O‘SMIRLAR O‘RTASIDA IJTIMOIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Sapayeva Dilrabo Gulomjonovna

Namangan viloyati Kosonsoy tuman 9-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlar o‘rtasida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri, ularning ruhiy holati, xulq-atvori va shaxs sifatida shakllanishiga ko‘rsatadigan ijobiy hamda salbiy jihatlari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan internet qaramligi, emotsional beqarorlik, muloqot muammolari va diqqat pasayishi kabi holatlar yoritilgan. O‘smirlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining psixologik sabablari hamda ularning oldini olish bo‘yicha pedagogik va psixologik tavsiyalar berilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoq, o‘smir psixologiyasi, internet qaramligi, virtual muloqot, emotsional holat, diqqat, psixologik ta’sir, axborot texnologiyalari, ruhiy salomatlik, kommunikativ ko‘nikma, media madaniyat, tarbiya.

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Facebook, Instagram, Telegram, TikTok, YouTube kabi ijtimoiy platformalar yoshlarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallamoqda. O‘smirlar ushbu tarmoqlar orqali axborot olish, muloqot qilish, o‘z fikrini bildirish va bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga harakat qiladilar. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari va nazoratsiz qo‘llanilishi o‘smirlarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli

bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning dunyoqarashi, xarakteri, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. O‘smirlar ruhiy jihatdan ta’sirchan, qiziquvchan va yangilikka intiluvchan bo‘ladilar. Shu sababli ular internet va ijtimoiy tarmoqlar ta’siriga tez beriladilar. Virtual muhitdagi turli axborotlar, videolar, blogerlar faoliyati hamda internetdagi ommaviy tendensiyalar o‘smirlarning fikrlashi va xulq-atvoriga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham mavjud bo‘lib, ular orqali o‘smirlar bilim olish, dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lish, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish va tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ayniqsa, masofaviy ta’lim jarayonlarida internet va ijtimoiy platformalarning ahamiyati yanada ortdi. Turli onlayn kurslar, ta’limiy videolar va elektron resurslar yoshlarning bilim doirasini kengaytirishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish bir qator psixologik muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Jumladan, internet qaramligi, real hayotdagi muloqotning kamayishi, uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik va agressiv holatlar shular jumlasidandir. Ayrim hollarda o‘smirlar virtual olamni haqiqiy hayotdan ustun qo‘ya boshlaydilar. Bu esa ularning ruhiy salomatligi, o‘qish faoliyati va oilaviy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda o‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning ortib borayotgani dolzarb muammolardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, qisqa videolar, internet o‘yinlari va virtual muloqot vositalariga haddan tashqari berilish yoshlarning diqqat va tafakkur jarayonlariga salbiy ta’sir qilmoqda. Natijada ayrim o‘smirlarda yolg‘izlik, tushkunlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik kabi psixologik holatlar kuzatilmoqda.

Asosiy qism

O‘smirlar o‘rtasida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri bugungi kunda

dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Chunki ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot almashish vositasi, balki shaxsning emotsional holati, xulq-atvori va dunyoqarashiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhitga aylangan. O‘smirlik davrida psixika hali to‘liq shakllanmaganligi sababli tashqi omillar, ayniqsa virtual muhit ta’siri kuchli bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta’siri sifatida avvalo ularning axborot manbai ekanligini ta’kidlash lozim. O‘smirlar ushbu platformalar orqali yangi bilimlarga ega bo‘lish, ta’limiy videolar tomosha qilish, til o‘rganish va dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar ijodiy fikrlashni rivojlantirish, o‘z fikrini erkin ifoda etish va kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirishga ham yordam beradi. Ba’zi o‘smirlar blog yuritish, kontent yaratish yoki turli onlayn loyihalarda ishtirok etish orqali o‘z salohiyatini namoyon etadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning salbiy psixologik ta’siri ham sezilarli darajada kuchli hisoblanadi. Ulardan biri internet qaramligi bo‘lib, o‘smirlar ko‘p vaqtini virtual muhitda o‘tkazishi natijasida real hayotdagi faoliyati pasayadi. Bu holat o‘qishga bo‘lgan qiziqishning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi va diqqatning susayishiga olib keladi. Natijada o‘smirlarning akademik natijalari ham pasayishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda “ideal hayot” obrazlarining namoyon bo‘lishi o‘smirlarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish holatini kuchaytiradi. Bu esa o‘z navbatida o‘ziga ishonchsizlik, qoniqmaslik va past o‘z-o‘zini baholashga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda bunday holatlar depressiv kayfiyat va emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, layk va izohlar soniga haddan tashqari e’tibor berish o‘smir psixologiyasiga salbiy ta’sir qiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqaladigan noto‘g‘ri axborotlar, zararli kontentlar va salbiy trendlar ham o‘smirlar ongiga ta’sir ko‘rsatadi. Bunday kontentlar ularning qadriyatlari, xulq-atvori va ijtimoiy qarashlarini o‘zgartirib yuborishi mumkin. Ba’zi o‘smirlar virtual muhitdagi xulq-atvorni real hayotga ko‘chirib, muomala madaniyatida qo‘pollik yoki agressivlikni namoyon etadilar. O‘smirlar orasida muloqotning virtual shakliga haddan

tashqari o‘tish real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishiga olib keladi. Bu holat “ijtimoiy yakkalanish” xavfini kuchaytiradi. O‘smirlar oilaviy muloqotdan uzoqlashib, ko‘proq telefon yoki kompyuter bilan band bo‘lib qoladilar. Natijada oilaviy munosabatlarda sovuqlik yuzaga kelishi mumkin.

Psixologik jihatdan ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarda dopamin tizimiga ham ta’sir qiladi. Doimiy bildirishnomalar, layklar va yangi kontentlar miyada qisqa muddatli zavq hissini uyg‘otadi. Bu esa ularda tez-tez telefon tekshirish odatini shakllantiradi va e’tiborning barqarorligini kamaytiradi. Shu sababli o‘smirlarda diqqatni jamlash va uzoq muddatli fikrlash qobiliyati sustlashishi mumkin. Mazkur muammolarni bartaraf etishda oilaning, maktabning va psixologik xizmatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ularni foydali faoliyatlarga jalb etishi lozim. Maktablarda esa media savodxonlikni oshirish, internetdan to‘g‘ri foydalanish bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. Shuningdek, o‘smirlarni sport, kitob o‘qish, to‘garaklar va ijodiy faoliyatga jalb qilish ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Psixologik treninglar orqali esa ularda o‘zini boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotida ham ijobiy, ham salbiy ta’sirga ega murakkab psixologik omil hisoblanadi. Shu sababli ulardan ongli va me’yorida foydalanishni shakllantirish zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotida muhim o‘rin egallab, ularning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ular orqali o‘smirlar axborot olish, bilimlarini kengaytirish, muloqot qilish va ijodiy salohiyatini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shu bilan birga, ijtimoiy

tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi, diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik va real hayotdan uzoqlashish kabi salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar psixologiyasi hali shakllanish bosqichida bo‘lgani uchun ular virtual muhit ta’siriga juda sezgir bo‘ladilar. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi noto‘g‘ri axborotlar va “ideal hayot” tasvirlari o‘zini boshqalar bilan solishtirish, o‘ziga ishonchsizlik va ruhiy tushkunlik holatlariga sabab bo‘lishi mumkin. Bu esa ularning shaxs sifatida sog‘lom shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘smirlarni ijtimoiy tarmoqlardan ongli va maqsadli foydalanishga o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligida media savodxonlikni oshirish, internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish hamda o‘quvchilarni foydali faoliyatlarga jalb etish zarur. Sport, kitobxonlik va ijodiy to‘garaklar kabi faoliyatlar o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlardan to‘g‘ri va me’yorida foydalanish o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, noto‘g‘ri foydalanish esa ularning psixologik holatiga salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi. Shu bois bu jarayonni nazorat qilish va to‘g‘ri yo‘naltirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.

6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.