



INTERNET VA IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Salimova Shabnam Ibrohim qizi

Buxoro viloyati Peshku tumani 7-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar ruhiy salomatligi, hissiy holati, o'zini baholashi, uyqusi, diqqat-e'tibori va shaxslararo munosabatlariga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli muhitning ijobiy imkoniyatlari — bilim olish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijodkorlik va muloqot — bilan bir qatorda, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash, axborot ortiqchaligi, uyqu rejimining buzilishi va muammoli foydalanish kabi xavf omillari yoritiladi. Ta'sir barcha yoshlar uchun bir xil emasligi, natijalar foydalanish mazmuni, davomiyligi, shaxsiy xususiyatlar va hayotiy sharoitlarga bog'liqligi ta'kidlanadi. Shuningdek, raqamli gigiyena, media savodxonlik, ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlik hamda muammolarni erta aniqlashga doir amaliy tavsiyalar beriladi. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega; unda muallif tomonidan o'tkazilmagan empirik tadqiqot natijalari keltirilmaydi.

Kalit so'zlar: internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, ruhiy salomatlik, raqamli gigiyena, uyqu, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash, media savodxonlik, psixologik farovonlik.

KIRISH

Raqamli texnologiyalar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylandi. Yoshlar internet orqali ta'lim oladi, yangiliklardan xabardor bo'ladi, do'stlari bilan muloqot qiladi, qiziqishlariga mos hamjamiyatlarni topadi va ijodiy ishlarini boshqalar bilan baham ko'radi. Shu bilan birga, raqamli muhitdagi faoliyat ruhiy salomatlik bilan bog'liq savollarni ham yuzaga keltirmoqda:



ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilgan vaqt kayfiyatga qanday ta'sir qiladi, doimiy bildirishnomalar diqqatni qay darajada chalg'itadi, onlayn taqqoslash o'zini baholashga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Mavzuning dolzarbligi internetdan foydalanishni faqat foydali yoki zararli hodisa sifatida baholab bo'lmashligi bilan belgilanadi. Ta'sir ko'pincha foydalanish maqsadi, mazmuni, vaqti, onlayn tajribaning sifati, yoshning rivojlanish bosqichi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti o'smirlar ruhiy salomatligini muhim jamoat salomatligi masalasi sifatida ko'rib, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitning ahamiyatini ta'kidlaydi [1].

Maqolaning maqsadi — internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy mexanizmlarini tahlil qilish hamda salbiy oqibatlar xavfini kamaytirishga qaratilgan psixologik va pedagogik tavsiyalarni bayon etish. Maqola doirasida ruhiy salomatlik deganda faqat ruhiy buzilishlarning yo'qligi emas, balki hissiy farovonlik, moslashish, munosabatlar va kundalik vazifalarni bajarish imkoniyati ham nazarda tutiladi. Internet yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Elektron kutubxonalar, ta'lim platformalari, videodarslar va masofaviy kurslar o'quv materiallaridan mustaqil foydalanishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi mavzuli guruhlar kasbiy qiziqishlar, ijodiy loyihalar va umumiy maqsadlar atrofida birlashish imkonini yaratadi. To'g'ri foydalanilganda raqamli vositalar axborot izlash, fikr almashish va o'z fikrini ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin.

Onlayn muloqot ayrim yoshlar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manbai bo'lishi mumkin. Qiziqishlari yoki hayotiy tajribalari o'xshash insonlar bilan aloqa qilish yolg'izlik hissini kamaytirishga yordam berishi ehtimol. Biroq onlayn qo'llab-quvvatlash yuzma-yuz munosabatlar, ishonchli kattalar yordami yoki zarur professional xizmatlar o'rnini har doim ham bosa olmaydi. Raqamli muloqotning foydasi uning xavfsizligi, mazmuni va o'zaro hurmatga



asoslanganligiga bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlar ijodiy faollikni ham qo'llab-quvvatlashi mumkin. Foto, video, matn va boshqa ijodiy mahsulotlarni yaratish orqali yoshlar qobiliyatlarini sinab ko'radi, fikr-mulohaza oladi va yangi ko'nikmalarni o'rganadi. Shu bilan birga, layk, kuzatuvchilar soni yoki izohlarni shaxsiy qadr-qimmatning yagona mezon sifatida qabul qilish o'zini baholashga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli raqamli faollikning foydasi sarflangan vaqt bilangina emas, uning mazmuni va hayotga qo'shayotgan qiymati bilan baholanishi lozim. Ijtimoiy taqqoslash raqamli muhitdagi muhim psixologik mexanizmlardan biridir. Foydalanuvchilar ko'pincha boshqalarning hayotidagi eng muvaffaqiyatli yoki quvonchli lahzalarini ko'radi. Bunday tanlab ko'rsatilgan tasvirlarni kundalik hayot bilan taqqoslash o'zidan norozilik, yetarli emaslik hissi yoki kayfiyat pasayishiga olib kelishi mumkin. Biroq bu ta'sir barcha yoshlar uchun bir xil emas: ayrimlar mazmunni tanqidiy baholaydi, boshqalar esa ko'rilgan tasvirlarni o'z hayoti bilan bevosita taqqoslaydi.

Kiberbulling va onlayn tazyiq ruhiy farovonlikka xavf tug'dirishi mumkin. Haqoratli izohlar, tahdidlar, shaxsiy ma'lumotlarni roziliksiz tarqatish yoki ataylab guruhdan chetlatish xavotir, uyat, ishonchsizlik va ijtimoiy munosabatlarning yomonlashuvi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Kiberbullingga uchragan yoshni ayblash yoki muammoni kichraytirish o'rniga, dalillarni xavfsiz saqlash, platformadagi shikoyat vositalaridan foydalanish va ishonchli kattaga murojaat qilish yo'llarini tushuntirish muhim. Uyqu rejimining buzilishi ham e'tiborga loyiq. Kechki payt uzoq vaqt ekran qarshisida qolish, bildirishnomalar sababli tez-tez uyg'onish yoki uyqu vaqtini onlayn muloqot uchun qisqartirish ertasi kuni charchoq, diqqat pasayishi va hissiy beqarorlik bilan kechishi mumkin. Uyquning yetarli bo'lmasligi o'qish, xotira va kundalik faoliyatga ham ta'sir qiladi. Shu sababli qurilmalardan foydalanish vaqtini belgilash bilan birga, uyqudan oldingi tinch muhitni shakllantirish muhim. Muammoli foydalanish ayrim hollarda internetga kirishni



nazorat qilishda qiynalish, boshqa vazifalarni muntazam kechiktirish yoki salbiy oqibatlariga qaramay odatni o'zgartira olmaslik bilan namoyon bo'lishi mumkin. Biroq foydalanish vaqtining o'zi qaramlik yoki ruhiy buzilish tashxisini qo'yish uchun yetarli emas. Kundalik majburiyatlar, uyqu, jismoniy faollik, yuzma-yuz muloqot va hissiy holatga ta'sirini birgalikda baholash lozim. Axborot ortiqchaligi, soxta xabarlar, qo'rqituvchi kontent va uzluksiz yangiliklarni kuzatish ham xavotirni kuchaytirishi mumkin. Tekshirilmagan ma'lumotlarni tez-tez ko'rish yoki har bir xabarni zudlik bilan bilishga intilish diqqatni bo'lishi va ruhiy charchoqni oshirishi ehtimol. Media savodxonlik, manbalarni tekshirish va axborot iste'moliga ongli chegaralar qo'yish ushbu xavfni kamaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni o'rganuvchi tadqiqotlar murakkab manzarani ko'rsatadi. Ayrim tadqiqotlarda ko'p yoki muammoli foydalanish bilan xavotir, tushkun kayfiyat, uyqu qiyinchiliklari yoki o'zini salbiy baholash o'rtasida bog'liqlik kuzatilgan. Biroq bog'liqlikning mavjudligi bir hodisa ikkinchisiga albatta sabab bo'ladi degani emas. Masalan, kayfiyati tushkun yosh onlayn muhitda ko'proq vaqt o'tkazishi ham mumkin; demak, ta'sir ikki tomonlama yoki uchinchi omillarga bog'liq bo'lishi ehtimol.

AQSh Bosh jarrohining ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar ruhiy salomatligiga oid 2023-yilgi tavsiyaviy hisobotida dalillar hali to'liq emasligi, ayrim yoshlar uchun ijtimoiy tarmoqlar foydali bo'lishi, boshqalar uchun esa xavf tug'dirishi mumkinligi qayd etiladi [2]. Shu bois barcha yoshlar uchun bir xil xulosa chiqarish yoki ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o'zi ruhiy buzilish keltirib chiqaradi, deb ta'kidlash ilmiy jihatdan ehtiyotkor yondashuvga mos kelmaydi. Raqamli muhitning ta'sirini tahlil qilishda faqat ekran vaqtini emas, foydalanishning qanday kechayotganini ham o'rganish zarur. Passiv ravishda boshqalarning postlarini uzoq kuzatish, o'zini doimiy taqqoslash va salbiy izohlarni o'qish bilan do'stlar bilan mazmunli muloqot, ta'limiy faoliyat yoki



ijodiy ish bir xil psixologik tajriba emas. Oilaviy qo'llab-quvvatlash, iqtisodiy sharoit, avvaldan mavjud ruhiy qiyinchiliklar va maktabdagi munosabatlar ham natijalarga ta'sir qilishi mumkin [3; 4].

Shu sababli ilmiy maqola yoki dissertatsiyada natijalarni bayon etishda tanlanma, yosh guruhi, foydalanilgan o'lchovlar va tadqiqot dizayni aniq ko'rsatilishi lozim. Agar mahalliy yoshlar orasida so'rovnoma o'tkazilmagan bo'lsa, foizlar yoki statistik natijalarni taxminan keltirish mumkin emas. Nazariy tahlilni empirik tadqiqotdan farqlash ilmiy halollikning muhim talabidir.

PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA VA AMALIY TAVSIYALAR

Yoshlar bilan ishlashda raqamli gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish muhim. Internetdan foydalanish maqsadini oldindan belgilash, o'qish va dam olish vaqtini muvozanatlash, keraksiz bildirishnomalarni cheklash hamda uyqudan oldin qurilmalardan foydalanishni kamaytirish tavsiya etiladi. Bunday qoidalar jazolash yoki nazorat qilish vositasi sifatida emas, balki salomatlik va kundalik faoliyatni qo'llab-quvvatlovchi odatlar sifatida tushuntirilishi kerak. Media savodxonlik mashg'ulotlarida yoshlar internetdagi tasvirlar tahrirlangan yoki tanlab joylashtirilgan bo'lishi mumkinligini, har bir xabar ishonchli manbadan kelmasligini va layklar soni insonning haqiqiy qadrini belgilamasligini muhokama qilishlari mumkin. Shuningdek, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, kuchli parollardan foydalanish, joylashuv ma'lumotlarini ehtiyotkorlik bilan ulashish va notanish shaxslar bilan muloqotda chegaralarni saqlash bo'yicha amaliy ko'nikmalar shakllantirilishi lozim. Ota-onalar va pedagoglarga yoshlar bilan internetdan foydalanish haqida ayblovsiz suhbatlashish tavsiya etiladi. "Internetda nimalar senga foyda beradi?", "Qaysi kontent kayfiyatingni yomonlashtiradi?", "Onlayn vaziyatda o'zingni xavfsiz his qilmasang, kimga murojaat qilishing mumkin?" kabi savollar muammoni ochiq muhokama qilishga yordam beradi. Kattalarning



o'zi ham ekran vaqti, shaxsiy ma'lumotlar va onlayn muloqot bo'yicha sog'lom namuna ko'rsatishi muhim.

Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlash maqsadida anonim so'rovlar, psixologik ma'rifat mashg'ulotlari, kiberbullingning oldini olish bo'yicha suhbatlar va ota-onalar uchun tavsiyalar tashkil etishi mumkin. So'rovnomalarda shaxsiy ma'lumotlar zaruratsiz yig'ilmasligi, natijalar maxfiy saqlanishi va umumlashtirilgan shaklda tahlil qilinishi kerak. Belgilar uzoq davom etsa yoki kundalik faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatsa, yoshni malakali psixolog yoki shifokorga murojaat qilishga yo'naltirish lozim. Internetdan foydalanish yoshning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qilayotgan bo'lsa, keskin taqiq o'rniga birgalikda reja tuzish foydali bo'lishi mumkin: uyqu va o'qish vaqtini himoya qilish, jismoniy faollikni oshirish, yuzma-yuz muloqot uchun imkon yaratish va salbiy ta'sir qiluvchi sahifalarni kuzatishni qayta ko'rib chiqish. Rejaning natijasi uyqu, kayfiyat, diqqat-e'tibor va kundalik vazifalarni bajarishdagi o'zgarishlar orqali baholanishi mumkin.

XULOSA

Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida ko'p qirrali o'rin tutadi. Ular ta'lim, ijodkorlik, muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash uchun muhim imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash, uyquning buzilishi, axborot ortiqchaligi va muammoli foydalanish ayrim yoshlarning ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu ta'sirning kuchi va yo'nalishi yoshning shaxsiy xususiyatlari, foydalanish mazmuni, oilaviy hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun internet va ijtimoiy tarmoqlarni mutlaq zararli yoki mutlaq foydali deb baholash o'rniga, ulardan foydalanishning sifati, maqsadi va kundalik hayotga ta'sirini o'rganish lozim. Raqamli gigiyena, media savodxonlik, uyqu rejimini saqlash, xavfsiz onlayn muloqot va ishonchli kattalar bilan ochiq suhbat salbiy oqibatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Maktab psixologi, pedagog, ota-ona va yoshlarning hamkorligi raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni



mustahkamlashning muhim shartidir. Kelgusidagi tadqiqotlarda mahalliy yoshlar orasida internetdan foydalanish shakllari, uyqu sifati, hissiy farovonlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'rtasidagi munosabatlarni empirik o'rganish maqsadga muvofiq. Bunda yosh guruhlar, tadqiqot metodlari, etik talablar va ma'lumotlarning cheklovlari aniq bayon etilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. U.S. Surgeon General. (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>
3. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). Social Media and Adolescent Health. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>
4. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
5. UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
6. American Psychological Association. (2023). Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>