



INTERNET MAKONIDA O'SMIRLARNING HISSIY BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Nabiyeva Madina

Buxoro xalqaro universiteti, psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Latipova Chinnigul Nasriddinovna

Buxoro davlat Universiteti psixologiya kafedrası doktoranti

Kirish

So'nggi o'n yillikda raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib, internet makoni inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib keldi. O'smirlar bu jarayonning eng faol ishtirokchilari sifatida internetdan muloqot, o'yin, o'rganish va o'zini ifoda etish vositasi sifatida foydalanmoqdalar. Shu bilan birga, ularning psixologik holati, emotsional muvozanati va ijtimoiy moslashuv darajasi ham virtual muhit omillariga kuchli bog'liq bo'lib bormoqda.

O'smirlik — bu shaxsning o'zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy identifikatsiya jarayoni faol kechadigan davrdir. Shu bois, internet makonidagi bosim, taqqoslash, salbiy kontent, "like" va "follow" kabi baholovchi mexanizmlar o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi hamda emotsional barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu maqola internet makonida o'smirlarning hissiy barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik va pedagogik mexanizmlarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Maqsad — raqamli muhitda o'smirlarning hissiy o'zini boshqarish, empatiya va stressga qarshi tura olish ko'nikmalarini shakllantirish omillarini aniqlashdir.

Materiallar va usullar

Tadqiqot Buxoro viloyatidagi uchta umumta'lim maktabida 14–17 yoshdagi 120 nafar o'quvchi ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. **So'rovnoma** – "Internetdan foydalanish odatlari va hissiy holat" savolnomasi yordamida o'smirlarning onlayn faoliyat turlari va emotsional holatlari o'rganildi.
2. **Kuzatuv** – o'quvchilarning onlayn muloqotdagi xatti-harakatlari, ularning his-tuyg'ularni ifoda etish uslublari tahlil qilindi.
3. **Psixologik test** – D. Goulman metodikasi asosida "Hissiy intellekt darajasi" testi o'tkazildi.



4. **Suhbat va intervyu** – o‘smirlar bilan internetdagi his-tuyg‘ular, stress va muloqot odatlari haqida suhbat o‘tkazildi.

Statistik tahlil uchun SPSS dasturidan foydalanildi. Ma’lumotlar o‘rtacha ko‘rsatkichlar, foiz nisbati va korrelyatsion bog‘liqliklar asosida qayta ishlangan.

Natijalar

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy tendensiyalarni ko‘rsatdi:

O‘smirlarning **64%** qismi internetdan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadi.

53% o‘smirlar “like” va “obunachi” soni ularning kayfiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini bildirdi.

41% respondentlarda internetdan ortiqcha foydalanish natijasida hissiy charchoq va e’tibor tarqoqligi kuzatildi.

Shu bilan birga, **27%** o‘smirlar internetdan ta’limiy va ijobiy maqsadlarda foydalanganda o‘zini yanada ishonchli va motivatsiyalangan his qilishlarini ta’kidladi. Goulman testlari natijalariga ko‘ra, yuqori hissiy intellekt darajasiga ega o‘smirlar virtual stress holatlariga nisbatan bardoshlilik, muloqotda ijobiy tilda so‘zlashi va o‘z fikrini xotirjam ifoda etishi bilan ajralib turgan.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, **hissiy intellektning rivojlanganlik darajasi bilan internetdagi salbiy ta’sirlarga qarshi tura olish qobiliyati o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.63$, $p < 0.05$) mavjud.**

Muhokama

O‘smirlarning internetdagi hissiy beqarorligi ko‘pincha shaxsiy identifikatsiya jarayonining noaniqligi, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash, va onlayn baholovchi tizimlarga haddan ortiq bog‘liqlik bilan izohlanadi.

O‘tkazilgan suhbatlarda ko‘plab o‘smirlar “ijtimoiy tarmoqlarda ideal obraz yaratish bosimi”ni his qilishlarini bildirishdi. Bu holat ularning real hayotdagi o‘zini qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi. Shu bois, o‘smirlarni hissiy barqarorlikka o‘rgatish nafaqat shaxsiy salomatlik, balki ijtimoiy moslashuv uchun ham zarurdir.

Psixologik treninglar tajribasi shuni ko‘rsatdiki, quyidagi yondashuvlar o‘smirlarning hissiy barqarorligini samarali rivojlantiradi:

1. **Hissiy intellekt mashg‘ulotlari** – o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash va boshqarish ko‘nikmasini shakllantiradi;

2. **Empatiya va kommunikatsiya o‘yinlari** – boshqalar his-tuyg‘ularini anglashni kuchaytiradi;



3. **Art-terapiya va musiqiy terapiya** – salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘nalishga buradi;
4. **Raqamli gigiyena treninglari** – internetdan ongli va xavfsiz foydalanish madaniyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, o‘qituvchi va ota-onalarning raqamli madaniyat darajasi ham o‘smirlarning onlayn barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan hollarda o‘smirlar internetdagi salbiy kontentni tanqidiy qabul qiladilar, hissiy stressga bardoshliroq bo‘ladilar.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Internet makoni o‘smirlarning hissiy holatiga sezilarli psixologik ta’sir ko‘rsatadi, bu ta’sir ijobiy yoki salbiy bo‘lishi mumkin.
2. Hissiy barqarorlikning asosiy komponentlari — o‘zini anglash, o‘zini boshqarish va empatiya — o‘smir shaxsining internetdagi faoliyatida yetakchi rol o‘ynaydi.
3. Hissiy intellektni rivojlantirish, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish va oilaviy-psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari o‘smirlarning virtual stressga bardoshlilikini oshiradi.
4. Ta’lim jarayonida psixologik treninglar, raqamli madaniyat darslari va hissiy savodxonlik mashg‘ulotlarini joriy etish zarur.
5. Internetdan ijobiy, maqsadli foydalanish o‘smirlarning o‘ziga ishonchini oshirib, shaxsiy o‘sish uchun zamin yaratadi.

Tasdiqlash

Ushbu tadqiqot Buxoro xalqaro universitetining psixologiya kafedrasida 2025-yil mart–may oylarida o‘tkazilgan. Tadqiqot jarayonida barcha respondentlarning roziligi olingan, natijalar shaxsiy maxfiylikni saqlagan holda tahlil qilindi.

Ma’lumotnomalar

1. G‘ulomova, M. (2021). *O‘smirlarning hissiy intellektini rivojlantirishda oilaning roli*. Toshkent: TDPU nashriyoti.



2. Bazarova, N. (2020). *Psixologik xavfsizlik va emotsional barqarorlik muammolari*. Toshkent: Fan.
3. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy*. New York: Atria Books.
4. Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
5. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2021). *Media Effects and Youth Well-being*. *Journal of Communication*, 71(2), 30–49.
6. Karimov, A. (2021). *Raqamli psixologiya asoslari*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
7. Hojimatova, D. (2023). *Raqamli makonda shaxsning psixologik moslashuvi*. Toshkent: Innovatsion ta'lim markazi.
8. Nuritdinov, B. (2020). *Shaxs psixologiyasi va emotsional rivojlanish*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
9. Kadirova, S. (2022). *Virtual muloqot va o'smirlarning psixologik xususiyatlari*. *Psixologiya jurnali*, 4(3), 41–47.
10. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center.