



Date: 24 May 2026

RAQAMLI ASRDA O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASI: INTERNET VA IJTIMOY TARMOQLARNING TA'SIRI

Tasimova Gulnora Jumabayevna

Urganch shahar 16-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Gulumova Malohat O'ktamovna

Urganch shahar 25-son AFCHO'UM amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy raqamli muhitda o'smirlar psixologiyasiga internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, virtual muhitning ijobiy va salbiy tomonlari, shuningdek, bu jarayonlarni boshqarish va oldini olish usullari yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, internetdan noto'g'ri foydalanish o'smirlarda stress, ijtimoiy izolyatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, to'g'ri yo'naltirilgan foydalanish rivojlanishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, raqamli muhit, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik rivojlanish, stress, virtual muloqot, motivatsiya, axborot madaniyati.

Kirish. Bugungi kunda Psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri bu raqamli texnologiyalar inson ongiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishdir. Ayniqsa, o'smirlar bu jarayonning eng faol ishtirokchilari hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsiylik shakllanadi, ijtimoiy rol belgilanadi va dunyoqarash rivojlanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular bilim olish, muloqot qilish va o'zini namoyon etish imkoniyatini bersada, noto'g'ri foydalanish turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari. O'smirlik davri odatda 11–17 yosh oralig'ini qamrab oladi. Bu davr quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

- Emotsional beqarorlik
- Mustaqillikka intilish
- O'z "Men"ini anglash
- Tengdoshlar ta'sirining kuchayishi

Bu davrda o'smirlar tashqi ta'sirlarga juda sezgir bo'lib, ayniqsa virtual muhit ularning ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni faol kechadi, o'ziga baho berish, boshqalar tomonidan qabul qilinishga ehtiyoj kuchayadi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'rilayotgan obrazlar, ideal hayot tarzlar va boshqalarning muvaffaqiyatlari o'smir ongida o'zini ular bilan solishtirishga olib keladi. Natijada esa ayrim hollarda o'zidan qoniqmaslik, past o'zini baholash, ichki xavotir va tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Bundan tashqari, virtual muhitdagi muloqot ko'pincha yuzma-yuz aloqaning o'rnini bosib, real ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. O'smirlar ko'proq vaqtini internetda o'tkazgani sayin, real hayotdagi munosabatlar, oilaviy muloqot va do'stlik aloqalari zaiflashib boradi. Bu esa ularning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga,



Date: 24 May 2026

virtual muhitda nazoratning sustligi tufayli o'smirlar turli zararli axborotlar, zo'ravonlik, yolg'on qadriyatlar yoki zararli odatlar targ'ib qilinadigan kontentga duch kelishi mumkin. Bu esa ularning dunyoqarashi va xulq-atvoriga bevosita ta'sir etib, noto'g'ri qarorlar qabul qilishiga olib keladi.

Biroq virtual muhitni to'g'ri yo'naltirish orqali undan ijobiy foydalanish ham mumkin. Masalan: Ta'lim olish imkoniyatlari kengayadi. Dunyoqarash oshadi. Muloqot ko'nikmalari rivojlanadi. Ijodiy fikrlash shakllanadi. Agar o'smirlar foydali kontent, ta'limiy resurslar va rivojlantiruvchi faoliyatlarga jalb etilsa, internet ularning bilim darajasini oshirish, dunyoqarashini kengaytirish va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini to'g'ri boshqarish, ularga media savodxonlikni o'rgatish va ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'ziga xos ta'siri Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning o'zini baholashiga kuchli ta'sir qiladi. "Layk"lar soni, obunachilar miqdori ularning o'ziga bo'lgan munosabatini belgilab qo'yishi mumkin.

Bu esa:

- O'zini boshqalar bilan solishtirish
- Ideal obraz yaratishga intilish
- Psixologik bosimni kuchaytiradi

Muammoni oldini olish va yechimlar Quyidagi choralar muhim hisoblanadi:

a) Ota-onalar uchun

- Nazorat va muloqotni kuchaytirish
- Farzand bilan ochiq suhbatlar o'tkazish
- Internetdan foydalanish vaqtini cheklash

b) O'qituvchilar uchun

- Media savodxonlikni oshirish
- Psixologik treninglar o'tkazish
- O'quvchilarni real faoliyatga jalb qilish

c) O'smirlar uchun

- Vaqtni to'g'ri taqsimlash
- Sport va ijod bilan shug'ullanish
- Real hayotdagi do'stlikni rivojlantirish

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotida muhim o'rin tutadi. Ularning ta'siri ikki tomonlama bo'lib, to'g'ri foydalanilganda rivojlanishga xizmat qiladi, noto'g'ri foydalanilganda esa psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli o'smirlarni raqamli madaniyatga o'rgatish, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Конец формы





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. — “Psixologiya asoslari”
2. G‘oziev E.G‘. — “Umumiy psixologiya”
3. Sh. A. Do‘stmuhamedova — “Yosh davrlari psixologiyasi”
4. Internet manbalari va ilmiy maqolalar (Google Scholar, ResearchGate)

