

IJTIMOIY TARMOQLARNING O‘SMIRLAR HAYOTIDAGI O‘RNI

Shoqulova Nozima Sharofovna

Buxoro viloyati Romitan

tumani 10-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar hayotidagi o‘rni va ularning psixologik, ijtimoiy hamda ma’naviy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Ijtimoiy tarmoqlarning foydali jihatlari bilan bir qatorda salbiy ta’sirlari ham tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarda internet madaniyatini shakllantirish va ularni virtual muhitdagi xavflardan himoya qilish masalalari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, o‘smirlik davri, internet, virtual muloqot, psixologik ta’sir, axborot texnologiyalari, kommunikatsiya, media madaniyat, motivatsiya, internet xavfsizligi.

KIRISH

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Telegram, Instagram, Facebook va boshqa platformalar orqali o‘smirlar tezkor axborot olish, muloqot qilish va o‘z qiziqishlarini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar hayotidagi o‘rnini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir.

Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Ular orqali yoshlar dunyodagi yangiliklardan xabardor bo‘ladi, ta’limiy materiallar va foydali ma’lumotlarga ega bo‘ladi. Ayniqsa, onlayn darslar, ilmiy videolar va elektron resurslar o‘quvchilarning bilimni oshirishga xizmat qilmoqda. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning muloqot doirasini kengaytiradi va yangi do‘stlar orttirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirlari ham mavjud. O‘smirlarning internetda haddan tashqari ko‘p vaqt o‘tkazishi ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Virtual muhitga ortiqcha bog‘lanish natijasida ayrim o‘smirlarda internet qaramligi, uyqu buzilishi, diqqat pasayishi va o‘qishga qiziqmaslik holatlari kuzatiladi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi turli salbiy axborotlar ham o‘smir ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlik, agressiya yoki noto‘g‘ri g‘oyalarni targ‘ib qiluvchi materiallar ayrim yoshlarning xulq-atvoriga salbiy ta’sir etishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy

tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini taqqoslash natijasida o'smirlarda o'ziga ishonchsizlik yoki tushkunlik holatlari yuzaga kelishi ehtimoli mavjud.

Virtual muloqotning ko'payishi ayrim hollarda jonli muloqotning kamayishiga olib keladi. Natijada o'smirlarning oilasi yoki tengdoshlari bilan munosabatida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli internetdan foydalanishda me'yorni saqlash muhim ahamiyatga ega.

Ota-onalar va pedagoglarning vazifasi o'smirlarga internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini o'rgatishdan iboratdir. O'smirlarga foydali va zararli axborotni ajrata olish, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish hamda vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Shu bilan birga, o'smirlarni sport, kitobxonlik va ijodiy mashg'ulotlarga jalb qilish ularning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolishining oldini oladi.

Maktab psixologining faoliyati ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Psixolog o'smirlarda internetga qaramlik belgilari yoki emotsional muammolarni aniqlab, ularga psixologik yordam ko'rsatishi kerak. Turli trening va suhbatlar orqali yoshlarda media madaniyatini shakllantirish mumkin.

O'smirlik — bu rivojlanishining 10-11 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrini o'z ichiga oluvchi bosqich bo'lib, jismoniy, psixologik, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar kuchli kechadigan davr hisoblanadi. Bu davrda bola endi bolalikdan chiqib, kattalikka qadam qo'yadi, o'zini anglash, mustaqil fikrlash, shaxsiylikni shakllantirish. 15-17 yoshdagi o'smirlar ko'pincha o'z hissiyotlarini boshqarishda qiynalishadi. Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, g'azab va qayg'u kabi kuchli hissiyotlar paydo bo'lishi mumkin.

O'smirlik davrida quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

Jismoniy o'sish: O'smirlik davrida o'sish tezlashadi, uzunlik va og'irlikda katta o'zgarishlar bo'ladi. Bu, ayniqsa, 12-14 yoshda ko'proq seziladi.

Shaxsiyatning rivojlanishi: O'smirlar o'zligini aniqlashni boshlaydilar. Bu davrda shaxsiyatning shakllanishi, kimlikni izlash, o'z qarashlari va qadriyatlarini bilan tanishish jarayoni boshlanadi.

Emotsional o'zgarishlar: O'smirlar ko'pincha o'z hissiyotlarini boshqarishda qiynalishadi. Bu davrda his-tuyg'ularning kuchayishi, tez-tez kayfiyat o'zgarishi kuzatiladi. Xususan, g'azab, qayg'u, baxt, qo'rquv va xursandchilik kabi hislar kuchayadi.

“Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar har bir yoshdagi insonning hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi, ayniqsa o'smirlar orasida. Ular nafaqat muloqot va axborot almashish vositasi sifatida ishlatiladi, balki o'zining shaxsiy brendini yaratish, fikrlarini ifodalash va tengdoshlari bilan aloqada bo'lish uchun ham foydalidir. Biroq, tanganing ikkinchi tomoni bo'lgani kabi ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlarga

ta'siri nafaqat ijobiy, balki salbiy ham bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoq – bu qiziqishlari o'xshash yoki oflayn aloqaga ega bo'lgan odamlar o'rtasida muloqot qilish, tanishish, ijtimoiy munosabatlar yaratish uchun, shuningdek, ko'ngilochar (musiq va filmlar) va ish maqsadlarida ishlatiladigan onlayn platforma hisoblanadi.

Bugungi raqamli asrda ijtimoiy tarmoqlar har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan, ayniqsa o'smirlar orasida ularning ta'siri keskin ortib bormoqda. O'smirlik — bu shaxs shakllanishining eng muhim bosqichi bo'lib, bu davrda yoshlar tashqi muhit, ayniqsa virtual makondagi axborot oqimiga juda ta'sirchan bo'ladilar. TikTok, Instagram, Telegram va boshqa ijtimoiy platformalarda o'smirlar ko'pincha o'zlariga taqlid qilish uchun ideal obrazlarni izlaydilar, lekin bu har doim ham ijobiy natija bermaydi. Salbiy kontent, soxta hayot tarzining targ'ib qilinishi, “like” va “ko'rishlar” uchun yashash, internet qaramligi — bularning barchasi o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri foydalanilganda o'smirlar uchun bilim olish, fikr almashish va kreativlikni rivojlantirish uchun kuchli vositaga aylanishi mumkin. Shuning uchun ham bu mavzu bugungi kunda nafaqat ota-onalar va o'qituvchilar, balki jamiyatning har bir a'zosi e'tibor qaratishi zarur bo'lgan eng dolzarb masalalardan biridir.

Salbiy ta'sirlari:

Psixologik bosim – boshqalarning muvaffaqiyatlari yoki tashqi ko'rinishini ko'rib, o'smirlar o'zlarini past baholashi yoki ijtimoiy tarmoqlardagi boshqalarning „ideal” hayotini ko'rgan o'smirlar o'zini pastroq ko'ra boshlashi, o'zidan norozilik paydo bo'lishi yoki ota-onasini ayblashi menga ham ota – onam shunday hayot qilib berishi kerak degan fikrlar paydo bo'la boshlaydi. Bu esa bolalarda ota-onasi yoki do'stlari bilan munosabati yomonlashishi mumkin. Hozirgi zamonda o'smir yoshdagi bolalar internetdagi boshqa insonlarni „ideal” hayotini ko'rib o'zlariga past baho berishi yoki ota-onasini yomon ko'rib qolishi mumkin. Ular o'ylab ko'rmaydiki ularni ham qayg'u, g'am, tashvishlari bor. Bizga faqat yaxshi hayotini ko'rsatishadi lekin ularni ham hayotida qiyinchiliklar, yo'qchiliklar bo'ladi. Buni hozirgi zamonda o'smir yoshdagi bolalar tushunmaydi va ularga o'xshashga harakat qiladi. Bu borada ota-onalariga qarshi chiqish paytlari ham bo'ladi. 2022-yil AQShda olib borilgan tadqiqotda 13 yoshli qizlar orasida Instagramdan uzoq foydalanadiganlar orasida depressiya va o'ziga past baho holatlari 60% ko'proq uchragan. Shu tadqiqotda ishtirok etganlarning 30% “Instagramdagi suratlar meni o'zimdanda norozilikka olib keladi” – deb javob bergan.

Internetga qaramlik – ortiqcha foydalanish darslarga, sog'liqqa va uyqu rejimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smir yoshdagi bolalar ko'p Telefon, planshet, kompyuter va shunga o'xshash uyali aloqalarda vaqtlarini bexudaga sarflashi orqali maktabdagi

darslarini o‘z vaqtida qilmay ma’naviy salohiyati pasayib ketmoqda. O‘zlarini kelajagiga katta zarar keltirmoqda. Vaqtini bexuda video, kontentlarga sarflash o‘rniga kitob o‘qisa, o‘zini istida ishlab kelajagi uchun qadam tashlasa foydaliroq bo‘ladi. Turli xil bekorchi vaqtni oladigan videolar vaqtni olish bilan birga sogliq uchun ham katta ta’sir qiladi.

Kiberbulling (ilmiy tajribalarda aniqlanishicha, o‘smirlar “like” olganda ularning miyasida dopamin (baxt gormoni) darajasi oshadi. Shu sababli ular ko‘proq post qilishga va fikr kutishga odatlanib qoladi — bu esa qaramlikka olib keladi. Tazyiq– ijtimoiy tarmoqlarda boshqa foydalanuvchilardan salbiy izohlar yoki tazyiqlar olish xavfi mavjud. Tahqirlash va haqorat qilish – kimnidir izzat-nafsini kamsitadigan so‘zlar bilan yozish yoki Fotosurat yoki video orqali tahdid – kimningdir ruxsatisiz u haqida yomon niyatli kontent tarqatish va shunga o‘xshash hodisalar yuz berishi mumkin. Bu oqibatida bolalarda depressiya, uyquning buzilishi va boshqa kasalliklar yuzaga keladi. O‘smirlar internet tarmog‘ida turli xil kamentariyalarni yozish orqali kimningdir kamsitish holatlari ham kuzatiladi. Bu xolatda ular bir- biri bilan urishish yoki bor- birini yomon so‘zlar bilan kamsitishi mumkin.

Sog‘ligiga ta’siri- shuningdek ijtimoiy tarmoq yoshlarni vaqtini olish bilan birga ulardan sog‘liqlarini ham olib qo‘ymoqda. Bolalar ko‘p miqdorda internet tarmoqlardan foydalanish jarayonida ularda turli hil kasalliklar kelib chiqmoqda. Jumladan: ko‘z kasalliklari, xotiraning pasayishi, bosh og‘rishi, tajanglik, depressiya uyquning buzilishi kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlarni faqatgina salbiy tomoni emas balki ijobiy tomonlari ham bordir.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa, o‘smir yoshdagi bolalar uchun bu virtual olam shunchaki muloqot vositasi emas, balki o‘zini izlash, rivojlanish va dunyoni anglash sari yo‘naltiruvchi keng maydon bo‘lib xizmat qilmoqda. Ko‘p hollarda ijtimoiy tarmoqlar salbiy jihatlari bilan tilga olinadi, biroq to‘g‘ri foydalanilgan taqdirda ular o‘smirlarning hayotida chuqur va ijobiy iz qoldirishi mumkin. Avvalo, ijtimoiy tarmoqlar bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. O‘quvchi yoshlar bugun YouTube, Telegram, TikTok kabi platformalar orqali fanlar bo‘yicha video darslar, interaktiv testlar, tillarni o‘rganishga doir kurslarga bimalol kirish imkoniyatiga ega. Bular orqali ular maktabda o‘zlashtira olmagan bilimlarni mustahkamlash, yangi sohalarni o‘rganish, hatto kelajakdagi kasbini aniqlashda yordam olmoqda. O‘quvchilarning mustaqil ta’lim olishga bo‘lgan qiziqishi aynan shu platformalar orqali kuchaymoqda. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun ijodkorlikni rivojlantiruvchi muhit ham yaratadi. Musiqa, rasm, raqs, blog yuritish, video montaj, hikoya yozish kabi ko‘plab yo‘nalishlarda o‘zini sinab ko‘rgan yoshlar o‘z qiziqishlarini kengaytirib, o‘z ustida ishlashga ilhom olishmoqda. Bu esa ularning

o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi, o‘z fikrini ochiq bildirish madaniyatini shakllantiradi.

Yana bir muhim jihat shundaki, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun muloqot va hamkorlikni o‘rganish maktabi bo‘la oladi. Turli hudud va davlatlardagi tengdoshlar bilan fikr almashish, loyiha va tanlovlarda qatnashish, jamoaviy ishlarda ishtirok etish ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bu esa keyinchalik jamiyatga moslashuvchan, faol va ijtimoiy mas‘uliyatli shaxs bo‘lib ulg‘ayishlariga zamin yaratadi. Bundan tashqari, ko‘plab sahifalar va kanallarda motivatsion kontent, hayotiy maslahatlar, psixologik ko‘makka oid postlar va videolar joylashtiriladi. O‘smirlar ushbu axborotlar orqali o‘z muammolarini yengishga urinadi, ruhiy tayanch topadi, sog‘lom fikrlashni o‘rganadi.

Hozir butun dunyodagi odamlarning 63 foiz qismi internetdan foydalanadi. Qariyb 1 yillik davr mobaynida internet foydalanuvchilari soni 200 millionga ortgan. Foydalanuvchilarning asosiy qismi (92,4 foiz) mobil qurilmalar orqali internetdan foydalanadi. 4,65 mlrd odam esa ijtimoiy tarmoqlarda faol. Dunyo bo‘yicha 3 milliarddan ortiq messenger foydalanuvchilar mavjud. Eng ko‘p foydalanuvchiga ega bo‘lgan platformalar Facebook va WhatsApp bo‘lib, 2,5 milliarddan ortiq odam ulardan foydalanadi. Bugungi o‘smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlar faqat aloqa vositasi emas, balki o‘z shaxsini topish, ifoda etish, tan olinishga erishish maydoniga aylangan. Ularda “men kimman?”, “men qanday ko‘rinmoqchiman?”, “boshqalar meni qanday qabul qiladi?” degan savollar juda kuchli. Shu savollarga javob topish uchun ular eng avvalo ijtimoiy tarmoqlarga murojaat qilishadi. Ular profil ochib, suratlar, video va fikrlar orqali o‘zlarini ko‘rsatishga harakat qilishadi. Bunda ular “like”, “comment” kabi raqamli belgilar orqali ijtimoiy baho olishadi. Bu esa ularning o‘zini qadrlashi va ruhiy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Biroq o‘smirlar ko‘pincha o‘zlarining shaxsiy hayoti va maxfiy ma‘lumotlarini ijtimoiy tarmoqlarda baham ko‘rishga moyil bo‘lishadi. Masalan, ular yashash joyi, o‘qish joyi, do‘stlari yoki oilasi bilan bog‘liq nozik ma‘lumotlarni ulashadi. Bu esa xavfsizlik jihatidan jiddiy tahdid tug‘diradi. Chunki internetda har qanday ma‘lumot doimiy iz qoldiradi — “raqamli iz” degan tushuncha shundan kelib chiqadi.

Yana bir muhim masala — o‘smirlar o‘zlarining haqiqiy shaxsini internetdagi qiyofasi bilan adashtirib qo‘yishlari. Masalan, ular ko‘proq “like” oladigan kontentga moslashadi, o‘z xistuyg‘ularini yashirishadi yoki boshqalarga o‘xshashga harakat qilishadi. Bu esa ularning real hayotdagi o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarni ijtimoiy stereotiplarga ham mahkum qilmoqda. Masalan, “go‘zal bo‘lish uchun filtrlardan foydalanish kerak”, “boylikni ko‘rsatish kerak”, “trendda bo‘lmasang, orqadasan” degan noto‘g‘ri tushunchalar ularning ongida asta-sekin ildiz ootadi. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar hayotida katta o‘rin egallasa-da, bu

jarayon ongli ravishda boshqarilmasa, ularning shaxsiy taraqqiyoti va xavfsizligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, har bir o'smirda raqamli dunyoda ham o'zligini yo'qotmasdan, himoyalangan holda yashash madaniyati o'rgatilishi kerak. Bu borada ota-onalar, o'qituvchilar bolalarni nazoratga olishi kerak. Bolalar ijtimoiy tarmoqlardan unumli foydalanib kelmoqda ular internet orqali turli hil kurslarda o'qishmoqda. O'zlari qiziqqan yo'nalishlari bo'yicha turli xil malumotlar olishmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda tashkil etilgan turli xil til kurslarida turli xil tillarni o'rganmoqda. Bu esa nafaqat bolalarni o'zlariga balki jamiyatimizga ham foydalidir.

Bugungi kunda o'smirlarning ko'p qismi har kuni ijtimoiy tarmoqlarda bir necha soat vaqtini o'tkazmoqda. TikTok, Instagram, Telegram va boshqa platformalar ularni o'ziga tortadigan algoritmlar asosida ishlaydi. Bu esa o'smirda vaqt o'tganini sezmay, uzoq vaqt ekran qarshisida ushlab turadi. Dastlab faqat bir necha daqiqa videolarga qaramoqchi bo'lgan o'smir, oradan bir soat o'tgach ham tarmoqlarda "ko'milib" qolganini sezmay qoladi. Bu holat ilmda "raqamli charchoq" (digital fatigue) deb ataladi. Doimiy tarzda internetda o'tirish doimiy charchoq, uyquning buzilishi, kitob o'qishga qiziqmaslik va uyga vazifalarini orqaga surishga olib keladi. Ko'p miqdorda internet tarmoqda o'tirgan bolada stress paydo bo'ladi. Stress ta'sirida o'smir bolalarda turli xil o'sish gormonlari ishlab chiqarilmay qoladi bu esa o'smir bolalarda o'sishda ortda qolishiga olib keladi va o'rtoqlari orasida kamsitishlarga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlarga mukkasidan ketgan bolalarda doimiy charchoq, doimiy depressiyada yurish holatalari kuzatiladi. Bu esa bolalarda salbiy oqibatlariga olib keladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotida muhim o'rin egallaydi. Ular yoshlarga bilim olish, muloqot qilish va dunyoqarashini kengaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, noto'g'ri foydalanish salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi asosida o'smirlarda internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish yoshlarning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: INNOVATSIYA-ZIYO, 2021. – 360 bet.
2. G'ofurov M., Tursunov S. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 288 bet.
3. Jalolov J.J. Pedagogik va yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: Ilm Ziyos, 2018. – 256 bet.

4. Karimova Z. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet, 2017. – 176 bet.
5. Zaynieva M. Shaxs psixologiyasi. – Samarqand: Registon, 2021. – 190 bet.
6. Muhamedova D.T. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
7. Xalilova N.I. Psixologiyada metodologik yondashuvlar. – Toshkent: Ilm Ziyo , 2021.
8. Karimova Z.I. Psixodiagnostika asoslari. – Toshkent: Universitet, 2018. – 210 bet.
9. Nazarova G'.R. Rivojlanish psixologiyasi. – Buxoro: Ilm nuri, 2021. – 195 bet.
10. Ergasheva D.N. Yoshlar va ijtimoiy tarmoqlar: psixologik yondashuv. – Qarshi: Nasaf, 2022. – 150 bet.