O‘SMIRLARGA IJTIMOIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Xoliqova Muhabbatxon Alijon qizi
Farg‘ona viloyati Bag’dod tumani
32-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlar hayotida ijtimoiy tarmoqlarning tutgan o‘rni hamda ularning psixologik rivojlanishiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish, diqqatning pasayishi, virtual qaramlik, o‘z-o‘zini baholashdagi o‘zgarishlar va shaxslararo munosabatlarga ta’siri yoritib beriladi. Maqolada o‘smirlarning psixologik salomatligini saqlash, ularda media madaniyatni shakllantirish hamda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta’sir, virtual muloqot, internet qaramligi, emotsional holat, diqqat, tafakkur, o‘z-o‘zini baholash, media madaniyat, psixologik salomatlik, raqamli muhit.

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga, ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylanib, muloqot qilish, axborot almashish, ta’lim olish va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishning muhim vositasi sifatida xizmat qilmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, qiziqishlari va ijtimoiy munosabatlari shakllanishi sababli ijtimoiy tarmoqlarning ushbu jarayonlarga ta’siri alohida ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davri inson

hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari jadallashadi, mustaqil fikrlash, o‘zligini anglash hamda atrofdagi insonlar bilan munosabatlarni shakllantirish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli o‘smirlar turli axborot manbalariga, jumladan, ijtimoiy tarmoqlarga katta qiziqish bildiradilar. Ular internet orqali yangi bilimlarni egallash, tengdoshlari bilan muloqot qilish, o‘z fikr va qarashlarini ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga ko‘plab qulayliklar yaratishi bilan bir qatorda, ayrim psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Xususan, virtual muloqotning real muloqotdan ustun qo‘yilishi, internetga qaramlikning shakllanishi, vaqtni samarasiz sarflash, diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik, stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishi kabi salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlarning namoyish etilishi o‘smirlarning o‘z-o‘zini baholashiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularda o‘zidan qoniqmaslik, boshqalar bilan o‘zini taqqoslash va turli psixologik komplekslarning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlarini ham inkor etib bo‘lmaydi. Ular o‘smirlarga ta’limiy resurslardan foydalanish, dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lish, ijodiy qobiliyatlarini namoyon etish va foydali ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, uning ijobiy hamda salbiy tomonlarini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi o‘smirlar o‘rtasida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’sirini tahlil qilish, ularning shaxs rivojlanishi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ko‘rsatadigan ta’sirini yoritish hamda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu masalaning dolzarbligi raqamli texnologiyalar hayotimizga tobora chuqur kirib borayotgan hozirgi davrda o‘smirlarning psixologik salomatligini asrash va

ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishini ta’minlash zarurati bilan belgilanadi.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy axborot makonining muhim tarkibiy qismiga aylanib, o‘smirlarning kundalik hayotida alohida o‘rin egallamoqda. Bugungi kunda aksariyat o‘smirlar turli ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qiladi, axborot oladi, o‘z qiziqishlari va fikrlarini namoyon etadi. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar yosh avlodning dunyoqarashi, xulq-atvori va psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ushbu ta’sirning ijobiy va salbiy jihatlarini chuqur o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’sirlarini ko‘rib chiqish lozim. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga cheksiz axborot manbalaridan foydalanish imkonini beradi. Ular ta’limiy videolar, elektron kutubxonalar, ilmiy maqolalar va turli o‘quv platformalari orqali bilim doirasini kengaytirishlari mumkin. Bu esa o‘quvchilarning mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish, o‘z qobiliyatlarini namoyon etish va yangi g‘oyalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Turli tanlovlar, loyihalar va onlayn hamjamiyatlarda ishtirok etish orqali ular o‘z salohiyatlarini rivojlantirish imkoniga ega bo‘ladilar.

Ijtimoiy tarmoqlar muloqot doirasining kengayishiga ham xizmat qiladi. O‘smirlar turli hududlarda yashovchi tengdoshlari bilan tanishish, fikr almashish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa kommunikativ kompetensiyalarning rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, o‘z fikrini erkin ifoda etishda qiynaladigan ayrim o‘smirlar virtual muhitda o‘zlarini erkinroq his qilishlari mumkin. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish o‘smirlar psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Eng avvalo, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosi yuzaga keladi. O‘smirlarning ko‘p vaqtini virtual muhitda o‘tkazishi ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini pasaytirishi, vaqtni rejalashtirish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi hamda kundalik faoliyat samaradorligini kamaytirishi mumkin. Natijada ular real hayotdagi muhim vazifalarga kamroq e’tibor qaratadilar. Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir salbiy jihati diqqat va tafakkur jarayonlariga ta’siridir. Tezkor axborot oqimi, qisqa videolar va doimiy yangilanib turuvchi kontent o‘smirlarda uzoq muddat bir faoliyatga diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday holat o‘quv faoliyati samaradorligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar murakkab matnlarni o‘qish, tahlil qilish va mustaqil fikrlash jarayonlarida qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. O‘smirlik davrida shaxsning o‘z-o‘zini baholashi va identifikatsiya jarayoni faol kechadi. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan ideal hayot tarzi, tashqi ko‘rinish va muvaffaqiyat obrazlari ayrim o‘smirlarda o‘zidan qoniqmaslik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Ular o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslab, o‘z imkoniyatlarini past baholashga moyil bo‘ladilar. Bu esa o‘z navbatida xavotir, tushkunlik va emotsional zo‘riqishning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan bo‘lib, ularning shaxsiy, ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi o‘smirlarga bilim olish, muloqot qilish, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish va dunyoqarashini kengaytirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va me’yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi, diqqatning pasayishi, emotsional zo‘riqish, o‘z-o‘zini baholashdagi salbiy o‘zgarishlar hamda shaxslararo munosabatlardagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni

ko‘rsatadiki, o‘smirlarning psixologik salomatligini saqlashda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bunda ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi alohida o‘rin tutadi. Ular o‘smirlarga internetdan maqsadli foydalanish, axborotlarni tanqidiy tahlil qilish, virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini shakllantirishda ko‘maklashishlari zarur. Shuningdek, o‘smirlarda media savodxonlikni rivojlantirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyatga qiziqishni oshirish orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirlarini kamaytirish mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarni to‘g‘ri va oqilona qo‘llash esa ularning ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlaridan samarali foydalanishga xizmat qiladi. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, uning ijobiy jihatlarini kuchaytirish hamda salbiy oqibatlarining oldini olish bugungi kunda ta’lim tizimi, oila va jamiyat oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘smirlarning psixologik farovonligini ta’minlash va ularni sog‘lom, mustaqil fikrlaydigan hamda raqamli madaniyatga ega shaxslar sifatida tarbiyalash ushbu yo‘nalishdagi ishlarning asosiy maqsadi bo‘lib qoladi.

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.