

O‘SMIRNING PSIXIKASIGA VA XULQ-ATVORIGA IJTIMOY TARMOQNING TA’SIRI

Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo‘nalishi
talabasi Tursunaxmedova Madina

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19370229>

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlarning psixikasiga va xulq atvoriga ijtimoiy tarmoqning tasiri haqida so‘z yuritiladi. O‘smirlarni o‘z domiga tortayotgan ijtimoiy tarmoq bugungi kunning dolzab muammolariga aylanib ulgiran desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Inson psixikasi va xulq- atvori nozik masaladir. Bu barchaga birdek ma’lum. O‘smirlik davri inson organizmida sezilari darajada fizologik va neyrohumoral o‘zgarishlarni sodir qiladi. Ushbu o‘zgarishlar esa, bir qancha salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi.

Kalit so‘zlar: psixika, ijtimoiy tarmoq, stress, fizologiya, neyrohumoral, ijtimoiy muhit.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психику и поведение подростков. Не будет преувеличением сказать, что социальная сеть, привлекающая подростков, стала актуальной проблемой современности. Человеческая психика и поведение — деликатный вопрос. Это известно каждому. Подростковый возраст — период значительных физиологических и нейрогуморальных изменений в организме человека. Эти изменения, в свою очередь, приводят к ряду негативных последствий.

Ключевые слова: психика, социальная сеть, стресс, физиология, нейрогуморальный, социальная среда.

Abstract: This article discusses the impact of social networks on the psyche and behavior of adolescents. It is no exaggeration to say that the social network that attracts adolescents has become a pressing problem of today. The human psyche and behavior are a delicate matter. This is known to everyone. Adolescence is a period of significant physiological and neurohumoral changes in the human body. These changes, in turn, lead to a number of negative consequences.

Keywords: psyche, social network, stress, physiology, neurohumoral, social environment.

Kirish

Bugungi raqamli asrda o‘smirlik davrini ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qilish qiyin. Instagram, TikTok, Telegram va boshqa platformalar endi shunchaki muloqot vositasi emas, balki o‘smirlarning shaxs sifatida shakllanishi, dunyoqarashi va hissiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi ulkan ijtimoiy makondir. O‘smirlik — inson hayotidagi eng nozik va "bo‘ronli" davr hisoblanadi. Aynan shu bosqichda bolada o‘zligini anglash, tengdoshlari orasida tan olinishga ehtiyoj va mustaqillikka intilish kuchayadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa bu ehtiyojlarni qondirish uchun qulay maydon bo‘lib ko‘rinsa-da, u o‘z ichiga ham ijobiy imkoniyatlarni, ham jiddiy psixologik xavflarni qamrab olmoqda. Uning asirga aylanishga ulgiran yoshlar psixikasi esa kundan kunga nobud bo‘lyotgani achinarli holatdir.

Asosiy qism

"Bugungi kunda o‘smirning cho‘ntagidagi smartfon shunchaki aloqa vositasi emas, balki uning butun dunyosini, his-tuyg‘ularini va shaxsiyatini shakllantiruvchi ikkinchi tarbiyachi'ga aylanib ulgurdi. Uning salbiy oqibatlari ham ko‘zga tashlana boshladi. Misol uchun, " Virtual tajovuzkorlik: Anonimlik hissi o‘smirlarda boshqalarni kamsitish (kiberbulling) yoki qo‘pol munosabatda bo‘lishga moyillikni oshiradi. Bu esa o‘smirda nutq va muloqotning qashshoqlashishi: Jonli muloqot o‘rnini qisqa stikerlar va emojilar egallashi natijasida o‘smir o‘z

his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifodalashga qiynala boshlaydi. Bundan tashqari uyqu rejimining buzilishi: Tungi vaqtda gadgetlardan foydalanish nafaqat uyqu sifatini pasaytiradi, balki asab tizimining charchashiga va o‘qishdagi o‘zlashtirishning tushib ketishiga sabab bo‘ladi. O‘z o‘zidan aqliy salohiyat pastligi yuqorida takidlangandan ham ko‘ra ko‘proq zarar yetkazadi. O‘smirlik davrini chegarasi 11-12 yoshdan 16-17 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu degani ayni shaxs sifatida shakllanayotgan paytni o‘z ichiga oladi. Bu davrda o‘sish sur‘atlari kuchayadi, jinsiy yetilish boshlanadi va yangi ijtimoiy ro‘llarga ega bo‘la boshlaydi. Bundan tashqari, har bir o‘smir o‘z hayotini ijtimoiy tarmoqdagi tengdoshlarining hayotiga taqqoslashi tufayli o‘ziga bo‘lgan ishonchining so‘nishi. Shu bilan birga ularda qoniqmaslik hissini kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. O‘smirlar o‘z hayotlarini tengdoshlarining "ideal" filtrlar bilan bezatilgan suratlari bilan solishtirishadi. Bu ko‘pincha past o‘z-o‘zini baholash va o‘z tashqi ko‘rinishidan qoniqmaslikka olib keladi. FOMO sindrom "Nimadandir qolib ketish qo‘rquvi". Doimiy ravishda yangiliklarni kuzatish ehtiyoji o‘smirda surunkali xavotir va stressni keltirib chiqaradi. Kiberbulling Anonimlik hissi o‘smirlarda tajovuzkorlikni oshirishi mumkin. Virtual haqoratlar o‘smirning xulqida agressiya yoki aksincha, o‘ta tortinchoqlik va tushkunlikni paydo qiladi.

Kognitiv funksiyalarning pasayishi: Diqqatning tarqoqligi (multitasking) tufayli o‘smirlarda uzoq vaqt bir narsaga diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi. Bu o‘qish va o‘rganish jarayoniga salbiy ta’sir qiladi. Uyqu rejimining buzilishi: Kechki payt smartfondan tarqalayotgan "ko‘k nur" melatonin gormoni ishlab chiqilishini tormozlaydi. Uyqusizlik esa asabiylik va jizzakilikning asosiy sababidir. Ijtimoiy tarmoq o‘smir uchun faqat "yomon" narsa emas. Muammo texnologiyada emas, balki undan foydalanish madaniyati va vaqt balansining yo‘qligidir. O‘smir psixikasini himoya qilish uchun ota-onalar bilan ishonchli muloqot va raqamli gigiyena muhim hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlar sizni emas, siz ularni boshqarishingiz uchun quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya etiladi: Limit o‘rnating: Telefoningiz sozlamalarida har bir ilova uchun kunlik vaqt chegarasini belgilang (masalan, Instagram uchun kuniga 45 daqiqa). "Kulrang rejim": Kechki payt telefon ekranini oq-qora rangga o‘tkazib qo‘ying. Ranglar yo‘qolishi bilan miya uchun vizual joziba kamayadi va telefondan uzoqlashish osonlashadi. Keraksizlarni o‘chiring: Faqat haqiqiy odamlar yozgan xabarlar uchun bildirishnomani qoldiring. Reklama, "layk"lar yoki guruhlardagi keraksiz suhbatlar tovushini o‘chirib qo‘ying. "Bezovta qilinmasin" rejimi: Dars tayyorlayotgan va uxlashdan 1 soat oldin bu rejimni yoqing. Har 20 daqiqa telefonga qaraganingizda, kamida 20 fut (6 metr) uzoqlikdagi narsaga 20 soniya davomida qarab turing. Bu ko‘z charchog‘ini va asabiy taranglikni kamaytiradi. "Telefon o‘rniga harakat" — virtual muloqotni real sayr yoki sport bilan almashtirishga harakat qiling Haftada bir kunni (masalan, yakshanba) "Telefonsiz kun" deb e’lon qiling. Bu miyangizga dam beradi va haqiqiy dunyodagi his-tuyg‘ularni yorqinroq his qilishingizga yordam beradi. Foydali algoritmlar yaratish: Ijtimoiy tarmoq algoritmi sizga nima qiziq bo‘lsa, shuni ko‘rsatadi. Ta’limiy, sport yoki xorijiy tillarga oid videolarni ko‘proq ko‘ring — shunda "lenta" foydali axborot manbaiga aylanadi.

Xulosa

Zamon rivojlangani rost bu bilan birga insonlar ham anchayin jaddalashgan deya takidlash mumkin. Ularning aqliy salohiyati ham sezilarli darajaga balandlagan. Ijtimoiy tarmoqlar — bu shunchaki texnologiya. Uning o‘smir hayotidagi roli — u bu vositadan qanday va qancha muddat foydalanishiga bog‘liq. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smir hayotiga shunchaki ko‘ngilochar vosita emas, balki uning shaxsiyati shakllanadigan asosiy muhit sifatida kirib keldi. Bu virtual dunyo o‘smir psixikasiga turlicha ta’sir ko‘rsatuvchi "ikki tig‘li qilich" kabidir. To‘g‘ri yondashuv bilan ijtimoiy tarmoq rivojlanish pillapoyasi, noto‘g‘ri yondashuv bilan esa vaqt va ruhiyat kushandasi bo‘lishi mumkin. Qisqa qilib aytganda o‘smir vaqtini nimaga ko‘p sarf qilsa kelajakda undan shuni kutish

maqsadga muvofiq dir. Shuning uchun ota- onalar o‘z farzandlarining qimmatli vaqtlarini to‘g‘ri taqsimlab berishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xaydarov F.I, Xalilova N.I. Umumiy psixologiya (darslik) – Nizomiy nomidagi TDPU, T.: -2019.
2. Abdulmajidova.M. Rivojlanish psixologiyasi va differensial psixologiya (darslik) – Omadbek Print nashriyoti, A.: -2025.
3. G‘oziyeva. E.G‘ Shaxs psixologiyasi (darslik) – Toshkent : O‘qtuvchi, 2010.
4. Davletshin M. Umumiy psixologiya (darslik) – Toshkent : Fan , 2002.
5. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya (darslik) – Toshkent Fan va Texnologiya , 2012.
6. Abdulmadjidova, M. (2021). Muloqot–Bola Psixik Rivojlanishining Muhim Omili. **BARQARORLIK VA YETAKCHI**
7. qizi Xabibullayeva, S. S., & qiz Abdulmadjidova, M. D. (2023, January). **TEZKOR QAROR QABUL QILISH-HOZIRGI ZAMON MUHIM TALABI.** In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 45-49).
8. Abdulmadjidova, M., & Sattarova, I. M. (2021). O‘smirlar o‘rtasidagi nizoli vaziyatlarni bartaraf etishda hamkorlik masalalari. *Science and Education*, 2(12), 602-608.
9. Sattarova, I. M., & Abdulmadjidova, M. (2021). Ta’lim Jarayoni Samaradorligini Oshirishda O ‘Yinli Texnologiyalardan Foydalanish Pedagogik Zaruriyat Sifatida. *TA’LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(6),
10. M. Abdulmadjidova (2024). **ILK O ‘SPIRINLIK DAVRIDAGI O ‘QUVCHILARNI PSIXOTIPLARIGA QARAB KASBGA YO ‘NALTIRISH ISHLARINI OLIB BORISH NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI.** *Inter education & global study*, (10), 412-418.
11. Abdulmajidova, A. M. (2024). **O‘QUVCHILARDA KASBIY KO‘NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI.** *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 1(5), 149-151.