

IJTIMOIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASI TA'SIRI

*Psixologiya yo'nalishi 2- kurs talabasi***Qulmurodova Ruxshona**

Annonatsiya: Maqolada internetning ijtimoiy tarmoqlarining jamiyatga ta'sir ko'rib chiqiladi. Ijtimoiy tarmoqlarning jamiyat hayotiga kirib borishi ularning ijtimoiylashuv, yoshlarni tarbiyalashga ta'siri, ularni ijtimoiy-me'yoriy tizimga integratsiyalashuvini nazarda tutadi. Internetga kontsepsiya sifatida qaramlik uch xil ma'noga ega. Maqolada deviant xatti-harakatlarning bir qismi sifatida internetga qaramlikni o'rganish natijalari keltirilgan. Shuning uchun internetning ijtimoiy tarmoqlarining disfunktsiyasi, ayniqsa, yosh avlodga nisbatan potentsial devitsiya maydoni sifatida qaralishi mumkin. Bugungi kunda hayotimizni ijtimoiy tarmoqlar yoki internetsiz tasavvur qilishimiz ancha qiyin. . Bunga asosiy sabab esa aksariyat odamlarning mehnat faoliyatlari va ta'lim olish jarayonlari aynan ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liqligidir. Bu bilan hamma ham ijtimoiy tarmoqlarda mehnat faoliyatini olib boradi demoqchi emasmiz. Chunki aholining aksariyat qismi ijtimoiy tarmoqlarda o'z faoliyatlarini olib borishsa, qolgan qismi undan nisbatan oddiyroq holatda foydalanishadi. Oddiyroq deganda, ijtimoiy tarmoqlar va telegram kanallari orqali dunyoda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, dunyo yangiliklari va kun xabarlari haqida xabardor bo'lish, ularni bir-birlariga uzatish ko'zda tutilmoqda. Shu o'rinda O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyevning "ommaviy axborot vositalari" haqidagi nutqiga eti'bor qaratsak. "Oxirgi yillarda mamlakatimizda katta auditoriyaga ega bo'lgan qariyb 290 ta xususiy va idoraviy Internet nashrlari tashkil etildi. Ular boshqa materiallar qatorida eng muhim rasmiy axborotlar, normativ-huquqiy hujjatlarni o'zbek, rus va ingliz tillarida tarqatmoqda. Eng asosiysi, ommaviy axborot vositalari mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli o'zgarish va yangilanish jarayonlarini har tomonlama tahlil qilib, joylardagi ijtimoiy muammolar, xato va kamchiliklarga davlat idoralari va jamoatchilik e'tiborini qaratayotganini alohida qayd etish lozim. Albatta, bugun biz hamma sohada, jumladan, ommaviy axborot vositalarini rivojlantirish borasida ham izlanishdamiz. Binobarin, bu yo'lda yutuqlar bilan birga, kamchilik va nuqsonlar bo'lishi ham tabiiydir. Bu haqda gapirganda, milliy media maydonimizda zamonning o'tkir talab va mezonlari, eng muhim tendensiyalarini ochib berish, tanqidiy tahlil, odamlar kutayotgan mavzu va muammolarni dadillik bilan o'rta tashlash hali ham yetakchi o'rin egallamayotganini aytishga to'g'ri keladi. Afsuski, aksariyat axborot vositalarida ijtimoiy salmog'i yengil bo'lgan, hisobot va balandparvozlik ruhida materiallar hanuz ustunlik qilmoqda. Yana bir muhim masala – ayrim jurnalist va blogerlarimizda bilim va professional malaka, bahs madaniyati yetishmasligi jamoatchilikni

tashvishlantirmoqda” – dedi O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoyev.[1]

Ijtimoiy tarmoqlarda mamlakatimiz va dunyo miqiyosida sodir bo‘layotgan o‘zgarishlar, voqea-hodisalar, yangiliklar haqidagi xabarlar aks etib bormoqda. Bu yangiliklar haqida bilish uchun internet tizimi, mobil telefonlar va kompyuter texnologiyalaridan foydalanish ancha qulay. Bulardan tashqari, o‘zaro ma’lumot almashish, voqea-hodisaga munosabat bildirish, o‘z fikrini bayon etish yoki o‘zaro muloqot qilish uchun ijtimoiy tarmoqlar juda qulay vositadir. Bularning barchasi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar uchun o‘z fikrlari, qarashlari va tuyg‘ularini bayon qilishda tengsiz imkoniyatdir. Ayni shuning uchun ham ijtimoiy tarmoqlar har qanday yoshdagi odamni cheksiz darajada o‘ziga “maftun” qilib qo‘yadi. Afsuski, aksariyat yoshlar o‘zlarining qimmatli vaqtlarini behuda sarflab, ijtimoiy tarmoqlardan kun bo‘yi foydalanishadi. Bu esa o‘z navbatida inson salomatligi uchun salbiy holatlarni keltirib chiqaradi. Bor-yo‘g‘i 10 yil oldin uyali telefonlar ijtimoiy mavqe belgisi bo‘lib xizmat qilardi. Bugungi kunda esa yosh bolalarni bu bilan hayron qoldirib bo‘lmaydi. Smartfon va telefonlar hayotimizning ajralmas qismi bo‘lib qoldi. Tom ma’noda biz ularsiz yashay olmaymiz. Tan olishimiz kerakki, bir kun smartfon yoki telefonimiz uyda qolib ketsa, o‘zimizni huddi qo‘lsiz insondek his etamiz. Keling endi ularning salbiy oqibatlari haqida 2- Markaziy poliklinika oliy toifadagi fizioterapevt shifokori Hulkar Aliyevaning javoblari bilan tanishsak. Birinchidan, mobil telefon – elektromagnit nurlanish manbai. Ko‘pchilikning fikricha, mobil telefon cho‘ntakdagi kichik mikroto‘lqinli pech kabi sog‘liq uchun zararli. U butun organizmga – bosh miya qobig‘i, yurak va jinsiy tizimga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ikkinchidan, diqqat: ionlovchi nurlanish! Mobil telefonlardagi nurlanish roentgen qurilmalar kabi ionlovchi xususiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular o‘zaro muloqot qilish, axborot almashish va yangi tajribalarni o‘rganish uchun qulay platforma bo‘lib, bir vaqtning o‘zida yoshlarning psixologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini ifodalash va boshqalar bilan bog‘lanish yoshlarning o‘zlikni anglashiga va ijtimoiy qabul qilinishiga yordam berishi mumkin, ammo shu bilan birga, o‘z-o‘zini taqqoslash, stress, depressiya va o‘zini past baholash kabi salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar orasida o‘zaro raqobatni kuchaytirishi, idealizatsiya qilish va “mukammallik” taqdim etilishi natijasida shaxsiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi mumkin. Bu, ayniqsa, o‘zini tasvirlash, tashqi ko‘rinish va boshqa odamlarning hayotiga taqqoslash masalalarida sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning o‘rni nafaqat salbiy, balki pozitiv o‘zgarishlarga ham olib kelishi mumkin, masalan, psixologik qo‘llab-quvvatlash, yangi do‘stlar orttirish va o‘z qiziqishlarini rivojlantirish imkoniyatlari. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri haqida chuqurroq tushuncha hosil qilish, ular bilan to‘g‘ri va foydali ishlash uchun ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatlarini muvozanatlash

kerak. Yoshlarni bu tarmoqlardan samarali foydalanishga o'rgatish, psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash va tashqi ta'sirlardan himoya qilish uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Xolmatov, A. (2020). Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiy tarmoqlar. Tashkent: "Nihol" nashriyoti.
2. Rasulov, R. (2019). Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlarning psixologik holati. Tashkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
3. Saidova, M. (2021). Ijtimoiy tarmoqlar va emotsional o'zgarishlar. Tashkent: "O'zbekiston" nashriyoti.
4. Shukurov, I. (2020). Psixologiyada yangi yondashuvlar va yoshlar. Tashkent: "O'qituvchi" nashriyoti.
5. Kulikova, E. (2018). Social Media and Youth Mental Health: The Impact of Technology on Psychological Well-being. *Journal of Youth Studies*, 21(6), 720-732.
6. González, R. (2017). The Psychological Effects of Social Media on Adolescents: A Review of the Literature. *Psychology Journal*, 15(3), 234-248.