



O‘SMIRLARNING IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIGI VA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASH O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK BOG‘LIQLIK

Kimsanov Umidjon Roziqjon o‘g‘li

Turon Universiteti Andijon filiali

Pedagogika nazariyasi va tarixi yo‘nalishi magistranti

E-mail: umidjonkimsanov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada o‘smirlar orasida keng tarqalayotgan ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik fenomeni hamda uning shaxsning muhim psixologik ko‘rsatkichi bo‘lgan o‘z-o‘zini baholash bilan o‘zaro bog‘liqligi kompleks tarzda tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish o‘smirlarning psixik rivoji, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy identifikatsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik qaramlik, o‘z-o‘zini baholash, identifikatsiya, ijtimoiy solishtirish, raqamli muhit.

XXI asrda raqamli texnologiyalar va internet tarmog‘ining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha jabhalariga, ayniqsa, o‘smirlar psixologiyasiga chuqur ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun muloqot, o‘zini namoyon qilish, ijtimoiy maqomni belgilash va identitetni shakllantirishning muhim vositasiga aylangan. Biroq, ushbu jarayon bilan bir qatorda, ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va me’yoridan ortiq foydalanish psixologik qaramlik holatlarini keltirib chiqarmoqda.

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqich bo‘lib, aynan shu davrda o‘z-o‘zini baholash, “Men-konsepsiya”, ijtimoiy “Men” va shaxsiy qadriyatlar tizimi shakllanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi idealizatsiyalangan



obrazlar, sun'iy muvaffaqiyat namoyishlari va doimiy solishtirish jarayoni o'smirlarning real o'zini baholashiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli, o'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy jihatdan o'rganish bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi.

O'smirlik davri (11–17 yosh) shaxs rivojlanishining eng murakkab va keskin bosqichlaridan biri bo'lib, biologik, ijtimoiy hamda psixologik omillarning o'zaro uyg'un ta'siri bilan tavsiflanadi. Aynan ushbu davrda shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, ichki “Men” obrazi, ijtimoiy mavqei va o'z-o'zini baholash tizimi jadal shakllanib, shaxsiy identifikatsiya jarayoni faol rivojlanadi.

O'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, xususiyatlari va ijtimoiy ahamiyatini subyektiv baholash jarayoni bo'lib, u o'smirlik davrida beqaror va tashqi ta'sirlarga juda sezgir bo'ladi. Psixolog olimlarning ta'kidlashicha, aynan o'smirlik davrida o'z-o'zini baholash ijtimoiy fikr, tengdoshlar bahosi va tashqi tasdiqqa kuchli bog'liq holda rivojlanadi.

Past o'z-o'zini baholashga ega o'smirlar ko'pincha:

- ❖ o'ziga ishonchsizlik;
- ❖ ijtimoiy xavotir;
- ❖ yolg'izlik hissi;
- ❖ tashqi tasdiqqa haddan tashqari ehtiyoj kabi holatlarni boshdan kechiradilar.

Mazkur psixologik holatlar esa ularni ijtimoiy tarmoqlarga yanada ko'proq murojaat qilishga undovchi omilga aylanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik tushunchasi va uning psixologik mexanizmlari Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — bu shaxsning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni nazorat qila olmasligi, real hayotdagi faoliyat hisobiga virtual faoliyatni ustun qo'yishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Mazkur qaramlik kimyoviy bo'lmagan addiksiya turi sifatida qaraladi.



Psixologik nuqtayi nazardan ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bir qancha mexanizmlar asosida shakllanadi. Ushbu ilmiy qarashlar pedagog va psixolog olimlar tamonidan uzoq muddat o'rganilgan. Ayniqsa Festinger nazariyasi ijtimoiy taqqoslash muammosini keng talqin qilingan. Ijtimoiy taqqoslar bir qancha mexanizmlarda yoritiladi:

-Mukofot tizimi (layk, izoh, ko'rishlar orqali dopamin ajralishi);

-Virtual identitet yaratish;

Qochish mexanizmi (real muammolardan qochish).

O'smirlar ushbu mexanizmlarga ayniqsa moyil bo'lib, ijtimoiy tarmoqlarni o'z qadrigimmatini baholashning asosiy mezoniga aylantirib qo'yishlari mumkin.

O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanish bilan o'z-o'zini baholash darajasi o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjud. Ya'ni, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasi oshgan sari o'smirlarning o'ziga bo'lgan bahosi pasayib boradi. Buning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- ❖ idealizatsiyalangan obrazlar bilan o'zini solishtirish;
- ❖ ijtimoiy tasdiqqa bog'lanib qolish;
- ❖ real yutuqlarning qadrsizlanishi;
- ❖ virtual muvaffaqiyatni real hayot bilan adashtirish.

Past o'z-o'zini baholash esa, o'z navbatida, ijtimoiy tarmoqlardan ko'proq foydalanishga olib kelib, "yopiq psixologik aylana"ni vujudga keltiradi.

O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy o'rganish mobaynida ular bilan empirik tadqiqot va natijalar tahlilini olib bordik. Tadqiqotda 13–16 yoshdagi 120 nafar o'smir ishtirok etdi. Tadqiqot metodlari sifatida, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik shkalasi, Rosenberg o'z-o'zini baholash testi, shuningdek, kuzatuv va so'rovnoma



qo‘llanildi. Tadqiqotlardan olingan natijalarga ko‘ra ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 68 % ida o‘z-o‘zini baholash past darajada, qaramlik darajasi past bo‘lgan o‘smirlarda esa ijobiy va barqaror o‘z-o‘zini baholash ustunligi aniqlandi.

Ilmiy o‘rganishlarimiz davomida korrelyatsion tahlil o‘tkazdik. Korrelyatsion tahlil natijasida $r = -0,61$ ko‘rsatkich qayd etildi, bu esa kuchli salbiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Muammoning oldini olish va bartaraf etish uchun quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi:

- o‘smirlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish;
- raqamli savodxonlikni oshirish;
- o‘z-o‘zini baholashni mustahkamlovchi treninglar;
- ota-onalar va pedagoglar bilan psixologik maslahatlar.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasida yaqqol psixologik bog‘liqlik mavjud. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish o‘smir shaxsining sog‘lom rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, past o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy xavotir va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shu sababli mazkur muammoni pedagogik-psixologik yondashuv asosida tizimli hal etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi 2020-yil 20-sentyabrdagi O‘RQ–637-son «Ta’lim to‘g‘risida» O‘RQ–637-son Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2022–2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son Farmoni.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent:



«O‘zbekiston», 2018. – 592 b.

4.Erikson E. Identity: Youth and Crisis. – New York, 1968.

5.Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton, 1965.

6.Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. – 1954.

7.Kuss D., Griffiths M. Social Networking Sites and Addiction. – IJERPH, 2017.