

O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA IJTIMOIIY TARMOQLARNING SALBIY TA’SIRLAR

Raximov Zuxriddin To‘lanboyevich

Profi University Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqola, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanishning o‘smirlar psixologiyasi va rivojlanishiga ta’sirini o‘rganadi. O‘smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlar do‘st orttirish, fikr bildirish va dunyoqarashni shakllantirishda foydali bo‘lishi mumkin, ammo noto‘g‘ri foydalanish ruhiy holat, ijtimoiy aloqalar va umumiy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada, ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keladigan kiberbullying, yolg‘on ma’lumotlar, o‘zini past baholash va yolg‘izlik kabi muammolar tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘smirlar uchun to‘g‘ri foydalanish bo‘yicha targ‘ibot va tashviqot ishlarining ahamiyati ta’kidlanadi. O‘smirlarni xavfsiz va mas’uliyatli tarzda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga o‘rgatish, psixologik yordamni kuchaytirish va haqiqiy muloqotning ahamiyatini tushuntirish zarur.*

Kalit so‘zlar: *Ijtimoiy tarmoqlar, o‘smirlar, psixologik ta’sir, kiberbullying, o‘zini past baholash, yolg‘izlik, ma’rifiy dasturlar, psixologik yordam, maxfiylik, onlayn muloqot.*

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib, nafaqat kattalar, balki o‘smirlar orasida ham keng tarqalgan. O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarni yangi do‘stlar orttirish, o‘z fikrlarini ifoda etish va dunyoqarashini shakllantirishda vosita sifatida foydalanadilar. Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu maqolada, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanishning o‘smirlar psixologiyasi va ularning rivojlanishiga ta’sirini, shuningdek, ushbu ta’sirni oldini olish uchun amalga oshiriladigan targ‘ibot va tashviqot ishlarini ko‘rib chiqamiz. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda nafaqat kattalar, balki o‘smirlar orasida ham keng tarqalgan. O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarga kirib, turli xil ma’lumotlar olish, yangi do‘stlar orttirish va o‘z fikrlarini bildirish kabi imkoniyatlarga ega bo‘ladilar. Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish o‘smirlar uchun turli salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu maqolada, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanishning o‘smirlarning psixologiyasi, ijtimoiy hayoti va umumiy rivojlanishiga ta’sirini kengroq yoritib, bu ta’sirni oldini olish uchun qanday targ‘ibot va tashviqot ishlari olib borilishi kerakligini tahlil qilamiz. Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning hayotiga beqiyos ta’sir ko‘rsatadi. Ular ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish, o‘zlarini ifoda etish va dunyoqarashlarini shakllantirish imkoniyatlarini taqdim etadi. Shu bilan birga, tarmoqlarda vaqt o‘tkazish o‘smirlar uchun o‘rganish va rivojlanishning muhim qismi bo‘lishi mumkin. Lekin noto‘g‘ri foydalanish, ko‘pincha o‘smirlarning ruhiy holatiga va umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘smirlar ko‘pincha o‘zlarini boshqalar bilan solishtiradilar. Boshqalarning muvaffaqiyatlarini yoki tashqi ko‘rinishini ko‘rish o‘smirlarni o‘zini past baholashga undashi mumkin. O‘smirlar o‘rtasida tanqid va mukofotlar, shu jumladan "like"lar va

izohlar, psixologik jihatdan juda kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Bu o‘z navbatida, o‘z-o‘ziga nisbatan ishonchsizlik va depressiyaga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar ko‘plab yolg‘on va manipulyativ axborotlarga to‘la bo‘lishi mumkin. O‘smirlar esa, tajribasiz bo‘lib, bu ma’lumotlarni haqiqat deb qabul qilishlari mumkin. Yolg‘on ma’lumotlar, ayniqsa salbiy tarmoqlar (mobbing, kiberxavflar) o‘smirlarning ongida ko‘plab noto‘g‘ri tasavvurlarni yuzaga keltiradi va ular o‘z hayotlarini noto‘g‘ri yo‘nalishda boshqarishga boshlaydilar. O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ko‘pincha kiberbullyingga duch keladilar. Bu turdagi tajovuzlar o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishiga, ruhiy zaiflikka va hatto psixologik kasalliklarga (masalan, depressiya, xavotir) olib kelishi mumkin. Kiberbullying orqali boshqalardan haqorat, tahdid yoki jismoniy va ruhiy zarar ko‘rgan o‘smirlar, bu jarayonni jiddiy qabul qilishi va shaxsiy hayotida o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘smirlar o‘zlarining haqiqiy do‘stlaridan ko‘ra onlayn munosabatlarga ko‘proq vaqt ajrata boshlashadi. Bu esa ijtimoiy aloqalarining cheklanishiga va yolg‘izlik hissi yuzaga kelishiga olib keladi. O‘smirlar o‘rtasidagi haqiqiy, yuzma-yuz aloqalar o‘rniga faqat onlayn muloqotning ko‘payishi o‘zaro ishonchni pasaytiradi va ijtimoiy qiyinchiliklarga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" tasvirlar va boshqa o‘smirlarning muvaffaqiyatlari o‘smirlarni haqiqiy hayotdagi muammolarni yashirishga undashi mumkin. Bu ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishi va real dunyoga moslashishda qiyinchiliklar yaratishi mumkin. O‘smirlar shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rgan narsalar orqali o‘z hayotlarini qiyoslab, real va virtual dunyo o‘rtasidagi farqni anglashda qiynalishi mumkin.

O‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanishni oldini olish uchun bir qator targ‘ibot va tashviqot ishlari zarur. Bu ishlar quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi mumkin.



Ma’rifiy dasturlar: O’smirlar va ularning oilalariga ijtimoiy tarmoqlarning xavflari haqida ma’lumot berish. Maxsus treninglar va seminarlar o‘tkazish, o’smirlarni ijtimoiy tarmoqlarni qanday to‘g‘ri va xavfsiz ishlatishni o‘rgatish zarur.

Psixologik yordam: O’smirlar orasida psixologik yordamni kengaytirish, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlarga qarshi kurashish uchun psixologlar va ruhshunoslarning faoliyatini kuchaytirish zarur. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsiyalarni aniqlash va ularga qarshi kurashish bo‘yicha maslahatlar berish muhimdir.

Ijtimoiy tarmoqlarda maxfiylikni ta’minlash: O’smirlarni o‘z shaxsiy ma’lumotlarini internetda himoya qilishga o‘rgatish. Ijtimoiy tarmoqlarda xavfsiz va ehtiyotkorlik bilan harakat qilish, maxfiylik sozlamalarini to‘g‘ri o‘rnatish zarur. Onlayn va oflayn muloqotning ahamiyati: O’smirlarni haqiqiy do’slik va ijtimoiy aloqalarning muhimligini tushuntirish. O’smirlar onlayn muloqotni ijtimoiy aloqalar o‘rniga qo‘yib yubormasliklari kerak. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda nafaqat kattalar, balki o’smirlar orasida ham keng tarqalgan. O’smirlar ijtimoiy tarmoqlarga kirib, turli xil ma’lumotlar olish, yangi do’stlar orttirish va o‘z fikrlarini bildirish kabi imkoniyatlarga ega bo‘ladilar. Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish o’smirlar uchun turli salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu maqolada, ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanishning o’smirlarning psixologiyasi, ijtimoiy hayoti va umumiy rivojlanishiga ta’sirini kengroq yoritib, bu ta’sirni oldini olish uchun qanday targ‘ibot va tashviqot ishlari olib borilishi kerakligini tahlil qilamiz. Ijtimoiy tarmoqlar o’smirlarning hayotining muhim qismlariga aylangan. Ular onlayn do’stlar bilan muloqot qilish, yangiliklar va ma’lumotlar bilan tanishish, turli xil hobbi va qiziqishlar asosida guruhlar va jamoalar yaratish kabi imkoniyatlarni taqdim etadi. Biroq, bu tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish o’smirlar orasida turli muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar orqali o’smirlar orasida o‘zaro ta’sir ko‘p bo‘lsa-da, ular bilan faqat onlayn tarzda muloqot qilish, real dunyoda haqiqiy aloqalarni kamaytirishi va yolg‘izlik hissinı kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, o’smirlar ko‘p vaqtini onlayn o‘tkazib, o‘zgalar bilan muloqot qilish o‘rniga virtual aloqalarga ko‘proq e’tibor berishlari mumkin. Bu esa ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardan noto‘g‘ri foydalanish o’smirlarning psixologik holatiga turli yo‘llar bilan ta’sir ko‘rsatadi. O’smirlik davri - bu o‘z-o‘zini anglash, o‘z kimligini shakllantirish va o‘z qiymatini tushunish davri. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keladigan salbiy ta’sirlar o’smirning psixologik holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

O’smirlar ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning tasvirlariga qarab o‘zlarini baholaydilar. Yuzlab "like"lar va izohlar olish, "muvaffaqiyatli" va "go‘zal" bo‘lish, o’smirlarni o‘zlarini boshqalar bilan solishtirishga undaydi. Bu esa o‘zini past baholash va o‘ziga ishonchsizlikka olib kelishi mumkin. Boshqalar tomonidan maqtab turish yoki yomon gaplar eshitish o’smirni ruhiy zaiflashtirishi mumkin. Kiberbullying – o’smirlarni internet orqali ta’qib qilish, haqoratlash va ularga ruhiy zarar yetkazish holati keng tarqalgan. Onlayn platformalarda anonimlik o’smirlar uchun o‘zlarini xavfsiz his qilish imkonini yaratadi, ammo shu bilan birga, bu anonimlik bullying (tazyiq qilish) uchun ham qulay muhit yaratadi. Bu o’smirlarni ruhiy va hissiy jihatdan jiddiy zararlashga olib keladi.

Kiberbullyingning ta'siri ba'zan hatto jismoniy xavflarga olib kelishi mumkin, chunki o'smirlar o'zlarini yagona va beozor his qilishlari mumkin, lekin aslida ular kuchli ruhiy zarar ko'rishadi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish o'smirlar orasida xavotir va depressiya kabi psixologik kasalliklarni kuchaytirishi mumkin. Ular doimiy ravishda boshqalar bilan solishtirish, o'zlarini etarli darajada yaxshi deb his qilish yoki doimiy salbiy sharhlar bilan uchrashish holatlarida, o'z hayotlarida qoniqish hissini yo'qotishadi. Natijada, ularning o'z-o'ziga nisbatan ishonchi pasayadi va ular psixologik ravishda zaiflashadi. Ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri foydalanish o'smirlarning ijtimoiy aloqalariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq vaqt o'tkazgan sari, haqiqiy hayotdagi muloqot va aloqalar kamayishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish o'smirlarning real do'stlari va yaqinlari bilan muloqot qilishni kamaytiradi. Onlayn aloqalar haqiqiy muloqotning o'rnini bosishi mumkin. Bu esa o'smirda yolg'izlik hissi va befarqlikni keltirib chiqaradi. Ularning ijtimoiy ko'nikmalari rivojlanmasligi, shu bilan birga, o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiynalishlari mumkin. Internetdagi muloqotlarning ko'payishi, o'smirlarning haqiqiy hayotdagi ishonchli va sodiq do'stlar bilan aloqalarini zaiflashtirishi mumkin. Shuningdek, onlayn ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, doimiy ravishda o'z qiymatini izlashadi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. O'smirlar o'rtasida haqiqiy do'stlik va mehr-muhabbatning o'rniga onlayn aloqalar kuchayishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri foydalanishning o'smirlarga salbiy ta'siri juda katta. Psixologik, ijtimoiy va hissiy oqibatlar o'smirlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, o'smirlarni to'g'ri yondoshuv bilan tarbiyalash va ularga internet xavflari haqida tushuncha berish zarur. Targ'ibot va tashviqot ishlarini amalga oshirish orqali ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz foydalanish, o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida. 2016-yil 14-sentabr.
2. Qodirov U. Yoshlar va axboriy psixologik xavfsizlik. 2014-yil 153 b.
3. Alimov B. S. Ijtimoiy tarmoqlar va ularning mamlakat imijini shakllantirishdagi o'rni //
4. O'zbekiston Milliy universiteti xabarlari, — T:, 2015. B. 286-290 (10.00.00; № 15).
5. Alimov B. S. Yoshlarning ijtimoiy tarmoklar orqali mamlakat imijini oshirishdagi roli // Yoshlar innovasion faolligini oshirishning dolzarb vazifalari: Resp. ilmiy-amaliy konf. material. to'p. 2019 yil 27 aprel. — Toshkent, 2019. — B. 75-78.
6. Alimov B. S. Ijtimoiy tarmoklar va imij hamohangligi // Zamonaviy elektron ommaviy axborot vositalarining taraqqiyot tendensiyalari: Resp. ilmiy-amaliy konf. material. to'p. O'zDJTU, 2019 yil 26 aprel. — Toshkent, 2019. — B. 15-17.

7. Yahyo Muhammad Amin. Internetdagi tahdidlardan himoya “Movaraunnahr”, 2016. 672 b.
8. Тоффлер Э. Третья волна. Москва, 2010. с.795.
9. Rajabov H.I “Globallashuv sharoitida axborot tahdidlariga qarshi kurashishning zamonaviy texnologiyalarini yaratish muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiyamaliy konferentsiya materiallari T.: “Fan va texnologiya” 2020 yil,