

## IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLARNING ONGIGA TA'SIRI

**Mahmudova Joziba Anvarjon qizi**

*Namangan viloyati Chust tumani*

*18-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining*

*11- "V" sinfo'quvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilarning ongiga ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar hayotning ajralmas qismiga aylangan va bu o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan ortiqcha foydalanish stress, depressiya va diqqatning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va taqqoslash hissi tufayli. Shu bilan birga, internetning ta'lim va shaxsiy rivojlanishdagi ijobiy jihatlari ham mavjud. Maqolada ushbu ta'sirlarning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinib, o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** Internet, ijtimoiy tarmoqlar, stress, depressiya, ta'lim, diqqat buzilishi, o'ziga ishonch, internetga qaramlik

Zamonaviy texnologiyalar va internetning rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga katta a'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yosh avlodning internet va ijtimoiy tarmoqlarga qiziqishi tobora ortib bormoqda. O'quvchilar kunlarining katta qismini onlayn muhitda o'tkazishadi, bu esa ularning ongiga turli yo'nalishlarda ta'sir qilishi mumkin. Bir tomondan, internet axborot almashish, ta'lim olish va ijodiy o'sish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog'lanish stress, diqqatni jamlay olmaslik, depressiya va boshqa salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar psixologiyasiga ta'siri, uning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, bu borada qanday choralar ko'rish mumkinligi haqida so'z yuritamiz.

Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalari rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Internet ta'siri ostida jamiyat tarkibida o'zgarishlar yuz beradi bu olimlar uchun juda qiziqarli mavzu. Buning sababi odamlar va jamiyatga internetning salbiy va ijobiy oqibatlarga olib keladigan noaniq ta'siridir. Xorijiy sotsiologlar tomonidan muhokama qilinadigan internetga qaramlik fenomeni bu birinchidan internetga qaramlik, odamlar tarmoqda ko'p vaqt sarflashlari va o'z vazifalarini va haqiqiy muammolarini unutishlari bilan namoyon bo'ladi. Kompyuterlar va internetdan cheksiz foydalanish bolalar uchun ayniqsa xavflidir. Kompyuter monitorlari oldida ko'proq vaqt sarflash ortiqcha vizual harakatlarga olib keladi va ularning rivojlanishiga olib keladi. Ovqat hazm qilish muammolari, bosh og'rig'i va konsentratsiyali qiyinchiliklar mavjud. Ikkinchisi haqida gapirganda, biz deyarli har bir Internet-resursni "o'qish va mavjud bo'lgan narsalarni ko'rish" printsipligiga asoslanganligini ko'ramiz.

Ko'pgina saytlar temir aqli bilan ham odamlar e'tiborini jalb qilish, deb jonli grafik e'lonlar ko'rsatishmoqda. Eng xavfli oqibatlardan biri hissiy aloqani kamaytirish va oila va do'stlar bilan haqiqiy hayotda muloqot qilishdir, bu esa bir qator psixologik muammolarga olib keladi. Albatta, Internet ham ijobiy xususiyatga ega. Misol uchun, u ta'limni targ'ib qiladi, bolalarni tarbiyalash va o'qitish uchun qimmatli materiallarni o'z ichiga olgan ota-onalar uchun turli veb-saytlar mavjud (onlayn o'yinlar, onlayn darslar, chizma kurslari, ingliz tili va boshqalar). Ko'pgina sotsiologlar internetga qaramlik muammosiga yoshlarning sotsializmiga ta'siri nuqtai nazarida qarashadi.

Internet orqali insonning jamoat faoliyatida erta ishtirok etishi uchun barcha- sharoitlar yaratilgan. Kompyuter yordamida u jamiyat hayotining barcha sohalarida ishtirok etishi mumkin. Biroq, bu hodisa ikki jihatdan o'rganiladi. Barcha olimlar ijtimoiy hayotning barcha sohalarida (siyosat, biznes, madaniyat va h.k.) erta ishtirok etish shaxsning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatayotganiga qo'shilmaydilar. Rivojlanishning har bir bosqichi kattalar hayotining muayyan davrida amalga oshirilishi va bolaning ko'pincha sodir bo'layotgan narsalarga tegishli baho berishni istashmasligi aniqlangan. Ta'kidlash joizki, resurslarga erkin kirish imkoniyati va so'z erkinligi internetda muayyan turdagi madaniyatni yaralishga olib keladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning

Oliy Majlisga Murojaatnomasida 2020-yilga "Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili", deb e'lon qilishi ta'lim va ilm-fan sohalarining o'zaro uyg'unligi e'tirof etilishi bilan birga davlatning yoshlarga doir siyosatini amalga oshirish, ta'limning yangi zamonaviy usullari, jumladan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish sohasiga alohida e'tibor berilayotganligining amaliy ifodasi deb hisoblansa mubolag'a bo'lmaydi. Bugun jamiyatimiz tashabbuskor islohotchi, strategik fikr yuritadigan, bilimli va malakali yangi avlod kadrlarini tarbiyalashdan manfaatdor. Shuning uchun bog'chadan boshlab oliy o'quv yurtigacha - ta'limning barcha bog'inlari isloh qilinmoqda. Binobarin, nafaqat bugunning yoshlari, balki butun jamiyatimiz a'zolarining bilimi, saviyasini oshirish uchun avvalo ilm-ma'rifat, yuksak ma'naviyat kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek, "Ilm yo'q joyda qoloqlik, jaholat va, albatta, to'g'ri yo'ldan adashish bo'ladi". Sharq donishmandlari aytganidek, "Eng katta boylik - bu aql-zakovat va ilm, eng katta meros bu yaxshi tarbiya, eng katta qashshoqlik bu ilimsizlikdir!". Shu sababli yoshlarimiz uchun zamonaviy bilimlari o'zlashtirish, chinakam ma'rifat va yuksak ma'daniyat egasi bo'lish uzluksiz hayotiy ehtiyojga aylanishi kerak.

#### **XULOSA**

Taraqqiyotga erishish uchun raqamli bilimlar va zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashimiz zarur. Tasavvur qilish uchun birgina misol keltirishning o'zi kifoya qiladi deb o'ylayman. Oddiygina talaba o'ziga berilgan vazifani qilish uchun kutubxonaga borishi, yerdan kerakli kitoblarni qidirib topishi, hamda u yerda o'tirib ikki uch soat o'qib daftarga yozishi kerak bo'ladi. Xuddi shu ishni uyida internet orqali bajarsa juda ko'p foydali tomonlari bo'ladi. O'sha talaba kutubxonaga bormaydi, u yerda vaqtini ketkazmaydi, kerakli ma'lumotlarni internet

orqali yaxshilab o'qib o'ziga ma'lumot sifatida olib qolishi ham mumkin bo'ladi. Yana bir misol avvallari bir inson o'zining yaqiniga xat yozmoqchi bo'lsa, u xat yozish uchun qog'oz qalam olishi, unga gaplarni yozishi, uni esa pochtaga olib borishi kerak bo'lardi. Xat tashuvchi uni olib kerakli joyga olib borib bergunicha oradan bir necha kun vaqt o'tardi. Hozirda esa bunday ishlar oddiygina bir hol bo'lib qoldi. Odamlar tobora ko'proq turli xil media kanallaridan foydalanishmoqda va ularga ko'proq vaqt sarflashmoqda.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Nabibullayeva X.Z. (2023). Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: muammolar va oqibatlar. // Ilm-fan va innovatsiyalar jurnalida.
2. Abdakimova M.A. (2023). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri. // Zamonaviy ta'lim va rivojlanish jurnali.
3. Mizomova B.Z. va Xasanova Yu.M. (2024). O'zbekiston yoshlari orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanishning oqibatlari. Elektron innovatsiyalar.
4. Tursunova D.X. (2023). Ijtimoiy tarmoq va o'smirlik davrida emotsional o'zgarishlar. O'zbekiston psixologiyasi jurnali.
5. G'ulomova M.R. (2024). Virtual dunyo va real ruhiyat: yoshlar orasida stress darajasi.