

YOSHLARNI VIRTUAL OLAMGA QIZIQISHLARINING IJTIMOIIY - PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Urganch Davlat Universiteti Sport pedagogikasi va
psixologiya yo‘nalishi talabasi 251-guruh talabasi
Nurjonova Shoir Hamdamovna**

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar rivoji yoshlar hayotiga chuqur kirib bormoqda va virtual olam ularning ijtimoiy tajribasi, ruhiy holati hamda shaxsiy rivojlanishida muhim omilga aylanmoqda. Yoshlar ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va mobil ilovalar orqali do‘stlar topish, o‘zini ifodalash, ma’lumot olish va ko‘ngil ochish ehtiyojlarini qondirmoqdalar. Bu jarayon identitet shakllanishi va shaxslararo munosabatlarning rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, virtual muhit yoshlarning psixologik holatiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy tomondan, ularning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi, ijodiy fikrlash imkoniyatini oshiradi va global axborot maydoniga kirish imkonini beradi. [1,B.48] Biroq salbiy ta’sirlari ham mavjud: vaqtni boshqara olmaslik, onlayn qaramlik, real muloqotning kamayishi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy taqqoslash tufayli ruhiy bosim kuchayishi mumkin. Shuning uchun yoshlar o‘rtasida media savodxonlikni rivojlantirish, virtual muhitdan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratish dolzarb vazifalardan biridir. Virtual olamdan to‘g‘ri foydalanish nafaqat yoshlarning rivojlanishiga yordam beradi, balki ularning ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida virtual olam yoshlar uchun nafaqat muloqot maydoni, balki ta’lim, kasbiy rivojlanish, o‘zini anglash va ijtimoiy faollik platformasiga aylandi. Ayniqsa, sport pedagogikasi va psixologiya yo‘nalishidagi yoshlar uchun virtual makondagi ma’lumotlar, o‘quv dasturlari va onlayn mashg‘ulotlar ularga qo‘shimcha imkoniyat yaratmoqda. Psixologik nuqtai nazardan, o‘smirlar virtual makonda o‘z shaxsiy fazilatlarini sinab ko‘rish, o‘z qobiliyatlarini namoyon etish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga intiladilar. Biroq bu



jarayon nazorat qilinmasa, ularning psixik rivojlanishida muayyan xatarlar kuzatilishi mumkin.[2,B.45-48] Masalan:

Emotsional charchoq va raqamli toliqish;

Vaqtni rejalashtira olmaslik;

Real ijtimoiy muhitdan chetlashish;

O'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida paydo bo'ladigan past o'z-o'zini baholash;Virtual o'yinlarga yoki ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog'liqlik.Boshqa tomondan, virtual olam yoshlarning sport psixologik tayyorgarligini oshirishda ham katta ahamiyatga ega. Masalan, interaktiv treninglar, motivatsion videolar, mashq dasturlari, sportchilar uchun psixologik maslahatlar va onlayn monitoring tizimlari yoshlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini qo'llab-quvvatlaydi.Shuningdek, virtual olamda o'zini o'zi rivojlantirishga qaratilgan platformalar ko'paygani yoshlarning ma'naviy va intellektual salohiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ammo bu imkoniyatlardan ongli foydalanish uchun oila, maktab, o'qituvchi va murabbiylarning hamkorligi muhim o'rin tutadi.Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual makondan me'yorida foydalanadigan yoshlar yuqori darajada ijodiy fikrlash, tez qaror qabul qilish, axborot bilan ishlash ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Shu bois, ularni raqamli savodxonlik, ijtimoiy-psixologik madaniyat va axborot xavfsizligi bilan ta'minlash zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida virtual olam yoshlar uchun nafaqat muloqot maydoni, balki ta'lim, kasbiy rivojlanish, o'zini anglash va ijtimoiy faollik platformasiga aylandi. Ayniqsa, sport pedagogikasi va psixologiya yo'nalishidagi yoshlar uchun virtual makondagi ma'lumotlar, o'quv dasturlari va onlayn mashg'ulotlar ularga qo'shimcha imkoniyat yaratmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan, o'smirlar virtual makonda o'z shaxsiy fazilatlarini sinab ko'rish, o'z qobiliyatlarini namoyon etish va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga intiladilar. Biroq bu jarayon nazorat qilinmasa, ularning psixik rivojlanishida muayyan xatarlar kuzatilishi mumkin. Masalan:

Emotsional charchoq va raqamli toliqish;

Vaqtni rejalashtira olmaslik;

Real ijtimoiy muhitdan chetlashish;

O'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida paydo bo'ladigan past o'z-o'zini baholash;Virtual o'yinlarga yoki ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog'liqlik.Boshqa



tomondan, virtual olam yoshlarning sport psixologik tayyorgarligini oshirishda ham katta ahamiyatga ega. Masalan, interaktiv treninglar, motivatsion videolar, mashq dasturlari, sportchilar uchun psixologik maslahatlar va onlayn monitoring tizimlari yoshlarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, virtual olamda o'zini o'zi rivojlantirishga qaratilgan platformalar ko'paygani yoshlarning ma'naviy va intellektual salohiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ammo bu imkoniyatlardan ongli foydalanish uchun oila, maktab, o'qituvchi va murabbiylarning hamkorligi muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual makondan me'yorida foydalanadigan yoshlar yuqori darajada ijodiy fikrlash, tez qaror qabul qilish, axborot bilan ishlash ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Shu bois, ularni raqamli savodxonlik, ijtimoiy-psixologik madaniyat va axborot xavfsizligi bilan ta'minlash zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.

Foydalanilga adabiyotlar:

1. Abdullayeva.S "Yoshlar va virtual olam".B[48]
2. Psixologiya jurnali ,2021,45-48-betlar
3. "Yoshlar va internet".www.example.uz,2023
4. www.wikipedia.org.
5. Valkenbur.,P.M ,& Peter.J(2009)