

IJTIMOIIY TARMOQLARDAN FOYDALANISHNING YOSHLAR PSIXOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI

*Muallif: Tursunova Anora
Qo'qon Universiteti Andijon filiali
Psixologiya yo'nalishi sirtqi ta'lim
24_03-guruh talabasi*

Anotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar psixologik holatiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning muloqot uslubi, dunyoqarashi va hissiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga keladigan psixologik muammolar, jumladan, stress, xavotir, depressiv holatlar va o'z-o'zini baholashning pasayishi masalalari yoritilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari - axborot almashinuvi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxslararo aloqalarni rivojlantirishdagi o'rni ham ko'rib chiqiladi. Yoshlarning psixologik barqarorligini saqlashda ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yorida foydalanish muhim omil ekanligi ta'kidlanadi. Ushbu maqola psixologiya yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun nazariy bilimlarni kengaytirishga va zamonaviy psixologik muammolarni chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, stress, xavotir, depressiya, o'z-o'zini baholash, emotsional holat, psixologik ta'sir.

Kirish. Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda ijtimoiy tarmoqlar jamiyat hayotida muhim o'rin egallamoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish kundalik ehtiyojga aylanib, ularning bo'sh vaqtini o'tkazish, muloqot qilish va axborot olishdagi asosiy vositaga aylangan. Facebook, Instagram, Telegram, TikTok kabi platformalar yoshlarning dunyoqarashi, xulq-atvori va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Psixologiya fanida shaxs psixik holatining shakllanishida tashqi muhit omillari muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Ijtimoiy tarmoqlar ana shunday kuchli tashqi omillardan biri bo'lib, ular orqali yoshlar turli axborotlar, ijtimoiy taqqoslashlar va virtual muloqot jarayonlariga duch keladilar. Ushbu jarayonlar yoshlarning o'z-o'zini baholashi, hissiy barqarorligi va ruhiy holatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlar orasida stress, xavotir va yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Virtual makondagi ideal obrazlar bilan o'zini

solishtirish, salbiy izohlar va kiberbulling holatlari yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir etuvchi omillar sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z fikrini erkin ifoda etish va yangi bilimlarga ega bo'lish imkoniyatlari ham mavjud.

Mazkur maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar psixologik holatiga ta'sirini tahlil qilish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini yoritish hamda psixologik barqarorlikni saqlash bo'yicha ilmiy xulosalar chiqarishdan iborat. Ushbu mavzu psixologiya yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun dolzarb bo'lib, zamonaviy jamiyatda yoshlar psixologiyasini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Asosiy qism. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatda muloqotning muhim vositasiga aylangan bo'lib, ayniqsa yoshlar orasida keng ommalashgan. Ular orqali yoshlar o'z fikrlarini erkin ifoda etish, tengdoshlar bilan muloqot qilish va axborot almashish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayoni yoshlarning psixologik holatiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlaridan biri - ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashdir. Yoshlar masofa va vaqt cheklovlarisiz do'stlari, oila a'zolari bilan aloqada bo'lib turishlari mumkin. Bu holat yolg'izlik hissining kamayishiga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ortishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, introvert xarakterga ega bo'lgan yoshlar uchun virtual muloqot real muloqotga nisbatan qulayroq bo'lishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning bilim va dunyoqarashini kengaytirishda muhim rol o'ynaydi. Turli ilmiy, ta'limiy va motivatsion sahifalar orqali foydali ma'lumotlar olinadi, shaxsiy rivojlanishga oid kontentlar psixologik jihatdan ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini namoyon etishiga va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishiga yordam beradi.

Biroq ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini ham inkor etib bo'lmaydi. Ulardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish yoshlar psixologik holatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Doimiy ravishda virtual makonda bo'lish real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning cheklanishiga, emotsional sovuqlik va yolg'izlik hissining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgan ideal obrazlar va muvaffaqiyatli hayot namunalari yoshlarning o'zini boshqalar bilan taqqoslashiga olib keladi. Bu holat o'z-o'zini baholashning pasayishi, o'zidan norozilik va ruhiy tushkunlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida shaxsiy identifikatsiya jarayoni davom etayotganligi sababli, bunday taqqoslashlar psixologik jihatdan xavfli hisoblanadi.

Yana bir muhim muammo -kiberbulling hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda haqorat, masxara qilish va salbiy izohlar yoshlarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bunday holatlar stress, xavotir va depressiv alomatlarining kuchayishiga olib keladi. Ayrim hollarda esa bu o'ziga ishonchni yo'qotish va ijtimoiy faollikning pasayishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosi ham yoshlar orasida tobora ko'proq uchramoqda. Doimiy bildirishnomalar va virtual faollik ehtiyoji diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, uyqu rejimini buzadi va emotsional beqarorlikka olib keladi. Natijada yoshlarning o'qish faoliyati va umumiy ruhiy holati salbiy tomonga o'zgaradi.

Psixologlar fikricha, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yorida foydalanish yoshlarning psixologik salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish, virtual va real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash salbiy ta'sirlarning oldini olishga yordam beradi. Shu bois, yoshlar orasida raqamli madaniyatni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sir ijobiy va salbiy jihatlarni o'z ichiga olib, foydalanish darajasi va maqsadiga bog'liq holda namoyon bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirsa, haddan tashqari foydalanish psixologik muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va axborot almashinuvi yoshlarning emotsional holatini yaxshilashi mumkin. Shu bilan birga, virtual makondagi salbiy tajribalar, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va kiberbulling holatlari stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi. Bu esa yoshlarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yoshlarning psixologik salomatligini saqlashda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar bu borada hamkorlikda ish olib borishlari lozim. Yoshlarni ongli ravishda virtual makondan foydalanishga o'rgatish, real hayotdagi muloqot va faoliyatni qo'llab-quvvatlash salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologik holatiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, uni chuqur o'rganish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ushbu bilimlar yoshlar bilan ishlash jarayonida samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2018. 210-235-betlar.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. 145-168-betlar.
3. Davletshin M.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2017. 120-142-betlar.
4. Nuriddinova D.X. Zamonaviy psixologik muammolar. Toshkent: Ilm ziyo, 2020. 88-110-betlar.
5. Abdurahmonov A.A. Shaxs va jamiyat psixologiyasi. Toshkent: Akademnashr, 2021. 95-118-betlar.
6. Xolmatova S.B. Raqamli muhit va yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. 60-84-betlar.