

## IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR RUHIYATIGA TA'SIRI

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti 3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21107220>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga ta'siri, uning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning emotsional holati, muloqoti, o'z-o'zini baholashi va psixologik salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Maqolada yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga o'rgatishning ahamiyati ham ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, ruhiyat, emotsiya, muloqot, psixologik salomatlik, internet, o'z-o'zini baholash, qaramlik.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на психику молодежи, анализируются их положительные и отрицательные стороны.

Освещается влияние социальных сетей на эмоциональное состояние молодежи, общение, самооценку и психологическое здоровье. Также рассматривается важность формирования культуры рационального использования социальных сетей среди молодежи.

**Ключевые слова:** Социальные сети, молодежь, психика, эмоции, общение, психологическое здоровье, интернет, самооценка, зависимость.

**Abstract.** This article discusses the impact of social networks on the psychology of young people and analyzes their positive and negative aspects. The influence of social media on emotional state, communication, self-esteem, and psychological well-being is highlighted. The article also emphasizes the importance of teaching young people to use social networks wisely.

**Keywords:** Social networks, youth, psychology, emotions, communication, psychological health, internet, self-esteem, addiction.

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, yoshlarning ruhiy va ijtimoiy hayotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Yoshlar kundalik hayotida ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qiladi, bilim oladi, yangiliklardan xabardor bo'ladi va bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga harakat qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ko'p ishlatilishi ayrim psixologik muammolarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar insonlar o'rtasida tezkor muloqotni ta'minlaydi.

Yoshlar turli hududlarda yashovchi do'stlari bilan aloqada bo'lishi, yangi tanishuvlar orttirishi va kerakli ma'lumotlarni qisqa vaqt ichida topishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar ta'lim olish uchun ham keng imkoniyatlar yaratadi. Turli o'quv kurslari, videodarslar va ilmiy ma'lumotlar yoshlarning bilim darajasini oshirishga yordam beradi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini ham inkor etib bo'lmaydi. Ayniqsa, yoshlarning internetda ortiqcha vaqt o'tkazishi ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik insonning kundalik faoliyatini izdan chiqaradi, vaqtni samarasiz sarflashga va real hayotdagi munosabatlarning susayishiga olib keladi. Psixologlarning ta'kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlari yoki ideal hayot tarzini ko'rish ayrim yoshlarda o'zidan qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi. Natijada ular o'zlarini boshqalar bilan solishtira boshlaydilar. Bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishi, tushkunlik va xavotirning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning emotsional holatga ta'siri ham sezilarli hisoblanadi. Yoshlar ijobiy fikrlar va qo'llab-quvvatlashni kutadilar.

Agar ular kutgan e'tibor yoki ijobiy munosabatni olmasalar, ruhiy tushkunlikka tushishlari mumkin. Ba'zi hollarda esa salbiy izohlar yoki internetdagi zo'ravonlik holatlari yoshlarning psixologik salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi.

Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish uyqu sifatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Kechasi uzoq vaqt telefon yoki kompyuterdan foydalanish uyqu buzilishiga, charchoq va diqqatning pasayishiga olib keladi. Natijada yoshlarning o'qishdagi muvaffaqiyati va kundalik faoliyati yomonlashishi mumkin. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanilganda ular yoshlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, turli onlayn kurslar orqali yangi tillarni o'rganish, ilmiy ma'lumotlarni izlash yoki foydali psixologik tavsiyalar bilan tanishish mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ham yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular axborot olish, muloqot qilish, ta'lim olish va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari yoki noto'g'ri foydalanish yoshlarning ruhiy holati va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Avvalo, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning **emotsional holatiga** ta'sir qiladi. Doimiy ravishda boshqalarning muvaffaqiyati, chiroqli hayoti yoki erishgan yutuqlarini ko'rish ayrim yoshlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash odatini shakllantiradi. Natijada o'ziga bo'lgan ishonch pasayishi, norozilik hissi, xavotir va tushkunlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlar **muloqot madaniyati** va ijtimoiy munosabatlarga ham ta'sir etadi. Bir tomondan, ular uzoqdagi do'stlar va qarindoshlar bilan aloqani saqlashga yordam beradi. Ikkinchi tomondan esa, virtual muloqotning ko'payishi real hayotdagi muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. Bu esa yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalari va hissiy yaqinlikni shakllantirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish **diqqat va xotira jarayonlariga** ham ta'sir qiladi. Qisqa videolar va tez-tez almashib turadigan ma'lumotlar oqimi yoshlarning diqqatini bir joyga jamlash qobiliyatini pasaytirishi, o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada darsga qiziqishning kamayishi va o'quv faoliyatida qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar uyqu rejimining buzilishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Kechki payt telefon yoki planshetdan uzoq vaqt foydalanish uyqu sifatini pasaytiradi.

Yetarli uyqu olmaslik esa charchoq, asabiylik, kayfiyatning tez o'zgarishi va stressning ortishiga olib keladi. Ammo ijtimoiy tarmoqlarning **ijobiy tomonlari** ham mavjud. Ular yoshlarning bilim olishiga, xorijiy tillarni o'rganishiga, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishiga va

dunyoqarashini kengaytirishga yordam beradi. Turli ta'lim platformalari, ilmiy sahifalar va foydali kontentlar yoshlarning intellektual rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shuning uchun ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga ta'siri ulardan qanday va qancha foydalanishga bog'liq. Agar yoshlar ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida, maqsadli va ongli ravishda foydalansalar, ular rivojlanish va o'z ustida ishlash uchun foydali vositaga aylanadi.

Aksincha, ularga qaram bo'lib qolish ruhiy salomatlikka, emotsional holatga va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga ta'sirini aniqlash uchun psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **Kimberly Youngning "Internetga qaramlik testi"** hisoblanadi. Ushbu metodika insonning internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi hamda ularga qaramlik holatini aniqlashga yordam beradi.

Masalan, oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan bir talaba kuniga 7–8 soatini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishi mumkin. Natijada uning uyqusi buziladi, darslarga qiziqishi pasayadi va real hayotdagi muloqotlari kamayadi. Psixolog bilan ishlash va kun tartibini to'g'ri tashkil etish orqali u ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini kamaytiradi va o'qishdagi natijalari yaxshilanadi.

Psixologlar yoshlarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda vaqtni me'yorlashni, real hayotdagi muloqotga ko'proq e'tibor qaratishni va internetdagi ma'lumotlarni tanqidiy baholashni tavsiya qiladilar. Bu esa ularning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining muhim qismiga aylangan. Ular yoshlarning bilim olishi, muloqot qilishi va o'z qobiliyatlarini rivojlantirishiga yordam beradi. Biroq ulardan haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona va maqsadli foydalanishga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Faqatgina muvozanatli foydalanish orqali ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlaridan samarali foydalanish va salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
4. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
5. Young K. *Caught in the Net*. – New York: John Wiley & Sons, 1998.
6. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
7. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
8. Goleman D. *Emotional Intelligence*. – New York: Bantam Books, 1995.