



IJTIMOIIY TARMOQLARSIZ YASHASHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY AFZALLIKLARI

*Ma'rifova Ibodatoy: Andijon Davlat Chet tillar instituti Ingliz filologiyasi
o'qitish metodikasi va tarjimashunoslik fakulteti*

*Tarjima nazariyasi va amaliyoti
(ingliz tili) 1-bosqich talabasi*

*Ilmiy rahbar: Axmedov Azimjon, Andijon davlat chet tillar instituti, Gid
hamrohligi, madaniyatlararo muloqot va tarjimashunoslik kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlarning inson hayotiga ta'siri hamda ulardan voz kechishning psixologik va ijtimoiy afzalliklari tahlil qilinadi. Tadqiqotda diqqatning barqarorlashuvi, fikrlash chuqurligining ortishi, hissiy holatning me'yorlashuvi va shaxslararo munosabatlar sifatining yaxshilanishi kabi omillar yoritiladi. Maqola kundalik hayot kuzatuvlari va nazariy tahlil asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni ongli ravishda cheklash shaxsiy rivojlanish va ruhiy barqarorlik uchun muhim ekanini asoslab beradi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, diqqat, psixologik barqarorlik, shaxsiy erkinlik, axborot muhit, munosabatlar sifati.

Kirish

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar qisqa vaqt ichida insonlar o'rtasidagi muloqot, axborot almashinuvi va o'zini namoyon etishning asosiy maydoniga aylandi. Bugungi kunda millionlab foydalanuvchilar kunining muhim qismini aynan ushbu platformalarda o'tkazmoqda.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning doimiy qo'llanilishi inson psixologiyasi, diqqat mexanizmi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi tobora ko'proq muhokama qilinmoqda. Mazkur maqolaning maqsadi —



ijtimoiy tarmoqlarsiz yashashning afzalliklarini ilmiy-nazariy jihatdan yoritish va bu holatning shaxs rivojiga ta'sirini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

1. Ijtimoiy tarmoqlar va diqqat muammosi. Ijtimoiy tarmoqlar inson diqqatini qisqa vaqt oralig'ida doimiy ravishda bo'lib yuborishga mo'ljallangan. Bildirishnomalar, qisqa video va cheksiz yangiliklar oqimi ongni tez-tez chalg'itadi. Natijada insonning uzoq muddatli diqqatni saqlash qobiliyati pasayadi. Ijtimoiy tarmoqlardan voz kechish esa diqqatning tabiiy ravishda tiklanishiga olib keladi. Inson bir faoliyatga uzoqroq vaqt e'tibor qaratishi, murakkab vazifalarni samarali bajarishi mumkin bo'ladi. Bu holat o'qish, ilmiy izlanish va kasbiy faoliyatda ijobiy natija beradi.

2. Tafakkur va kognitiv jarayonlarning chuqurlashuvi. Ijtimoiy tarmoqlar muhitida fikrlar tez shakllanadi va ko'pincha hissiyot asosida ifodalanadi. Bu esa yuzaki xulosalarga olib keladi. Chuqur tahlil qilish va mulohazali fikrlash uchun yetarli vaqt ajratilmaydi. Ijtimoiy tarmoqlarsiz hayot esa sekin va puxta tafakkurni rag'batlantiradi. Inson axborotni tanlab iste'mol qiladi, manbalarni solishtiradi va mustaqil xulosalar chiqaradi. Bu jarayon intellektual rivojlanish va tanqidiy fikrlashning kuchayishiga xizmat qiladi.

3. Shaxsiy erkinlik va ichki motivatsiyaning tiklanishi. Ijtimoiy tarmoqlar inson hayotini ko'rinish va baholanishga yo'naltiradi. Ko'plab harakatlar boshqalarning munosabatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bu esa ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlashish insonni o'z ehtiyojlari va qadriyatlariga yaqinlashtiradi. Qarorlar tashqi bosim emas, ichki ehtiyoj asosida qabul qilinadi. Natijada shaxsiy erkinlik va o'ziga bo'lgan ishonch mustahkamlanadi.

4. Hissiy barqarorlik va ruhiy holat. Doimiy axborot oqimi, taqqoslash va salbiy yangiliklar inson ruhiyatiga bosim o'tkazadi. Bu holat stress, tashvish va ruhiy charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardan voz kechish hissiy yukni kamaytiradi. Inson real hayotga ko'proq e'tibor qaratadi, hissiyotlar



barqarorlashadi va ruhiy muvozanat tiklanadi. Uyqu sifati yaxshilanib, umumiy hayotdan qoniqish darajasi ortadi.

5. Shaxslararo munosabatlarning sifati. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'plab aloqalar mavjud bo'lsa-da, ularning aksariyati yuzaki xarakterga ega. Bevosita muloqot yetishmasligi munosabatlarning sayozlashishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlarsiz yashash bevosita va samimiy muloqotni kuchaytiradi. Insonlar o'zaro chuqurroq suhbatlashadi, munosabatlar sifat jihatidan boyiydi. Bu esa ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlarsiz yashash zamonaviy jamiyat sharoitida muhim psixologik va ijtimoiy afzalliklarga ega. Ushbu holat diqqatni mustahkamlaydi, tafakkurni chuqurlashtiradi, hissiy barqarorlikni ta'minlaydi hamda shaxslararo munosabatlar sifatini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlardan voz kechish yoki ularni ongli ravishda cheklash insonning ichki dunyosi, ruhiy salomatligi va ijtimoiy hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu tanlov jamiyatdan uzilish emas, balki hayotni mazmunli va ongli tarzda tashkil etishga qaratilgan muhim qadamdir.