



“IJTIMOIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA'SIRI”

Jumamurodova Shabbona Bunyodovna

BuxDu Filologiya va tillarni o'qitish: Ingliz tili 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy holati, ijtimoiy identiteti va shaxsiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri psixologik, sotsiologik va pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Raqamli kommunikatsiya muhitida axborot oqimining kuchayishi, virtual muloqotning kengayishi, o'smirlarning emotsional barqarorligi, o'zini anglash jarayoni va o'z-o'zini baholash mexanizmlariga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *ijtimoiy tarmoqlar, o'smir psixologiyasi, media savodxonlik, ijtimoiy identitet, ruhiy holat, emotsional barqarorlik, raqamli madaniyat, yoshlar psixologiyasi.*

Abstract: *This scientific article analyzes the influence of social networks on adolescents' psychological well-being, social identity, and personal development from psychological, sociological, and pedagogical perspectives. It examines how the intensification of information flow in the digital communication environment and the expansion of virtual interaction affect adolescents' emotional stability, self-awareness processes, and self-evaluation mechanisms, drawing on relevant scientific sources.*

Аннотация: *В данной научной статье влияние социальных сетей на психическое состояние подростков, их социальную идентичность и личностное развитие рассматривается с психологической, социологической и педагогической точек зрения. Анализируется, как усиление информационного потока в условиях цифровой коммуникации и расширение виртуального общения влияет на эмоциональную стабильность подростков, процессы самопознания и механизмы самооценки на основе научных источников.*

Kirish:

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning eng faol kommunikatsion maydoniga aylangan bo'lib, ayniqsa o'smirlar hayotida ularning o'rni nihoyatda katta. Chunki o'smirlik davri inson rivojlanishidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, unda ruhiy sezgirlik kuchayadi, o'zini anglash jarayoni faollashadi va shaxsning ijtimoiy identiteti shakllanadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarda kechadigan har qanday tajriba — muloqotlar, almashiladigan axborotlar, kuzatiladigan kontent va virtual munosabatlar — o'smirning ichki dunyosi, emotsional holati va ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik qarashlarga ko'ra, o'smirlar o'zini avvalo tengdoshlari orqali anglaydi, ularning fikri va bahosi shaxsiy qadriyatlar tizimining shakllanishida muhim o'rin egallaydi. Virtual maydonda esa bu baholash jarayoni yanada kuchayadi: qo'yilgan rasmga bildirilgan “layklar”, izohlar, sharhlar yoki tanqidiy fikrlar o'smirning kayfiyati, o'ziga bo'lgan ishonchi va tengdoshlari orasidagi mavqeini qanday tasavvur qilishiga ta'sir etadi. Shaxsiy



rivojlanish jarayonining o'ziga xos nozik davrida tarmoqlarda kuzatiladigan muvaffaqiyatlar, go'zallik standartlari yoki ijtimoiy taqqoslashlar o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi mumkin.

Raqamli maydonning tezkorligi, axborot oqimining cheksizligi va muloqot shaklining o'ziga xosligi bu jarayonni yanada jadallashtiradi. Natijada ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun shunchaki muloqot vositasi emas, balki kuchli psixologik va ijtimoiy ta'sir mexanizmiga aylanadi. Shu nuqtayi nazardan, o'smirlarning raqamli makondagi faolligi ularning hissiy barqarorligi, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy identitetini shakllantirishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Sotsiologik nuqtai nazar esa ijtimoiy tarmoqlarni o'smirlarning ijtimoiylashuv jarayonining yangi bosqichi sifatida talqin qiladi. Chunki virtual muloqot oila, maktab va an'anaviy ijtimoiy guruhlar bilan bir qatorda, ijtimoiy tajribaning mustaqil segmentiga aylandi. Bugungi kunda o'smirlar uchun onlayn maydon nafaqat muloqot vositasi, balki o'z shaxsini namoyon qilish, qiziqishlarini ifodalash, yangi do'stlar topish va fikrdoshlar bilan birlashish imkoniyatini beruvchi muhim ijtimoiy makonga aylandi. O'smirlar tarmoqlar orqali do'stlar topadi, turli jamoalarga qo'shiladi, o'z qiziqishlariga mos guruhlar hosil qiladi va shu orqali o'zining ijtimoiy mavqeini, dunyoqarashini shakllantiradi.

Ba'zi sotsiologik tadqiqotlarda qayd etilishicha, ijtimoiy tarmoqlar o'smirning jamiyatdagi o'rnini anglashga yordam bersa-da, virtual muloqotga ortiqcha berilish real hayotdagi muhim ijtimoiy ko'nikmalar — yuzma-yuz muloqot, hissiyotlarni boshqarish, empatiya, konfliktsiz aloqa kabi qobiliyatlarning susayishiga ham olib kelishi mumkin (Yunusov, 2020). Bu esa o'smirning real ijtimoiy muhitda o'zini tutishi, do'stlik munosabatlari va jamoaga moslashish qobiliyatiga ta'sir qilishi ehtimoli bor. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar ijtimoiylashuvning asosiy mazmunini almashtirmasligi, balki uni boyituvchi va kengaytiruvchi vosita sifatida xizmat qilishi lozim.

Pedagogik qarashlarda esa ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasida ikki qirrali hodisa sifatida baholanadi. Bir tomondan, tarmoqlar orqali o'smirlar xalqaro ilmiy manbalar, o'quv materiallari, motivatsion kontentlar, onlayn kurslar va til o'rganish platformalaridan foydalanishi mumkin. Bu esa ularning bilim doirasini kengaytiradi, kreativ fikrlashini rivojlantiradi, global madaniyat bilan tanishishiga zamin yaratadi.

Boshqa tomondan, pedagoglar ta'kidlaganidek, axborotning haddan tashqari ko'pligi va uning turlicha sifatidagi bo'lishi o'smirning hali to'liq shakllanmagan tanqidiy fikrlash qobiliyati uchun muayyan xavf tug'diradi. Agar o'smir ishonchli manbani ajratish, axborotni tahlil qilish va to'g'ri xulosa chiqarish ko'nikmalariga ega bo'lmasa, turli chalkash tushunchalar, noto'g'ri ma'lumotlar yoki manipulyativ kontentlar uning dunyoqarashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (Mamajonova, 2023).

Shu sababli zamonaviy ta'lim oldida turgan eng muhim vazifalardan biri — o'smirlarni raqamli kompetensiyalar bilan qurollantirishdir. Bunga axborotni tahlil qilish, ishonchli manbalarni tanlash, vaqtni boshqarish, onlayn xavfsizlik qoidalarini bilish va virtual muhitda mas'uliyatli xulq-atvor ko'rsatish kabi ko'nikmalar kiradi. Mazkur



kompetensiyalar o'smirning raqamli makonda mustaqil, ongli va xavfsiz faoliyat yuritishiga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy holatiga ta'sirida emotsional barqarorlik alohida o'rin tutadi. Psixologik jihatdan o'smirlik davri hissiyotlar tez o'zgaruvchan, kayfiyat esa tashqi omillarga nihoyatda sezgir bo'ladigan bosqich hisoblanadi. O'smirlar virtual maydonda doimiy ravishda uchraydigan solishtirishlar, boshqa insonlarning muvaffaqiyatlari, tashqi ko'rinish standartlari yoki turli fikr-mulohazalar o'zini anglash jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, tengdoshlari tomonidan bildirilgan baholar, "layklar" soni, izohlar yoki sharhlar o'smirning kayfiyatiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va o'zini qanday qabul qilishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Ilmiy izlanishlarda qayd etilishicha, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va ongli foydalanish o'smirda motivatsiya, kreativlik, ijtimoiy faollik hamda o'zini namoyon etish qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin (Rahimov, 2021). Bugungi raqamli davrda o'smirlar turli platformalarda kreativ postlar, o'quv videolari, ilmiy loyihalar, foydali ma'lumotlar, ijodiy topshiriqlar va onlayn musobaqalar orqali o'z qiziqishlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lib bormoqda. Masalan, ta'limga oid sahifalar o'smirning bilishga chanqoqligini kuchaytirsa, loyihalarda ishtirok etish ularda tashabbuskorlik, mas'uliyat va muloqot madaniyatini shakllantiradi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda turli kreativ jamiyat va guruhlar qo'shilish, o'z ijodiy ishlari — rasm, she'r, dizayn, video, musiqiy ijrolar — bilan o'rtoqlashish o'smirning o'zini namoyon etish imkoniyatini kengaytiradi. Buning natijasida o'smir o'zining ijodiy salohiyatini kashf qiladi, yangi g'oyalarni sinab ko'radi, konstruktiv fikrlar orqali bilim va ko'nikmalarini boyitadi.

Bundan tashqari, qo'llab-quvvatlovchi izohlar, ijobiy fikrlar, tengdoshlarning dalda beruvchi munosabatlari o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashi, uning shaxs sifatida qadrlanishini his etishiga yordam beradi. Psixologlar fikriga ko'ra, ijobiy aks-sado o'smirning emotsional barqarorligiga, ijtimoiy faollik darajasining oshishiga va o'zini jamiyatning faol a'zosi sifatida anglashiga xizmat qiladi.

Natijada ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy imkoniyatlari o'smirning fikrlash doirasini kengaytiradi, o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ijodkorlikni qo'llab-quvvatlaydi va shaxs sifatida o'zini rivojlantirishiga kuchli zamin yaratadi. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarni to'g'ri yo'naltirilgan holda qo'llash o'smirlarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim omil sifatida ko'riladi.

Biroq virtual makonda ortiqcha vaqt sarflashning salbiy oqibatlar ham mavjud. Haddan tashqari foydalanish charchoq, diqqatning susayishi, uyqu rejimining buzilishi, raqamli toliqish va emotsional beqarorlik kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, tarmoqlarda ideal hayot tarzini aks ettiruvchi suratlar, filtrlangan kontentlar va manipulyativ ma'lumotlar o'smirlarda o'z hayoti va tashqi ko'rinishini boshqalar bilan taqqoslash holatlarini kuchaytiradi. Bu esa psixologik noqulaylik, ishonchsizlik yoki o'zini past baholashga olib kelishi ehtimoli bor. Shu sababli o'smirlarning raqamli muhit bilan





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



munosabatini sog'lom darajada saqlash uchun maqsadli foydalanish, vaqtni to'g'ri boshqarish va ota-ona tomonidan qo'llab-quvvatlovchi muloqot juda muhimdir.

Globallashuv jarayonida ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning madaniyatlararo muloqotini kengaytiradi, ularning dunyoqarashini ochadi, bilimga chanqoqligini oshiradi va jahon yangiliklarini kuzatish imkonini beradi. Dunyoning turli hududlaridagi yoshlar bilan muloqot qilish o'smirda tolerantlik, hurmat, madaniy xilma-xillikni qadrlash kabi fazilatlarni shakllantiradi. Biroq global axborot oqimining rang-barangligi shuni talab qiladiki, o'smirlar tarmoqlarda tarqaladigan kontentni tanqidiy tahlil qila olishi, o'z madaniyati, an'analari va milliy qadriyatlariga hurmat bilan yondashishi zarur.

Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, media savodxonlik — zamonaviy o'smirning eng muhim kompetensiyalaridan biri bo'lib, u nafaqat axborotni tushunish, balki raqamli makonda ongli qaror qabul qilish, noto'g'ri ma'lumotlarni ajratish, manipulyativ kontentlardan ehtiyot bo'lish va axborotga mas'uliyatli yondashishni ta'minlaydi (Juraev, 2022). Media savodxonlikning rivojlanishi o'smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, unga virtual makonda mustaqil fikrlash va sog'lom psixologik pozitsiya shakllantirishga yordam beradi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlik davrining psixologik, sotsiologik va pedagogik jihatlar bilan bevosita bog'liq bo'lgan ko'p qirrali hodisadir. Ular o'smirning shaxsiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va bilim olish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, biroq undan ongli va me'yorida foydalanish zarur. Tarmoqlarning imkoniyatlari va xavflarini to'g'ri anglash, oilada va ta'lim tizimida raqamli madaniyatni shakllantirishga yo'naltirilgan qo'llab-quvvatlovchi yondashuv o'smirning sog'lom rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu tariqa, ijtimoiy tarmoqlarni to'g'ri boshqarish va ulardan maqsadli foydalanish o'smir shaxsining har tomonlama kamol topishiga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa:

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy holati, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan zamonaviy raqamli makondir. Uning psixologik, sotsiologik va pedagogik jihatlar bir-biri bilan bog'liq bo'lib, o'smirlik davrida hissiy barqarorlik, ijtimoiy identitet va tanqidiy fikrlashning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Tarmoqlarda uchraydigan baholash, solishtirish va motivatsion kontent o'smirlarning o'zini anglash jarayoniga ta'sir etadi, shu bilan birga ongli va me'yorida foydalanishni talab qiladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri yo'naltirilganida bilim olish, kreativ fikrlash va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiruvchi samarali vosita bo'la oladi. Ammo axborotning ko'pligi tanqidiy fikrlash sust bo'lganda chalg'ish va noto'g'ri tushunchalarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois o'smirlar uchun vaqtni boshqarish, ishonchli axborotni tanlash va ota-ona hamda pedagoglar bilan qo'llab-quvvatlovchi muloqot muhim hisoblanadi.



Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish va raqamli madaniyatni shakllantirish o'smirlarning sog'lom ruhiy rivoji va ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, L. (2021). O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi va psixologik reaksiyalari. Youth Psychology Journal.
2. Sodiqova, M. (2022). Ijtimoiy tarmoqlarning emotsional rivojlanishga ta'siri. Pedagogik Psixologiya.
3. Yunusov, B. (2020). Raqamli ijtimoiylashuv jarayonida yoshlarning kommunikativ xulqi. Sociology Review.
4. Mamajonova, D. (2023). Media savodxonlik va yoshlar: raqamli kompetensiyalarni shakllantirish. Modern Education Journal.
5. Rahimov, A. (2021). Raqamli muhitning psixologik omillari va o'smirlar xulqi. Psychology & Society.
6. Juraev, S. (2022). Raqamli madaniyat va yoshlarning axborotga munosabati. Information Culture Studies Journal.