



IJTIMOY TARMOQLARNING O'SMIRLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Muratbayeva Palzada Isaq qizi

*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti, San'atshunoslik fakulteti,
Psixologiya yo'nalishi*

Annotatsiya:: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ushbu platformalar muloqot qilish, axborot almashish va ta'lim olish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ruhiy salomatlikka ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlarda stress, xavotir, depressiv holatlar, o'zini o'zi baholash, uyqu sifati, emotsional holat va ijtimoiy moslashuvga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, internetdan oqilona foydalanish madaniyatini rivojlantirish hamda ota-onalar va pedagoglarning psixologik qo'llab-quvvatlashi yuzasidan ilmiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, o'smirlar, psixologik farovonlik, stress, xavotir, depressiya, internet qaramligi, emotsional holat, media savodxonlik.

KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida e'tirof etilmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga, jumladan, ta'lim, muloqot, madaniyat va shaxsiy rivojlanish jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda o'smirlarning aksariyati Telegram, Instagram, TikTok, YouTube va boshqa ijtimoiy platformalardan har kuni foydalanadi. Ushbu platformalar axborot olish, bilim almashish, ijodiy salohiyatni namoyon etish hamda tengdoshlari bilan muloqot qilish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari va nazoratsiz qo'llanilishi o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlik davri inson shaxsiyatining shakllanishida eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda emotsional barqarorlik, o'zini o'zi anglash, mustaqil fikrlash va ijtimoiy munosabatlar rivojlanadi. Aynan shu davrda yuzaga keladigan psixologik

o'zgarishlar tashqi omillarga, jumladan, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siriga nisbatan yuqori sezuvchanlikni yuzaga keltiradi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish stress, xavotir, depressiv holatlar, yolg'izlik hissi, uyqu buzilishi va o'zini o'zi baholashning pasayishi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, virtual makonda boshqalar bilan doimiy taqqoslanish, ideal obrazlarga intilish va ijtimoiy tasdiqqa bo'lgan ehtiyoj ayrim o'smirlarda psixologik bosimni kuchaytiradi.

Biroq ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy jihatlarini emas, balki ularning ijobiy imkoniyatlarini ham e'tiborga olish lozim. Ular orqali o'smirlar yangi bilimlarni



egallashi, xorijiy tillarni o'rganishi, kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishi, ijodiy faoliyatini namoyish etishi va dunyoning turli mamlakatlaridagi tengdoshlari bilan fikr almashishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini yoritish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

Ruhiy salomatlik insonning emotsional, psixologik va ijtimoiy farovonligini ifodalovchi muhim omildir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ruhiy salomatlikni insonning o'z salohiyatini namoyon eta olishi, kundalik hayotdagi stresslarni yenga olishi, samarali faoliyat yuritishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan izohlaydi. O'smirlik davrida ruhiy salomatlikni saqlash shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda o'smirlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular orqali o'smirlar muloqot qiladi, yangiliklardan xabardor bo'ladi, ta'limiy materiallardan foydalanadi va bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi ortib borishi real hayotdagi ijtimoiy faollikning kamayishiga, jismoniy faollikning pasayishiga va ruhiy zo'riqishning ortishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayotini kuzatish va o'zini ular bilan taqqoslash o'smirlarda o'zini o'zi baholashning pasayishiga sabab bo'ladi. Odatda foydalanuvchilar internetda hayotining faqat ijobiy tomonlarini namoyish etadilar. Natijada boshqa o'smirlar o'z hayotini mukammal ko'rinayotgan virtual obrazlar bilan taqqoslab, o'zidan qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlaridan biri internet qaramligidir. Internet qaramligi o'smirning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanishi natijasida o'qish, dam olish, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy faoliyatning izdan chiqishiga olib keladi. Bunday holatda diqqatning pasayishi, asabiylik, tajovuzkorlik va motivatsiyaning susayishi kuzatiladi.

Yana bir muhim muammo – kiberbullingdir. Kiberbulling internet orqali haqorat qilish, tahdid qilish, yolg'on ma'lumot tarqatish yoki shaxsni kamsitish shaklida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar kiberbullingga duch kelgan o'smirlarda stress, xavotir, depressiya va yolg'izlik hissi yuqori bo'lishini ko'rsatadi. Ayrim hollarda bu holat o'quv motivatsiyasining pasayishiga va jiddiy psixologik muammolarga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish uyqu sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, kechki va tungi vaqtda telefon yoki planshetdan foydalanish melatonin gormoni ishlab chiqarilishini kamaytiradi, natijada uyqu buziladi, charchoq ortadi va diqqat jamlash qobiliyati pasayadi. Bu esa o'quv faoliyatining samaradorligiga ham salbiy ta'sir qiladi.



Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlari ham mavjud. Ular masofaviy ta'lim olish, ilmiy manbalardan foydalanish, xorijiy tillarni o'rganish, ijodiy ishlanmalarni namoyish etish va kasbiy rivojlanish uchun keng imkoniyat yaratadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash guruhlar, onlayn maslahat xizmatlari va ta'lim platformalari ham ko'plab o'smirlarga ruhiy jihatdan yordam bermogda.

O'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ota-onalar va pedagoglarning roli nihoyatda muhimdir. Ular farzandlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ochiq muloqot olib borishi, media savodxonlikni rivojlantirishi va internet xavfsizligi bo'yicha muntazam tushuntirish ishlari olib borishi lozim. Psixologlar tomonidan profilaktik treninglar va psixologik maslahatlar tashkil etilishi ham o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Media savodxonlikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. O'smirlarga internetdagi ma'lumotlarni tanqidiy tahlil qilish, yolg'on axborotni ajrata olish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish va ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Bu ularda mas'uliyatli raqamli madaniyatni rivojlantirishga yordam beradi.

Demak, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar ruhiy salomatligiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi.

Ulardan oqilona va maqsadli foydalanish bilim olish, shaxsiy rivojlanish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirs, me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish esa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar ruhiy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatuvchi zamonaviy omillardan biridir. Ularning ta'siri foydalanish maqsadi, davomiyligi va mazmuniga bog'liq holda ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin.

Ta'lim, muloqot va shaxsiy rivojlanish uchun oqilona foydalanilgan ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantiradi. Biroq ulardan haddan tashqari foydalanish stress, xavotir, depressiv holatlar, internet qaramligi, uyqu buzilishi va o'zini o'zi baholashning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorligida o'smirlarda media savodxonlikni rivojlantirish, internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish va psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Ta'lim muassasalarida raqamli xavfsizlik va ruhiy salomatlikka oid treninglar tashkil etilishi ham ijobiy natijalar beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarni zamonaviy hayotdan ajratib bo'lmaydi. Muhim vazifa ularni taqiqlash emas, balki ulardan ongli, me'yorli va xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirishdir.

Bu o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog'lom shaxs sifatida kamol topishi va kelajakda jamiyatning faol a'zosi bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Woolfolk, A. Educational Psychology. 14th Edition. Pearson Education, 2019
2. Xaydarov, F. I., Xalilova, N. I. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
3. Davletshin, M. G. Psixologiya va pedagogika. – Toshkent: O'zbekiston, 2002.