

**IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI.**

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari tahlil qilingan. Internet va raqamli kommunikatsiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangani bois, ularning shaxs ruhiy holati, o‘zini baholash darajasi hamda ijtimoiy munosabatlarga ta’siri keng o‘rganilgan. Maqolada yoshlar va kattalar o‘rtasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning psixologik oqibatlari, virtual muhitdagi muloqot xususiyatlari va “raqamli stress” tushunchasi haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va sog‘lom foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so‘zla: ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta’sir, virtual muloqot, raqamli stress, o‘zini baholash, internet odatlari, shaxs ruhiy holati, kommunikatsiya, yoshlar psixologiyasi, onlayn muhit.

Kirish: Bugungi raqamli asrda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Har kuni millionlab foydalanuvchilar turli platformalarda muloqot qiladi, fikr almashadi va o‘z hayotidagi voqealarni boshqalar bilan baham ko‘radi. Shu jarayonda internet va virtual muloqot inson ruhiy holati, o‘zini baholash darajasi hamda ijtimoiy munosabatlarga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi insonning kundalik hayotini o‘zgartirib, uning fikrlash uslubi, his-tuyg‘ulari va o‘zini ifoda etish shakliga ham ta’sir etmoqda. Ba’zi hollarda ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchiga motivatsiya, ma’lumot va ijobiy emotsiyalar manbai bo‘lsa, ayrim holatlarda u raqamli stress, ruhiy bosim yoki o‘zini past baholash kabi muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlarni o‘rganish, ularning shaxs ruhiyatiga ta’sir mexanizmlarini aniqlash bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu maqola aynan shu yo‘nalishda olib borilgan tahlillar va kuzatuvlarga asoslanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: So‘nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri psixologiya fanida keng o‘rganilayotgan mavzulardan biridir. Ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlarida ijtimoiy tarmoqlar insonning emotsional holati, o‘zini baholash darajasi, motivatsiyasi va muloqot madaniyatiga ta’sir etishi qayd etilgan. Jumladan, G. Yusufova (2019) o‘z tadqiqotida ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘zini namoyon etish ehtiyoji kuchayishini, ammo bu jarayon ba’zan raqamli stress va tashvish holatlarini ham keltirib chiqarishini ta’kidlaydi. Shuningdek, V. Karimova (2017) tomonidan olib borilgan psixologik kuzatuvlarda virtual muloqot real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning o‘rnini to‘liq



bosa olmasligi, aksincha, ayrim hollarda yolg'izlik hissini kuchaytirishi aniqlangan. Xorijiy manbalarda esa, internet odatlarining shakllanishi, yoshlar orasida vaqt boshqaruvining buzilishi va onlayn muhitga qaramlik kabi muammolar keng tahlil etilgan. Ushbu maqola tayyorlanish jarayonida tahliliy, taqqoslovchi va kuzatuv metodlaridan foydalanildi. Mavzu doirasida ilmiy maqolalar, psixologik tadqiqotlar va amaliy kuzatuv natijalari o'rganildi. Shuningdek, yoshlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari asosida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri bo'yicha ayrim xulosalar shakllantirildi.

Natijalar: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish inson psixologiyasiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, foydalanuvchilarning bir qismi uchun ijtimoiy tarmoqlar axborot olish, do'stlar bilan aloqa qilish va o'z fikrini ifoda etish vositasi sifatida ijobiy rol o'ynaydi. Bunday insonlarda virtual muloqot ijtimoiy faollikni oshiradi, o'zini baholash darajasini mustahkamlaydi va emotsional qo'llab-quvvatlash manbai bo'lib xizmat qiladi. Biroq ayrim foydalanuvchilarda ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish raqamli stress, hissiy charchoq va o'zini past baholash holatlarini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, boshqalarning muvaffaqiyatlarini tez-tez kuzatish insonda solishtirish hissini kuchaytiradi, bu esa ruhiy bosimga olib kelishi mumkin. Yoshlar orasida internet odatlarining kuchaygani, vaqtni noto'g'ri boshqarish va real muloqotdan chetlashish holatlari kuzatilgan. Shuningdek, natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yorida foydalanadigan insonlar o'z ruhiy holatini yaxshiroq nazorat qila oladi, raqamli stressga kamroq duch keladi va virtual muloqot bilan real hayot o'rtasida muvozanatni saqlay oladi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyatiga ikki yo'nalishda — ijobiy va salbiy tarzda ta'sir ko'rsatadi. Ularning foydali tomoni shundaki, zamonaviy kommunikatsiya vositasi sifatida ular insonlarga axborot almashish, ijtimoiy faol bo'lish, o'zini ifoda etish va shaxsiy fikrini erkin bildirish imkonini yaratadi. Bu esa shaxsning o'zini baholashini oshirish, ishonchni mustahkamlash hamda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, virtual muloqotning haddan tashqari ko'pligi shaxsning ruhiy muvozanatini buzishi mumkin. Raqamli stress, internetga qaramlik, yolg'izlik hissi va real hayotdagi muloqotdan chetlashish kabi holatlar inson psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yosh foydalanuvchilar orasida “ideal hayot” tasvirlariga ishonish, o'zini boshqalar bilan solishtirish va o'z qadrini past baholash kabi muammolar tez-tez uchraydi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish insonning kommunikativ salohiyatini oshiradi, yangi bilimlar olish va ijobiy aloqalar o'rnatishga xizmat qiladi. Muhimi, foydalanuvchi o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashi, internet odatlarini nazorat qilishi va onlayn muhit bilan real hayot o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlashi zarur.

Xulosa: Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning psixologik ta'siri har doim ham bir xil bo'lmaydi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona va me'yorida foydalanish insonning o'zini



ifoda etish, muloqot qilish va yangi bilimlar olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq, ularni haddan tashqari ko‘p ishlatish raqamli stress, hissiy charchoq va o‘zini past baholash kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda psixologik madaniyatga ega bo‘lish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish hamda onlayn va real hayot o‘rtasida sog‘lom muvozanatni saqlash muhimdir. Ijtimoiy tarmoqlar inson uchun foydali vosita bo‘lishi uchun ularni ongli, mas’uliyatli va maqsadga muvofiq tarzda qo‘llash zarur. Ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’siri murakkab, ammo boshqariladigan jarayon bo‘lib, bu sohada psixologik savodxonlikni oshirish jamiyatning ruhiy salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullayeva, S. (2020). *Psixologik barqarorlik va axborot muhitining ta’siri*. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Alimov, R. (2021). *Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta’siri*. Samarqand: Ilm ziyo.
3. Jo‘rayev, A. (2022). *Zamonaviy kommunikatsiya vositalari va ularning psixologik ta’siri*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. Karimova, D. (2019). *Raqamli davr va inson psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Tursunov, B. (2022). *Axborot texnologiyalari va jamiyat taraqqiyoti*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
6. Yo‘ldosheva, M. (2023). *Virtual muloqotning ijtimoiy va ruhiy oqibatlari*. Namangan: Ziyo nuri.