



IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR RUHIYATIGA TA'SIRI: MUAMMOLAR VA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK YECHIMLAR

Choriyeva Shahnoza Yo'ldoshevna

Surxondaryo viloyati Angor tumani 1-sonli maktab psixologi

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiyati, bilish jarayonlari hamda ijtimoiy xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida internetning ta'limiy imkoniyatlari, o'quv motivatsiyasiga ta'siri, internet qaramligi, kiberbulling va xavfli kontentning psixologik oqibatlarini yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarni internetning salbiy ta'sirlaridan himoya qilishga qaratilgan psixologik-pedagogik profilaktika mexanizmlari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: internet, ijtimoiy tarmoqlar, o'smir, internet qaramligi, kiberbulling, raqamli gigiyena, psixologik salomatlik, profilaktika.

Kirish

Globalashuv va raqamlashtirish jarayonlari natijasida internet zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylandi. Bugungi kunda o'smirlarning aksariyati kundalik faoliyatida internet va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanmoqda. Internet axborot olish, muloqot qilish, masofaviy ta'lim olish hamda ijodiy faoliyatni rivojlantirish imkonini bersa-da, uning nazoratsiz va me'yoridan ortiq qo'llanilishi turli psixologik hamda pedagogik muammolarni keltirib chiqarmoqda.

So'nggi yillarda internet qaramligi, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish, diqqatning pasayishi va emotsional beqarorlik kabi muammolar dunyo miqyosida dolzarb masalaga aylandi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda psixologik va pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish hamda ilmiy manbalarni sistemalashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, internet qaramligi va kiberbulling muammolari bo'yicha mahalliy va xorijiy tadqiqot natijalari o'rganildi.

Internet — bu global axborot-kommunikatsiya tarmog'i bo'lib, dunyo bo'ylab millionlab kompyuter va boshqa qurilmalarni birlashtiradi. U foydalanuvchilarga



turli ma'lumot manbalaridan foydalanish, o'zaro muloqot qilish, bilim va tajribalarni almashish imkoniyatini beradi.

Ta'lim kontekstida internet o'quvchilarga quyidagi imkoniyatlarni yaratadi.

Bilinga tezkor kirish: O'quvchilar turli fanlar bo'yicha darsliklar, maqolalar, videodarslar va onlayn kurslar orqali kerakli ma'lumotni tez topa oladilar.

Interaktiv o'rganish: Internet platformalari o'quvchilarga testlar, viktorinalar, simulyatsiyalar orqali nazariy bilimlarni amaliyot bilan mustahkamlash imkonini beradi.

Masofaviy ta'lim: Masofaviy o'quv kurslari va onlayn darslar yordamida o'quvchilar geografik cheklovlarsiz o'qishlari mumkin.

Shaxsiylashtirilgan o'qish: Internet orqali o'quvchilar o'z qiziqishlariga va ehtiyojlariga mos bilimlarni tanlab olishi mumkin.

Internet o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantiradi, ular onlayn forumlar va chatlar orqali fikr almashadi, jamoaviy ishlarda ishtirok etadi. Raqamli texnologiyalar — axborotni raqamli formatga o'tkazadigan, uni saqlash, qayta ishlash va uzatish imkonini beruvchi vositalar va dasturlar majmui. Bu texnologiyalar kompyuterlar, planshetlar, smartfonlar, interaktiv doskalar, ta'lim ilovalari va sun'iy intellekt tizimlarini o'z ichiga oladi. Ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalar o'quvchilarga quyidagi foydali imkoniyatlarni beradi:

Interaktiv ta'lim: Raqamli platformalar va o'quv ilovalari darslarni qiziqarli va vizual tarzda tashkil etadi.

Bilimlarni tezkor tekshirish: Onlayn testlar va viktorinalar orqali o'quvchi bilimini darhol baholash mumkin.

Kreativlik va mustaqil o'rganish: O'quvchilar turli dasturlar yordamida o'z loyihalarini yaratadi, muammolarni hal qiladi va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Individual yondashuv: Raqamli texnologiyalar o'quvchining qobiliyati va bilim darajasiga moslashadi, o'qituvchining rolini qo'llab-quvvatlovchi vositaga aylantiradi.

Internet va raqamli texnologiyalarning o'quvchilarga ta'siri

Pozitiv ta'sirlar: O'quvchilarning bilim va ko'nikmalari tez rivojlanadi. Interaktiv va vizual materiallar o'rganishni qiziqarli qiladi. Masofaviy o'qish imkoniyati, ta'limdagi teng imkoniyatlar yaratadi. Kreativlik, tahlil qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bilim olish imkoniyatlari kengayadi. Internet o'quvchilarga cheksiz darajada bilim resurslariga ulanish imkonini beradi: elektron kutubxonalar, videodarslar, maqolalar, ensiklopediyalar, ilmiy izlanishlar. Bu



ularning dunyoqarashini kengaytiradi va o'qishga motivatsiyasini oshiradi. Raqamli platformalar (Khan Academy, Coursera, ZiyοEDU, EduMarket va h.k.) o'quvchilarga testlar, animatsiyalar, virtual laboratoriyalar orqali mavzuni chuqurroq o'rganishga yordam beradi. Internet mustaqil izlanish, o'z-o'zini o'qitish, ma'lumotni tahlil qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi. O'quvchi o'zi uchun kerakli ma'lumotni topish, saralash va qo'llashni o'rganadi. Grafik dizayn, video montaj, dasturlash, blog yuritish kabi raqamli vositalar o'quvchilarni ijodkorlikka undaydi. Onlayn muhit esa o'z fikrini himoya qilish, muhokama qilish ko'nikmalarini oshiradi. Kasallik, masofaviy hududda yashash yoki boshqa sabablar bilan maktabga bora olmagan o'quvchilar uchun internet asosiy ta'lim manbaiga aylanadi. Bu ta'limda teng imkoniyat yaratadi.

Salbiy

ta'sirlar: Axborotning ortiqchaligi va e'tiborning chalg'ishi, ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar, shou-biznes kontenti o'quvchilarning diqqatini jamlashiga halaqit beradi. Bu o'qish samaradorligini pasaytiradi. Vaqtni noto'g'ri boshqarish: uzluksiz skroll qilish, o'yinlarga berilish, videolarni ko'p ko'rish natijasida o'quvchilar kunlik rejimni buzishi mumkin. Zararli kontentga duch kelish xavfi: internetda yoshlar uchun mos bo'lmagan, zo'ravonlik, yolg'on ma'lumot, ekstremistik g'oyalar va erotik kontent mavjud bo'lishi mumkin. Bu ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Kiberqurbonlik va

kiberbulling xavfi: o'quvchilarga nisbatan haqorat qilish, mazax qilish, shaxsiy ma'lumotlarini tarqatish kabi salbiy holatlar internetda ko'p uchraydi. Sog'liq uchun xavflar: ko'rish qobiliyati pasayishi, sog'lom uyqu ritmining buzilishi, passiv turmush tarziga o'tish (kam harakat), asabiylik, stress va tashvish holatlari bularning barchasi ijtimoiy tarmoq va internet bilan kelib chiqadigan muommolardir. Internet resurslaridan noto'g'ri yoki zararli ma'lumotlar olish xavfi mavjud. Vaqtni noto'g'ri boshqarish, onlayn o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash o'quv jarayoniga salbiy ta'sir qilishi mumkin. E'tiborning chalg'ishi va o'z-o'zini nazorat qilish qiyinlashadi. Internet qaramligi – ko'p omilli psixologik va ijtimoiy hodisa. Uni faqat bir sabab bilan izohlash noto'g'ri. Quyida chuqurroq ilmiy izohlar berilgan. Shaxsning psixologik xususiyatlari bilan bog'liq sabablar:

Past emotsional barqarorlik: Stressga bardoshlilik past bo'lsa, odam raqamli muhitga qochadi. Stressni boshqarishning past darajasi internetni "psixologik boshpanaga" aylantiradi.

Turtki (impuls) nazoratining pastligi: O'smirlar va yoshlar orasida ko'p uchraydi. Biror video tugaydi → avtomatik "next" bosiladi. O'yin tugaydi → yana bir partiya. Bu impulsiv qarorlar qaramlikning mustahkamlanishiga olib keladi.



O‘z-o‘zini baholashning pastligi: Odam o‘zini haqiqiy hayotda qadsiz his qilsa, virtual olam unga “yaxshi ko‘rinish” imkoni beradi. Profil, like, izohlar orqali o‘ziga bo‘lgan ijobiy tasdiqni oladi.

Oilaviy omillar: Ota-onaning raqamli odati (namuna effekti). Agar ota-ona doim telefon ushlab o‘tirsalar, bola uni kuzatadi, shu xatti-harakatni me‘yor deb biladi, asta-sekin o‘zi ham shu odatni shakllantiradi.

Emotsional sovuqlik: Uyda iliqlik bo‘lmasa, farzand internetga murojaat qiladi. U yerda u e‘tibor, tan olinishi, quvnoqlik topadi.

Nazoratning yetishmasligi yoki ortiqchalig: Nazorat kam – bola istagancha internetdan foydalanadi. Nazorat haddan tashqari kuchli – taqiqlangan narsa jozibador bo‘lib qoladi.

Ijtimoiy va maktab omillari: Tengdoshlar bosimi: “Biz hammamiz o‘ynayapmiz, sen ham kir” degan bosim qaramlikni tezlashtiradi. O‘quv stressi, uy vazifalar ko‘pligi, muvaffaqiyatsizlikdan xavotir, internet yordamida vaqtinchalik “qochish strategiyasi” paydo bo‘ladi.

Texnologik sabablar (jutuvchi texnologiyalar): Cheksiz lenta algoritmlari, TikTok, Instagram va YouTube kontentni shaxsga moslab beradi. Miya doimiy mukofotlanadi → qaramlik kuchayadi.

Psixologik bog‘lanish: Psixologik bog‘lanish — bu shaxsning internetdan ajralganda o‘zini noqulay, bezovta yoki bo‘sh his qilishi bilan namoyon bo‘ladigan ichki emotsional ehtiyojdir. Bu bosqichda internet nafaqat “ko‘ngil ochar vosita”, balki psixologik tayanch, hissiy qo‘llab-quvvatlovchi manbaga aylanadi. Psixologik bog‘lanish qaramlikning markaziy qismidir va aynan shu bosqichda inson internetdan foydalanishni nazorat qila olmay qoladi. Shaxs internet bo‘lmasa zerikadi. Muammo bo‘lishidan qat’i nazar internetga kiradi

“Internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir ruhiyatiga ta’siri va xavfsiz foydalanish” trening dasturi

Maqsad: O‘smirlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan psixologik xavfsiz foydalanishini rag‘batlantirish.

Vazifalar: Xavf-xatarlarni tushuntirish va oldini olish ko‘nikmalarini shakllantirish; Stressni boshqarish va o‘zini anglash qobiliyatini rivojlantirish; Guruhda ishlash, tinglash va fikr bildirish qobiliyatini oshirish; Oilalar bilan hamkorlikni kuchaytirish.

Davomiyligi: 45 daqiqa



TVR	Mashg'ulot nomi	Maqsadi	Vositalari	Davomiy ligi
1	Salomlashish va tanishish	Ishtirokchilarni rag'batlantirish, ijobiy muhit yaratish	Nutq, interaktiv o'yinlar	5 minut
2	"Internet xavfsizligi" mashqi	Xavf-xatarlarni aniqlash va oldini olish	Slaydlar, varaqlar, misollar	10 minut
3	"Ijtimoiy tarmoqlarda o'zimni boshqaraman" mashqi	Stressni boshqarish va o'zini anglash	Rol o'yinlar, guruh muhokamasi	10 minut
4	"Mening onlayn qoidalarim" mashqi	Shaxsiy xavfsizlik qoidalarini ishlab chiqish	Varog'lar, markerlar	10 minut
5	Xulosa va tavsiyalar	O'rganganlarni mustahkamlash, savol-javob	Nutq, musiqa, kolonkalar	5 minut
6	Yakuniy baholash	Mashg'ulot samaradorligini aniqlash	So'rovnoma, qisqa suhbat	5 minut

Mashg'ulotni o'tkazilish tartibi:

1. Salomlashish va tanishish (5 min)

Psixolog ishtirokchilarga iliq salom beradi: "Salom! Sizni ko'rganimizdan juda hursandmiz!" Mashg'ulot maqsadi tushuntiriladi: internet va ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz foydalanish, stressni boshqarish va ijobiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirish. Ishtirokchilar doira hosil qilib o'tiradi. Interaktiv o'yin: sehrli to'p yordamida o'zini tanishtirish. Ism + ijobiy sifat aytish (masalan, "Gulbahor – go'zal", "Yodgor – yoqimli"). Guruh qoidalari belgilab olinadi: faollik, hurmat, "stop" qoidasini ishlatish, "men bayonotman" qoidasiga amal qilish va baho berishga qarshi.



2. “Internet xavfsizligi” mashqi (10 min)

Psixolog slaydlar orqali internetdagi xavf-xatarlarni tushuntiradi: shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilish, begona odamlar bilan muloqot, yolg'on ma'lumotlar, kiberbulling. Har bir ishtirokchi o'z tajribasini yoki kuzatgan xatolarini muhokama qiladi. Misollar: ijtimoiy tarmoqdagi shaxsiy ma'lumotlarning tarqalishi, yolg'on profil va firibgarlik. Ishtirokchilar guruhda xavfsiz foydalanish qoidalarini ishlab chiqadi va birgalikda taqdim qiladi.

3. “Ijtimoiy tarmoqlarda o'zimni boshqaraman” mashqi (10 min)

Guruh bo'linadi va har bir guruhga turli onlayn vaziyatlar beriladi:

Noqulay xabar qabul qilish;

Do'stlarning bosimi ostida post qilish;

Salbiy sharhlar bilan kurashish;

Ishtirokchilar rol o'yin orqali vaziyatni ko'rsatadi, psixolog muhokama qiladi. Har bir vaziyat bo'yicha stressni boshqarish va ijobiy xulq ko'nikmalari tushuntiriladi: nafas olish mashqlari, vaqtni boshqarish, ijobiy fikrlash.

4. “Mening onlayn qoidalarim” mashqi (10 min)

Ishtirokchilar o'z onlayn qoidalarini yozadilar:

Parollarni xavfsiz saqlash;

Ijtimoiy tarmoqlarda vaqtni boshqarish;

Shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish;

Begonalarga javob berish qoidalarini;

Har bir ishtirokchi qoidalarini guruhga taqdim qiladi va muhokama qilinadi. Psixolog har bir qoidani tushuntiradi va amaliy tavsiyalar beradi.

5. Xulosa va tavsiyalar (5 min)

Psixologik mashg'ulot davomida o'rganilgan bilimlarni umumlashtiradi. Ishtirokchilar o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini ifodalaydi: “Eng foydali narsa nima bo'ldi?”

Tavsiyalar beriladi:

Stressni boshqarish usullari

Ota-ona bilan onlayn xavfsizlik qoidalarini muhokama qilish

Ijtimoiy tarmoqlarda mas'uliyatli va xavfsiz harakat qilish

6. Yakuniy baholash (5 min)

Ishtirokchilar mashg'ulot samaradorligini baholash uchun qisqa so'rovnomaga to'ldiradi. Psixolog natijalarni umumlashtiradi va kelgusida takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi.



Xulosa Internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning hayotida katta rol o'ynaydi. Bu platformalar orqali o'quvchilar bilim olish, muloqot qilish, kreativ faoliyat bilan shug'ullanish va ijtimoiy tajriba orttirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish yoki noto'g'ri kontentga duch kelish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi kiberbulling, haqorat, salbiy ta'sirli kontent, ortiqcha vaqt sarflash va internetga qaramlik o'smirlarning stress darajasini oshiradi, emotsional barqarorligini pasaytiradi, uyqu va diqqatni buzadi hamda ijtimoiy moslashuvga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun maktab psixologining vazifasi – o'smirlarni internet va ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz va ongli foydalanishga o'rgatishdir. Profilaktik dasturlar orqali o'quvchilarda stressni boshqarish, emotsiyalarini ifodalash, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va xavfli kontentdan himoyalalanish qobiliyatlari shakllantiriladi. Trening mashg'ulotlari, individual va guruh suhbatlari o'quvchilarning o'zini anglashini oshiradi, ularni salbiy holatlarga qarshi tayyorlaydi va ijtimoiy muhitda o'zini to'g'ri tutishga o'rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulova, M., & Eshonqulova, G. "Ijtimoiy tarmoqdagi tuzoqlarning yoshlar ma'naviyatiga ta'siri." Qo'qon universiteti xabarnomasi.
2. Salomov, S. "Raqamli muhitning yoshlar dunyoqarashi va ijtimoiy xulqiga ta'siri."
3. Karoboyev, S., & Qumiriddinova, M. "Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi ta'siri va oqibatlari." Journal of Universal Science Research.
4. Mardiyeva, Sh., & Berdikulova, N. "Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ruhiy salomatligiga ta'siri." Ilm Fan Xabarnomasi.
5. Amonova, M. Sh., & Xo'jageldiyeva, M. "Insoniyatni qamrab olgan internet tarmoqlarining yoshlar ongi va ruhiyatiga salbiy ta'siri."
6. Sultanova, M. K. "Zamonaviy o'zbek adabiyotida internet va ijtimoiy tarmoqlar tasviri."
7. Ilxomov, U. U., & Nasirdinova, P. "Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi va ruhiyatiga ta'siri."
8. Toshpo'latova, R., & Abdullayeva, M. "Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri."
9. Otamuratov, R. U., & Otamuratova, S. A. "Internetning shaxsga ta'siri muammosi: psixologik xususiyatlari." Psixologiya ilmiy jurnal.
10. Nomozov, X. Sh. "Axborot xurujining o'smirlar hayotiga ta'siri."



11. Obidjonova, K. G'. "Texnologiya va ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli jihatlari."
12. Pozilova, N. S. "Ijtimoiy tarmoqlar haqida ma'lumot."
13. Sultanova, Z. S. "XXI asrda ijtimoiy tarmoqlarning inson hayotidagi tutgan o'rni." Ta'limda raqamli texnologiyalar maqolasi.
14. (Konferensiya maqolasi) "Onlayn muloqot va o'sib kelayotgan yoshlar psixologiyasi." Samdaq konferensiya materiallari.
15. BuxDU ilmiy jurnali "Psixologiya" soni: "Ijtimoiy tarmoqlar va mobil texnologiyalarning ruhiy kasalliklar bilan bog'liqligi."