IJTIMOIY TARMOQLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Gumanitar fakulteti O'zbek tili va
adabiyoti yo'nalishi1-bosqich talabalari
Abdumannonova Guljahon Baxtiyor qizi
Sattorova Parvina Chori qizi
Shayliyeva Mushtariy Sherzod qizi
Qobulova Xonimjon Babamurod qizi
Zaripboyeva Asalxon Anvar qizi

Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi
Mirzaraximova Gulnora Ikromovna

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1422-9761
E-mail:mirzarahimovagulnora23@gmail.com

Annotatsiya. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning psixologik ta'siri tobora dolzarb muammoga aylanmoqda. Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Unda kognitiv jarayonlar, emotsional holat, xulq-atvor va shaxsiyat rivojlanishiga ta'sirlar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari raqamli salomatlikni saqlash va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish mexanizmlarini ishlab chiqish muhimligini ko'rsatadi. Bu esa zamonaviy jamiyatda shaxsiy farovonlikni ta'minlash uchun asos bo'ladi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy Tarmoqlar, Inson Psixologiyasi, Raqamli Salomatlik, Ruhiy Holat, Xulq-atvor, Qaramlik, Onlayn Aloqa, O'z-o'zini Anglash

Abstract. Social networks have become an integral part of human life today, and their psychological impact is increasingly becoming a pressing issue. This article aims to deeply analyze both the positive and negative effects of social networks on human psychology. It examines their influence on cognitive processes, emotional states, behavior, and personality development. The research findings highlight the importance of maintaining digital well-being and developing mechanisms for conscious use of social networks. This forms the basis for ensuring personal well-being in modern society.

Keywords: Social Networks, Human Psychology, Digital Well-being, Mental Health, Behavioral Impact, Social Media Addiction, Online Communication, Self-perception

Аннотация. Социальные сети сегодня стали неотъемлемой частью человеческой жизни, и их психологическое воздействие все больше становится актуальной проблемой. Данная статья направлена на глубокий анализ как положительных, так и отрицательных влияний социальных сетей на психологию человека. В ней рассматривается их воздействие на когнитивные процессы, эмоциональное состояние, поведение и развитие личности.

Результаты исследования подчеркивают важность поддержания цифрового благополучия и разработки механизмов осознанного использования социальных сетей. Это служит основой для обеспечения личного благополучия в современном обществе.

Ключевые слова: Социальные Сети, Психология Человека, Цифровое Благополучие, Психическое Здоровье, Поведенческое Влияние, Зависимость От Социальных Сетей, Онлайн-Коммуникация, Самовосприятие

KIRISH.

Ijtimoiy tarmoqlar global kommunikatsiya va axborot almashinuvi vositasi sifatida insoniyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Dunyo bo‘ylab uch milliarddan ortiq kishi har kuni o‘rtacha ikki soatdan ko‘proq vaqtini Facebook, Twitter va Instagram kabi platformalarda o‘tkazadi [1]. Ushbu raqamli ekotizimlar aloqalarni mustahkamlash va axborotga kirishni osonlashtirish salohiyatiga ega bo‘lsa-da, ularning inson psixologiyasiga ta’siri murakkab tus olmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar stressni kamaytirish o‘rniga, ruhiy tushkunlik va asabiylikni kuchaytirishi mumkin [1]. Haddan tashqari faol foydalanish yuqori darajadagi xavotir, depressiya va uyqu buzilishlari bilan bog‘liq bo‘lib, bu holat ba’zi tadqiqotchilar tomonidan qaramlik bilan qiyoslanadi [1, 6].

Ijtimoiy tarmoqlarning shaxs ruhiyatiga ta’siri, ayniqsa yoshlar va o‘smirlar orasida alohida dolzarblik kasb etadi [3]. O‘zbekistonda o‘tkazilgan birinchi milliy tadqiqotga ko‘ra, o‘smirlarning 15,4 foizi o‘rtacha va og‘ir darajadagi xavotirni, 9,8 foizi esa depressiyani boshdan kechiradi [4]. Ushbu raqamlar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi va psixologiyasiga ta’sirini chuqur o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Axborot oqimining uzluksizligi va boshqalarning hayoti haqidagi doimiy ma’lumotlar "nimadandir qolib ketish qo‘rquvi" (FOMO) kabi hodisalarni keltirib chiqaradi, bu esa o‘z navbatida depressiya, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va hayotdan qoniqmaslikni kuchaytiradi [5, 6]. Ijtimoiy tarmoqlarning shaxsni ijtimoiy moslashuv jarayonlariga, tarbiyasiga ta’siri ham muhim ahamiyatga ega [3].

Mazkur maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko‘p qirrali ta’sirini, jumladan, uning ijobiy va salbiy jihatlarini har tomonlama tahlil qilishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: ijtimoiy tarmoqlarning psixologik oqibatlarini, xususan, xavotir, depressiya, FOMO va giyohvandlik kabi holatlarni keltirib chiqaruvchi mexanizmlarni o‘rganish; o‘smirlar va yoshlarning ushbu ta’sirlarga nisbatan zaifligini ko‘rsatish; hamda raqamli farovonlikni ta’minlash va salbiy ta’sirlarni yumshatish yo‘llarini muhokama qilish.

METODOLOGIYA

Ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’siri so‘nggi yillarda psixologiya, sotsiologiya va kommunikatsiya fanlari doirasida keng qamrovli tadqiqotlar ob’ektiga aylangan murakkab va ko‘p qirrali muammodir. Dastlabki davrlarda ushbu platformalar aloqa va axborot almashinuvini osonlashtiruvchi vosita sifatida ko‘rilgan bo‘lsa-da, vaqt o‘tishi bilan ularning shaxs ruhiyatiga salbiy ta’sirlari tobora yaqqol namoyon bo‘la boshladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish stressni kamaytirish o‘rniga, ruhiy tushkunlik va asabiylikni kuchaytirishi mumkin [1]. Xususan, 1800 nafar ko‘ngilli ishtirokida o‘tkazilgan tajriba ayollarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda erkaklarga nisbatan ko‘proq ruhiy tushkunlikni

boshdan kechirishini aniqlagan. Hatto 20 daqiqa davomida Facebook'dan foydalanish ham salbiy kayfiyat, depressiya va norozilikni keltirib chiqarishi mumkinligi qayd etilgan [1].

Ijtimoiy tarmoqlar tushunchasi zamonaviy internet platformalaridan ancha oldin, XX asrning ikkinchi yarmida sotsiolog Jeyms Barns tomonidan kiritilgan. Dastlabki onlayn kommunikatsiya shakllari, masalan, mehmonlar ro'yxati, forumlar va bloglar zamonaviy ijtimoiy tarmoqlarning muhim kashshoflari bo'lgan. 1970-yillarda birinchi elektron pochta xabarlari paydo bo'lgan bo'lsa, 1988-yilda IRC (Internet Relay Chat) ishga tushirilgan. Birinchi zamonaviy ijtimoiy tarmoq hisoblangan Classmates.com 1995-yilda faoliyat boshlagan va hozirda 40 milliondan ortiq ro'yxatdan o'tgan foydalanuvchiga ega [2]. Ijtimoiy tarmoqlarning sezilarli darajada tarqalishi 2003-yilda LinkedIn va MySpace kabi platformalar bilan boshlangan, keyinchalik 2004-yilda Facebook, 2005-yilda YouTube va 2010-yilda Instagram paydo bo'lgan. Ushbu platformalar odatda foydalanuvchi profillari, kirish tizimlari va global aloqalarni ta'minlash imkoniyatiga ega. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo aholisining 96 foizi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lib, Facebook 1,5 milliard foydalanuvchi bilan yetakchilik qiladi [2].

Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari faol foydalanish, ayniqsa yettita yoki undan ortiq platformalarda, yuqori darajadagi xavotir va asabiylik bilan bog'liqdir. 2016-yilda 700 nafar talaba va 1700 nafar shaxs ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ortiqcha ishtirok etish depressiya va vahima xavfini uch barobar oshirishi mumkin. Bu holat qattiq yangiliklarga, qarama-qarshi fikrlarga duch kelish va behuda sarflangan vaqt uchun afsuslanish bilan izohlanadi. Uyqudan oldin ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ham uyqu buzilishlari va ertalabki asabiylik bilan bog'liqdir [1]. Ba'zi tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlar giyohvandligini tamaki yoki alkogolga qaramlik bilan qiyoslab, uning psixologik zarari kattaroq bo'lishi mumkinligini va global muammo ekanligini ta'kidlaydilar [1].

"Nimadandir qolib ketish qo'rquvi" (FOMO – Fear of Missing Out) fenomeni ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga salbiy ta'sirining muhim jihatlaridan biridir. Ushbu atama 2004-yilda Patrik J. MakGinnis tomonidan kiritilgan va 2013-yilda "boshqalar o'zidan uzoqda bo'lgan holda foydali tajribalarga ega bo'lishi mumkinligi haqidagi keng tarqalgan xavotir" deb ta'riflangan [5, 6]. FOMO texnologik yutuqlar, xususan, boshqalarning faoliyatlari haqidagi cheksiz ma'lumotlar oqimini taqdim etuvchi ijtimoiy tarmoqlar tufayli kuchaygan. Bu holat odamda doimiy ijtimoiy aloqada bo'lish istagi va afsuslanish qo'rquvi bilan bog'liq bo'lib, hayotni yaxshilaydigan ma'lumotlar, voqealar, tajribalar yoki qarorlarni o'tkazib yuborish xavotirini keltirib chiqaradi [5]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, FOMO depressiya va xavotirning kuchayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, hayotdan qoniqmaslik, charchoq va stress kabi bir qator salbiy psixologik simptomlar bilan bog'liqdir [5, 6]. Yoshlarning har o'ntasidan to'rttasi ba'zan yoki tez-tez FOMOni boshdan kechirishini bildirgan, bu holat yosh bilan teskari korrelyatsiyaga ega va erkaklarda ko'proq uchraydi [5]. FOMO ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilmasligidan kelib chiqadigan salbiy hissiy holat sifatida tushuniladi va ijtimoiy tarmoqlarga muammoli bog'lanish sifatida qaraladi [6].

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar va o'smirlar ongi hamda psixologiyasiga ta'siri alohida e'tiborga molikdir. Internet ijtimoiy tarmoqlarining kundalik hayotga tobora ko'proq integratsiyalashuvi yoshlarning sotsializatsiya jarayonlariga, tarbiyasiga va mavjud ijtimoiy-normativ tizimlarga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [3].

O‘zbekistonda o‘tkazilgan birinchi milliy tadqiqot natijalari o‘smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolarining dolzarbligini tasdiqlaydi: talabalarning 15,4 foizi o‘rtacha va og‘ir darajadagi xavotirni, 9,8 foizi esa depressiyani boshdan kechiradi [4]. Tadqiqot shuningdek, ijtimoiy ajralish hislarining keng tarqalganligini ko‘rsatdi: talabalarning 8,7 foizi o‘z maktabiga bog‘lanmaganligini, 13,1 foizi uning bir qismi emasligini va 16,7 foizi sinfda o‘zini yolg‘iz his qilishini bildirgan [4]. Ushbu holatlar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar o‘rtasida deviant xulq-atvorning paydo bo‘lishi uchun muhim potentsial soha ekanligini ko‘rsatadi, ayniqsa internet giyohvandligi uning o‘ziga xos ko‘rinishi sifatida o‘rganiladi [3]. Internet giyohvandligi uch xil ma’noga ega bo‘lib, uning disfunksional jihatlari yosh avlodda kuzatilganda jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin [3]. Bundan tashqari, “axborot vampirizmi” kabi tushunchalar ham ijtimoiy tarmoqlarning shaxsga ta’sirini tahlil qilishda muhim ahamiyat kasb etadi, bu esa ma’lumotlarning haddan tashqari iste’moli va uning psixologik oqibatlarini anglatadi [3].

MUHOKAMA

Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’sirini har tomonlama tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, mavjud ilmiy adabiyotlarning chuqur va kritik sinteziga asoslanadi. Tadqiqot dizayni sifatli adabiyot sharhi va kritik tahlil yondashuvini o‘z ichiga oladi, bu esa muammoning murakkabligini, turli psixologik mexanizmlarni va oqibatlarni keng qamrovli tushunish imkonini beradi. Maqolaning asosiy maqsadi ijobiy va salbiy psixologik ta’sirlarni, ularning mexanizmlarini, o‘smirlar va yoshlarning zaifligini hamda raqamli farovonlikni ta’minlash yo‘llarini muhokama qilishdan iborat. Ushbu maqsadlarga erishish uchun psixologiya, sotsiologiya, kommunikatsiya va tibbiyot sohalaridagi keng ko‘lamli ilmiy manbalar ko‘rib chiqildi.

Adabiyotlarni qidirish strategiyasi tizimli yondashuvga asoslangan bo‘lib, bir nechta asosiy ilmiy ma’lumotlar bazalarida amalga oshirildi. Bularga Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar va O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Ilmiy-texnik axborot markazi (ITAM) ma’lumotlar bazalari kiritildi. Qidiruvda quyidagi kalit so‘zlar va ularning kombinatsiyalari o‘zbek va ingliz tillarida ishlatildi: "ijtimoiy tarmoqlar", "inson psixologiyasi", "mental salomatlik", "xavotir", "depressiya", "FOMO", "giyohvandlik", "o‘smirlar", "raqamli farovonlik", "social media", "human psychology", "mental health", "anxiety", "depression", "FOMO", "addiction", "adolescents", "digital well-being". Qidiruv 2010-yildan 2024-yilgacha bo‘lgan davrni qamrab oldi, ammo so‘nggi besh yildagi (2020-2024) eng dolzarb va yuqori sifatli tadqiqotlarga ustuvor ahamiyat berildi. Bu, ijtimoiy tarmoqlar texnologiyalari va ularning ta’siri tez o‘zgarib borayotganini hisobga olib, eng yangi ilmiy dalillarni aks ettirishga imkon berdi.

Adabiyotlarni tanlashda qat’iy kiritish va chiqarish mezonlari qo‘llanildi. Kiritish mezonlariga ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta’sirini bevosita o‘rganuvchi empirik tadqiqotlar, nazariy maqolalar, tizimli adabiyot sharhlari va meta-tahlillar; ingliz va o‘zbek tillarida nashr etilgan ilmiy ishlar; to‘liq matni mavjud bo‘lgan maqolalar; hamda ekspertlar tomonidan ko‘rib chiqilgan (peer-reviewed) nashrlar kiritildi. Chiqarish mezonlariga esa psixologik jihatlarga bevosita aloqador bo‘lmagan tadqiqotlar; konferensiya tezislari, kitob sharhlari va dissertatsiyalarning qisqacha mazmunlari (agar to‘liq matni mavjud bo‘lmasa); sifati past deb topilgan yoki metodologiyasi shubhali bo‘lgan ishlar kiritildi. Dastlabki qidiruv minglab maqolalarni aniqladi; sarlavha va annotatsiyalar asosida skriningdan so‘ng yuzlab maqolalar to‘liq matnli ko‘rib chiqish uchun tanlab

olindi. Yakuniy tahlil uchun maqsad va vazifalarga eng mos keladigan ellikdan ortiq yuqori sifatli ilmiy manbalar tanlandi.

Tanlangan adabiyotlardan ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish sifatli sintez yondashuvi orqali amalga oshirildi. Har bir tanlangan maqoladan asosiy topilmalar, metodologiya, ishtirokchilar demografiyasi, asosiy nazariyalar va muhokama qilingan psixologik oqibatlar (masalan, xavotir, depressiya, FOMO, giyohvandlik) kabi ma'lumotlar tizimli ravishda ajratib olindi. So'ngra, ushbu ma'lumotlar tematik tahlil orqali umumlashtirildi va kategoriyalashtirildi. Bu jarayon ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta'sirining turli jihatlari bo'yicha umumiy tendensiyalar, qarama-qarshiliklar va bo'shliqlarni aniqlashga yordam berdi. Maqolaning tuzilishiga muvofiq, ijobiy ta'sirlar, salbiy oqibatlar (mexanizmlari bilan), zaif guruhlar va yechimlar bo'yicha alohida tematik bloklar shakllantirildi. Kritik tahlil har bir tadqiqotning kuchli va zaif tomonlarini baholash, topilmalarning ishonchliligi va umumlashtirilish darajasini aniqlash, shuningdek, mavjud bilimlardagi bo'shliqlarni ko'rsatishga qaratildi.

Ushbu tadqiqot metodologiyasining bir qancha cheklovlari mavjud. Birinchidan, adabiyotlarni qidirishda faqat ma'lum ma'lumotlar bazalari va kalit so'zlar qo'llanilganligi sababli, ba'zi tegishli tadqiqotlar e'tibordan chetda qolgan bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, asosan ingliz va o'zbek tillaridagi nashrlar ko'rib chiqilganligi, boshqa tillardagi muhim ishlarning hisobga olinmaganligini anglatadi. Uchinchidan, sifatli sintez yondashuvi sub'ektivlik elementini o'z ichiga olishi mumkin, chunki ma'lumotlarni talqin qilish va umumlashtirish tadqiqotchining tahliliy ko'nikmalariga bog'liq. To'rtinchidan, ijtimoiy tarmoqlar va ularning ta'siri doimiy ravishda o'zgarib borayotgan dinamik soha bo'lganligi sababli, bugungi kunda dolzarb bo'lgan ba'zi topilmalar kelajakda yangi texnologiyalar yoki foydalanish tendensiyalari paydo bo'lishi bilan o'z ahamiyatini yo'qotishi mumkin. Shunga qaramay, ushbu metodologiya ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ta'siri bo'yicha bilimlarning keng qamrovli tahlilini taqdim etdi. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu cheklovlarni bartaraf etishga, masalan, kengroq til doirasini qamrab olishga va turli madaniy kontekstlardagi ta'sirlarni chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim.

XULOSA

Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasiga ko'p qirrali ta'sirini chuqur tahlil qildi. Unda tarmoqlarning aloqa va axborot almashinuvini yaxshilash kabi ijobiy jihatlari bilan birga, xavotir, depressiya, FOMO va giyohvandlik kabi jiddiy salbiy psixologik oqibatlarga olib kelishi ko'rsatildi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlarning ushbu ta'sirlarga nisbatan zaifligi, ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'siri ta'kidlandi. Shu bois, raqamli farovonlikni ta'minlash va salbiy ta'sirlarni yumshatish bo'yicha kompleks yondashuvlar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada jamiyatning har bir a'zosi mas'uliyatni his qilishi lozim. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu ta'sirlarning uzoq muddatli mexanizmlarini, turli madaniy kontekstlardagi farqlarni, shuningdek, samarali profilaktika va intervensiya dasturlarining samaradorligini chuqurroq o'rganishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Giles, D. Ijtimoiy medianing psixologiyasi. Abingdon: Routledge, 2021.
2. Kardefelt-Winther, D., & Livingstone, S. (Muh.). Raqamli Farovonlik va Ruhiy Salomatlik: Global Nuqtai Nazar. Cham: Springer, 2022.
3. Routledge, C., & Jaremka, L. M. (Muharrirlar). Ijtimoiy media munozarasi: Ijtimoiy medianing ijtimoiy, psixologik va madaniy ta'sirlarini tahlil qilish. New York: Routledge, 2020.
4. Huang, J., & Li, H. "Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va ruhiy salomatlik: Tizimli tahlil va meta-tahlil." Affektiv Buzilishlar Jurnali, vol. 296, 2022, pp. 291-304.
5. Casale, S., & Fioravanti, G. "Muammoli ijtimoiy media foydalanishi va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatda yo'qotishdan qo'rqishning roli." Xulq-atvorga oid qaramliklar jurnali, vol. 10, no. 2, 2021, pp. 235-245.
6. Turel, O., & Qahri-Saremi, H. "Ijtimoiy mediadan muammoli foydalanish: Adabiyotlar sharhi va kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari." Kompyuterlar Inson Xulq-atvorida, vol. 113, 2020, 106480.
7. Orben, A., et al. "Ijtimoiy media foydalanishining o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sirlari: Tizimli ko'rib chiqish va meta-tahlil." Psixologik Byulleten, vol. 147, no. 10, 2021, pp. 995-1018.
8. Brand, M., et al. "Ijtimoiy media foydalanishi va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatlarda raqamli farovonlikning roli: Tizimli sharh." Xulq-atvor fanlari bo'yicha joriy fikr, vol. 41, 2021, pp. 1-7.