

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14252123>

IJTIMOIIY TARMOQLAR VA RAQAMLI AXBOROTLARNING PSIXIKAGA TA'SIRI

Xidirova Noila Boymurotovna

Iqtisodiyot va Pedagogika Universiteti o'qituvchisi

noilaxidirova@gmail.com

Oromova Shodiyona Sodiq qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

oromovashodiyona81@gmail.com

Otajonova Kamila Rajabboyevna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

kamilaotazonova147@gmail.com

Begancheva Munavvara Baxodir qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

munavvarabegancheva@gmail.com

Tosheva Zahro Xayrulla qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

toshevazahro6@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ijtimoiy tarmoqlar va raqamli axborotlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan. Ularning inson psixikasi va ruhiy holatiga ta'siri haqida ilmiy tadqiqotlar so'nggi yillarda katta ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlar va raqamli axborotlarning psixologik salomatlikka ta'sirini o'rganadi, shuningdek, onlayn faoliyatning psixik rivojlanish va ijtimoiy aloqalarga qanday ta'sir qilishini tahlil qiladi.

***Kalit so'zlar:** Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli axborot, psixikaga ta'sir, ruhiy holat, depressiya, stress, bezovtalik, onlayn aloqalar, psixologik salomatlik, internet va psixologiya.*

АННОТАЦИЯ

Социальные сети и цифровая информация стали неотъемлемой частью современного общества. В последние годы большое значение приобрели научные исследования их влияния на психику и психическое состояние человека. В этой статье рассматривается влияние социальных сетей и цифровой информации на психологическое здоровье, а также анализируется, как онлайн-активность влияет на умственное развитие и социальные связи.

Ключевые слова: *Социальные сети, цифровая информация, психологические эффекты, психическое состояние, депрессия, стресс, тревога, онлайн-общение, психологическое здоровье, Интернет и психология.*

ANNOTATION

Social networks and digital information have become an integral part of modern society. Scientific research on their influence on the human psyche and mental state has gained great importance in recent years. This article examines the impact of social media and digital information on psychological health, and analyzes how online activity affects mental development and social connections.

Keywords: *Social networks, digital information, psychological effects, mental state, depression, stress, anxiety, online communication, psychological health, internet and psychology.*

Kirish

Kompyuterlar va Internet ham zamonaviy jamiyatning eng muhim yutuqlaridan biriga aylangani shubhasizdir. Ular odamlarning kundalik hayotida (ilm-fan, ta'lim, axborot, ko'ngilochar va hokazo) o'z inqiloblarini masofani yo'qotib, axborot va kommunikatsiya darhol va osonlik bilan taqdim etadilar. Yangi texnologiyalarni muntazam ravishda rivojlantirish bilan Internet foydalanuvchilari onlayn xarid qilish, uni ta'lim vositasi sifatida ishlatish, masofadan ishlash va bank tomonidan taqdim etilayotgan turli xizmatlar bilan moliyaviy bitimlar o'tkazish uchun dunyoning istalgan

nuqtasida muloqot qilish imkoniyatiga ega. Internet orqali taqdim etiladigan cheksiz imkoniyatlar, foydalanuvchilarni ko'pincha uni suiiste'mol qilishga yoki boshqa foydalanuvchilar, tashkilotlar va davlat xizmatlariga qarshi zararli maqsadlar uchun ishlatishi mumkin. Internetning tez tarqalishi va o'sishi bilan ular cyberbullying, internet pornografiyasi, ijtimoiy tarmoqlar orqali kosmetika, cybersuicide, internetga qaramlik va ijtimoiy izolyatsiya, internetda irqchilik kabi ba'zi ijtimoiy hodisalar paydo bo'ldi. Bundan tashqari, Internetdan noqonuniy xatti-harakatlarni amalga oshirish vositasi sifatida foydalanadigan texnologiya tizimlari mutaxassislari tomonidan har qanday firibgarliklarni ishlatish xavfi mavjud. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri haqida ko'p gapiriladi, lekin ularning ruhiy salomatlik uchun foydali tomonlarini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Zamonaviy dunyoda ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ular bizga do'stlar, oila-a'zolari bilan bog'lanish, yangiliklardan xabardor va turli xil kontentlardan bahramand bo'lish imkonini beradi. Insonga ko'pincha "ijtimoiy borliq" deb qaraladi. Shu sababli, Internet doimiy ravishda axborotni ijtimoiy shov-shuv va ishtirok etish vositalariga chop etish uchun oddiy vositadan aylantirishi ajablantirmaydi. Ijtimoiy tarmoqlar (1) foydalanuvchilarning aniq tarmoq tizimida jamoat profilini yaratishga imkon beruvchi onlayn xizmatlar sifatida tavsiflanadi. Bundan tashqari, foydalanuvchilar boshqa foydalanuvchilarning ro'yxatini nashr etadilar, ular bilan bog'lanish va aloqalar ro'yxatini ko'rish va almashtirish va tizimdagi boshqalar tomonidan yaratilganlar. Ijtimoiy tarmoqlar - o'zaro ta'sirlar va munosabatlar majmui. Terim bugungi kunda foydalanuvchilarning fikr-mulohazalar, fotosuratlar va boshqa ma'lumotlarni almashish imkonini beradigan veb-saytlarni ta'riflash uchun ishlatiladi. Ushbu veb-saytlarning eng mashhurlari - Facebook, Twitter, My Space, Skype, OoVoo, LinkedIn, Tumblr, YouTube, TripAdvisor. Ushbu veb-saytlar odamlarning muloqot qilishlari va ular orqali aloqalarni rivojlantirishlari mumkin bo'lgan virtual jamoalardir.

Ijtimoiy tarmoq - jismoniy shaxslar yoki tashkilotlar kabi bir qator omillarni o'z ichiga olgan ijtimoiy tuzilma. Internetda ijtimoiy tarmoqlar - odamlar orasidagi

ijtimoiy munosabatlar, odatda ijtimoiy tarmoqning faol a'zolari sifatida, umumiy manfaatlar yoki faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy platformalar.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri nimalarda ko'rinadi?

Xavotir va depressiya: Doimiy ravishda boshqalarning «mukammal» hayotini ko'rish kamchiliklarimizni yaqqolroq his qilishimizga va o'zimizni boshqalar bilan solishtirib kamsitishimizga olib kelishi mumkin. Bu esa xavotir va depressiyaga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan odamlarda depressiya va xavotir belgilari ko'proq uchraydi.

Uyqu buzilishi: Telefon va kompyuterlardan chiqadigan ko'k nur melatonin gormoni ishlab chiqarilishiga xalaqit beradi, bu esa uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy yangilanishlar ham diqqatimizni jalb qilib, uyqumizni buzishi mumkin.

O'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi: Ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan obrazlar va filtrlangan fotosuratlar o'zimizning tashqi ko'rinishimiz va hayotimizdan norozi bo'lishimizga sabab bo'ladi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Diqqatni jamlashdagi muammolar: Ijtimoiy tarmoqlar doimiy ravishda yangi ma'lumotlar oqimini taqdim etadi, bu esa diqqatimizni bir joyga jamlash qobiliyatimizni susaytiradi.

Raqamli detoks va ongli foydalanish bo'yicha tavsiyalar

Vaqtning cheklang: Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtningizni cheklang va bunga qat'iy rioya qiling. Masalan, kuniga bir soatdan ortiq vaqt sarflamaslikka harakat qiling.

«Raqamli detoks» kunlarini belgilang: Haftada bir kun yoki har oyda bir necha kun ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz keching. Bu vaqtningizni tabiatda sayr qilish, kitob o'qish yoki yaqinlaringiz bilan vaqt o'tkazishga bag'ishlang.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishdan oldin maqsadingizni aniqlang. Nima uchun ijtimoiy tarmoqlarga kiriyapsiz? Ma'lum bir ma'lumotni qidiriyapsizmi yoki shunchaki

vaqt o'tkazmoqchimisiz? Maqsadingizni aniqlab olsangiz, vaqtingizni samaraliroq sarflay olasiz.

Bildirishnoma ya'ni «qo'ng'iroqcha»larni o'chiring: Doimiy bildirishnomalar diqqatingizni chalg'itadi va ijtimoiy tarmoqlarga kirishga undaydi. Shuning uchun ularni o'chirib qo'yish foydali.

O'zingizni boshqalar bilan solishtirishni bas qiling: Unutmangki, ijtimoiy tarmoqlarda odamlar o'zlarining eng yaxshi tomonlarini ko'rsatishadi. Haqiqiy hayot bundan ancha murakkabroq.

Xulosa

Xulosa qilib aytish mumkinki, ijtimoiy tarmoqlarning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bor. Muhimi, ulardan ongli ravishda foydalanish va vaqtni cheklashdir. Umuman foydalanmaydiganlar ham bor, ularga o'zining real hayoti qiziqroq, balki onlayn hayoti borlarga shubha bilan qarashi ham mumkin. Bular insonning maqsadiga qarab qilinadigan individual tanlovlar, birini to'g'ri, birini noto'g'ri deyishga bizning haqqimiz yo'q. Biroq, mutaxassis sifatida salbiy va ijobiy tomonlari haqida ma'lumot berib o'tishni lozim ko'rdim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boyd YD, Ellison NB. Ijtimoiy tarmoq saytlari ta'rifi va stipendiyalar. Kompyuterga asoslangan kommunikatsiya jurnali. 2007 oktyabr; 13 (1): 210-30.
2. Choo KR. "Onlayn bolalarni parvarish qilish" [Qabul qilingan 22-10-2013]; Aik .gov .au.
3. Xidirova, N. B., qizi Oromova, S. S., & Otajonova, K. R. (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO'LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.
4. Xidirova, N. B., & qizi Nomozova, F. A. (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O'QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.

5. Egamberdiev, K., Khidirova, N., & Islomov, A. (2024). Creation of an automated information system using python and the django framework with a telegram bot. *Big Data and Computing Visions*, 4(3), 219-226.

6. Egamberdiyev, H. S., & Khujakulov, A. K. (2024). VIRTUAL MUSEUMS AS PART OF A DIGITAL CULTURAL ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (3-1 (118)), 121-125.

7. Egamberdiyev, H., Muqimov, S., & Pulatova, D. (2023). DIGITALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS AND THE SAMR MODEL. *Прикладные науки в современном мире: проблемы и решения*, 2(5), 4-7.

8. Xidirova, N. B., & qizi Muqimova, G. Z. (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. *GOLDEN BRAIN*, 2(20), 167-171