

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O‘QUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA’SIRI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Axmadaliyeva Shaxnoza Maxamadxanifovna

*Andijon viloyati Andijon tumani MMTB ga
qarashli 16-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga ko‘rsatadigan ta’siri va bu ta’sirlarning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar o‘quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etish natijasida yuzaga keladigan stress, qiyoslash hissi, ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy charchoq va boshqa psixologik holatlar o‘rganiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy ta’sirlari, ular orqali shakllanadigan psixologik mexanizmlar, o‘quvchilarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri yoritiladi. Maqola yakunida o‘quvchilar ruhiy salomatligini saqlash va kuchaytirishga qaratilgan tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchilar ruhiy salomatligi, psixologik mexanizmlar, emotsional holat, ijtimoiy ta’sir, stress, ijtimoiy izolyatsiya, raqobat hissi, internet faoliyati.

Kirish

So‘nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi va internetning keng tarqalishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish juda keng tarqalgan bo‘lib, bu ularning ijtimoiy, emotsional va ruhiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish, do‘stlar bilan muloqot qilish, o‘z fikr va hissiyotlarini ifoda etish imkoniyatlari ijobiy ta’sirlar bilan birga, turli psixologik muammolarni ham keltirib chiqaradi. Bugun hayotimizning barcha javhalarida axborot-

kommunikatsiya va kompyuter texnologiyalarining kirib kelgani hamda jadal rivojlanish yo'liga o'tgani jamyatimizga ham katta o'zgarishlar olib kirdi. Axborot va bilimlar doirasi tez sur'atlar bilan kengayib borayotgan hozirgi sharoitda barcha ma'lumotlarni faqat dars mashg'ulotlari paytida o'quvchilarga yetkazish qiyin.

O'quvchilarda yuzaga keladigan stress, qiyoslash hissi, ijtimoiy izolyatsiya va boshqa salbiy ruhiy holatlar ijtimoiy tarmoqlarning nojo'ya ta'sirlaridan biridir. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar ruhiy salomatligiga ta'sirini va uning psixologik mexanizmlarini o'rganish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari, shuningdek, bu jarayonlarni boshqaruvchi psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilarga o'z fikrlarini ifoda etish, do'stlar bilan bog'lanish, yangi bilimlar olish imkonini beradi. Ular o'zaro ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratib, o'zlarini anglash va emotsional qo'llab-quvvatlash uchun platforma bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, turli qiziqish va sevimli mashg'ulotlarga oid guruhlarda faol ishtirok etish, o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt sarflash yoki noto'g'ri kontentga duch kelish, o'quvchilarda stress, bezovtalik, o'zini boshqalar bilan solishtirishdan kelib chiqadigan o'z-o'zini past baholash, ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, kiberzo'ravonlik, yolg'izlik va depressiya kabi ruhiy holatlar ham ijtimoiy tarmoqlarning noto'g'ri ishlatilishi natijasida yuzaga keladi. Ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar ruhiy holatiga ta'sir etuvchi psixologik mexanizmlar:

Ijtimoiy solishtirish: O'quvchilar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslab, o'z qadri-qimmatini baholaydilar. Bu jarayon ko'pincha stress va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Qabul qilinish ehtiyoji: Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini qabul qildirilgan va kerakli his qilish intilishi ruhiy barqarorlik uchun muhim, ammo bu ehtiyoj qondirilmasa, tushkunlikka olib kelishi mumkin.

E'tibor qaratilish effekti: O'quvchilar ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq e'tibor jalb qilish uchun o'zini turlicha namoyon etadi, bu esa haqiqiy shaxsiyat bilan mos kelmasligi mumkin.

O'zini ifoda etish va fikr almashish: Ijtimoiy tarmoqlar o'z fikrini erkin ifoda etish uchun platforma bo'lsa-da, noto'g'ri fikr almashish holatlari stressga sabab bo'lishi mumkin.

O'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini tartibga solish, ularni internet xavfsizligi va onlayn axloq qoidalari bilan tanishtirish, psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilar ham bolalarning onlayn faoliyatiga e'tibor qaratib, kerakli yordam ko'rsatishlari lozim. Bugungi kunda katta ehtiyojga aylanib borayotgan narsa bu internet tarmoqlaridan samarali va unumli foydalanishni yoshlar ongiga singdirish, va bunda ota-ona hamda maktab o'qituvchilari hamkorlikda bolalarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil qilishga faqatgina zarurat bo'lsagina telefondan foydalanishlari mumkinligini ta'kidlab bolalar ongiga singdirib borish kerak. Bugungi kunga kelib o'sib kelayotgan yosh avlodni eng yaqin do'sti bu.. ming afsuslar bo'lsinki telefon, gadjet, planshet va televizorlarga aylanib qolmoqda. Internet tarmoqlari va turli xil virtual o'yinlarga tobelikni ortib ketishining asosiy sabablaridan biri bolalarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri taqsimlanmasligi va ota-ona nazoratidan chetda qolib ketishi. Barcha tobiylik vositalari hattoki kompyuter o'yinlari ham ijobiy hissiyotlarni paydo qiladi (xursandchilik, baxtiyorlik, rohat, ruhiy va jismoniy yengillikni sezish) va salbiy hissiyotlarini (havotir, hafalik, aybdorlik hissi, o'zini yolg'iz his etish) bartaraf etadi. Bolalar kompyuterni bir necha marta o'ynagandan so'ng kompyuter qahromoni va undagi virtual olam, unung real hayotidagi qondirilmagan ehtiyojini qondirishga imkon berayotkanini tushunadilar. Bu kompyuter qahromonini hurmat qilishadi, uning fikrlariga qo'shilishadi, u kuchli, kuplab dushmanlari bir zumda yo'q qilib g'alaba qozona oladi.

Xulosa qilib bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ushbu platformalar o'quvchilar orasida muloqot qilish, o'z fikrlarini bildirish va bilim olish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning

ruhiy salomatlikka ta'siri murakkab va ikki tomonlama bo'lib, ijobiy va salbiy omillarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq va noo'rin foydalanish stress, bezovtalik, depressiya kabi ruhiy muammolarni kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy muloqot imkoniyatlari esa o'quvchilarning o'z-o'zini anglash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixologik mexanizmlar sifatida ijtimoiy taqqoslash, o'zini tasdiqlash ehtiyoji va ijtimoiy tan olinmaslik hissi ijtimoiy tarmoqlarda o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yorda foydalanishi, ota-ona va o'qituvchilar tomonidan psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish muhimdir. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilarning ruhiy salomatligi uchun ham imkoniyat, ham xavf manbai bo'lib, ularning bu vositalardan foydalanganida psixologik jihatdan barqaror va sog'lom bo'lishi uchun to'g'ri yo'l-yo'riqlar va ta'limlar zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, O. (2020). *Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri*. Toshkent: ToshDU nashriyoti.
2. Tursunova, M. (2019). O'quvchilarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va ruhiy holat. *Psixologiya va ta'lim*, 3(12), 45-52.
3. Abdullayev, D., & Rahimova, S. (2021). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri: nazariy va amaliy jihatlar. *O'zbekistonda psixologik tadqiqotlar*, 5(1), 23-30.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). *Yoshlar va ijtimoiy tarmoqlar: ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha tavsiyalar*. Toshkent.
5. Ismoilov, J. (2018). Ijtimoiy tarmoqlarda muloqot va o'zini anglash psixologik mexanizmlari. *Psixologik ilmiy maqolalar to'plami*, 2, 88-95.
6. Salimova, N. (2020). Yoshlarning onlayn xatti-harakatlari va ularning ruhiy salomatlikka ta'siri. *Ta'lim va psixologiya*, 4(9), 112-119.