

IJTIMOYIY TARMOQLARNING O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Daribayeva Gozzal Daribayevna

Yashnobod tumani 227-IDUM psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri, ularning shaxsiy rivojlanishi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ko‘rsatadigan ijobiy hamda salbiy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish va salbiy oqibatlarining oldini olish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, o‘smirlar, psixologiya, internet, virtual muloqot, emotsional holat, axborot xavfsizligi, internet qaramligi, kommunikatsiya, ruhiy salomatlik.

KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari asri bo‘lib, internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ayniqsa, o‘smirlar orasida Telegram, Instagram, Facebook va boshqa ijtimoiy platformalardan foydalanish keng tarqalgan. Ushbu vositalar axborot olish, muloqot qilish va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish imkoniyatlarini yaratishi bilan birga, o‘smirlar psixologiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlaridan biri shundaki, ular o‘smirlarga bilim olish, dunyoqarashini kengaytirish va tengdoshlari bilan tezkor muloqot qilish imkonini beradi. Turli ta’limiy sahifalar, elektron kutubxonalar va rivojlantiruvchi platformalar yoshlarning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘smirlar o‘z qiziqishlari va ijodiy qobiliyatlarini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. O‘smirlarning virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketishi real hayotdagi munosabatlarning susayishiga olib kelishi mumkin. Natijada ular

oilasi va tengdoshlari bilan yuzma-yuz muloqot qilish ko'nikmalarini yetarli darajada rivojlantira olmaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan doimiy taqqoslanish holati ham o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim yoshlar boshqalarning muvaffaqiyati yoki tashqi ko'rinishini o'zlari bilan solishtirib, o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotishi mumkin. Bu esa xavotirlanish, tushkunlik va emotsional zo'riqishlarga sabab bo'ladi.

Shuningdek, internet qaramligi muammosi ham bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Uzoq vaqt davomida ijtimoiy tarmoqlarda bo'lish o'quvchilarning o'qish faoliyatiga, diqqat va xotirasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada o'quv motivatsiyasi pasayib, vaqtni to'g'ri taqsimlashda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir xavfli jihati turli zararli axborotlar va kiberzo'ravonlik holatlari bilan bog'liqdir. Bunday vaziyatlar o'smirlarda qo'rquv, stress va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli axborot xavfsizligi masalalariga alohida e'tibor qaratish zarur.

Mazkur muammolarning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlarga internetdan xavfsiz va oqilona foydalanish qoidalarini o'rgatish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda real hayotdagi ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlash muhim vazifalardan biridir. Bugungi globallashuv davrida internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, o'smirlar bu maydonda eng faol foydalanuvchilar hisoblanadi. Turli tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlarning 70–80 foizi kuniga kamida 3–4 soat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. BMT ma'lumotlariga ko'ra, ayrim mamlakatlarda bu ko'rsatkich 6–7 soatgacha yetadi. Bunday faoliyat ma'lum darajada ijobiy imkoniyatlar yaratsa-da, ko'pincha salbiy oqibatlariga olib kelmoqda. Shu bois ushbu mavzuni psixologik, ijtimoiy va klinik jihatdan o'rganish juda dolzarbdir.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik tushunchasi

Psixologiyada “internet qaramligi” tushunchasi dastlab 1995-yilda K. Young tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Keyinchalik bu tushuncha “ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik” tarzida toraytirildi. Qaramlik – bu odatiy odatning patologik shaklga aylanishi

bo‘lib, foydalanuvchi o‘z vaqtini nazorat qila olmaydi, real ijtimoiy aloqalar buziladi, ruhiy va jismoniy noqulayliklar yuzaga keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik nafaqat psixologik, balki nevrobiologik jarayonlar bilan ham bog‘liq. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar tezkor mukofot tizimini ishga solib, dopamin ajralishini kuchaytiradi. Bu jarayon qimor yoki boshqa qaramlik shakllariga o‘xshash mexanizmlarni yuzaga keltiradi. Natijada o‘smirlar “like”, “komment” yoki yangi xabarlardan tezkor zavq olishga o‘rganib qoladi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni psixologlar “texnologik qaramlik” yoki “raqamli qaramlik” doirasida ham ko‘rib chiqishadi. Bunda inson virtual makondan uzilib qolishdan qo‘rqadi (nomofobiya), “doim onlayn bo‘lish” ehtiyoji kuchayadi. Bu holat FOMO (fear of missing out – biror narsani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi) sindromi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘smirning ongida doimiy tashvish holatini shakllantiradi.

Bundan tashqari, sotsiologik nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlar jamiyatdagi ijtimoiy kapital tushunchasi bilan ham bog‘liq. Ba’zi tadqiqotlar ko‘rsatishicha, o‘smirlar virtual obro‘ orqali ijtimoiy maqom orttirishga harakat qiladilar. Bu esa ularni virtual muhitga yanada mustahkamroq bog‘lab qo‘yadi.

O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo‘lish sabablari

- Psixologik sabablari – o‘zini namoyon qilish istagi, diqqat markazida bo‘lish, past o‘zini baholash, yolg‘izlikdan qochish.
- Ijtimoiy omillar – tengdoshlar bosimi, jamiyatda “trend”lardan ortda qolmaslik istagi, virtual obro‘ orttirish.
- Oilaviy sharoit – ota-onaning nazorati sustligi, oilada samimiy muloqot yetishmasligi, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil eta olmaslik.
- Texnologik omillar – smartfon va internetning keng tarqalishi, foydalanish qulayligi, algoritmik mukofot tizimlari.

Psixologik oqibatlar

- Kognitiv soha: diqqatning tarqoqligi, xotiraning zaiflashuvi, o‘qish samaradorligining pasayishi, multitasking qaramlikka olib kelishi.

- Emotsional soha: tashvish, stress, depressiv holatlar, o‘z joniga qasd fikrlarining kuchayishi, FOMO (biror narsani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi).
- Ijtimoiy munosabatlar: real muloqot qiyinlashadi, yolg‘izlik hissi kuchayadi, ijtimoiy taqqoslash (social comparison) natijasida o‘zini past his qilish.
- Shaxs rivoji: o‘zini baholash pasayadi, shaxsiy identifikatsiya buziladi, ijtimoiy rollarda nomutanosiblik yuzaga keladi.
- Sog‘liq oqibatlar: uyqu buzilishi, ko‘z va orqa miya muammolari, semirish yoki jismoniy harakatsizlik.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar Xorijiy olimlar tadqiqotlari

- K. Young (1998) – Internet Addiction Test (IAT) ni ishlab chiqib, foydalanuvchilarning qaramlik darajasini o‘lchadi.
- Sherry Turkle (2011) – “Alone Together” asarida virtual muloqot va real hayotdagi muloqot o‘rtasidagi farqlarni ko‘rsatdi.
- Jean Twenge (2017) – 11 mingdan ortiq o‘smir ishtirokida tadqiqot o‘tkazib, ijtimoiy tarmoqlarga ko‘p vaqt sarflovchilarda depressiv simptomlar ko‘proq uchrashini aniqladi.
- Andreassen (2012) – Facebook Addiction Scale (FAS) yordamida foydalanuvchilarning qaramlik darajasini baholadi.

O‘zbekiston olimlari tadqiqotlari

- V.M. Karimova – tashvishi yuqori bo‘lganlarda internet qaramligi kuchli bo‘lishini aniqlagan.
- O. Musurmonova – o‘smirlarning internetdagi vaqt va real ijtimoiy faoliyati o‘rtasida salbiy korrelyatsiya borligini ko‘rsatgan.
- S. Jalilova – Beck Depressiya Shkalasi orqali ijtimoiy tarmoqqa qaramlik va emotsional buzilishlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tadqiq qilgan.
- Q. Qurbonova – Rosenberg Self-Esteem Scale yordamida internetga ko‘p bog‘langan o‘smirlarning o‘zini baholashi past bo‘lishini ko‘rsatgan. Amaliy tavsiyalar va profilaktika

- O‘smirlarni vaqtni boshqarish ko‘nikmalariga o‘rgatish.
- Raqamli gigiyena tamoyillarini singdirish (telefonni cheklangan vaqt ishlatish, bildirishnomalarni o‘chirib qo‘yish, uyqudan oldin telefondan foydalanmaslik).
- Ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish: o‘qish, bilim olish, ijobiy kontent.
- Sport, san’at, kitobxonlik orqali bo‘sh vaqtni samarali tashkil qilish.
- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) metodlarini qo‘llash.
- Ota-ona, pedagog va psixologlar hamkorligini kuchaytirish, maxsus treninglar tashkil qilish.

O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu holat kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishga salbiy ta’sir qiladi. Shu bois bunday muammoni erta aniqlash, profilaktika choralarini ko‘rish, ota-ona va pedagoglarning hamkorligi, shuningdek, o‘smirlarning o‘zida ongli yondashuv shakllantirish zarur.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ulardan maqsadli va me’yorida foydalanish yoshlarning bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilsa, nazoratsiz va ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir etadi. Shu bois o‘smirlarda internet madaniyatini shakllantirish va ularga to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Jalilova S. (2020). Internet qaramligining depressiv simptomlarga ta’siri.
2. Qurbonova Q. (2021). Talabalarda internet qaramligi va o‘zini baholash.
3. Skinner B.F. (1953). Science and Human Behavior.
4. Bandura A. (1977). Social Learning Theory.
5. Freud S. (1920). Beyond the Pleasure Principle.
6. WHO (2022). Digital development and health report.
7. American Psychological Association (2021). Internet addiction and mental health.
8. Ziyonet