



IJTIMOIY TARMOQLARNING INSON ONGIGA TA'SIRI

Axmedova Shahzoda Tavakkal qizi – Nizomiy nomidagi O'ZMPU

Professional ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

*Ilmiy raxbar: Eshpulatov Olimjon To'lqin o'g'li - Manaviy asoslari va huquq
fani kafedrasida o'qituvchisi*

Anotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson ongiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Unda axborot almashinuvi, muloqot, ta'lim va o'zini namoyon qilish imkoniyatlari bilan bir qatorda, vaqtning samarasiz sarflanishi, yolg'on axborotlar tarqalishi, psixologik qaramlik va inson tafakkuriga ta'siri kabi masalalar yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va ongli foydalanish zarurligi haqida fikr yuritilib, yoshlar ongini himoya qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, inson ongi, axborot almashinuvi, media ta'siri, internet, virtual muloqot, psixologik ta'sir, yoshlar tarbiyasi, axborot xavfsizligi, media savodxonlik.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Ахмедова Шахзода, студентка УзГПУ

Аннотация: В данной статье анализируется положительное и отрицательное влияние социальных сетей на сознание человека. Наряду с возможностями обмена информацией, общения, образования и самовыражения, в ней освещаются такие вопросы, как неэффективная трата времени, распространение ложной информации, психологическая зависимость и влияние на человеческое мышление. Также говорится о



необходимости умеренного и осознанного использования социальных сетей, особое внимание уделяется вопросам защиты сознания молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, человеческое сознание, обмен информацией, влияние медиа, интернет, виртуальное общение, психологическое воздействие, воспитание молодежи, информационная безопасность, медиаграмотность.

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE HUMAN MIND

Akhmedova Shahzoda, student of UZMPU

Annotation: This article analyzes the positive and negative impact of social networks on the human mind. It covers issues such as the exchange of information, communication, education and self-expression, as well as the ineffective use of time, the spread of false information, psychological dependence and the impact on human thinking. It also discusses the need for moderate and conscious use of social networks, and pays special attention to the issues of protecting the minds of young people.

Keywords: social networks, human mind, information exchange, media influence, Internet, virtual communication, psychological impact, youth education, information security, media literacy

Ijtimoiy tarmoqlar avvalo axborot almashinuvi, muloqot va o'zini ifoda etish vositasi sifatida xizmat qiladi. Ular orqali foydalanuvchilar matn, rasm, video va ovozli xabarlar orqali o'z fikrlarini bildirishadi, do'stlar orttirishadi va turli sohalarda tajriba almashadilar. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning salbiy tomonlari ham mavjud. Masalan, ortiqcha foydalanish vaqtni behuda sarflashga, e'tiborning



pasayishiga yoki hatto ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin. Shuningdek, noto'g'ri ma'lumotlar tarqalishi, shaxsiy hayot maxfiyligining buzilishi kabi xavflar ham mavjud. Inson ruhi mustaqil fikrsiz yashay olmaydi. Lekin ijtimoiy tarmoqlar inson fikrini o'z holiga qo'ymaydi. Kontent oqimi tezlashgan sari ongdagi suhbatlar qisqaradi. Psixologiyada bu holat "diqqat intoksikatsiyasi" deb ataladi. Bir necha sekundlik videolar o'rganish va idrok qilish qobiliyatini pasaytiradi. Jamiyatda kuzatilayotgan chala tushunib bahs qilish, mavzuni to'liq o'qimasdan fikr bildirish holatlari shuning klinik ko'rinishi. Pew Research markazi axborot iste'moli bo'yicha 2024 yildagi tadqiqotida foydalanuvchilarning 60 foizi mavzuni to'liq o'qimasdan munosabat bildirishini tan olgan. Bu jarayon axborotning qadrini emas, sur'atini muhim qilayotganini ko'rsatadi.

1803-1869-yillarda yashagan XIX asr rus yozuvchisi, faylasufi va jamoat arbobi Vladimir Odoevskiy o'zining 1835-yilda yozilgan „4338-yil“ tugallanmagan utopik romanida zamonaviy bloglar va umuman internetning paydo bo'lishini bashorat qilgan edi. Unda aytilishicha, „tanish uylar o'rtasida magnit telegraflar joylashgan bo'lib, ular orqali uzoq masofada yashovchilar bir-biri bilan gaplashadi“, shuningdek, „ko'p xonadonlarda, ayniqsa yaxshi tanish bo'lganlar o'rtasida“ nashr etiladigan "uy gazetalar" haqida: bu gazetalar "oddiy yozishmalar o'rnini bosadi", ularda „odatda egalarining sog'lig'i yoki kasalligi haqida xabarlar va uydagi boshqa yangiliklari, so'ngra turli fikrlar, mulohazalar, kichik ixtirolar, shuningdek, qachon tushlikka chaqirilishi, ba'zan esa le menu o'rin oladi“

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlari juda ko'p. Avvalo, ular insonlarga tezkor axborot olish imkonini beradi. O'quvchilar va talabalar internet orqali dars materiallari, ilmiy maqolalar hamda foydali videolarni topib bilimni oshirishi mumkin. Bundan tashqari, uzoqda yashovchi insonlar bir-biri bilan bemalol muloqot qiladi, tajriba almashadi va yangiliklardan tez xabardor bo'ladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali biznes, reklama va ijodkorlik rivojlanmoqda. Ko'plab



yoshlar o'z qiziqishlari va iste'dodlarini namoyon etib, muvaffaqiyatga erishmoqda. Bu esa zamonaviy texnologiyalarning foydali jihatlaridan biridir. Ammo ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ham mavjud. Ularni haddan tashqari ko'p ishlatish insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Ayrim yoshlar vaqtining asosiy qismini telefonda o'tkazib, kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish yoki oilasi bilan suhbatlashishga kam vaqt ajratmoqda. Bu esa insonning fikrlashi va dunyoqarashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, internetda tarqaladigan yolg'on xabarlar va zararli axborotlar ham inson ongini boshqarishga xizmat qilishi mumkin. Ba'zi ma'lumotlar yoshlarni noto'g'ri yo'lga boshlashi, ularning ruhiyatiga ta'sir qilishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli har bir inson media savodxonlikka ega bo'lishi, har qanday axborotni tahlil qilib qabul qilishi zarur.

Ijtimoiy tarmoqlarning insonhayotining deyarli barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadi: *Muloqot vositasi sifatida* -yaqinlar, do'stlar va hamkasblar bilan masofadan turib ham aloqada bo'lish imkonini beradi. *Axborot manbai sifatida* - yangiliklar, ilmiy ma'lumotlar, ta'limiy content va tahliliy materiallarni tezkor olish mumkin. *O'qish va o'rganish vositasi* -biznes va tadbirkorlikni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratdi. *Ijodiy o'zini ifoda etish platformasi* -foydalanuvchilar san'at, musiqa, dizayn, texnologiya kabi yo'nalishlarda o'z iste'dodlarini namoyish eta olishadi. 3. Ijtimoiy tarmoqlarning foydali jihatlari Insonlar o'rtasida aloqalarni mustahkamlaydi. *Ma'lumot olish va tarqatish jarayoni tezlashtiradi*. Ta'limda samaradorlikni oshiradi (masalan onlayn darslar, video ma'ruzalar) . *Yangi imkoniyatlar* -ish topish, reklama, hamkorlik, o'zini rivojlantirish. *Madaniy almashinuv* -turli xalqlar hayoti va qadriyatlarini o'rganish imkonini beradi. Lekin inson to'g'ri foydalana olmasa yomon taraflari ham ko'p. **Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlari.** *Vaqtning isrof bo'lishi:* Ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan 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 fojaviy 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. O‘zbekistonda ham ijtimoiy tarmoqlar ma’naviy muhitga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Jurnalistika va media sohasidagi tahlilchilar so‘nggi yillarda “kontent orqali tarbiya” jarayoni faollashganini ta’kidlayapti. Bu jarayon ikki qirrali. Bir tomondan, axloqiy targ‘ibot, ma’rifiy roliklar, kitobxonlik tashviqoti jadallashdi. Ikkinchi tomondan, tezlikka asoslangan, mazmunsiz, tafakkurni sustlashtiradigan materiallar ham ko‘paydi. Jamoat ongi bu ikki oqimning qaysi biri kuchli bo‘lishiga qarab shakllanadi. Shuning uchun milliy media madaniyatini tarbiyalash — jamiyatning umumiy ma’naviy barqarorligi bilan bog‘liq vazifa hisoblanadi. 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. Odamlar



televizor tomosha qilishdan ko‘ra ko‘proq vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish rivojlangan mamlakatlarda eng yuqori. Ijtimoiy tarmoqlardan qishloqlardagidan ko‘ra shahar aholisi ko‘proq foydalanadi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish yoshi kattalar orasida oshib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizdagi o‘rnini inkor qilib bo‘lmaydi. Biroq tahlikali jihatlari ham ko‘z yumolmaymizki, ijtimoiy tarmoqlarda vaqtimizni va ruhiy sog‘ligimizni ham qurbon beryapmiz. Ijtimoiy tarmoqlar yangi hodisa bo‘lgani uchun uning atrofida hali hanuz to‘liq tadqiqotlar olib borilmagan. Ayrim kishilar kundalik stress va tashvishlardan uzoqlashish uchun ijtimoiy tarmoqlardan panohtopishga 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

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning muhim qismi hisoblanadi. Ular insonlarga katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ayrim salbiy oqibatlarini ham keltirib chiqaradi. Shuning uchun ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va foydali axborotni tanlay bilish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Media savodxonlik esa insonni zararli axborotlardan himoya qiluvchi muhim vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Axtamova Feruza Shukhratovna. EDUCATION SCIENCE AND INNOVATIVE IDEAS IN THE WORLD–“ IJTIMOIIY TARMOQNING INSON HAYOTIDAGI O‘RNI” NOMLI MAQOLA



2. Hidoyat.uz “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga salbiy ta’siri” maqolasi
- 3.” Termizi.uz” IJTIMOIIY TARMOQLARNING MA’NAVIY HAYOTGA TA’SIRI”
4. Olimov Saydullo JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS – “IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON XULQIGA TA’SIRI”