

IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Qobilova Xolisa Aziz qizi

EMU UNIVERSITY talabasi

Eshtemirov Abbas Normo'min o'g'li

EMU UNIVERSITY

Ijtimoiy fanlar kafedrasii assistenti

Annotatsiya:

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ko'p qirrali ta'siri nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy (bilim olish, muloqot, o'zini ifodalash) va salbiy (internetga qaramlik, real muloqotning qisqarishi, o'z-o'zini baholashning pasayishi, tashvishlanishning kuchayishi) jihatlari yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarning yosh va jins xususiyatlariga qarab ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishdagi farqlar, psixologik farovonlikka ta'sir mexanizmlari hamda oldini olish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri bevosita o'smirning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy muhiti va vaqtini boshqarish madaniyatiga bog'liq.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, o'smirlar psixologiyasi, internet qaramligi, shaxs rivojlanishi, muloqot kompetensiyasi, psixologik farovonlik, yosh va jins xususiyatlari.

KIRISH

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining deyarli barcha jabhalariga kirib borgan. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi juda yuqori. Tadqiqotlarga ko'ra, o'rtacha o'smir 10 yoshida o'zining birinchi ijtimoiy tarmoq hisobini yaratadi va kunning katta qismini virtual muhitda o'tkazadi. Bu holat psixologlar, o'qituvchilar va ota-onalarda jiddiy tashvish uyg'otadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, ijtimoiy tarmoqlar o‘smir shaxsining shakllanishi, uning o‘zini anglashi, qadriyatlar tizimi va boshqalar bilan muloqot qilish uslubiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muhitda o‘tkazilgan vaqtning ko‘payishi real hayotdagi ijtimoiy faollikning pasayishiga, o‘quv yutuqlarining yomonlashishiga, hatto ruhiy salomatlik muammolarining kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi – ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta’sir mexanizmlarini, shu ta’sirning ijobiy va salbiy tomonlarini, shuningdek, o‘smirlarning yosh va jins xususiyatlariga bog‘liq holda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish farqlarini tahlil qilishdir.

ASOSIY QISM

Ijtimoiy tarmoq tushunchasi internet paydo bo‘lishidan ancha oldin fanga kiritilgan bo‘lsa-da, uning zamonaviy ma’nosi 1995-yilda amerikalik Rendi Konrads tomonidan yaratilgan Classmates.com sayti bilan bog‘liq. Hozirgi kunda VKontakte, Odnoklassniki, Instagram, TikTok, Facebook kabi platformalar dunyo bo‘ylab milliardlab foydalanuvchilarni birlashtiradi. O‘smirlik davri (taxminan 11-17 yosh) inson hayotidagi eng muhim o‘tish bosqichlaridan biridir. Bu davrda o‘smir o‘zining menligini izlaydi, tengdoshlari bilan munosabatlar birinchi o‘ringa chiqadi, ota-onalardan ajralish va mustaqil shaxs sifatida shakllanish jarayoni kechadi.

L.S.Vigotskiy, J.Piaje, E.Erikson kabi psixologlarning ta’kidlashicha, aynan shu davrda o‘smirning ijtimoiy identifikatsiyasi, o‘z-o‘zini baholashi va boshqalar bilan muloqot qilish uslubi shakllanadi. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirga virtual makonda o‘zi xohlagan obrazni yaratish, tengdoshlari tomonidan qabul qilinish va e’tirof etilish imkoniyatini beradi [1]. Biroq bu imkoniyatning narxi ko‘pincha real hayotdagi muloqot qobiliyatlarining susayishi, hissiy sohaning qashshoqlashishi va internetga qaramlikning paydo bo‘lishi bo‘lmoqda. Tadqiqotda qo‘llanilgan asosiy nazariy yondashuvlar qatorida tizimli tahlil, strukturaviy-funksional tahlil va empirik ma’lumotlarni umumlashtirish usullari mavjud.

Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlarga ta’siri mexanizmlari

Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri bir qancha psixologik va neyrobiologik mexanizmlar orqali amalga oshadi.

Birinchi, dopamin mexanizmi. Har safar ijtimoiy tarmoqdagi postga layk yoki izoh olinganda, miyada dopamin – zavq neurotransmitteri ajraladi. Bu o‘smirda xuddi shunday holatni qayta-qayta boshdan kechirish istagini uyg‘otadi, natijada tarmoqdan foydalanish tajribasi mustahkamlanadi va qaramlikka olib kelishi mumkin.

Ikkinchi, ijtimoiy taqqoslash mexanizmi. Ijtimoiy tarmoqlarda odatda faqat ijobiy, bezatilgan, filtrlangan hayot lahzalari namoyish etiladi. O‘smir boshqalarning mukammal hayotini o‘zini bilan solishtirib, o‘zini yetarsiz, baxtsiz yoki muvaffaqiyatsiz his qilishga moyil bo‘ladi. Bu esa past o‘z-o‘zini baholash, tashvish va depressiyaga olib kelishi mumkin.

Uchinchi, nomushtarak aloqaning yo‘qligi. Haqiqiy muloqotda yuz ifodalari, tana tili, ovoz intonatsiyasi muhim rol o‘ynaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa bu kanallar deyarli ishlamaydi. O‘smir matn va kulgichlar orqali muloqotga o‘rganadi, natijada real hayotda suhbatdoshning hissiy holatini tushunish va mos javob qaytarish qobiliyati pasayadi.

To‘rtinchi, anonimlik va jazosizlik hissi. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘z shaxsini yashirish yoki boshqa birov sifatida namoyon bo‘lish imkoniyati o‘smirda mas’uliyat hissini susaytiradi. Bu esa tajovuzkor xatti-harakatlar, kiberbulling va axloqiy me’yorlarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Beshinchi, vaqt tuzilmasining buzilishi. Ijtimoiy tarmoqlar cheksiz kontent va doimiy yangilanishlar bilan o‘smirning diqqatini uzoq vaqt ushlab turadi. O‘smir uy vazifasini bajarish, sport bilan shug‘ullanish, uxlash kabi muhim faoliyat turlarini qisqartiradi. Bu noto‘liq uyqu, charchoq va o‘quv samaradorligining pasayishiga sabab bo‘ladi.

Psixologik farovonlikka ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixologik farovonligiga ta’siri ikki tomonlama: ijobiy va salbiy jihatlarga ega. Ijobiy ta’sirlar qatoriga muloqot doirasining kengayishi kiradi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘smir nafaqat o‘z shahri yoki maktabidagi tengdoshlari, balki butun dunyodagi qiziqishlari o‘xshash insonlar bilan aloqa o‘rnatishi mumkin. Bu, ayniqsa, o‘z hududida yetarlicha tushunilmagan his qiladigan o‘smirlar uchun muhimdir. O‘zini ifodalash imkoniyati ham muhim ijobiy jihat hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlar

o‘smirga o‘z fikrlarini, ijodini, qiziqishlarini namoyish qilish uchun platforma beradi. Ijodiy fotografiya, rasm, musiqa, she‘r yoki boshqa raqamli intellektual mahsulotlarni baham ko‘rish orqali o‘smir o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashi mumkin. Bilim va o‘quv resurslariga kirish ham muhim ijobiy omildir. Interneturok.ru, stellarium.org, lingualeo.com, gramota.ru kabi saytlar, shuningdek ijtimoiy tarmoqlardagi ilmiy-ma‘rifiy guruhlar o‘smirga maktab dasturini o‘zlashtirishda, bilimini chuqurlashtirishda yordam beradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlaridan biridir. O‘z muammolari bilan yolg‘iz qolgan o‘smir ijtimoiy tarmoqlarda o‘xshash vaziyatdagi tengdoshlaridan yordam va tushunish topishi mumkin [2].

Salbiy ta’sirlar esa ancha jiddiy va ko‘p qirralidir. Internet qaramligi eng keng tarqalgan muammolardan biridir. Tadqiqotda qatnashgan 110 nafar o‘smirning 71 nafari o‘zida internet qaramlik alomatlarini tan olgan. Doimiy ravishda xabarlarini tekshirish, onlayn bo‘lmasa bezovtalanish, vaqtni nazorat qila olmaslik qaramlikning asosiy belgilaridir. Real muloqot qobiliyatining susayishi ham jiddiy muammo hisoblanadi [3]. Ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qisqa, sodda jumlar, kulgichlar va teglar orqali amalga oshadi. O‘smir uzoq vaqt davomida bir mavzuda suhbatni davom ettirish, suhbatdoshning kayfiyatini his qilish, o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifodalash kabi ko‘nikmalarni yo‘qotadi. O‘z-o‘zini baholashning pasayishi yana bir muhim salbiy oqibatdir. Virtual muhitda boshqalarning ideal hayotini kuzatish, layklar soni uchun raqobatlashish o‘smirda o‘z qadr-qimmatining pasayishiga olib keladi [4]. Jismoniy va ruhiy sog‘liq muammolari, jumladan, kompyuter yoki smartfon ekrani oldida uzoq vaqt o‘tirish ko‘rish keskinligini pasaytiradi, umurtqa pog‘onasi egriligi, bosh og‘rig‘i va uyqusizlikka sabab bo‘ladi [5]. Kechki payt yorqin ekran nuri melatonin ishlab chiqarilishini susaytirib, uyquning sifatiga putur etkazadi. Maxfiylik va xavfsizlik muammolari ham salbiy ta’sirlar qatoriga kiradi. O‘smirlar ko‘pincha o‘z manzili, maktabi, oilasi haqida haddan tashqari ko‘p ma‘lumotni ommaga ochiq qoldiradilar yoki notanish odamlar bilan bo‘lishadilar. Bu ularni kiberbulling, firibgarlik va hatto jismoniy xavfga qo‘yishi mumkin [6].

Jins va yosh xususiyatlari

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va ularning ta'siri o'smirlarning yoshi va jinsiga qarab sezilarli darajada farq qiladi. Yosh xususiyatlariga ko'ra, 11-12 yoshli o'smirlar odatda ijtimoiy tarmoqlarda kamroq vaqt o'tkazadi (taxminan 1-2 soat), asosan o'yinlar va musiqaga qiziqadi. Ular hali to'liq mustaqil profilga ega emas, ota-ona nazorati kuchliroq. 13-15 yoshli o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 3-5 soat vaqt o'tkazadi. Bu yoshda tengdoshlar fikri juda muhim. O'smir qancha layk yoki izoh olishi uning o'zini qadrlashiga bevosita ta'sir qiladi. Bu yosh guruhida ijtimoiy taqqoslash va uyat hissi eng kuchli. 16-17 yoshli o'smirlar esa ko'pincha ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanadi: universitetga kirishga tayyorgarlik, kasbiy qiziqishlar, real hayotdagi do'stlar bilan aloqani saqlash. Biroq ular ham qaramlik va vaqtni boshqarish muammolariga duch keladi [2,3,4].

Jinsiy xususiyatlarga kelsak, qiz o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda asosan muloqot qilish, o'z suratlarini joylashtirish va boshqalarning hayotini kuzatishga ko'proq vaqt sarflaydi. Ular tashqi ko'rinishiga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'ladi va ijtimoiy taqqoslashdan ko'proq zarar ko'rishi mumkin. O'g'il o'smirlar esa ko'proq o'yinlar, video kontent (jumladan TikTok), sport va texnologiyaga oid guruhlarda vaqt o'tkazadi. Ular qizlarga nisbatan kamroq hissiyotlarini namoyish qiladi, lekin kiberbulling va tajovuzkor xatti-harakatlarda ishtirok etish ehtimoli yuqoriroq [7]. Tadqiqotda qatnashgan o'smirlarning 15-16 yoshlilari (81 nafar) ijtimoiy tarmoqlarni har kuni ishlatishini, 11-12 yoshlilar (17 nafar) esa nisbatan kamroq ishlatishini ko'rsatdi. Vaqt o'tishi bilan tarmoqda o'tkaziladigan vaqt ulushi ortib boradi – keksa o'smirlar deyarli barcha bo'sh vaqtlarini ijtimoiy tarmoqlarga bag'ishlaydi.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o'smir hayotining haqiqiy va muhim qismiga aylangan. Ularni faqat zararli yoki faqat foydali deb bir tomonlama baholash mumkin emas. Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ko'p jihatdan o'smirning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy tarbiyasi, qadriyatlar va vaqtini boshqarish madaniyatiga bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri ishlatilganda bilim olish va o'zini rivojlantirish uchun qudratli vosita, ijodiy qobiliyatlarni namoyish qilish maydoni, uzoq masofadagi yaqinlar bilan aloqani saqlash vositasi va

o'xshash qiziqishlarga ega tengdoshlarni topish imkoniyati bo'lishi mumkin. Biroq me'yoridan ortiq, nazoratsiz va ongsiz foydalanilganda ijtimoiy tarmoqlar internet qaramligiga, real muloqot qobiliyatining yo'qolishiga, o'z-o'zini baholashning keskin pasayishiga, o'quv faolligining susayishiga, uyqu va sog'liq muammolariga, hatto ruhiy kasalliklar (depressiya, tashvish)ga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'smirlar, ota-onalar, o'qituvchilar va butun jamiyat oldida muhim vazifa – ijtimoiy tarmoqlardan ongli, mas'uliyatli va me'yorida foydalanish madaniyatini shakllantirishdir. Bunda vaqt chegarasi qo'yish, muloqotning real va virtual turlarini muvozanatlash, oilada ochiq va ishonchli munosabatlarni rivojlantirish, maktabda raqamli savodxonlik darslarini o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishini oldini olish mumkin emas. Shu bois ularni taqiqlash yoki butunlay rad etish o'rniga, o'smirlarga ular vositasidan qanday qilib o'z manfaati, sog'lig'i va baxti uchun foydalanishni o'rgatish kerak. Zero, hech qanday virtual muhit haqiqiy hayotdagi tirik muloqot, do'stlik qo'li, samimiy tabassum va yaqinlarning iliq so'zlarini bera olmaydi. Ijtimoiy tarmoqlarning kelajagi, shubhasiz, katta. Ular tobora ko'paymoqda, yangi imkoniyatlar ochmoqda. Biroq nafaqat o'smirlar, balki barchamiz robot emas, balki tirik insonlar ekanligimizni unutmasligimiz kerak. Shuning uchun ham haqiqiy hayotni tabassumlar, yelka qoqishlar, qo'l siqishlar va o'pishlar bilan hech qanday, hatto eng mashhur ijtimoiy tarmoq ham almashtira olmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Антокольская, М.В. Детская психология: учебник / М.В. Антокольская. – М.: Норма, 2017. – 432 с. (75-92, 156-170, 201-215 с.).
2. Балашов, А.И. Психология подростка: учебник / А.И. Балашов. – М.: ТК Велби: Проспект, 2017. – 342 с. (115-130, 189-205, 250-268 с.).
3. Батманов, И.Л. 11 законов эффективного воспитания подростка / И.Л. Батманов. – М.: Юстицинформ, 2018. – 521 с. (48-65, 112-128, 304-319 с.).
4. Горбунова, Н.Э. Принципы психологии: учебник / Н.Э. Горбунова. – М.: Просвещение, 2018. – 314 с. (200-225, 267-284, 290-305 с.).
5. G'oziev, E.G. Psixologiya (o'smirlar psixologiyasi) // E.G. G'oziev. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 392 b. (145-168, 210-235, 278-295 b.).

6. Davlyatov, A.T. O‘smirlarda internetga qaramlikning psixologik omillari // A.T. Davlyatov. – Toshkent: Fan, 2019. – 188 b. (34-52, 67-84, 112-135 b.).
7. Qodirova, N.X. Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri G‘ N.X. Qodirova // Psixologiya jurnali. – Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti, 2020. – №2. – 45-58 b. (47-55 b.).