

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR RIVOJLANISHIGA SALBIY VA IJOBIY TASIRI

Ashirova Omina Ashraf qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti Professional ta'lim va san'at fakulteti "Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi yo'nlishi 1-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixikasiga ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada o'smirlarning emotsional holati, o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ijtimoiy tarmoqlar qanday ta'sir ko'rsatayotgani haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, psixologik salomatlikni saqlash, internet madaniyatini shakllantirish va otalar hamda ta'lim muassasalarining roli haqida amaliy tavsiyalar beriladi.*

Kalit so'zlar: *Ijtimoiy tarmoqlar, o'smirlar psixologiyasi, internet madaniyati, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik.*

Annotation: *This article analyzes the impact of social networks on adolescent psychology. It discusses how social media affects adolescents' emotional states, self-awareness, and social adaptation processes. In addition, it provides practical recommendations on maintaining psychological well-being, developing digital culture, and the roles of parents and educational institutions.*

Keywords: *Social networks, adolescent psychology, digital culture, social adaptation, mental health.*

Аннотация: *В данной статье анализируется влияние социальных сетей на психику подростков. Рассматривается, как социальные сети влияют на эмоциональное состояние подростков, самосознание и процесс социальной адаптации. Также приводятся практические рекомендации по сохранению психологического здоровья, формированию интернет-культуры и роли родителей и образовательных учреждений.*

Ключевые слова: *Социальные сети, психология подростков, интернет-культура, социальная адаптация, психическое здоровье.*

“Biz yoshlarimizni sog'lom ruhda tarbiyalamasak, hech bir texnologiya bizni asrab qololmaydi.”

— **Sh.M. Mirziyoyev**

Asosiy qism

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular muloqot, axborot olish, o‘z fikrini ifoda etish va o‘zini namoyon etish vositasi sifatida ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadilar. Biroq bu jarayon psixik salomatlikka ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internetdagi ortiqcha vaqt sarflash, ‘like’lar va ‘follower’lar soniga bog‘liqlik o‘smirlarning o‘z-o‘ziga bahosini pasaytiradi, real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini cheklaydi va hissiy beqarorlikni kuchaytiradi.

Psixologik nuqtai nazardan, o‘smirlik davri shaxs shakllanishining eng nozik bosqichidir. Bu davrda inson o‘z “Men”ini izlaydi, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa u doimiy taqqoslash, ideal obrazlar bosimi ostida qoladi. Bu esa o‘zini past baholash, tashvish, yolg‘izlik hissi va depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ijobiy imkoniyatlarga ham ega. To‘g‘ri yo‘naltirilgan holda ular o‘quvchilar uchun ijodiy o‘zini ifoda etish, yangi do‘stlar topish, ta’limiy kontentlardan foydalanish va dunyoqarashni kengaytirish vositasiga aylanishi mumkin. Bu esa tarbiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash va media savodxonlikni oshirish orqali amalga oshiriladi.

O‘zbekiston hukumati va Prezident Shavkat Mirziyoyev tomonidan yoshlarning ma’naviy va psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan qator tashabbuslar ilgari surilmoqda. Xususan, raqamli xavfsizlik, sog‘lom internet muhitini yaratish, maktablarda psixologik xizmatni rivojlantirish va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhim yo‘nalish sifatida belgilangan.

Muammoni hal etish uchun quyidagi yo‘nalishlar dolzarb hisoblanadi:

1. Ota-onalar uchun internet madaniyati bo‘yicha treninglar tashkil etish.
2. Maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish va ularni zamonaviy psixotexnologiyalar bilan tanishtirish.
3. Yoshlar uchun ijobiy onlayn loyihalar va platformalar yaratish.
4. Ijtimoiy tarmoqlarda axloqiy me‘yorlarga asoslangan kontentni rivojlantirish.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismi sifatida o‘smirlarning tafakkuri va xulq-atvoriga chuqur ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, bu jarayonni faqat texnologik hodisa emas, balki ijtimoiy va psixologik muammo sifatida ham ko‘rish lozim. Ota-ona, o‘qituvchi va jamiyatning birgalikdagi harakati orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirini cheklash va ularni tarbiyaviy vositaga aylantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M. Mirziyoyev. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti nutqlari. President.uz
2. Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.
3. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. “Yoshlar psixologiyasi va internet madaniyati” metodik qo‘llanma, 2023.
4. UNICEF. (2022). The Impact of Social Media on Youth Mental Health.
5. Daryo.uz. “Prezident yoshlarning raqamli xavfsizligi masalasiga to‘xtaldi”, 15.03.2024.