

IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

G'ofurova Maloxat Anvarbekovna

Andijon viloyati Oltinko'l tumani

1-son politexnikumi psixologi.

Annotatsiya

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlari, ularning yoshlar ongiga ko'rsatadigan psixologik ta'siri hamda ulardan samarali foydalanish bo'yicha tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ruhiyat, axborot oqimi, psixologik ta'sir, virtual muloqot.

Abstract

This article discusses the positive and negative effects of social networks on the human psyche, their psychological impact on the minds of young people, and recommendations for their effective use.

Keywords: social networks, psyche, information flow, psychological impact, virtual communication.

Kirish

Bugungi kunda axborot texnologiyalari hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Xususan, ijtimoiy tarmoqlar insonlarning kundalik faoliyatida eng ko'p foydalaniladigan vositalardan biri bo'lib qoldi. Ular orqali odamlar o'zaro muloqot qilish, axborot almashish, bilim olish, dam olish va hatto kasbiy faoliyatini yuritish imkoniyatiga ega bo'lishmoqda. Shu jihatdan ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot vositasi, balki butun boshli ijtimoiy-madaniy muhitni shakllantiruvchi kuchga ega bo'ldi.

Ammo ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari qanchalik keng bo'lmasin, ular inson ruhiyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular ijobiy natijalar — do'stlar va qarindoshlar bilan aloqani mustahkamlash, bilim olish, o'zini ifoda etish va ijodkorlikni rivojlantirishga xizmat qilsa, boshqa tomondan, salbiy oqibatlar ham keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan, internet qaramligi, yolg'izlik hissi, asabiylashish, kayfiyatning pasayishi, o'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida paydo bo'ladigan ruhiy tushkunlik kabi muammolar shular jumlasidandir.

Shu bois ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida ularning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi, ijobiy va salbiy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilish muhimdir. Bu esa psixologlar, pedagoglar va ota-onalar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Asosiy qism



Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ulardan nafaqat muloqot qilish, balki yangiliklardan xabardor bo'lish, bilim olish, o'zini ifoda etish va biznes yuritishda ham keng foydalanilmoqda. Shunga qaramay, ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlari mavjud.

Ijoiy ta'sirlar:

1. **Muloqot va ijtimoiy aloqalarni kengaytirish.** Ijtimoiy tarmoqlar orqali odamlar turli hudud va davlatlarda yashovchi yaqinlari, do'stlari bilan doimiy aloqada bo'lishlari mumkin. Bu ularning o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam beradi.

2. **O'z-o'zini rivojlantirish.** Bugungi kunda ko'plab ijtimoiy tarmoqlarda ta'limiy sahifalar, motivatsion videolar, turli kurslar mavjud bo'lib, ular insonning bilimni kengaytiradi.

3. **O'zini ifoda etish imkoniyati.** Yoshlar o'z qiziqishlari, iste'dodlari yoki ijodiy ishlarini boshqalar bilan bo'lishib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga erishadilar.

4. **Stressni kamaytirish.** Ba'zi hollarda ijtimoiy tarmoqlarda kulgili videolar, hazil-mutoyiba yoki qiziqarli suhbatlar odamning kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi.

Salbiy ta'sirlar:

1. **Psixologik qaramlik.** Ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha berilish insonda qaramlikni yuzaga keltiradi. Bu holat vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi va o'quv yoki mehnat faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. **Stress va tashvish.** Boshqalar hayoti bilan solishtirish, "mukammal" hayot sahnalari insonda o'zidan norozilik, ishonchsizlik yoki tushkunlik holatini kuchaytirishi mumkin.

3. **Uyqu buzilishi.** Tarmoqlardan tungi paytda foydalanish uyqu sifati va ruhiy barqarorlikni yomonlashtiradi.

4. **Ijtimoiy izolyatsiya.** Vaqt o'tishi bilan odam real hayotdagi muloqotni chetga surib, faqat virtual olamga ko'proq berilib ketishi mumkin. Bu esa ijtimoiy ko'nikmalarning zaiflashishiga olib keladi.

5. **Axborotning salbiy ta'siri.** Ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan salbiy xabarlar, zo'ravonlik sahnalari, yolg'on ma'lumotlar inson ruhiyatida xavotir va beqarorlikni oshiradi.

Yoshlar

ruhiyatiga

ta'siri:

Ayniqsa, o'smir va yoshlarda ijtimoiy tarmoqlar kuchli ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu davrda shaxsiyat shakllanish jarayoni davom etadi. Virtual hayotga ortiqcha qiziqish ularning o'z-o'zini anglashida, hayotiy maqsadlarni belgilashida muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda turli xavfli oqimlarga qo'shilish xavfi ham mavjud.

Psixologik tavsiyalar:

- Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda vaqtni me'yorlash.
- Real hayotdagi muloqot va faoliyatlarga ko'proq e'tibor qaratish.
- Salbiy kontentni chetlab o'tish va foydali sahifalarni kuzatishga odatlanish.

- Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan yoshlarning tarmoqdan foydalanishini nazorat qilish.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning zarur qismi bo'lsa-da, ulardan oqilona foydalanish inson ruhiy salomatligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyatiga turlicha darajada ta'sir ko'rsatadi va bu ta'sir ko'pincha insonning ularni qanday ishlatishiga bog'liq bo'ladi. Psixologlar fikriga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar ikki asosiy guruhga ajraladi: **faol foydalanuvchilar** va **passiv foydalanuvchilar**.

- **Faol foydalanuvchilar** odatda o'z g'oyalari, fotosuratlar yoki fikrlarini boshqalar bilan bo'lishadilar. Bunday faoliyat ijobiy his-tuyg'ular, o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

- **Passiv foydalanuvchilar** esa faqat kuzatuvchi sifatida qatnashadilar. Ular ko'proq boshqalarning hayotini solishtirib ko'rishadi. Bu esa hasad, o'zidan norozilik va ruhiy bosimni oshirishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish depressiya, xavotir, ijtimoiy fobiya kabi ruhiy buzilishlarga olib kelishi ehtimoli yuqori. Shuningdek, "like" yoki "izoh" ko'rinishidagi tasdiqlash mexanizmi odamning o'zini qadrlashini virtual baholarga bog'lab qo'yadi.

Salbiy oqibatlarining ba'zi misollari:

- Yoshlar orasida "kiberbulling" (onlayn haqorat qilish, tahdid qilish) keng tarqalmoqda. Bu ruhiy travmalarga sabab bo'lishi mumkin.
- Ba'zi yoshlar o'z vaqtini butunlay virtual olamda o'tkazib, sport, kitob o'qish yoki oilaviy suhbatlarga kamroq vaqt ajratmoqda. Bu ularning ruhiy va jismoniy rivojlanishini sustlashtiradi.
- Ota-onalar bilan bo'lgan muloqotning qisqarishi ham yoshlarning ruhiy dunyosiga salbiy ta'sir etadi.

Ijobiy jihatlarni kengaytirish uchun:

- O'quvchilarga va yoshlarga ijtimoiy tarmoqlardan ilmiy, ta'limiy va motivatsion maqsadlarda foydalanishni o'rgatish kerak.
- Psixologlar va pedagoglar tomonidan muntazam ravishda trening va suhbatlar o'tkazilishi foydali.
- Oilada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bo'yicha qoidalar ishlab chiqilishi lozim.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar – bu kuchli vosita. Ularni to‘g‘ri boshqara olgan inson ruhiy barqarorlikka, yangiliklarga ochiqlikka va keng dunyoqarashga ega bo‘ladi. Ammo nazoratsiz va ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlikka xavf tug‘diradi.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotida muhim o‘rin egallaydi. Ularning imkoniyatlari insonlarga tezkor axborot olish, muloqot qilish, bilim va tajriba almashish imkonini beradi. Biroq, ulardan noto‘g‘ri yoki me’yorsiz foydalanish inson ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar o‘rtasida psixologik qaramlik, o‘zini past baholash, stress va depressiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi kuzatilmoqda. Shu bois ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, foydali kontent tanlash va real hayotdagi muloqot hamda faoliyatlarga ko‘proq e’tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga yo‘naltirishi zarur. Faqat shundagina ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, shaxsning intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi qarori. – Toshkent, 2020.
3. G‘oziev E. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
4. Ziyamuhamedov B., Ochilov B. *Yoshlar psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
5. Qodirov A. *Internet va yoshlar ongidagi o‘zgarishlar*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2015.
6. Turakulov Sh. *Psixologik xizmat va maslahat asoslari*. – Toshkent: TDPU, 2017.
7. “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta’siri” mavzusida ilmiy maqolalar to‘plami. – Toshkent, 2019.