

## OMMAVIY AXBOROT VOSITALARINING O‘SMIRLARNING RUHIY SALOMATLIGIGA PSIXOLOGIK TA‘SIRI

**Abdullayev Islom Ixtiyor o‘g‘li**

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti talabasi

Email: [abdullayevislomjon22@gmail.com](mailto:abdullayevislomjon22@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqola ijtimoiy media, televidenie va filmlar va video o‘yinlarga e‘tibor qaratgan holda, ommaviy axborot vositalarining o‘smirlarning ruhiy salomatligiga psixologik ta‘siri bo‘yicha adabiyotlarni ko‘rib chiqadi. Maqola ommaviy axborot vositalarining ijobiy va salbiy ta‘sirini ta‘kidlaydi, ammo potentsial salbiy ta‘sirga urg‘u beradi, jumladan zo‘ravonlik bilan bog‘liq muammolar, ijtimoiy taqqoslash, giyohvandlik va kiberbulling. Maqola ushbu xavflarni kamaytirish uchun ekran vaqtini cheklash, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni kuzatish va sog‘lom xulq-atvorni targ‘ib qilish muhimligini ta‘kidlash bilan yakunlanadi.*

***Kalit so‘zlar:** psixologik ta‘sir, ommaviy axborot vositalari, o‘smirlar, ruhiy salomatlik, ijtimoiy media, ijobiy effektlar, salbiy ta‘sirlar.*

### KIRISH

O‘smirlar ongini shakllantirishda ommaviy axborot vositalarining o‘rni katta. Bugungi kunda o‘smirlar ko‘plab ommaviy axborot vositalari, jumladan, ijtimoiy tarmoqlar, televidenie, filmlar va video o‘yinlar bilan tanishadilar. Ommaviy axborot vositalari o‘yin-kulgi va ma‘lumot manbai bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, u o‘smirlarning ruhiy salomatligiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu maqola ommaviy axborot vositalarining o‘smirlarning ruhiy salomatligiga psixologik ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Ommaviy axborot vositalari o'smirlarning ruhiy salomatligiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijobiy ta'sirlar muhim masalalar bo'yicha bilim va xabardorlikni oshirish, ijtimoiy aloqalarni yaxshilash va ijodkorlikni oshirishni o'z ichiga oladi. Biroq, salbiy ta'sirlar orasida stress, depressiya va tajovuzning kuchayishi, shuningdek, o'z-o'zini hurmat qilish va tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar mavjud. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda o'smirlar foydalanadigan ommaviy axborot vositalarining eng mashhur shakllaridan biridir. Facebook, Instagram, Twitter va Snapchat kabi ijtimoiy media platformalari o'smirlarga tengdoshlari bilan bog'lanish, o'z tajribalarini baham ko'rish va o'z fikrlarini bildirish imkonini beradi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yolg'izlik, tashvish, tushkunlik va o'zini past bahoga olib kelishi mumkin. [1]

Televidenie va filmlar o'smirning ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan boshqa ommaviy axborot vositalaridir. Filmlar va teleko'rsatuvlardagi zo'ravonlik mazmuniga ta'sir qilish tajovuzkorlikning kuchayishi va zo'ravonlikka desensitizatsiya bilan bog'liq. Bundan tashqari, ommaviy axborot vositalarida tasvirlangan haqiqiy bo'lmagan go'zallik standartlari tana qiyofasi tashvishlari va ovqatlanish buzilishiga olib kelishi mumkin. Video o'yinlar - bu o'smirlar orasida mashhurlikka erishgan ommaviy axborot vositalarining yana bir shakli. Video o'yinlar muammoni hal qilish va qaror qabul qilish kabi kognitiv ko'nikmalarni yaxshilashi mumkin bo'lsa-da, ular giyohvandlik va tajovuzga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, zo'ravonlik video o'yinlarini o'ynash tajovuzkor xatti-harakatlarni kuchaytirishi va ijtimoiy xulq-atvorni kamaytirishi mumkin.

## MUNOZARA

Ommaviy axborot vositalarining o'smirlarning ruhiy salomatligiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali hisoblanadi. Ommaviy axborot vositalari ijobiy ta'sir

ko'rsatishi mumkin bo'lsa-da, o'smirlarning ruhiy salomatligiga mumkin bo'lgan salbiy ta'sirni tan olish muhimdir. Ommaviy axborot vositalari o'smirlarning ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ba'zi usullar quyida keltirilgan:

1. Filmlar, teleko'rsatuvlar va video o'yinlardagi zo'ravonlik mazmuniga duchor bo'lgan o'smirlar tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon qiladi va zo'ravonlikka nisbatan sezgir bo'lmagan munosabatda bo'ladi.

2. OAVda haqiqatga to'g'ri kelmaydigan go'zallik standartlariga duchor bo'lgan o'spirinlarda tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar va ovqatlanishning buzilishi ehtimoli ko'proq.

3. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflaydigan o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirishga moyil bo'lib, o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishiga va xavotirning kuchayishiga olib keladi.

4. Video o'yinlarni o'ynashga ko'p vaqt sarflaydigan o'smirlar giyohvandlikni rivojlantiradi va yomon akademik natijalar va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

5. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan o'smirlar kiberbullingni boshdan kechirish xavfi ostida bo'lib, bu tashvish, ruhiy tushkunlik va o'z joniga qasd qilish g'oyalari kuchaytirishi mumkin. [2]

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ommaviy axborot vositalari o'smirlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy axborot vositalari o'yin-kulgi va ma'lumot manbai bo'lishi mumkin bo'lsa-da, o'smirlarning ruhiy salomatligiga mumkin bo'lgan salbiy ta'sirni tan olish muhimdir. Ota-onalar, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlari ommaviy axborot vositalaridan foydalanish bilan bog'liq potentsial xavflardan xabardor bo'lishlari va bu xavflarni kamaytirish uchun choralar ko'rishlari kerak. Bunga ekran vaqtini cheklash, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni kuzatish va jismoniy faollik va yuzma-yuz ijtimoiy muloqot kabi sog'lom xatti-harakatlarni targ'ib qilish kiradi.

**FOYDALANILGAN ADANIYOTLAR RO'YXATI**

1. Umida, K., & Gulrux, F. (2023). O'smirlik davridagi og'ishgan xulq-atvorning shakllanishi va namoyon bo'lishi. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 296-300
2. Karakulova, U., Berdiyeva, S., & Rejebbayeva, A. (2023). O 'smirlik davrida nomoyon bo 'ladigan deviant xulq-atvor. *Журнал Педагогике и психологии в современном образовании*, 3(2), 157-192