitdagi faolligi ortib bormoqda. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlarning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari, o‘z-o‘zini baholashi va psixologik rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, internetga qaramlik, kiberbulling, depressiya va xavotir kabi salbiy holatlarning kelib chiqish omillari tahlil etilgan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish, psixologik profilaktika va yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash bo‘yicha ilmiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, o‘smirlar, psixologiya, ruhiy salomatlik, internetga qaramlik, kiberbulling, emotsional holat, virtual muloqot, depressiya, xavotir, psixologik ta’sir, kommunikatsiya, ijtimoiylashuv, stress, o‘z-o‘zini baholash.

Kirish

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan davrda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlar orasida internet va virtual kommunikatsiya vositalaridan foydalanish darajasi sezilarli ravishda ortgan. Telegram, Instagram, TikTok, Facebook kabi platformalar yoshlarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallab, ularning dunyoqarashi, muloqot madaniyati va psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari, o‘z-o‘zini anglash va identifikatsiya jarayonlari shakllanadi. Shu sababli tashqi muhit omillari, jumladan, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri o‘smir psixikasida chuqur aks etadi. Virtual

muhitning kengayishi yoshlar uchun axborot olish, muloqot qilish va o'z qiziqishlarini namoyon etish imkoniyatini yaratishi bilan birga, ayrim salbiy psixologik holatlarni ham yuzaga keltirmoqda.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish depressiya, xavotir, stress, internetga qaramlik hamda kiberbulling kabi muammolarning kuchayishiga sabab bo'layotgani kuzatilmoqda. Ayniqsa, virtual makonda boshqalar bilan o'zini taqqoslash holati o'smirlarning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir etib, ruhiy tushkunlik va ijtimoiy izolyatsiyani yuzaga keltirishi mumkin.

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiyatiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari psixologik jihatdan tahlil qilinadi hamda yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash bo'yicha ilmiy tavsiyalar yoritiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ta'sirining nazariy asoslari

Zamonaviy psixologiyada ijtimoiy tarmoqlar shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omillardan biri sifatida baholanmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning emotsional va ijtimoiy shakllanish jarayonlari faol kechishi sababli virtual muhitning ta'siri yanada kuchli namoyon bo'ladi. Psixolog olimlar tomonidan o'smirlik davri shaxsning o'z "Men" konsepsiyasini shakllantirish, ijtimoiy mavqe izlash hamda tengdoshlar bilan munosabatlarni rivojlantirish bosqichi sifatida talqin etiladi.

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarga keng kommunikativ imkoniyat yaratadi. Virtual platformalar orqali ular yangi do'stlar orttirish, bilim olish, fikr almashish va o'z qiziqishlarini namoyon qilish imkoniga ega bo'ladi. Shu jihatdan ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijtimoiylashuv jarayoniga ma'lum darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq virtual muloqotning haddan tashqari kuchayishi real ijtimoiy munosabatlarning sustlashuviga olib kelishi mumkin. O'smirlarning ko'p vaqtini internetda o'tkazishi oilaviy va ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga sabab bo'lmoqda. Natijada ularda yolg'izlik hissi, emotsional beqarorlik va psixologik qaramlik holatlari shakllanishi ehtimoli ortadi. Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq muddat foydalanish o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xususan, doimiy ravishda

virtual muhitda bo‘lish stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining targ‘ib qilinishi o‘smirlarda o‘zini boshqalar bilan taqqoslash holatini kuchaytiradi. Bu esa o‘z-o‘zini past baholash, ichki norozilik va ruhiy tushkunlikni yuzaga keltiradi. Psixologiyada bunday holat “ijtimoiy taqqoslash sindromi” sifatida izohlanadi. Shuningdek, internetdagi salbiy axborot oqimi ham o‘smir psixikasiga salbiy ta’sir etadi. Zo‘ravonlik, tajovuzkorlik va axloqiy me’yorlarga zid materiallarning keng tarqalishi yoshlarning emotsional barqarorligini izdan chiqarishi mumkin.

Internetga qaramlik va uning psixologik oqibatlari.

So‘nggi yillarda internetga qaramlik muammosi global psixologik muammolardan biriga aylanmoqda. O‘smirlarning ko‘p vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishi ularning kundalik faoliyati, o‘qish samaradorligi va psixologik salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Internetga qaramlikning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

- virtual muhitdan uzoqlasha olmaslik;
- vaqt nazoratining yo‘qolishi;
- real hayotdagi munosabatlarga qiziqishning pasayishi;
- uyqu rejimining buzilishi;
- emotsional tushkunlik va asabiylik.

Mazkur holatlar o‘smirlarda diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi va psixologik charchoqni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, internetga qaramlik ijtimoiy moslashuv jarayonining buzilishiga ham sabab bo‘lishi mumkin.

Kiberbulling va psixologik xavfsizlik muammosi.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy jihatlaridan biri kiberbulling hisoblanadi. Kiberbulling - internet orqali shaxsni haqorat qilish, tahqirlash yoki ruhiy bosim o‘tkazish holatidir. Ayniqsa, o‘smirlar bunday psixologik bosimga nisbatan ta’sirchan bo‘lishadi.

Kiberbulling natijasida:

- ruhiy tushkunlik;
- ijtimoiy qo‘rquv;

- o‘ziga ishonchsizlik;
- depressiv holatlar;
- suitsidal fikrlar yuzaga kelishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, virtual zo‘ravonlikka duch kelgan o‘smirlarda emotsional travma uzoq muddat saqlanib qoladi. Shu sababli internet xavfsizligini ta’minlash va yoshlarni axborot madaniyatiga o‘rgatish muhim ahamiyat kasb etadi.

^ Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari.

Shunga qaramasdan, ijtimoiy tarmoqlarning ayrim ijobiy jihatlari ham mavjud. Ular yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, dunyoqarashini boyitadi va kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, ta’limiy platformalar va ilmiy kontentlarning ommalashuvi o‘smirlarning intellektual rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

Bundan tashqari, virtual platformalar orqali o‘smirlar:

- mustaqil fikrlash;
- axborotni tahlil qilish;
- ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish;
- ijtimoiy loyihalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Demak, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va me’yorida foydalanish yoshlarning shaxsiy rivojlanishida muhim omil bo‘lishi mumkin.

Psixologik profilaktika va tavsiyalar

O‘smirlar ruhiy salomatligini himoya qilishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Avvalo, yoshlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish va ularda media madaniyatni shakllantirish zarur.

Psixologlar quyidagi profilaktik choralarni tavsiya etadilar:

- internetdan foydalanish me’yorlarini belgilash;
- real ijtimoiy muloqotni kuchaytirish;
- sport va ijodiy faoliyatga jalb etish;
- psixologik treninglar tashkil etish;
- kiberxavfsizlik bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borish.

Mazkur choralar o‘smirlarning psixologik barqarorligini ta’minlash va virtual muhitning salbiy ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o‘smirlar hayotining muhim tarkibiy qismiga aylangan bo‘lib, ular yoshlarning psixologik rivojlanishi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Virtual kommunikatsiya vositalari o‘smirlarning axborot olish, muloqot qilish va o‘z qiziqishlarini namoyon etish imkoniyatlarini kengaytirsa-da, ulardan nazoratsiz va me’yoridan ortiq foydalanish bir qator psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish depressiya, stress, xavotir, internetga qaramlik hamda kiberbulling kabi salbiy holatlarning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, o‘smirlarning ruhiy jihatdan ta’sirchanligi virtual muhitdagi salbiy omillarning ularning psixikasiga chuqur ta’sir etishiga olib keladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va ongli foydalanish yoshlarning intellektual salohiyatini oshirish, kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlarda internet madaniyatini shakllantirish, virtual xavfsizlik bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish hamda ularni real ijtimoiy faoliyatga jalb qilish psixologik salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E. G. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Karimova V. M. **Ijtimoiy psixologiya**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Ishmuhamedov R. J. **Innovatsion pedagogik texnologiyalar**. – Toshkent, 2021.
4. Feldman R. S. **Understanding Psychology**. – New York: McGraw-Hill, 2019.
5. Myers D. G. **Psychology**. – New York: Worth Publishers, 2020.
6. Boyd D. **It’s Complicated: The Social Lives of Networked Teens**. – Yale University Press, 2014.

7. Livingstone S., Smith P. K. **Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies.** – Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2017.
8. UNICEF. **Children and Digital Technology Report.** – New York, 2021.
9. World Health Organization (WHO). **Adolescent mental health.** – Geneva, 2022.
10. Turkle S. **Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.** – Basic Books, 2017.