«YOSHLAR ORASIDA INTERNET VA IJTIMOIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA’SIRI»

Gadoyniyozova Go‘zal Yoqub qizi
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti
Pedagogika Fakulteti Surdopedagogika
yo‘nalishi 1-Kurs talabasi
gozalgadoyniyozova@gmail.com
Mamadiyarova Sarvara Baxtiyor qizi
Mingboyevbaxtiyor1970@gmail.com
Ilmiy rahbar ChDPU psixologiya
kafedrasi o‘qituvchisi
D.E. Abduqodirova
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24370494

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri, ularning ijobiy va salbiy jihatlari, yoshlarning ruhiy holati, dunyoqarashi, fikrlashi va xulq-atvoriga ko‘rsatadigan ta’siri yoritilgan. Shuningdek, internetdan to‘g‘ri foydalanish, axborot madaniyatini shakllantirish hamda yoshlarni internetning salbiy oqibatlaridan himoya qilish masalalariga e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, psixologik ta’sir, ruhiy salomatlik, virtual muloqot, internetga qaramlik, axborot madaniyati.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida Telegram, Instagram, TikTok, YouTube va boshqa platformalardan foydalanish keng tarqalgan. Internet orqali yoshlar kerakli ma’lumotlarni izlaydi, bilim oladi, yangiliklardan xabardor bo‘ladi va turli insonlar bilan muloqot qiladi. Biroq internet imkoniyatlari bilan bir qatorda, uning yoshlar ruhiyati va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan jihatlari ham mavjud. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o‘rnini o‘rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

ASOSIY QISM

1. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o‘rni

Internet yoshlar uchun bilim olish, ma’lumot almashish va o‘z qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vositasidir. Turli ta’lim platformalari, elektron kutubxonalar va videodarslar orqali yoshlar o‘z bilimlarini mustahkamlash imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali ijodiy ishlarini namoyish etish, yangi do‘stlar orttirish va o‘z fikrlarini erkin ifodalash mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning dunyoqarashini kengaytirishga ham xizmat qiladi. Ular boshqa mamlakatlardagi hayot tarzi, madaniyat, urf-odatlar va yangiliklar bilan tanishadilar. Bu esa yoshlarning axborot olish imkoniyatlarini oshirib, zamonaviy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

2. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga salbiy ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, internetda uzoq vaqt qolish natijasida vaqtni to‘g‘ri taqsimlash

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

qiyinlashadi, o‘qishga bo‘lgan qiziqish pasayadi va kundalik vazifalarni bajarish kechiktiriladi. Ayrim yoshlarda internetga haddan tashqari bog‘lanib qolish holatlari ham kuzatiladi.

Yana bir muhim muammo — o‘zini boshqalar bilan solishtirishdir. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘pincha insonlarning faqat chiroyli, muvaffaqiyatli va baxtli hayoti namoyish etiladi. Bunday tasvirlarni ko‘p kuzatish ayrim yoshlarda o‘zidan norozilik, ishonchsizlik, tushkunlik va o‘zini boshqalardan kam his qilish kabi holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bundan tashqari, internetdagi salbiy izohlar, kiberbulling, yolg‘on ma’lumotlar va turli bosimlar ham yoshlarning ruhiyatiga ta’sir qiladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va shaxsiy qarashlari shakllanayotganligi sababli bunday ta’sirlarga nisbatan sezgirlik yuqori bo‘lishi mumkin.

3. Internetdan foydalanish madaniyati va psixologik salomatlikni saqlash

Internetning salbiy ta’sirlarini kamaytirish uchun, avvalo, undan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Yoshlar internetda o‘tkazadigan vaqtini nazorat qilishi, foydali va ishonchli manbalardan foydalanishi hamda virtual hayot bilan haqiqiy hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlashi lozim.

Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning internetdan foydalanish jarayoniga befarq bo‘lmasliklari kerak. Ular yoshlar bilan muntazam suhbatlashib, internetdagi xavf-xatarlar, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va zararli axborotlardan saqlanish haqida tushuntirish ishlari olib borishlari muhim.

Shuningdek, sport bilan shug‘ullanish, kitob o‘qish, do‘stlar va oila a’zolari bilan yuzma-yuz muloqot qilish yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Internetdan maqsadli va me’yorida foydalanish esa uning foydali imkoniyatlaridan samarali foydalanish imkonini yaratadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida katta imkoniyatlar yaratish bilan birga, ularning psixologik holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Internetdan to‘g‘ri foydalanish bilim, dunyoqarash va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirsa, undan ortiqcha foydalanish ruhiy tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va internetga qaramlik kabi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli har bir yosh internetdan ongli, maqsadli va me’yorida foydalanishni o‘rganishi lozim. Eng muhimi, virtual hayot haqiqiy hayotning o‘rnini egallab olmasligi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2020.
2. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent.
4. World Health Organization. Addressing the Digital Determinants of Youth Mental Health and Well-being. – 2025. Elektron manba .
5. U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health. – 2023. Elektron manba.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.