

INTERNET VA IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR HAYOTIGA TA’SIRI

Ibrohimov Amirxon Sardor o’g’li

Ustoz: Abdurashidova Xurshida Baxtiyor qizi

Universiteti: Qoqon Universiteti Andijon Filiali

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19387892>

Annotatsiya: Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy yoshlar hayotidagi ta’siri keng tahlil qilinadi. Muqaddima sifatida yoshlarning internetdan foydalanish odatlari, ijtimoiy tarmoqlarga bog’lanish darajasi va ularning ijobiy hamda salbiy oqibatlari ko’rib chiqiladi.

Shuningdek, internetdan foydali foydalanish usullari, ijtimoiy va psixologik masalalarni hal etish bo’yicha tavsiyalar beriladi. Maqola yoshlar, ota-onalar, ta’lim muassasalari va jamiyat uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so’zlar

internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, psixologiya, kommunikatsiya, ijtimoiy faollik, motivatsiya, ta’lim, sog’lom hayot tarzi

Kirish

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, zamonaviy yoshlar ularni kundalik hayotda faol qo’llaydi. Internet orqali o’qish, muloqot qilish, yangiliklardan xabardor bo’lish va ijodiy faoliyat bilan shug’ullanish mumkin.

Biroq, haddan tashqari internetga qaramlik ko’plab muammolarni yuzaga keltiradi. Masalan, vaqtni behuda sarflash, diqqatning pasayishi, real hayotdagi muloqotning cheklanishi, ruhiy tushkunlik va stress. Shu sababli yoshlar, ota-onalar, pedagoglar va jamiyatning boshqa qatlamlari internet va ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli tomonlarini chuqur tushunishi zarur.

Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotiga ijobiy va salbiy ta’siri, ularni foydali foydalanish yo’llari, psixologik va ijtimoiy oqibatlari keng yoritiladi.

Akademik guruhlar va forumlarda faol qatnashish

Foydali kontentni tanlash va vaqtni cheklash

Internet va ijtimoiy tarmoqlar tushunchasi

Internet – global axborot tizimi bo’lib, foydalanuvchilarga dunyo bo’ylab ma’lumot almashish imkonini beradi. Ijtimoiy tarmoqlar esa foydalanuvchilarni onlayn tarzda bir-biriga bog’laydigan platformalardir.

Yoshlar uchun ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari:

Bilim olish va yangiliklardan xabardor bo’lish

Do’stlar bilan muloqot qilish, yangi tanishuvlar yaratish

O’z qiziqish va iste’dodlarini namoyish etish

Onlayn loyihalar va ijodiy ishlar bilan shug’ullanish

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta’siri

Bilim olish va o’rganish: YouTube, Telegram va boshqa platformalar orqali turli kurslar, video darslar va qo’shimcha materiallar mavjud.

Kommunikatsiya va do’stlashish: Uzoqdagi do’stlar va oila a’zolari bilan muloqot qilish osonlashadi.

Ijodiy rivojlanish: Musiqiy, badiiy, texnik loyihalarni namoyish qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Axborotdan xabardor bo'lish: Yangiliklar va ijtimoiy jarayonlardan tezkor xabardor bo'lish imkoniyati oshadi.

Salbiy ta'siri va muammolar

Vaqtning behuda sarflashi: Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda soatlab vaqt sarflaydi, bu esa o'qish va boshqa faoliyatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Diqqat va xotira pasayishi: Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish diqqatni jamlash qobiliyatini kamaytiradi.

Ruhiy tushkunlik: “Comparison trap” — o'zini boshqalar bilan solishtirish, o'zini past baholash, depressiya va stressga olib keladi.

Sog'liq muammolari: Ko'z va orqa mushaklari salomatligiga zarar, uyqu muammolari, yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir.

Ijtimoiy ko'nikmalarni kamaytiradi: Real hayotdagi muloqot va ijtimoiy faoliyatlar kamayadi, yoshlar yolg'izlanadi.

Ta'lim va akademik faoliyatga ta'siri

Haddan tashqari internet ishlatish uy vazifasi va o'quv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Onlayn testlar va darslarni e'tiborsiz qoldirishga olib keladi.

Akademik motivatsiya pasayadi, diqqat va konsentratsiya kamayadi.

Yechimlar:

Onlayn kurslar va bilim resurslaridan samarali foydalanish

Psixologik va ijtimoiy ta'sir

Psixologik bosim: “Like” va sharhlar yoshlar uchun bosim manbai bo'lishi mumkin.

O'zini boshqalar bilan solishtirish: O'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi.

Stress va xavotir: Yangiliklar va postlarni kuzatish, doimiy muloqot stressni oshiradi.

Yechimlar:

“Digital detox” – vaqtincha internetdan uzoqlashish

Salbiy kontentdan cheklanish

Sport va dam olishga e'tibor berish

Internetdan foydali foydalanish strategiyalari

Kunlik internet vaqtini rejalashtirish

Foydali va ijobiy kontentni tanlash

Real hayotdagi muloqot va ijodiy faoliyatlarni oshirish

Onlayn kurslar va bilim resurslaridan maqsadli foydalanish

Misollar va amaliy tavsiyalar

O'quvchi har kuni 2 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda bo'lmasligi lozim.

Yangi bilim olish va o'zini rivojlantirishga 1–2 soat ajratish tavsiya etiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy va foydali guruhlar va loyihalarni tanlash.

Sport, san'at va ijodiy faoliyatlarni muntazam olib borish.

Global statistik ma'lumotlar

2023 yil ma'lumotlariga ko'ra, 13–24 yoshdagi yoshlarning 85% ijtimoiy tarmoqlardan har kuni foydalanadi.

Yoshlarning 60% onlayn vaqtini ko'ngilochar kontentga sarflaydi, faqat 20% ta'lim va rivojlanish uchun foydalanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ortiqcha ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanish depressiya va ruhiy tushkunlik xavfini 2 barobar oshiradi.

Xulosa

Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida katta ahamiyatga ega. Ularning ijobiy ta'siri keng, ammo haddan tashqari foydalanish salbiy oqibatlarga olib keladi. Muammolarni bartaraf etish uchun:

Internetdan ongli va maqsadli foydalanish

Real hayotdagi muloqot va ijodiy faoliyatni rivojlantirish

Sport va dam olishga vaqt ajratish

Foydali kontent va onlayn kurslarni tanlash

Shu tarzda internet yoshlarning bilimini oshiruvchi, muloqotini rivojlantiruvchi va ijodiy imkoniyatlarini kengaytiruvchi vositaga aylanishi mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Karimov I.A. – Zamonaviy yoshlar va texnologiya
2. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi qonuni
3. Pedagogika va psixologiya asoslari – darslik
4. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga oid ilmiy maqolalar
5. Yoshlar psixologiyasi va kommunikatsiya tadqiqotlari
6. Statistika va global tadqiqotlar (2023)