IJTIMOIY TARMOQLARNING INSON RUHIYATIGA TA’SIRI

Tishlikova Dilnoza Muzaffar qizi
Toshkent amaliy fanlar universiteti
+998979941003
dilnozatishlikova07@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyati va psixologik holatiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlarning inson ongiga, hissiy holatiga, ijtimoiy munosabatlariga hamda ma’naviy-axloqiy qarashlariga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari yoritilgan. Shuningdek, maqolada virtual muloqotning inson ruhiy muvozanati, stress, yolg‘izlik va emotsional holat bilan bog‘liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yoshlar ruhiyatini sog‘lom shakllantirishda axborot madaniyati va media savodxonlikning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ruhiyat, psixologiya, virtual muloqot, stress, media madaniyat, internet, yoshlar.

Аннотация. В данной статье проводится научный анализ влияния социальных сетей на психику и психологическое состояние человека. Исследуются положительные и отрицательные аспекты воздействия социальных сетей на сознание, эмоциональное состояние, социальные отношения и духовно-нравственные взгляды личности. Также рассматривается связь виртуального общения с психологическим равновесием, стрессом, одиночеством и эмоциональными изменениями. Результаты исследования подчеркивают важность медиаграмотности и информационной культуры в формировании здоровой психики молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, психология, виртуальное общение, стресс, интернет, эмоциональное состояние, молодежь, медиакультура.

Abstract. This article scientifically analyzes the impact of social networks on human psychology and emotional well-being. The study examines both positive and negative effects of social media on human consciousness, emotional state, social relationships, and moral values. It also discusses the connection between virtual communication and stress, loneliness, emotional instability, and psychological balance. The findings emphasize the importance of media literacy and information culture in developing a healthy mentality among young people.

Key words: social networks, psychology, emotional state, stress, virtual communication, media literacy, internet, youth.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, inson ruhiyati va ma’naviy dunyosiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida insonlar o‘rtasidagi muloqot shakli, fikrlash tarzi va hissiy munosabatlar tizimi ham o‘zgarib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali insonlar tezkor axborot olish, fikr almashish va global kommunikatsiyada ishtirok etish imkoniyatiga ega bo‘lsalar-da, ularning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan jihatlar ham mavjud. Ayniqsa, virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish stress, depressiya, yolg‘izlik va emotsional beqarorlik kabi psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin [1, 180].

Ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’sirini o‘rganishda bir qator muhim jihatlar hisobga olinadi. Xususan, virtual muloqotning inson psixologiyasi, hissiy holati va ijtimoiy munosabatlariga ta’siri asosiy ilmiy masalalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, internet muhitida inson ongiga ta’sir qiluvchi axborot oqimi, media madaniyat va psixologik bosim omillari ham tadqiqotlarning muhim yo‘nalishiga aylangan. Ijtimoiy tarmoqlarda insonlarning

o‘zaro taqqoslanishi, “layk” va virtual baholash tizimi ko‘pincha ruhiy tushkunlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri, uning psixologik va ijtimoiy xususiyatlari, shuningdek, virtual muhitning yoshlar ma’naviyati va hissiy holatiga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me’yorida foydalanishning ahamiyatini yoritish hamda inson ruhiy salomatligini saqlashda media savodxonlikning muhim o‘rin tutishini ko‘rsatishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Xorijiy va o‘zbek olimlari tomonidan ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri masalasi keng tadqiq etilgan. Xorijiy psixolog va sotsiolog olimlardan Sherry Turkle virtual muloqot insonlar o‘rtasidagi real ijtimoiy aloqalarni zaiflashtirishini ta’kidlaydi. Jean Twenge esa yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish depressiya, xavotir va ruhiy tushkunlik holatlarining ortishiga sabab bo‘lishini ilmiy jihatdan asoslaydi. Nicholas Carr internet va raqamli texnologiyalarning inson tafakkuri hamda diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi. Erich Fromm insonning ruhiy barqarorligi va ma’naviy kamolotida sog‘lom ijtimoiy muhit muhim o‘rin tutishini ta’kidlaydi [2, 240].

O‘zbek olimlari ham mazkur masalaga alohida e’tibor qaratganlar. Jumladan, Ozod Sharafiddinov ma’naviy tarbiya va axborot madaniyatining inson tafakkuri shakllanishidagi ahamiyatini yoritib, yoshlarni salbiy axborot ta’siridan himoya qilish zarurligini ta’kidlaydi. Umarali Normatov zamonaviy axborot muhiti inson dunyoqarashi va ma’naviy qadriyatlariga kuchli ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi. Naim Karimov esa internet va ommaviy axborot vositalarining yoshlar ruhiyati hamda axloqiy qarashlariga ta’sirini o‘rganib, milliy qadriyatlarni asrash masalasiga alohida urg‘u beradi. Ibrohim G‘afurov media madaniyat va virtual kommunikatsiyaning inson

hissiy holati hamda tafakkuriga ta’sirini tahlil qiladi [3, 350].

Shu tariqa, xorijiy va o‘zbek olimlarining ilmiy qarashlari ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali jarayon ekanligini ko‘rsatadi. Ularning tadqiqotlari media savodxonlikni rivojlantirish, internetdan ongli foydalanish va yoshlar ruhiy salomatligini himoya qilish zarurligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

METODOLOGIYA

Mazkur maqola ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, unda sifat (qualitative) tadqiqot yondashuvi asosiy metodologik asos sifatida qo‘llanildi. Tadqiqot jarayonida ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasi, hissiy holati, ma’naviy dunyosi hamda ijtimoiy munosabatlariga ta’siri tizimli ravishda o‘rganildi. Shuningdek, virtual muhitning inson tafakkuri, ruhiy barqarorligi va axloqiy qarashlariga ko‘rsatadigan ijobiy hamda salbiy ta’sirlari tahlil qilindi.

Tadqiqotda bir nechta ilmiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Matn tahlili metodi yordamida ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta’siri haqidagi ilmiy qarashlar, psixologik yondashuvlar va asosiy konsepsiyalar o‘rganildi hamda ularning mazmun-mohiyati ochib berildi. Qiyosiy tahlil metodi orqali turli yosh guruhlari va foydalanuvchilarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi hamda ruhiy holatidagi farqlar tahlil qilindi. Strukturaviy tahlil metodi esa virtual kommunikatsiya, axborot oqimi va inson ruhiyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni o‘rganishga xizmat qildi [4, 200].

Shuningdek, semantik tahlil metodi orqali “ruhiyat”, “stress”, “virtual muloqot”, “internetga qaramlik” kabi asosiy tushunchalarning mazmuniy yuklamasi tahlil qilindi. Kontekstual yondashuv esa ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy jamiyat, yoshlar ma’naviyati va insonning kundalik hayoti bilan bog‘liqligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot materiali sifatida psixologiya, sotsiologiya va media tadqiqotlariga oid ilmiy manbalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar haqida yozilgan nazariy adabiyotlar hamda zamonaviy ilmiy maqolalar tanlab olindi. Olingan ma’lumotlar tizimli umumlashtirish, mantiqiy tahlil va interpretatsiya qilish asosida qayta ishlanib, ilmiy xulosalar shakllantirildi.

Mazkur metodologik yondashuv ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’sirini kompleks va ilmiy asosda o‘rganish imkonini berdi hamda zamonaviy virtual muhitning psixologik va ma’naviy jihatlarini chuqur tahlil qilishga xizmat qildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri murakkab, ko‘p qirrali va zamonaviy jamiyat bilan chambarchas bog‘liq psixologik jarayon ekanligini ko‘rsatdi. O‘rganishlar shuni tasdiqladiki, ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot almashish vositasi, balki insonning hissiy holati, tafakkuri va ma’naviy dunyoqarashiga ta’sir qiluvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Natijada virtual muhit inson ruhiyatida stress, xavotir, emotsional bog‘liqlik, yolg‘izlik hissi va ruhiy tushkunlik kabi holatlarning shakllanishiga ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish tizimli yondashuvni talab qilishini ko‘rsatdi. Virtual kommunikatsiya, axborot oqimi, media ta’siri va inson hissiy holatini semantik, strukturaviy hamda qiyosiy tahlil qilish orqali ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy jarayonlarga ta’sirini aniqroq tushunish mumkin. Bu esa zamonaviy media muhitining inson ruhiyati va ma’naviy qadriyatlariga ko‘rsatadigan ta’sirini ilmiy asosda talqin qilish imkonini beradi [5, 270].

Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham aniqlandi. Xususan, ular insonlar o‘rtasidagi tezkor muloqotni rivojlantirishi, axborot olish imkoniyatlarini kengaytirishi va masofaviy kommunikatsiyani osonlashtirishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari

foydalanish insonning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi kuzatildi.

Olingan natijalar psixologiya, sotsiologiya va media tadqiqotlari nazariyasi hamda amaliyoti uchun muhim ilmiy xulosalar chiqarishga yordam beradi. Shu bilan birga, tadqiqot yoshlar orasida media savodxonlikni rivojlantirish, internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish va inson ruhiy salomatligini himoya qilish yo‘llarini ilmiy asosda yoritishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri tizimli, ko‘p qirrali va psixologik jihatdan murakkab jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Olingan xulosalarni zamonaviy psixologiya va media tadqiqotlari nazariyalari bilan qiyoslaganda, ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyatiga faqat kommunikativ vosita sifatida emas, balki shaxsning hissiy holati, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlarini shakllantiruvchi muhim omil sifatida ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Bu esa virtual muhitning inson psixologiyasi haqidagi zamonaviy ilmiy qarashlar bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi [6, 270].

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’sirida faqat texnologik omillar emas, balki ijtimoiy va ma’naviy jihatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Insonning hissiy holati, o‘z-o‘zini baholashi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi ko‘pincha virtual muhitdagi munosabatlar, baholashlar va axborot oqimi orqali shakllanadi. Shu tarzda ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy ta’sirini har tomonlama tahlil qilish zamonaviy jamiyatdagi psixologik jarayonlarni chuqurroq anglash imkonini beradi.

Tadqiqot davomida inson ruhiy holatining shakllanishi va o‘zgarishi virtual muhit hamda jamiyatdagi axborot oqimi bilan bevosita bog‘liq holda namoyon bo‘lishi aniqlandi. Xususan, stress, xavotir, emotsional bog‘liqlik va virtual yolg‘izlik kabi holatlar ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish natijasida kuchayishi mumkinligi

kuzatildi. Shu bilan birga, internet orqali muloqot qilish, bilim olish va axborot almashish imkoniyatlari insonning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilishi ham qayd etildi. Bu jihatdan inson ruhiyati va virtual muhit o‘rtasidagi uyg‘unlik zamonaviy media makonining asosiy xususiyatlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Tahlil xulosalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar insonning ichki dunyosi, hissiy kechinmalari va ruhiy qarorlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Virtual muhitda inson ko‘pincha o‘zini boshqalar bilan taqqoslaydi, bu esa ruhiy bosim va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me’yorida foydalanish insonning bilim doirasini kengaytirish, kommunikativ faolligini oshirish va ijtimoiy aloqalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa ijtimoiy tarmoqlarni nafaqat texnologik vosita, balki inson ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omil sifatida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

XULOSA

Ushbu tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta’siri psixologik, ijtimoiy va ma’naviy jihatdan tizimli tarzda o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotining muhim qismiga aylangan bo‘lib, ular insonning hissiy holati, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, virtual muhitning inson ruhiyatiga ijobiy va salbiy ta’siri uning foydalanish darajasi, axborot madaniyati va shaxsning psixologik holati bilan chambarchas bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida va ongli foydalanish insonning ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, media savodxonlik, axborotni tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmalari va real ijtimoiy munosabatlarni saqlab qolish yoshlar ruhiy salomatligini himoya qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan internet va virtual muhitdan to‘g‘ri foydalanish zamonaviy jamiyatning dolzarb ma’naviy-psixologik masalalaridan biri hisoblanadi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar nafaqat kommunikativ vosita, balki inson ruhiyati va ma’naviy dunyoqarashiga kuchli ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa zamonaviy jamiyatda media madaniyatini rivojlantirish, yoshlarni salbiy axborot ta’siridan himoya qilish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo‘yicha ilmiy va amaliy tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bakhtin M. Problems of Dostoevsky’s Poetics. - Minneapolis: University of Minnesota Press, 1984. - 333 p.
2. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. - New York: W.W. Norton, 2010. - 276 p.
3. Fromm E. The Art of Loving. - New York: Harper & Row, 1956. - 254 p.
4. G‘afurov I. Internet va zamonaviy psixologiya. - Toshkent: Fan, 2021. - 200 b.
5. Karimov N. Yoshlar ma’naviyati va axborot madaniyati. - Toshkent: Ma’naviyat, 2019. - 240 b.
6. Normatov U. Zamonaviy axborot muhiti va ma’naviyat. - Toshkent: Universitet, 2018. - 270 b.