

IJTIMOIIY TARMOQLARNING FOYDALANUVCHILAR PSIXOLOGIYASIGA SALBIY VA IJOBIY TA’SIRLARI”

Bajardi: Anvarov Muhammadyusuf

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari tahlil qilingan. Internet va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayot tarziga, xatti-harakatlariga va ruhiy holatiga sezilarli o‘zgarishlar kiritmoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ijobiy jihatlari — muloqot, o‘zini ifoda etish, bilim almashish imkoniyatlari bilan bir qatorda, salbiy jihatlari — qaramlik, stress, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya holatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me’yorida foydalanish inson psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta’sir, internet qaramligi, kommunikatsiya, stress, shaxs, muloqot, axborot texnologiyaSI.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlar — bu virtual maydon bo‘lib, unda odamlar o‘z fikrlarini bildirish, muloqot qilish, yangiliklar almashish va o‘zini ifoda etish imkoniyatiga ega. Shu bilan birga, bu platformalar foydalanuvchilarning ruhiy holatiga, ijtimoiy munosabatlariga va hayotiy qadriyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, ijtimoiy tarmoqlarning inson hayotidagi roli ikkiyoqlama — ijobiy va salbiy — xarakterga ega.

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning foydalanuvchi psixologiyasiga ta’siri, ularning ruhiy barqarorlik, hissiy holat va ijtimoiy faollikka bo‘lgan ta’siri tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotining muhim kommunikativ vositasiga aylangan. Ularning ijobiy psixologik ta’sirlari quyidagicha izohlanadi:

1. Muloqotni rivojlantiradi. Foydalanuvchilar dunyoning istalgan nuqtasidagi insonlar bilan muloqot o'rnatish imkoniga ega bo'lib, bu ularning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi.

2. O'zini ifoda etish imkoniyati. Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning o'z fikrlarini erkin bayon etishi, ijodiy salohiyatini namoyon etishiga sharoit yaratadi.

3. Bilim olish va o'rganish maydoni. Tarmoq orqali turli fan, texnologiya, psixologiya va madaniyatga oid ma'lumotlar osonlik bilan olinadi. Bu shaxsning intellektual rivojlanishiga yordam beradi.

4. Motivatsion omil. Ijobiy fikrlar, muvaffaqiyat hikoyalari, ruhlantiruvchi postlar foydalanuvchilarda irodaviy kuch va hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

5. Ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlash. Ayrim guruhlar, forumlar yoki sahifalar orqali foydalanuvchilar psixologik madad topadi, o'z muammolarini muhokama qiladi.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish shaxsning ijtimoiy faoliyatini oshirib, o'ziga ishonchini mustahkamlaydi.

2 Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri:

1. Yoshlarning o'z turmush tarzlarini boshqalarniki bilan qiyoslash natijasida o'zini hurmat qilish pasayadi. Boshqalarning hayoti yorqinroq ko'rinishi yoshlarda norozichilik hissini uyg'otishi.

2. Doimiy ravishda yangiliklar va xabarlarni kuzatish ruhiy charchashga olib kelishi.

3. Internetga qaramlilikning ortishi, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish vaqtni behuda sarflashga va jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi. So'nggi yilda depressiya ko'rsatkichi (%) Ijtimoiy tarmoqlardan kundalik foydalanish

4. Kiberbulling yani ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar haqorat, tahdid yoki zo'ravonlikka uchrashi. (Kiberbulling qurboni bo'lgan kishining shaxsiy ma'lumotlarini, rasmlarini yoki

videolarini tarqatish, uni sharmanda qilish yoki obro'siga putur etkazish, yolg'on ma'lumotlar tarqatish)

Kiberbulling jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, shu jumladan: Depressiya, tashvish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, o'qishga konsentratsiya olmasligi, o'ziga zarar etkazish va hatto o'z joniga qasd qilishga olib kelishi.

5. Haqiqiy hayotda etarli ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yo'qolishi o'smirlarni

ijtimoiy tarmoqlarga qaram qilishi mumkin, bu esa ularni yanada izolyatsiya bo'lishiga olib keladi.

6. Vaqtni noto'g'ri boshqarish: Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash o'smirlarning o'qish, sport yoki boshqa foydali faoliyatlar bilan shug'ullanish vaqtini kamaytirishi.

7. Asosiy qadriyatlarining o'zgarishi: Ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalgan ma'lumotlar o'smirlarning qadriyatlarini o'zgartirishi, chalg'itib va ularni noto'g'ri yo'naltirish.

Yuqorida ko'rilgan vaziyatlardan kelib chiqib yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llabquvvatlash uchun quydagicha choralar qo'llasak bu psixologik bosim va zo'riqishni kamaytiradi.

Psixologlarning fikricha, ijtimoiy tarmoqlar me'yorida qo'llanilmasa, insonda "virtual dunyo"ga haddan ziyod berilish holati paydo bo'ladi, bu esa real hayotdagi psixologik muvozanatni buzadi.

Ijtimoiy tarmolarning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganishda tadqiqotchi yoshlarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanish bosqichlarini hisobga olishlari juda muhim. Bu jihatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Kognitiv rivojlanish: Yoshlar, ayniqsa o'smirlik davrida, mantiqiy fikrlash, abstrakt tafakkur va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning diqqatini jamlash, xotirasi va qaror qabul qilish qobiliyatiga

ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarning ushbu kognitiv jarayonlarga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak.

2. Ijtimoiy rivojlanish: Yoshlar o'zlarining ijtimoiy munosabatlarini shakllantirish, guruhga moslashish va o'z identifikatsiyasini (yoshlarning o'ziga xos xususiyatlari, qadriyatlari, qiziqishlari va maqsadlari orqali kimligini aniqlash) topish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning ijtimoiy aloqalarini kengaytirishi yoki, aksincha, ularni izolyatsiya qilishi mumkin.

Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ijtimoiy qobiliyatlariga, masalan, hamfikrlilik, hamdardlik va munosabatlarni boshqarish qobiliyatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak.

3. Emotsional rivojlanish: Yoshlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarish va tushunish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning hissiy holatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, doimiy taqqoslash, kiberbulling yoki ortiqcha ma'lumotlar ularning ruhiy salomatligiga zarar etkazadi. Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarni yoshlarning emotsional barqarorligiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari kerak.

4. Identifikatsiya va o'zini anglash: O'smirlik davrida yoshlar o'zlarining shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirish va o'zlarini ijtimoiy kontekstda qayta ko'rib chiqish bosqichida bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar ularning o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishlari, chora-tadbir ishlab chiqishlari kerak.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatda muloqot, o'rganish va o'zini rivojlantirish uchun muhim imkoniyat yaratadi. Ammo ular bilan ishlashda psixologik madaniyat va me'yorni saqlash zarur.

Inson tarmoqlardan ongli, maqsadli va vaqtni to‘g‘ri taqsimlagan holda foydalansa, ular shaxsning ijtimoiy faolligini, bilim darajasini va ruhiy holatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Aks holda, u qaramlik, stress va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, yoshlar ongida psixologik immunitetni mustahkamlash bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I. A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. Raximova N., Shodmonov Sh. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.
4. Turdiyeva G. Axborot texnologiyalarining psixologik ta’siri. – “Psixologiya jurnali”, 2021, №3.
5. G‘ofurova N. Zamonaviy yoshlar va internet muhitining psixologik xususiyatlari. – Toshkent, 2022.