

IJTIMOIIY TARMOQLAR VA SHAXS SHAKLLANISHI JARAYONI

Vapaeva Guli Hamza qizi

Xorazm viloyati, Gurlan tumani

6-AFCHO 'SMUO' TM psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o'rni, ularning shaxs rivojlanishi, dunyoqarashi va ruhiy holatiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish va yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishning psixologik jihatlarini tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, internet, psixologiya, virtual muhit, media madaniyat, axborot xavfsizligi, kommunikatsiya, ruhiy salomatlik, raqamli texnologiyalar.

KIRISH

Farzandlarni yoshlik chog'laridan boshlab ilmu ma'rifatga qiziqtirib, o'rgatib borish lozim bo'ladi. Zero, ilmu fanning qaysi sohasiga bo'lsa ham qiziqib, o'qib-o'rganib, ma'lumot hosil qilgan kishi, albatta, o'zi, oilasi, xalqi va Vatani uchun manfaat keltiradigan insonlar qatoridan joy oladi. Farzand ulg'aygan sari ular taqdiriga hushyorroq qarash, ularni yuksak qadriyatlarining asl va baquvvat ildizlaridan bahramand etish bugungi turmush tarzimizga mos tarbiya berish muhim vazifa hisoblanadi. Shariyati Islom farzandga birinchi o'rinda ota-onani javobgar qilib qo'ygan. Ota-ona zimmasiga tarbiyani vojib qilib yuklagan.

Payg'ambarimiz Muhammad sollallohu alayhi vasallam: "Ota-ona o'z bolasiga go'zal odobdan afzal narsa bera olmaydi", deganlar. (Termiziy rivoyati). Yana bir hadisda Ul zot: "Kishining o'z farzandini chiroyli odob-axloq bilan tarbiyalashi ko'p miqdordagi nafl sadaqa berishidan yaxshiroqdir" dedilar. (Termiziy rivoyat) Ota-bobolarimiz azaldan farzandlarining chiroyli xulqli odobli bo'lishiga katta ahamiyat berishgan chunki islom dini axloqni imon qatoriga qo'yadi. Har bir davrda ham yaxshi xulqli, oliyjanob shirinso'z, halim insonlar jamiyatning ko'rki bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Tarbiya haqida Imom

G‘azzoliyning «Ihyo ulumud-din» kitobida bunday deyiladi: «Bola ota-ona qo‘lida bir omonatdir. Qalbi turli naqsh va rasmlardan pok, nima naqsh solinsa, qabul qiladi, nimaga moyil qilinsa, moyil bo‘laveradi. Agar yaxshilikka undalsa va o‘rgatilsa, uning ustida o‘saveradi, dunyo va oxiratda saodatli bo‘ladi, ota-onasi hamda odob, ta‘lim-tarbiya berganlar barchasi savobiga sherik bo‘lishadi. Agar yomonlikka undalsa va hayvon kabi bo‘sh qo‘yilsa, yomonlikka uchraydi, halok bo‘ladi va unga qarab turgan kishi zimmasiga gunohkorlik tushadi

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan. Har bir inson, ayniqsa yoshlar, kunning muayyan qismini ushbu virtual maydonda o‘tkazmoqda. Afsuski, bu jarayon ko‘plab salbiy oqibatlarni yuzaga keltirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi ma‘naviyatsizlik, behayo kontentlar va befoyda axborotlar yoshlarning ongini zaharlamokda. Bu holat bevosita yoshlar tarbiyasiga, ularning dunyoqarashi va ruhiy holatiga ta’sir qilmoqda

Tarmoqlarda namoyon bo‘layotgan har xil video, surat va postlar ko‘pchilik yoshlar uchun ibrat manbai emas, balki taqlid qilinayotgan xavfli yo‘nalishlarga aylanmoqda. Bu esa jamiyatning kelajagi hisoblangan avlodga befarq qarab bo‘lmasligini anglatadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirlari

Vaqtning isrof bo‘lishi

Ijtimoiy tarmoqlardan me‘yorida ortiq foydalanish insonning eng qimmatli boyligi — vaqtini egallaydi. Kuniga 2–4 soat vaqtni virtual olamga sarflash yiliga 700–1400 soatni tashkil etadi. Bu vaqt davomida inson foydali bilimlar olish, sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish yoki ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkonidan mahrum bo‘ladi.

Ruhiy salomatlikka ta’siri

Mutaxassislar fikricha, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy aloqada bo‘lish yosh organizm uchun katta stress manbai hisoblanadi. Hali his-tuyg‘ulari shakllanib ulgurmagan bolalar va o‘smirlar turli bosimlar ostida ruhiy siqilishlarga duch kelishadi. Ba’zida esa bu holat fojiaiy yakunlarga ham olib kelmoqda.

Diqqat va xotira zaiflashuvi

Reels, Shorts, TikTok kabi qisqa kontentlarga mukkasidan ketgan bolalar uzun matnli o'quv materiallarini tushunish, yodlab olish va diqqatni jamlashda qiyinchilikka uchraydi. Bu esa o'quv jarayonining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Virtual dunyoga bog'lanib qolish ijtimoiy ko'nikmalarning pasayishiga olib keladi.

Britaniyalik biolog olim Arik Sigman fikriga ko'ra, ijtimoiy tarmoqdan haddan tashqari ko'p foydalanish, real olamda odamlar bilan suhbatlashishning keskin kamayishi sog'liq uchun katta zarar bo'lishini ta'kidlagan. Farzandga odob berish – uni hayotda mustaqil fikrlaydigan, ongli, hurmatga loyiq shaxs sifatida tarbiyalash demakdir. Agar bu tarbiya oilada berilmasa, farzand uni ijtimoiy tarmoqlardan izlaydi. Afsuski, u yerda berilayotgan axborotlarning barchasi foydali emas.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish keng tarqalgan bo'lib, ular kundalik hayotning muhim vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar dunyo yangiliklaridan xabardor bo'lish, bilim olish, muloqot qilish va o'z qiziqishlarini namoyon etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi ijobiy jihatlaridan biri axborot almashish imkoniyatlarining kengligidir. Yoshlar turli ta'limiy platformalar, ilmiy manbalar va foydali ma'lumotlar orqali o'z bilimlarini oshirishlari mumkin. Bundan tashqari, ular dunyoning turli hududlaridagi tengdoshlari bilan muloqot qilish va tajriba almashish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlari ham mavjud. Internetdan me'yorida ortiq foydalanish yoshlarning vaqtini samarasiz sarflashiga, o'qishga bo'lgan qiziqishining pasayishiga va real hayotdagi munosabatlarning susayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda bu holat internetga qaramlikning shakllanishiga sabab bo'ladi.

Psixologik jihatdan ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish stress, xavotirlanish va emotsional zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Yoshlar virtual olamdagi muvaffaqiyatlarni o'z hayoti bilan solishtirib, o'ziga nisbatan ishonchsizlik yoki qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. Shu

sababli ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy xatti-harakatlar, zo‘ravonlik yoki zararli g‘oyalar yoshlarning xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Kiberbulling, ya’ni internet orqali haqorat qilish va ruhiy bosim o‘tkazish ham zamonaviy muammolardan biri hisoblanadi. Bunday holatlar yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi, ularda qo‘rquv, tushkunlik va ijtimoiy chekinishni yuzaga keltirishi mumkin. Yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siridan himoya qilishda oila va ta’lim muassasalarining o‘rni katta. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish madaniyatini nazorat qilishlari, foydali va zararli axborotni ajrata olish ko‘nikmalarini shakllantirishlari zarur. Pedagoglar va psixologlar esa media savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarni tashkil etishlari lozim. Media madaniyatni shakllantirish yoshlarning tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Bu ularga internetdagi axborotlarni tahlil qilish, yolg‘on xabarlarini aniqlash va xavfsiz axborot muhitini yaratishga yordam beradi.

Ayrim kishilar kundalik stress va tashvishlardan uzoqlashish uchun ijtimoiy tarmoqlardan panoh topishga urinishadi. Ammo tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlar stressni ozaytirish uchun emas, aksincha, ruhiy ziqlik va asabiylikni ortirish uchun xizmat qilishini ta’kidlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan ayollarda erkakalarga qaraganda ruhiy ziqlik ko‘proq kuzatiladi. Tadqiqotlar natijasida, ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo‘lgan kishilarda xavotir, vahima, asabiy tajanglik va behalovatlik boshqalarga nisbatan ko‘proq aniqlandi. Yetti va undan ko‘proq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan foydalanuvchilar umuman foydalanmaydigan va yoki 1-2 akkuanndan foydalanadiganlardan ko‘ra ko‘proq xavotir hamda tajanglikda yuradilar. Ba’zi tadqiqotlar ruhiy tushkunlik va ijtimoiy tarmoqlar orasida qat’iy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatsa-da, ayrim mutaxassislar ijtimoiy tarmoqlarni ruhiy tushkunlikdan xalos etuvchi ijobiy jarayon sifatida ham baholashadi. Bunga sabab ijtimoiy tarmoqlarda biz ko‘radigan reelslar, kontentlar va videolar boshqalarga qilingan yaxshiliklar, ibratli videolar, sovg‘alar ulashish haqida bo‘lsa insonda hotirjamlik va yaxshilik qilish kabi hislarni uyg‘otadi.

Internetning virtual makonida ma’lumotlarning mavjudligi insoniyat rivojlanishining yangi bosqichi boshlanishi bilan bog‘liq. Internet manbalarining ochiqqligi va o‘sishi,

onlayn xizmatlarning mashhurligi turli xil hayotiy vazifalarni samarali hal qilish imkonini berdi. Hozirgi vaqtda yetuk va keksa odamlar ham ko‘p narsalarni hal qilish uchun onlayn xizmatlardan faol foydalanmoqdalar. Ta’lim muassasalarining o‘qituvchilari, psixologlari va ota – onalar ijtimoiy tarmoqlarda o‘quvchilarni ortiqcha vaqt o‘tkazish muammolaridan xavotirda. Virtual makonga sho‘ng‘ish xulq - atvor va shaxsiy rivojlanishdagi o‘zgarishlarga oxir - oqibat sezilarli darajada hissa qo‘shadi. Ijtimoiy tarmoqlar fikr almashish, ijtimoiy kommunikatsiya, ma’naviy tarbiya, firibgarlik va ekstremizm kabi masalalarda yoshlar ongiga kuchli va ikki yoqlama ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar insonga ikki xil ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy ta’sir: do‘st orttirish, diniy va maorifiy kontent, o‘zini namoyon qilish platformasi. Salbiy ta’sir: internet qaramligi, qisqa muloqot oqimi, yolg‘on axborot, ekstremistik, diniy yoki dunyoviy kontent.

Ijtimoiy tarmoqlarning inson xulq-atvoriga ta’siri ko‘p qirrali va murakkab masala bo‘lib, u har bir shaxsning yoshi, ijtimoiy holati, ruhiy tayyorgarligi va axborot madaniyatiga bog‘liq. Bu jarayonni faqat taqiq va cheklovlar orqali emas, balki axborot savodxonligini oshirish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, oilaviy va maktab tarbiyasini mustahkamlash orqali tartibga solish mumkin. Har bir ne‘mat insonga xizmat qilishi uchun yaratilgan. Ulardan o‘z o‘rnida va me’yorda foydalanishga e’tibor berilmasa ne‘matlar zararga aylanadi. Axir aytishadi-ku “asalni ham ozi shirin” deb.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida muhim o‘rin tutadi va ularning rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Ulardan oqilona foydalanish, media savodxonlikni oshirish hamda ota-onalar va pedagoglarning nazoratini kuchaytirish orqali yoshlarning ruhiy salomatligini asrash va ijobiy rivojlanishini ta’minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
2. Albert Bandura. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi.
3. Marshall McLuhan. Ommaviy kommunikatsiya va media ta’siri nazariyasi.
4. Karimova.G. “Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar tarbiyasi”
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya T. “Fan va texnologiyalar”, 2012.

6. Karimova V.M. Psixologiya T,. A.Qodiriy , 2002 y.
7. Ochilov.M. Salomova.D. “Raqamli jamiyatda yoshlar muammolari” 7. Yusupova.D. “Internet va ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri”