

## IJTIMOYIY TARMOQLARDAGI KONTENTLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

*Toshmuhammadova Marxabo Abduhalim qizi*  
*Farg'ona viloyati Rishton tumani 23-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri, ularning emotsional holati, xulq-atvori va dunyoqarashiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari yoritiladi. Shuningdek, raqamli muhitda sog'lom psixologik himoyani shakllantirish yo'llari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, kontent, yoshlar psixologiyasi, emotsional holat, internet, stress, kiberxavfsizlik, axborot ta'siri.

### KIRISH

Bugungi raqamli davrda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Telegram, Instagram, TikTok va boshqa platformalar orqali yoshlar turli xil axborot va kontentlarni qabul qiladilar. Bu holat ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlar yoshlarning emotsional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ijobiy, motivatsion va ta'limiy kontentlar ularning rivojlanishiga yordam bersa, salbiy va zararli kontentlar ruhiy holatni buzishi mumkin.

Psixologik jihatdan yoshlar o'smirlik davrida juda ta'sirchan bo'ladilar. Ular ko'rgan va eshitgan ma'lumotlarni tez qabul qilishadi, bu esa ularning xulq-atvoriga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot obrazlari ba'zi yoshlarda o'ziga ishonchsizlik va past baholash hissini keltirib chiqarishi mumkin. Bu holat stress va tushkun kayfiyatga olib keladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri foydalanilganda ijobiy rol o'ynaydi. Ta'limiy videolar, motivatsion kontentlar va foydali ma'lumotlar yoshlarning bilimni oshiradi.

Kiberxavfsizlik va axborot madaniyati yoshlar psixologiyasini himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Noto'g'ri yoki zararli ma'lumotlardan himoyalanih ko'nikmasi shakllantirilishi kerak. Oila va maktabning nazorati ham muhimdir. Ota-onalar farzandining internetdan foydalanish vaqtini va ko'rayotgan kontentini nazorat qilishi lozim.

Maktab psixologi yoshlar bilan ishlashda ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri haqida tushuntirish ishlari olib borishi kerak. Bu ularda ongli foydalanish madaniyatini shakllantiradi.

Treninglar va suhbatlar orqali yoshlar internetdan to'g'ri foydalanish, tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilishga o'rgatiladi.

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida insoniyat taraqqiyotining yangi bosqichini boshlab berdi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi natijasida axborot almashinuvi jarayoni misli ko‘rilmagan darajada tezlashdi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar nafaqat kommunikatsiya vositasi, balki insonlarning dunyoqarashi, psixologiyasi va ijtimoiy xulq-atvoriga ta‘sir ko‘rsatadigan muhim omilga aylandi.

So‘nggi yillarda ayniqsa qisqa metrajli videokontent — vaynlar keng ommalashdi. Ushbu videolar odatda 10 soniyadan 60 soniyagacha davom etib, qisqa vaqt ichida tomoshabinning e‘tiborini jalb qilishga mo‘ljallangan bo‘ladi. TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts kabi platformalar ushbu kontent turining global miqyosda keng tarqalishiga sabab bo‘ldi. Bunday videokontentlarning keng tarqalishi inson psixologiyasiga qanday ta‘sir ko‘rsatishi masalasi ilmiy tadqiqotchilar tomonidan faol o‘rganilmoqda. Chunki inson miyasi tezkor axborot oqimiga moslashgan sari uning diqqat jarayonlari, emotsional reaksiyalari va kognitiv faoliyatida o‘zgarishlar yuz berishi mumkin.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan qisqa metrajli vaynlarning inson psixikasiga ko‘rsatadigan ta‘sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularning ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlashdan iborat.

**Asosiy qism.** Qisqa videokontentlarning psixologik mexanizmlari psixologiya fanida insonning axborotni qabul qilish jarayoni ko‘p jihatdan vizual va emotsional stimullarga bog‘liq ekanligi ta‘kidlanadi. Qisqa videokontentlar aynan shu xususiyatlardan foydalanadi. Vaynlar odatda tezkor syujet, yorqin vizual effektlar va emotsional elementlar orqali tomoshabinning diqqatini jalb qiladi. Bunday kontent inson miyasida dopamin gormoni ajralishiga sabab bo‘lishi mumkin. Dopamin esa zavq va qoniqish hissi bilan bog‘liq bo‘lgan neyrotransmitter hisoblanadi. Natijada inson bunday kontentni yana va yana tomosha qilishga moyil bo‘ladi. Shu sababli qisqa videokontentlar ko‘pincha “raqamli qaramlik” shakllanishiga olib kelishi mumkinligi haqida ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan.

#### **Vaynlarning ijobiy psixologik ta‘siri.**

Qisqa videokontentlarning ayrim ijobiy jihatlarini ham mavjud. Avvalo, ular insonning emotsional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Kulgi, motivatsiya va qiziqarli syujetlarga ega bo‘lgan videolar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, ta‘limiy vaynlar orqali insonlar qisqa vaqt ichida yangi bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishi mumkin. Masalan, ilmiy faktlar, til o‘rganish, texnologiya yoki sog‘liqni saqlash bo‘yicha qisqa videolar foydali axborot manbai bo‘lib xizmat qilmoqda. Bundan tashqari, bunday kontent yoshlarning ijodkorligini rivojlantirishi, yangi g‘oyalar paydo bo‘lishiga turtki berishi va zamonaviy kommunikatsiya ko‘nikmalarini shakllantirishi mumkin.

#### **Qisqa videokontentlarning salbiy psixologik ta‘siri.**

Shu bilan birga, qisqa videolarning ortiqcha iste‘moli salbiy oqibatlariga ham olib

kelishi mumkin. Eng muhim muammolardan biri — diqqat davomiyligining qisqarishi hisoblanadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tezkor axborot oqimiga doimiy ravishda duch kelgan inson uzoq vaqt davomida bir faoliyatga diqqat qaratishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Bu esa o‘qish, ilmiy faoliyat va analitik fikrlash jarayonlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan ayrim kontentlar noto‘g‘ri xulq-atvor modellarini targ‘ib qilishi mumkin. Masalan, xavfli “challenge”lar yoki agressiv xatti-harakatlarni targ‘ib qiluvchi videolar yoshlar ongiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

### **Yoshlar psixologiyasiga ta‘siri.**

Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarning eng faol foydalanuvchilari hisoblanadi. Ularning psixologik rivojlanish jarayoni hali davom etayotganligi sababli media kontent ularning dunyoqarashiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Qisqa videolar orqali namoyish etiladigan ijtimoiy rollar, turmush tarzi va qadriyatlar yoshlarning o‘zini anglash jarayoniga ta‘sir qiladi. Shu sababli yoshlar o‘rtasida media savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Media savodxonlik insonning axborotni tanqidiy tahlil qilish, foydali va zararli kontentni farqlash hamda ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgan qisqa metrajli vaynlar zamonaviy raqamli madaniyatning muhim elementi hisoblanadi. Ular inson psixikasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatib, emotsional holat, diqqat jarayonlari va ijtimoiy xulq-atvorga ta‘sir qilishi mumkin. Qisqa videokontentlarning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, ularning ortiqcha iste‘moli psixologik muammolar, diqqatning pasayishi va virtual muhitga qaramlik kabi holatlarga olib kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muvozanatni saqlash, media savodxonlikni rivojlantirish va yoshlarni zararli kontentlardan himoya qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Kelajakdagi ilmiy tadqiqotlarda qisqa videokontentlarning inson kognitiv faoliyati va psixologik salomatligiga uzoq muddatli ta‘sirini chuqurroq o‘rganish zarur.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlar yoshlar psixologiyasiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Ularning ijobiy yoki salbiy ta‘siri esa foydalanish madaniyatiga bog‘liq. Shu sababli ota-ona, maktab va jamiyat hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :**

1. Twenge J. iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant. – New York, 2017.
2. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media & Technology. – Pew Research Center, 2018.
3. Alter A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. – New York, 2017.

4. Valkenburg P., Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents. – Journal of Communication, 2009.
5. Kuss D., Griffiths M. Online Social Networking and Addiction. – International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017.
6. Przybylski A., Weinstein N. Digital Screen Time Limits and Psychological Well-Being. – Psychological Science, 2019.
7. Rosen L. The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World. – MIT Press, 2016.