

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O‘QUVCHILAR RUHIYATI VA XULQ-ATVORIGA TA’SIRI

Ismoilova Dilorom Muxtorjonovna

Olmalik shahar 17-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilar ruhiyati va xulq-atvoriga ko‘rsatadigan ijobiy hamda salbiy ta’sirlari tahlil qilingan. Shuningdek, internet texnologiyalaridan oqilona foydalanish, o‘quvchilarning psixologik salomatligini asrash va media madaniyatni shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchi, ruhiyat, xulq-atvor, internet, virtual muhit, psixologik salomatlik, media madaniyat, axborot xavfsizligi, raqamli texnologiyalar.

KIRISH

Zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida turli platformalardan foydalanish kundalik ehtiyoj darajasiga yetdi. Ijtimoiy tarmoqlar axborot olish, muloqot qilish va bilimlarni kengaytirish imkonini yaratishi bilan birga, o‘quvchilarning ruhiyati va xulq-atvoriga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘quvchilar ijtimoiy tarmoqlar orqali dunyo yangiliklari, ta’limiy materiallar va foydali ma’lumotlarga ega bo‘lishlari mumkin. Bu esa ularning bilim doirasini kengaytirish, dunyoqarashini rivojlantirish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar masofadan turib muloqot qilish va tajriba almashish imkoniyatini ham yaratadi.

Biroq ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ular orasida diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, xavotirlanish, stress va internetga qaramlik holatlari alohida o‘rin tutadi. O‘quvchi ko‘p vaqtini virtual muhitda o‘tkazgan sari real hayotdagi faoliyati va ijtimoiy

munosabatlari sustlashishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayotini doimiy kuzatish ayrim o'quvchilarda o'zini past baholash hissini keltirib chiqaradi. Ular o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, norozilik yoki tushkunlik holatlarini boshdan kechirishlari mumkin. Bu esa emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, bolalar va o'smirlar kuzatish hamda taqlid qilish orqali xulq-atvorni o'zlashtiradilar. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan agressiv yoki salbiy xatti-harakatlar o'quvchilarning xulqiga ham ta'sir qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqaladigan noto'g'ri axborotlar, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi materiallar va kiberbulling holatlari ham o'quvchilarning ruhiy salomatligiga xavf tug'diradi. Ayniqsa, internetdagi haqorat va bosimlar o'quvchilarda qo'rquv, xavotir va ijtimoiy chekinishni yuzaga keltirishi mumkin.

Mazkur muammolarning oldini olishda ota-onalar va pedagoglarning o'rni katta. Ular o'quvchilarning internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishlari, foydali va zararli axborotni ajrata olish ko'nikmalarini rivojlantirishlari zarur. Shuningdek, bolalar bilan muntazam suhbatlar olib borish va ularning virtual faoliyatiga qiziqish bildirish muhimdir. Maktab psixologlari tomonidan media savodxonlikka oid treninglar, profilaktik suhbatlar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etilishi ham ijobiy natijalar beradi. Bu orqali o'quvchilarda tanqidiy fikrlash, axborotni tahlil qilish va internet xavfsizligi ko'nikmalari rivojlanadi.

O'zbekistonda ijtimoiy tarmoqlar va yoshlarning ruhiy salomatligi o'rtasidagi munosabatlar zamonaviy jamiyatda katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning ruhiy salomatligiga jiddiy tahdid solayotgan muammolardan biri sifatida o'rganiladi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'siri to'g'risida gapirganda, ma'lumot va bilim manbayi - ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar yangi bilimlar olish, o'qish va o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ijtimoiy aloqalar - uzoqda joylashgan do'stlar va qarindoshlar bilan aloqada bo'lish imkoniyati, ijodiyatni rivojlantirish - yoshlar o'z fikrlari, san'ati va loyihalarini dunyoga namoyish etishlari mumkin, psixologik yordam - ba'zi ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar psixologik yordam

va maslahat olishlari mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun bir tomondan yangi bilimlar olish, do'stlar bilan aloqada o'rnatish va o'z fikrlarini ifoda etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq, ikkinchi tomondan, ular zararli kontent, kiberzo'ravonlik, vaqtni noto'g'ri boshqarish va ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, o'smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni baholash va ularni zararli ta'sirlardan himoya qilish, uni saralash juda muhimdir.

O'smirlik davri inson hayotida jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan katta o'zgarishlar yuz beradigan muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda o'smirlarning ijtimoiy muhiti ham sezilarli darajada o'zgaradi, ayniqsa ularning hayotida maktabdan kasbiy ta'limga, keyin esa oliy ta'lim muassasalariga yoki ishga o'tish kabi muhim bosqichlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar ularning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini kengaytirishi va murakkablashtirishi mumkin. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning quyidagi salbiy jixatlarini sanab o'tishimiz o'rinli deb xisoblaymiz: Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri:

Yoshlarning o'z turmush tarzlarini boshqalarniki bilan qiyoslash natijasida o'zini hurmat qilish pasayadi. Boshqalarning hayoti yorqinroq ko'rinishi yoshlarda norozichilik hissini uyg'otishi.

Doimiy ravishda yangiliklar va xabarlarini kuzatish ruhiy charchashga olib kelishi.

Internetga qaramlilikning ortishi, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish vaqtni behuda sarflashga va jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi.

Kiberbulling yani ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar haqorat, tahdid yoki zo'ravonlikka uchrashi. (Kiberbulling qurboni bo'lgan kishining shaxsiy ma'lumotlarini, rasmlarini yoki videolarini tarqatish, uni sharmanda qilish yoki obro'siga putur etkazish, yolg'on ma'lumotlar tarqatish)

Kiberbulling jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, shu jumladan: Depressiya, tashvish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, o'qishga konsentratsiya olmasligi, o'ziga zarar etkazish va hatto o'z joniga qasd qilishga olib kelishi.

Haqiqiy hayotda etarli ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yo'qolishi o'smirlarni ijtimoiy tarmoqlarga qaram qilishi mumkin, bu esa ularni yanada izolyatsiya bo'lishiga olib keladi.

Vaqtning noto'g'ri boshqarish: Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash o'smirlarning o'qish, sport yoki boshqa foydali faoliyatlar bilan shug'ullanish vaqtini kamaytirishi.

Asosiy qadriyatlarning o'zgarishi: Ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalgan ma'lumotlar o'smirlarning qadriyatlarini o'zgartirishi, chalg'itib va ularni noto'g'ri yo'naltirish.

Yuqorida ko'rilgan vaziyatlardan kelib chiqib yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llabquvvatlash uchun quyidagicha choralar qo'llasak bu psixologik bosim va zo'riqishni kamaytiradi.

Media savodxonligini oshirish: Yoshlarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda tanqidiy fikrlashni o'rgatish.

Psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni amalga oshirish. Maktablar va universitetlarda yoshlar uchun psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, diagnostik usullar orqali doimiy ko'rikdan o'tkazishni nazoratini kuchaytirish lozim.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtlarini saralash va cheklash. Yoshlarni real hayotda faol bo'lishga undash va ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadigan vaqtning kamaytirish.

Ota-onalar va o'qituvchilar bilan uzluksiz hamkorlik. (Turli xil tadbirlar, ko'rik tanlovlarda ota-onalar ishtirokini jalb qilish)

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun katta imkoniyatlar yaratadi, lekin ulardan maqsadli foydalanish kerak. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda ongli va tanqidiy fikrlashga o'rgatish muhimdir. Shu bilan birga, ularga psixologik yordam ko'rsatish va ularni qo'llab-quvvatlash jamiyatning asosiy vazifalaridan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganishda tadqiqotchilar yoshlarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanish bosqichlarini hisobga olishlari juda muhim. Bu jihatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Kognitiv rivojlanish: Yoshlar, ayniqsa o'smirlik davrida, mantiqiy fikrlash, abstrakt tafakkur va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning diqqatini jamlash, xotirasi va qaror qabul qilish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarning ushbu kognitiv jarayonlarga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak.

Ijtimoiy rivojlanish: Yoshlar o'zlarining ijtimoiy munosabatlarini shakllantirish, guruhga moslashish va o'z identifikatsiyasini (yoshlarning o'ziga xos xususiyatlari, qadriyatlari, qiziqishlari va maqsadlari orqali kimligini aniqlash) topish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning ijtimoiy aloqalarini kengaytirishi yoki, aksincha, ularni izolyatsiya qilishi mumkin. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ijtimoiy qobiliyatlariga, masalan, hamfikrlilik, hamdardlik va munosabatlarni boshqarish qobiliyatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak.

Emotsional rivojlanish: Yoshlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarish va tushunish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning hissiy holatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, doimiy taqqoslash, kiberbulling yoki ortiqcha ma'lumotlar ularning ruhiy salomatligiga zarar etkazadi. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarni yoshlarning emotsional barqarorligiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak. Identifikatsiya va o'zini anglash: O'smirlik davrida yoshlar o'zlarining shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirish va o'zlarini ijtimoiy kontekstda qayta ko'rib chiqish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari, chora-tadbir ishlab chiqishlari kerak. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning muhim qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri haqida munozaralar kuchaymoqda. Hozirgi davrda "Yo'qolgan bog'liqlik" tushunchasi ham keng tarqalmoqda bu ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazgan o'smirlarning haqiqiy hayotdagi aloqalar va munosabatlardan uzoqlashishi natijasida yuzaga keladi. Ular virtual dunyoda ko'proq vaqt o'tkazgani uchun haqiqiy hayotdagi insoniy aloqalar zaiflashadi. Bu ularning ijtimoiy qobiliyatlarini pasaytiradi va ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun qo'shimcha imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. "Yo'qolgan bog'liqlik" tushunchasi shuni ko'rsatadiki, virtual dunyo va haqiqiy hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash juda muhim. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat o'smirlarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muvozanatli yondashuvni

o'rgatish orqali ularning ruhiy salomatligini himoya qilishlari kerak. Ijtimoiy tarmoqlar, shubhasiz, zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan. Ular yordamchi vosita bo'lishi mumkin, lekin ularning salbiy ta'sirlarini minimallashtirish uchun o'smirlar va ularning atrofidagi kattalar hamfikir bo'lishlari zarur.

Ammo, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muvozanatni saqlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'smirlar va ularning atrofidagi kattalar birgalikda ishlab, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini (masalan, vaqtni noto'g'ri boshqarish, kiberzo'ravonlik, ma'lumotlarning xavfsizligi) kamaytirishga harakat qilishlari kerak. Bu muammolar hukumatni texnologiya kompaniyalarini qat'iyroq tartibga solishga chaqirishga olib keldi. Ko'plab mamlakatlarda "Onlayn xavfsizlik to'g'risidagi qonun" kiritilmoqda, uning maqsadi bolalarni internetdagi zararli kontentdan himoya qilishdir. Bu qonun ijtimoiy media platformalarini o'zlarining kontentini nazorat qilish va bolalar uchun xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan materiallarni olib tashlashni talab qiladi. Shunga o'xshash chora-tadbirlar Yevropa Ittifoqida ham amalga oshirilmoqda. "Raqamli xizmatlar to'g'risidagi qonun" kompaniyalarni o'z platformalaridagi noqonuniy va zararli kontentni olib tashlashga majbur qiladi. Bu qonun ijtimoiy media va boshqa onlayn platformalarda foydalanuvchilar, ayniqsa yoshlar uchun xavfsizroq muhit yaratishga qaratilgan.

Ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni yosh davrlarni psixologik rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq holda tizimli ravishda o'rganish juda muhim va ilmiy-amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega. Bunday tadqiqotlar kelajakda inson salomatligi va farovonligini yaxshilashga yordam berishi bilan bir qatorda, ushbu vaziyatni tahlil qilish uchun ham qulay imkoniyat yaratishi mumkin. O'zbekistonda o'smirlar orasida depressiyaning ko'payishi jiddiy muammo hisoblanadi va uni bartaraf etish uchun kompleks choralar ko'rish, ijtimoiy tarmoqlardagi tahdid va zo'ravonlikka oid kontentni cheklash, yoshlarning ruhiy salomatligiga oid ma'lumotlarni taxlil qilish hamda tarqatish, psixologik yordamga murojat qilish imkoniyatlarini yaratish va boshqa bir qator choralarni tadbiq etish zarur.

Bundan tashqari, yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazishning salbiy oqibatlari haqida o'qitish, ularning haqiqiy hayotda ijtimoiy munosabatlarni

rivojlantirishga undash, oilada va ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish ham muhim vazifalardan hisoblanadi. Shuningdek, davlat va nodavlat tashkilotlarning hamkorligida yoshlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish, ularga professional yordam ko'rsatish imkoniyatlarini yaratish va ruhiy salomatlik masalalari bo'yicha xabardorlikni oshirish orqali jamiyatda aqliy salomatlikni yaxshilashga hissa qo'shish mumkin. Natijada, ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik o'rtasidagi muvozanatni topish, yoshlarni ruhiy jihatdan sog'lom va baxtli qilish, ularning kelajagini yanada yorqin qilishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilar hayotida muhim o'rin tutayotgan bo'lsa-da, ulardan oqilona foydalanish zarur. Oila, maktab va jamiyatning hamkorligi asosida media madaniyatni shakllantirish, internetdan foydalanish me'yorlarini o'rgatish hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Albert Bandura. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi.
7. Marshall McLuhan. Ommaviy kommunikatsiya va media ta'siri haqidagi ilmiy qarashlar