

SHAXSNING RIVOJLANISHIGA IJTIMOY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Andijon davlat pedagogika instituti talabasi
Madaminjanova Muslimaxon Ulug‘bek qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19408526>

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxs rivojlanishiga ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy (ijtimoiylashuv, o‘zini namoyon qilish, axborot olish) va salbiy (ijtimoiy taqqoslash, qaramlik, kiberbulling) jihatlari ilmiy yondashuv asosida yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlik davridagi ta’sir xususiyatlari va profilaktik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiylashuv, veb-sayt, konsepsiya, kontent, psixologik ta’sir.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическое влияние социальных сетей на развитие личности. Рассматриваются положительные аспекты социальных сетей (социализация, самовыражение, получение информации), а также их отрицательные стороны (социальное сравнение, зависимость, кибербуллинг) на основе научного подхода. Также освещаются особенности влияния социальных сетей в подростковом возрасте и приводятся профилактические рекомендации по снижению их негативного воздействия.

Ключевые слова: социализация, веб-сайт, концепция, контент, психологическое влияние.

Abstract: This article analyzes the psychological impact of social networks on personality development. The positive aspects of social networks (socialization, self-expression, and access to information) as well as their negative aspects (social comparison, addiction, and cyberbullying) are discussed based on a scientific approach. The article also highlights the specific features of the influence of social networks during adolescence and provides preventive recommendations to reduce their negative effects.

Keywords: socialization, website, concept, content, psychological impact.

KIRISH

Hozirgi axborotlashgan jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining muhim qismiga aylandi. Ayniqsa yoshlar o‘rtasida Instagram, TikTok, Telegram kabi platformalar kundalik muloqot, axborot olish va o‘zini namoyon qilish vositasi sifatida faol qo‘llanilmoqda. Bu holat shaxs rivojlanishiga kuchli psixologik ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shaxs rivojlanishi — bu insonning intellektual, emotsional, axloqiy va ijtimoiy jihatdan shakllanish jarayonidir. Ijtimoiy tarmoqlar ushbu jarayonga ijobiy ham, salbiy ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta’siri.

Ijtimoiylashuv jarayoni Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning muloqot doirasini kengaytiradi. Turli madaniyat va qarashlarga ega insonlar bilan muloqot qilish ijtimoiy tajribani boyitadi. Bu ayniqsa o‘smirlik va yoshlik davrida muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek o‘zini namoyon qilish va identifikatsiya qilishda shaxs ijtimoiy tarmoqlarda o‘z fikri, qiziqishi va ijodini namoyish etadi. Bu jarayon “Men-konsepsiyasi” shakllanishiga yordam beradi. Psixologiyada bu holat identifikatsiya mexanizmi orqali tushuntiriladi.

Undan tashqari intellektual va kreativ rivojlanish jarayonini barqarorlashtiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda ta’limiy sahifalar, ilmiy bloglar, onlayn kurslar mavjud. Bu tafakkur faolligini oshiradi, yangi g‘oyalar paydo bo‘lishiga turtki beradi, ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Shuningdek motivatsiya va o‘z-o‘zini rivojlantirishga katta yordam beradi.

Muvaffaqiyatli insonlar tajribasi bilan tanishish, ilhomlantiruvchi kontent ko‘rish insonda maqsad qo‘yish va harakat qilish istagini kuchaytiradi. Ijobiy kontent ruhiy ko‘tarinkilik va ishonchni oshiradi.

Kreativ kontent yaratish (video, maqola, rasm) shaxsning tasavvur va tafakkur jarayonlarini faollashtiradi.

Ayniqsa o‘quvchilar, abituriyentlar uchun cheksiz imkoniyatlar eshigini ochish bilan birga ularning psixik jihatdan rivojlanishiga o‘z hissasini qo‘shadi. Onlayn kurslar, ilmiy sahifalar va psixologik kanallar intellektual rivojlanishga xizmat qiladi. Bu shaxsning bilish jarayonlarini (tafakkur, diqqat, xotira) faollashtiradi.

Foydali saytlar (Buxoriy izdoshlar, Registan LC, Uchi va Dushi ...) orqali o‘quvchi vaqtini tejaydi va bunday qulay sharoit orqali imkoniyati cheklanganlar ham o‘zini ijtimoiy hayotda barqaror his etadi. Bu masalada bir necha olimlar va tajribali mutaxassislar o‘z fikrini bildirishgan. Misol uchun: Agnes Zsila va Marc Eric S. Reyes (BMC Psychology tadqiqoti) Psixologiya bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiy holatiga ijobiy ta’sir qilishi haqida ta’kidlagan.

“Social media can enhance connection, increase self-esteem, and improve a sense of belonging.”

Mazmuni: Ijtimoiy tarmoqlar insonlar o‘rtasidagi aloqani kuchaytiradi, o‘zini qadrlash hissini oshiradi va jamiyatga tegishlilik hissini rivojlantiradi.

Sally Quinn (Oxford Handbook of Cyberpsychology) Mashhur kiberpsixologiya tadqiqotchisi Sally Quinn ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlarini quyidagicha izohlaydi: Ijtimoiy tarmoqlar odamlar o‘rtasida bog‘liqlik hissini kuchaytiradi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatini yaratadi, bu esa psixologik farovonlikni oshiradi. Bu platformalar (yuqorida lo‘rsatilgan saytlar) insonlarga yordam, maslahat va emotsional qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi.

Ammo shuni ham ko‘zda tutish kerakki, ijtimoiy tarmoqlar ulardan kim qanday foydalanishiga qarab baholanadi. Hozirgi kunda ommaviy tarmoqlarda qanchalik ko‘p profilaktik ogohlantirish va ta’limga targ‘ib qilish ishlari kuchaytirilmasin, odamlar o‘z foydasini ko‘zlab emas, balki keraksiz kontentlarga e’tibori kuchayib ketgan.

Quyida ijtimoiy tarmoqlarning salbiy taraflari bo‘yicha psixolog Leon Festinger tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zini boshqalar bilan solishtirishi haqida so‘z ketadi. Uning ta’kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlarda ideallashtirilgan hayotni ko‘rish o‘zini past baholashga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, laboratorik aniqlashlarga ko‘ra, layk va izohlar orqali miyada “mukofotlash” mexanizmi ishga tushadi. Dopamin gormoni ajralishi takroriy ravishda tarmoqqa kirish ehtiyojini kuchaytiradi. Natijada vaqtni nazorat qila olmaslik va diqqatning pasayishi kuzatiladi. Insonda tarmoqqa bo‘lgan ehtiyoj ortib, unga qaram bo‘lib qolishga olib keladi.

Agar yashab turgan ijtimoiy muhitingizga e’tibor berib qarasangiz, bu holat ko‘pchilikda allaqachon kuzatila boshlagan. Bir tajribada biz bunga guvoh bo‘ldik:

Odatda darslarda telefonlarni yig‘ib olmaymiz. Bir kun domlamiz raqamli detoks metodini qo‘llab, guruhdagi barcha telefonlarni dars boshida yig‘ib oldi. Natijada guruh a’zolarining ko‘pida dars vaqtida asabiylashish, betoqatlik va real hayotni anglamay qolish holatlari kuzatildi.

Ijtimoiy tarmoqlarga ruju qo‘yish salbiy psixik holatlarga olib keladi. Jumladan: kiberbulling, emotsional bosim, onlayn tahqir, salbiy fikrlar, stress, xavotir va hatto depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu ayniqsa emotsional jihatdan barqaror bo‘lmagan o‘smirlarda kuchliroq namoyon bo‘ladi.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar to‘g‘ri va me‘yoriy foydalanilganda shaxs psixikasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ular ijtimoiylashuvni kuchaytiradi, o‘zini namoyon qilish imkoniyatini yaratadi, emotsional qo‘llab-quvvatlashni ta’minlaydi va intellektual rivojlanishga xizmat qiladi.

Muhimi — virtual muhitdan ongli, maqsadli va me‘yoriy foydalanishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Festinger L. Social Comparison Theory.
- 2.Rubinshteyn S.L. Shaxs va faoliyat psixologiyasi.
- 3.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya.
- 4.Zamonaviy media psixologiya bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar.