IJTIMOIY TARMOQLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Sattorova Mahliyo Burxanovna
O‘zMU Jizzax filiali. p.f.f.d. (PhD)
Qudratova Kamola Islom qizi, Umurqulova Ezoza Akbar qizi,
Psixologiya fakulteti, Psixologiya yo‘nalishi 411-26-guruh talabalari

Annotatsiya. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’siri tahlil qilinadi. Ijtimoiy taqqoslash, ijtimoiy o‘rganish hamda foydalanuvchining onlayn muhitdagi xulq-atvori kabi psixologik jihatlar ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanish, vaqtni boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta’sir, ijtimoiy taqqoslash, ijtimoiy o‘rganish, internetga qaramlik, yolg‘izlik, ruhiy salomatlik, raqamli madaniyat.

Bugungi kunda Instagram, Telegram, TikTok va YouTube kabi ijtimoiy tarmoqlar kundalik hayotning muhim qismiga aylandi. Ular orqali insonlar bir-biri bilan muloqot qiladi, ta’limiy materiallardan foydalanadi, yangiliklarni kuzatadi, ijodiy ishlarini namoyish etadi va turli ma’lumotlarni almashadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar faqat axborot almashish vositasi bo‘lib qolmay, balki insonning fikrlashi, his-tuyg‘ulari va xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy muhitga ham aylandi.

Ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri hamma insonda bir xil namoyon bo‘lmaydi. Ayrim foydalanuvchilar ulardan bilim olish, do‘stlari bilan aloqani saqlash va o‘z qiziqishlarini rivojlantirish uchun foydalanadi. Boshqalarda esa ortiqcha foydalanish, o‘zini boshqalar bilan solishtirish yoki salbiy izohlarni ko‘p kuzatish natijasida ruhiy noqulaylik yuzaga kelishi mumkin. Demak, ta’sir foydalanish maqsadi, davomiyligi va shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liq.
Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’sir mexanizmlari.
Ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiy hayotiga ta’sirini tushunish uchun bir nechta psixologik mexanizmga e’tibor qaratish lozim. Ular orasida ijtimoiy taqqoslash va ijtimoiy o‘rganish alohida ahamiyatga ega.

1. Ijtimoiy taqqoslash Amerikalik psixolog Leon Festinger 1954-yilda ilgari surgan nazariyaga ko‘ra, inson o‘z qobiliyati, fikri va mavqeini baholashda ko‘pincha boshqa insonlar bilan taqqoslaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda bunday taqqoslash uchun imkoniyat juda ko‘p: foydalanuvchi boshqalarning sayohati, yutuqlari, xaridlari yoki kundalik hayotidan lavhalarni muntazam ko‘radi. Biroq joylashtirilgan surat va videolar ko‘pincha hayotning eng yaxshi yoki qiziqarli lahzalarini aks ettiradi. Ular inson hayotining barcha tomonlarini ko‘rsatmaydi. Foydalanuvchi boshqalarning saralangan tasvirlarini o‘zining kundalik hayoti bilan solishtirsa, o‘zini kamroq muvaffaqiyatli his qilishi mumkin. Shu bois internetdagi ko‘rinish har doim ham hayotning to‘liq manzarasi emasligini anglash muhim.

2. Ijtimoiy o‘rganish Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson boshqa kishilarning xatti-harakatlarini kuzatish, ularning natijalarini ko‘rish va ularga taqlid qilish orqali yangi xulq shakllarini o‘zlashtirishi mumkin . Ijtimoiy tarmoqlardagi blogerlar, mutaxassislar va boshqa foydalanuvchilar ayrim yoshlar uchun namuna bo‘lib xizmat qiladi. Agar namuna foydali bilim, kitobxonlik, ijodkorlik yoki sog‘lom odatlarni targ‘ib qilsa, bunday kuzatish ijobiy natija berishi mumkin. Aksincha, tekshirilmagan ma’lumotlar yoki xavfli xatti-harakatlar ommalashsa, ularga taqlid qilish noxush oqibatlarga olib kelishi ehtimoli bor. Shuning uchun kuzatilayotgan kontentni tanqidiy baholash zarur.

3. E’tibor va rag‘bat. Layk, izoh va obunachilar soni foydalanuvchiga boshqalarning munosabatini ko‘rsatadi. Ijobiy fikrlar quvonch va rag‘bat hissini uyg‘otishi mumkin. Biroq inson o‘z kayfiyatini faqat virtual baholarga bog‘lab qo‘ysa, bu uning mustaqil o‘zini baholashiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli onlayn munosabatni shaxsiy qadr-qimmatning yagona mezoni deb qabul qilmaslik kerak.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatlari. Ijobiy ta’sirlari. Ijtimoiy tarmoqlar, avvalo, muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi. Masofa uzoq bo‘lgan yaqinlar, do‘stlar va hamkasblar bilan aloqani saqlash osonlashadi. Turli guruh va sahifalar orqali inson o‘ziga qiziq bo‘lgan mavzular bo‘yicha fikr almashishi, savollar berishi va tajriba orttirishi mumkin. Ta’lim jarayonida ham ijtimoiy tarmoqlarning foydasi bor. Ularda dars videolari, elektron qo‘llanmalar, til o‘rganish materiallari va kasbiy rivojlanishga oid ma’lumotlar mavjud. To‘g‘ri tanlangan sahifalar foydalanuvchining dunyoqarashini kengaytirishi va yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishiga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar ijodiy fikrni namoyon etish, o‘z ishlarini boshqalarga ko‘rsatish va umumiy qiziqishlarga ega insonlarni topish imkonini beradi. Ayrim foydalanuvchilar uchun qo‘llab-quvvatlovchi hamjamiyat bilan muloqot qilish o‘zini yolg‘iz his etmaslikka yordam beradi.

Salbiy ta’sirlari. Ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt va nazoratsiz foydalanish kundalik vazifalarga ajratiladigan vaqtni kamaytirishi mumkin. Foydalanuvchi tez-tez xabarlarni tekshirishga odatlansa, o‘qish, dam olish yoki boshqa mashg‘ulotlarga diqqatini jamlash qiyinlashadi. Ayniqsa, uyqudan oldin telefondan uzoq foydalanish dam olish tartibiga xalaqit berishi mumkin.Yana bir muammo – o‘zini boshqalar bilan ortiqcha solishtirish. Boshqalarning muvaffaqiyatlari va chiroyli tasvirlarini ko‘p kuzatish ayrim insonlarda o‘z hayotidan qoniqmaslik, xavotir yoki o‘ziga ishonchning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Salbiy izohlar va kiberbulling ham foydalanuvchining hissiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Shuni ta’kidlash kerakki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘zi har doim zararli degani emas. Muammo ko‘proq foydalanish me’yori, mazmuni va uning kundalik hayotga qanday ta’sir qilishi bilan bog‘liq. Har bir inson o‘z holatini kuzatib, zarur bo‘lsa foydalanish odatlarini o‘zgartirishi lozim.

Ijtimoiy tarmoqlardan samarali foydalanish uchun inson o‘z vaqtini va onlayn faoliyatini ongli ravishda boshqarishi kerak. Quyidagi tavsiyalar foydali bo‘lishi mumkin:

1. Vaqtni rejalashtirish. Ijtimoiy tarmoqlarga kirish uchun ma’lum vaqt ajratish va muhim o‘qish yoki ish vazifalarini bajarish vaqtida bildirishnomalarni cheklash.

2. Kontentni tanlash. Foydali, ishonchli va ruhiy holatga ijobiy ta’sir qiladigan sahifalarga e’tibor berish; salbiy kayfiyat uyg‘otadigan kontentni kamaytirish.

3. Taqqoslashni cheklash. Internetdagi suratlar va xabarlar inson hayotining faqat bir qismini aks ettirishini unutmaslik. Har kimning sharoiti va hayot yo‘li turlicha ekanini anglash.

4. Jonli muloqotga vaqt ajratish. Oila a’zolari va do‘stlar bilan yuzma-yuz suhbatlashish, sayr qilish va sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish.

5. Axborotni tekshirish. Har qanday xabarni darhol haqiqat deb qabul qilmaslik, uning manbasini va ishonchliligini tekshirish.

6. Shaxsiy chegaralarni saqlash. Shaxsiy ma’lumotlar, suratlar va joylashuv haqidagi ma’lumotlarni joylashtirishda ehtiyotkor bo‘lish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotda muhim aloqa va axborot vositasi hisoblanadi. Ular bilim olish, muloqot qilish va ijodiy imkoniyatlarni kengaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ortiqcha foydalanish, ijtimoiy taqqoslash va salbiy kontent insonning ruhiy muvozanatiga ta’sir qilishi mumkin. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ulardan qanday va qanday maqsadda foydalanishga bog‘liq. Ulardan me’yorida, tanqidiy fikrlagan holda va maqsadli foydalanish ruhiy salomatlikni asrashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ahrorov,S.(2024).Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik namoyon bo’lishining ijtimoiy-psixologik omillari.

2. Jumaqulova,SH.J.(2024).Internet tarmoqlaridagi ba’zi saytlarning o’smirlar psixikasiga salbiy ta’siri.

3. Karimov,O.I.(2025).Axborotlashgan jamiyatda ijtimoiy tarmoqlarning falsafiy-axloqiy mohiyati.

4. Raximberdiyeva,M.X.(2025).Yoshlar ongida virtual “Men”obrazining shakllanishi.

5. Xayrullayeva,X.L.(2025).Raqamli texnologiyalarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta’siri.

6.G‘oziyev. E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002.

7.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2012.

8.Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002.

9.G‘ulomov S.S. Axborot tizimlari va texnologiyalari. – Toshkent, 2010.