

TA'LIM TIZIMIDA O'SMIRLARDA IJTIMOIIY TARMOQLARGA NISBATAN QARAMLIKNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Nizomova Firzoda Botirjon qizi

Farg'ona viloyati Rishton tumani 14-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning psixologik oqibatlarini hamda ta'lim tizimida ushbu muammoning oldini olishga qaratilgan psixologik vazifalar yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorlikdagi faoliyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, qaramlik, o'smirlar, psixologik profilaktika, internet, ruhiy salomatlik, ta'lim tizimi, motivatsiya, muloqot, psixologik xizmat.

KIRISH

Bugungi axborotlashgan jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ular muloqot qilish, ma'lumot olish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarini yaratadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish o'smirlarda qaramlik holatini yuzaga keltirishi va ularning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlik davri emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadigan murakkab bosqich hisoblanadi. Bu davrda tengdoshlar bilan muloqotga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu ehtiyojni qondirish vositasiga aylanadi. Natijada ayrim o'smirlar virtual muloqotni real hayotdagi munosabatlardan ustun qo'ya boshlaydilar. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, insonlar kuzatish va taqlid qilish orqali xulq-atvor shakllarini egallaydilar. Ijtimoiy tarmoqlardagi turli kontentlar va internet qahramonlari o'smirlarning qarashlari hamda xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy belgilariga vaqtni nazorat qila olmaslik, dars va boshqa majburiyatlarga e'tiborning pasayishi, real muloqotdan uzoqlashish, uyqu buzilishi hamda hissiy qaramlik kiradi. Bunday holatlar o'smirlarning o'qish faoliyati va psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim tizimida ushbu muammoning

oldini olishning muhim vazifalaridan biri o'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishdir. O'smirlar internetdan oqilona foydalanish qoidalarini bilishlari va vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalariga ega bo'lishlari lozim. Lev Vygotskyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, shaxs rivojlanishida muloqot va ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega. Shu sababli o'smirlarni real hayotdagi jamoaviy faoliyatlarga, sport va ijodiy to'garaklarga jalb etish muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Zamonaviy yoshlar kunning katta qismini Telegram, Instagram, TikTok, Facebook va YouTube kabi platformalarda o'tkazmoqda. Ushbu tarmoqlar axborot olish, muloqot qilish, ijodkorlikni namoyon etish va bo'sh vaqtni o'tkazish uchun keng imkoniyat yaratadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish o'smirlarning ruhiy rivojlanishi hamda psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada turli emotsional, ijtimoiy va xulq-atvorga oid muammolar shakllanmoqda. O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab davr bo'lib, bu bosqichda shaxsning o'zini anglash, mustaqil fikrlashi va jamiyatda o'z o'rnini topishga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli o'smirlar atrofdagilarning fikriga juda sezgir bo'ladilar. Ijtimoiy tarmoqlarda esa insonlar ko'pincha o'z hayotining faqat ijobiy tomonlarini namoyish etadi. Bu holat o'smirlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash odatini shakllantiradi. Natijada ayrim o'smirlar o'z tashqi ko'rinishi, hayot tarzi yoki imkoniyatlaridan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi. Bu esa o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va ichki tushkunlikka olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida yuzaga kelayotgan asosiy psixologik muammolardan biri — internet qaramligidir. O'smirlarning ko'p vaqtini virtual olamda o'tkazishi ularning real hayotdagi faolligini pasaytiradi. Telefon yoki internetdan uzoqlashganda bezovtalik hissining paydo bo'lishi, vaqtni nazorat qila olmaslik, dars va boshqa majburiyatlarni unutish internet qaramligining muhim belgilaridan hisoblanadi. Bunday holat asta-sekin o'smirning kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning ijtimoiy moslashuviga to'sqinlik qiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning emotsional holatiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy ravishda qisqa videolar, turli axborotlar va virtual muloqot bilan band bo'lish asab tizimining zo'riqishiga sabab bo'ladi. Natijada o'smirlarda tez jahllanish, xavotir, hissiy beqarorlik va tajovuzkorlik kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda esa salbiy

izohlar, kamsitilish yoki virtual zo‘ravonlik - kiberbullying o‘smir ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Bu esa tushkunlik, yolg‘izlik hissi va muloqotdan qochishga olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir salbiy jihati - jonli muloqotning kamayishidir. Ko‘plab o‘smirlar real suhbatdan ko‘ra virtual yozishmalarni afzal ko‘rmoqda. Bu holat ularning kommunikativ ko‘nikmalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishda, jamoada fikr bildirishda yoki yangi do‘stlar orttirishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Natijada ular jamiyatdan uzoqlashib, ichki yakkalanish holatini boshdan kechiradilar. Mazkur muammolar o‘quv faoliyatiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt vaqt o‘tkazish natijasida diqqatning pasayishi, xotiraning sustlashuvi va darslarga qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Ayrim o‘smirlar tungi vaqtgacha internetdan foydalanishi sababli uyqu rejimi buziladi. Uyqusizlik esa o‘quvchining jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta‘sir qilib, o‘zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar ruhiyatiga ta‘sirini kamaytirishda maktab psixologining o‘rni muhimdir. Psixolog o‘quvchilar bilan individual suhbatlar, psixodiagnostik tadqiqotlar va trening mashg‘ulotlari olib borishi lozim. Ayniqsa, o‘smirlarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlash va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar ham farzandlarning virtual faoliyatiga befarq bo‘lmasliklari kerak. Farzand bilan doimiy muloqot qilish, uning qiziqishlarini tushunishga harakat qilish hamda internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish muhimdir. Oilada mehribonlik, samimiy suhbat va qo‘llab-quvvatlash muhiti mavjud bo‘lsa, o‘smir turli psixologik muammolarga kamroq duch keladi. Shu bilan birga, sport, kitobxonlik, san‘at va jamoaviy tadbirlarga jalb etish orqali o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish mumkin. Pedagoglar tomonidan ham o‘quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishga e‘tibor qaratilishi zarur. Dars jarayonida internet xavfsizligi, axborotni to‘g‘ri tanlash, virtual muloqot etikasi va vaqtni boshqarish bo‘yicha tushunchalar berilishi o‘smirlarda mas‘uliyat hissini shakllantiradi. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning muhim qismi bo‘lsa-da, ulardan noto‘g‘ri foydalanish o‘smirlar ruhiyatida turli psixologik muammolarni yuzaga keltiradi.

Maktab psixologlarining asosiy vazifalaridan biri o'smirlarning internetdan foydalanish odatlarini o'rganish, qaramlikka moyil o'quvchilarni aniqlash va ular bilan profilaktik ishlar olib borishdan iboratdir. Treninglar, suhbatlar va psixologik maslahatlar bu borada samarali natija beradi. Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishlari, ular bilan ko'proq muloqot qilishlari va bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga yordam berishlari zarur. Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o'smirlar orasida Telegram, Instagram, TikTok, YouTube va boshqa virtual platformalardan foydalanish kundalik ehtiyoj darajasiga yetgan. Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilish, axborot olish, o'z fikrini bildirish va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish imkoniyatlari kengaygan bo'lsa-da, ulardan me'yorida ortiq foydalanish o'smirlarning ruhiy holati va psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida shakllanayotgan psixologik muammolar bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va sezgir bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, dunyoqarashining shakllanishi va ijtimoiy munosabatlarga moslashuvi faol kechadi. Aynan shu davrda o'smirlar boshqalarning fikriga ko'proq e'tibor qaratadi, o'zini tengdoshlari bilan taqqoslaydi va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu jarayonga kuchli ta'sir ko'rsatib, ayrim hollarda o'smirlarda o'ziga ishonchsizlik, emotsional beqarorlik, xavotir va tushkunlik kabi salbiy holatlarni yuzaga keltirmoqda. So'nggi yillarda virtual muloqot real hayotdagi jonli muloqotdan ustunlashib borayotgani kuzatilmoqda. Natijada ayrim o'smirlar tengdoshlari bilan yuzma-yuz muloqot qilishdan ko'ra, internet orqali aloqa qilishni afzal ko'rmoqda. Bu esa ularning kommunikativ qobiliyatlari, ijtimoiy faolligi va emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir etmoqda. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining namoyish etilishi o'smirlarning o'z hayotidan norozilik hissini kuchaytirib, o'zini boshqalar bilan taqqoslash holatini yuzaga keltirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning nazoratsiz va haddan tashqari qo'llanilishi internet qaramligi muammosini ham keltirib

chiqarmoqda. O'smirlarning uzoq vaqt telefon yoki internetda bo'lishi uyqu rejimining buzilishi, diqqatning pasayishi, o'quv motivatsiyasining susayishi hamda emotsional zo'riqishlarga sabab bo'lmoqda. Ayrim hollarda esa kiberbullying, virtual zo'ravonlik va salbiy axborotlarning ta'siri o'smir ruhiyatida chuqur salbiy iz qoldirishi mumkin. Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida shakllanayotgan psixologik muammolar o'smirlarning nafaqat bugungi ruhiy holatiga, balki ularning kelajakdagi shaxs sifatida rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlari tomonidan o'smirlarning internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularni virtual xavflardan himoya qilish va sog'lom psixologik muhit yaratishga alohida e'tibor qaratilishi zarur. O'smirlarda ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida yuzaga kelayotgan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ushbu muammolarni oldini olishning samarali psixologik-pedagogik yo'llari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular axborot olish, muloqot qilish va o'z qiziqishlarini namoyon etish uchun keng imkoniyat yaratmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlardan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish o'smirlar ruhiyatida turli psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Jumladan, internet qaramligi, emotsional beqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, yolg'izlik hissi, xavotir va tushkunlik kabi holatlar o'smirlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash, virtual baholarga haddan tashqari bog'lanib qolish hamda jonli muloqotning kamayishi o'smirlarning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi. Bu esa ularning ijtimoiy faolligi, kommunikativ qobiliyatlari va o'quv motivatsiyasining pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, kiberbullying va salbiy axborotlarning keng tarqalishi o'smir ruhiyatida chuqur emotsional zo'riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Mazkur muammolarni oldini olishda maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. O'smirlarda internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish psixologik muammolar xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, oilada sog'lom psixologik muhit

yaratish, farzand bilan samimiy muloqot qilish va uni emotsional qo'llab-quvvatlash o'smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun o'smirlarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish, ularni virtual xavflardan himoya qilish va psixologik savodxonlikni oshirish zarur. Chunki yosh avlodning ruhiy salomatligi va barkamol rivojlanishi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Ta'lim muassasalari, oila va psixologik xizmatlarning hamkorligi orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
2. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. To'xtayeva M.X. O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2019.
5. Немов Р.С. Психология. – Москва: Владос, 2018.
6. Ziyo.net
7. Turdiyev N.Sh. Axborot texnologiyalari va media madaniyat. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
8. UNESCO. Digital Learning and Child Well-Being Report. – Paris, 2023.
9. World Health Organization. Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents. – Geneva, 2022.
10. ZIYO.NET