

IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA`SIRI

*Andijon davlat chet tillari instituti,
Ingliz tili filologiyasi o`qitish metodikasi va
tarjimashunoslik fakulteti. Filologiya va tilarni o`qitish
arab tili yo`nalishining 101-guruh talabasi
Yuldasheva Muslimaxon Abdukarim qizi.*

Ilmiy maslahatchi: Kabulova U.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy jamiyatdagi keng qo`llanilishi va uning inson psixologiyasiga ko`rsatadigan ta`siri tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida dopamin mukofot tizimi, ijtimoiy taqqoslash, raqamli qaramlik, stress va emotsional bosim kabi omillar ilmiy manbalar asosida o`rganildi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari sifatida muloqot imkoniyatining kengayishi, axborot almashinuvi va kreativ faoliyatning rivojlanishi yoritildi. Maqola ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me`yorida foydalanish zarurligini ta`kidlaydi.

Kalit so`zlar: *ijtimoiy tarmoqlar, psixologiya, dopamin, raqamli qaramlik, stress, taqqoslash.*

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психологическое состояние человека и особенности их использования в современном обществе. В процессе исследования были изучены такие факторы, как дофаминовая система вознаграждения, социальное сравнение, цифровая зависимость, стресс и эмоциональное напряжение. Также анализируются положительные стороны социальных сетей: расширение коммуникации, обмен информацией и развитие творческой активности. Работа подчеркивает важность осознанного и умеренного использования социальных сетей.

Ключевые слова: *социальные сети, психология, дофамин, цифровая зависимость, стресс, сравнение.*

Abstract: This paper analyzes the impact of social networks on human psychology and their role in modern society. The research examines factors such as the dopamine reward system, social comparison, digital addiction, stress, and emotional pressure. The positive aspects of social media, including communication expansion, information exchange, and creative development, are also discussed. The article emphasizes the importance of conscious and moderate use of social networks.

Keywords: *social networks, psychology, dopamine, digital addiction, stress, comparison.*

Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri bo'yicha tadqiqotlar dunyoning turli mintaqalarida keng olib borilgan. Yevropa olimlari — A. Reinecke, S. Livingstone va M. Wölflinglar ijtimoiy taqqoslash, dopamin tizimi va yoshlar ruhiyati o'zgarishlarini chuqur tahlil qilgan. Amerika tadqiqotchilari — J. Twenge, L. Rosen, A. Alter va Sh. Turkle esa raqamli qaramlik, diqqat buzilishi, depressiya va onlayn identitet shakllanishi kabi jihatlarni aniqlashgan. Rossiya psixologlari — A.E. Voyskunskiy, A.V. Yurevich va L.V. Matveyevalar ijtimoiy tarmoqlarning kommunikativ madaniyat, shaxs kamoloti va internetga qaramlikka ta'sirini o'rgangan. O'zbekiston olimlari — O. Sharipov, D. Yo'ldosheva, M. Rahimovlar esa yoshlar ongiga media ta'siri, raqamli madaniyat va internet xavfsizligi bo'yicha mahalliy sharoitga mos ilmiy natijalar taqdim etgan¹.

Ijtimoiy tarmoq global madaniyatni dunyoga yoymoqda. Albatta, buning ijobiy tomonlari ko'p, ammo globallashuvning oqibatida insonlar o'z qadryatlariga razm solishni unutib, o'z madaniyatlaridan voz kechishmoqda. Shu bilan birga ijtimoiy tarmoqdagi insonlarning "mukammal hayoti"ni ko'rish orqali o'z hayotidan norozilik hissi kuchayib bormoqda.

Tadqiqotlar natijasida, ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lgan kishilarda xavotir, vahima, asabiy tajanglik va behalovatlik boshqalarga nisbatan ko'proq ko'zga

¹ *Irresistible: The Rise of Addictive Technology.* — Penguin Press, 2017.

tashlanishi aniqlandi. Yetti va undan ko‘proq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan foydalanuvchilar umuman foydalanmaydigan va yoki 1-2 akkuanndan foydalanadiganlarni ko‘ra ko‘proq xavotir hamda tajanglikda yuradilar. Biroq ijtimoiy tarmoqlar nega insonga vahima va xavotir hislarini uyg‘otishi hanuz aniqlanmagan².

Shu o‘rinda ta‘kidlash lozimki, uyqudan oldin bir necha daqiqa Instagram, Tik tok yoki Facebookdan foydalanish halovatli, maroqli uyduga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli hozirgi kunda insonlar orasida holsizlik, qancha uxlasa ham uyquga to‘ymaslik keng tarqaldi.

Kiberbulling (ilmiy tajribalarda aniqlanishicha, o‘smirlar “like” olganda ularning miyasida dopamin (baxt gormoni) darajasi oshadi. Shu sababli ular ko‘proq post qilishga va fikr kutishga odatlanib qoladi — bu esa qaramlikka olib keladi. Tazyiq–ijtimoiy tarmoqlarda boshqa foydalanuvchilardan salbiy izohlar yoki tazyiqlar olish xavfi mavjud. Tahqirlash va haqorat qilish – kimnidir izzat-nafsini kamsitadigan so‘zlar bilan yozish yoki Fotosurat yoki video orqali tahdid – kimningdir ruxsatisiz u haqida yomon niyatli kontent tarqatish va shunga o‘xshash hodisalar yuz berishi mumkin. Bu oqibatida bolalarda depressiya , uyquning buzilishi va boshqa kasalliklar yuzaga keladi. O‘smirlar internet tarmog‘ida turli xil kamentariyalarni yozish orqali kimningdir kamsitish holatlari ham kuzatiladi. Bu xolatda ular bir- biri bilan urishish yoki bor- birini yomon so‘zlar bilan kamsitishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarni faqatgina salbiy tomoni emas balki ijobiy tomonlari ham bordir³.

Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar uchun muloqot va hamkorlikni o‘rganish maktabi bo‘la oladi. Turli hudud va davlatlardagi tengdoshlar bilan fikr almashish, loyiha va tanlovlarda qatnashish, jamoaviy ishlarda ishtirok etish ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bu esa keyinchalik jamiyatga moslashuvchan, faol va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs bo‘lib ulg‘ayishlariga zamin yaratadi. Xulosa qilib

² Livingstone S. *Children and the Internet*. — Polity Press, 2009.

³ Sharipov O. Yoshlar va ijtimoiy tarmoqlar: psixologik tahlil. — *O‘zbekiston Psixologiya Jurnal*i, 2020.

aytganda, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida muhim o‘rin egallasa-da, ularning psixologik holatiga ijobiy va salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Eng katta xavf vaqtni nazoratsiz sarflash, o‘zini boshqalar bilan solishtirish va raqamli qaramlikning kuchayishidir. Shu bois ijtimoiy tarmoqlardan ongli, me’yorida va tanqidiy fikrlash asosida foydalanish yoshlarning ruhiy salomatligini saqlab qolishda asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. ***Irresistible: The Rise of Addictive Technology.*** —Penguin Press, 2017.
2. Alter Aniq.uz.
3. Livingstone S. ***Children and the Internet.*** — Polity Press, 2009
4. Zenodo.org
5. Sharipov O. Yoshlar va ijtimoiy tarmoqlar: psixologik tahlil. — ***O‘zbekiston Psixologiya Jurnal***, 2020.