

## IJTIMOYIY TARMOQLARNING INSON PSIXIKASIGA TA'SIRI: VIRTUAL HAYOT VA REAL RUHIY HOLAT O'RTASIDAGI ZIDDIYAT

**Trakbayeva Gulnur Navruzbekovna**

*TMC Institute Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson psixikasiga ta'siri, virtual hayot va real hayot o'rtasidagi ziddiyatlar ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, internetga qaramlik, emotsional beqarorlik, o'z-o'ziga baho pasayishi va ijtimoiy moslashuv muammolari yoritilgan. Maqolada ushbu muammolarni kamaytirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash yo'llari ham ko'rib chiqilgan.*

**Kalit so'zlar:** *ijtimoiy tarmoqlar, virtual hayot, psixika, emotsional holat, internet qaramligi, stress, depressiya, o'z-o'ziga baho, ijtimoiy moslashuv.*

**Аннотация.** *В данной статье научно-психологически анализируется влияние социальных сетей на психику человека, а также противоречия между виртуальной и реальной жизнью. Рассматриваются проблемы интернет-зависимости, эмоциональной нестабильности, снижения самооценки и социальной адаптации. Также освещаются пути снижения негативного воздействия и укрепления психологической устойчивости личности.*

**Ключевые слова:** *социальные сети, виртуальная жизнь, психика, эмоциональное состояние, интернет-зависимость, стресс, депрессия, самооценка, социальная адаптация.*

**Abstract.** *This article provides a scientific and psychological analysis of the impact of social networks on human psychology, as well as the contradictions between virtual life and real life. It examines issues such as internet addiction, emotional instability, low self-esteem, and social adaptation problems. The study also highlights ways to reduce negative effects and strengthen psychological resilience.*

**Keywords:** *social networks, virtual life, psyche, emotional state, internet addiction, stress, depression, self-esteem, social adaptation.*

**Kirish.** XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda insonlarning kundalik turmush tarzi, fikrlashi, muloqoti va ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biriga aylandi. Telegram, Instagram, Facebook, TikTok va boshqa platformalar insonlar uchun tezkor axborot almashish, muloqot qilish hamda o'z fikrlarini erkin ifodalash imkoniyatini yaratmoqda. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari faol qo'llanilishi inson psixikasida turli salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Virtual muhitda ideal hayot tarzining namoyish qilinishi, doimiy taqqoslash, internetga qaramlik va sun'iy obraz yaratish insonning real ruhiy holati bilan virtual hayoti o'rtasida ziddiyat paydo bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada ko'plab insonlarda stress, xavotir, emotsional

tushkunlik, yolg'izlik va o'zidan qoniqmaslik hissi kuchaymoqda. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, virtual hayotning psixologik oqibatlarini tahlil qilish hamda salbiy ta'sirlarni kamaytirish yo'llarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

**Asosiy qism.** Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ular inson psixikasiga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatmoqda. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish insonning hissiy holati, tafakkuri va xulq-atvorida sezilarli o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bugungi kunda insonlar virtual muhit orqali o'z hayotining faqat ijobiy jihatlarini namoyish qilishga intilmoqdalar. Chiroyli suratlar, muvaffaqiyatli hayot tarzi va sun'iy baxt tasvirlari boshqa insonlarda o'z hayotidan qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida boshqalar bilan doimiy taqqoslash natijasida o'ziga past baho berish, tushkunlik va ichki norozilik holatlari kuchaymoqda. Virtual hayotning asosiy muammolaridan biri insonning real "Men"i bilan virtual obrazi o'rtasidagi tafovutdir. Ko'plab foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarda o'zining sun'iy obrazini yaratishga harakat qiladi. Natijada inson asta-sekin real shaxsiyati va virtual qiyofasi o'rtasida psixologik bosimni his qila boshlaydi. Bu esa emotsional charchoq, ichki ziddiyat va ruhiy tushkunlikka olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir salbiy jihati internet qaramligining shakllanishidir. Virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolgan inson asta-sekin real ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashadi. Bu holat ayniqsa o'smirlar va yoshlarda kuchliroq namoyon bo'lmoqda. Natijada jonli muloqot ko'nikmalari susayadi, yolg'izlik hissi kuchayadi va inson ijtimoiy muhitdan chekinishni boshlaydi. Psixologlarning ta'kidlashicha, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish inson miyasi faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy axborot oqimi diqqatning tez chalg'ishiga, xotira faoliyatining susayishiga va hissiy zo'riqishning ortishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, tungi vaqtda telefondan foydalanish uyqu sifatining buzilishiga olib kelib, insonning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir qiladi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda kuzatiladigan kiberbulling, salbiy izohlar va virtual bosim ham inson psixologiyasiga jiddiy zarar yetkazadi. Ayrim insonlar internetdagi tanqid va salbiy munosabatlarni juda og'ir qabul qiladilar. Bu esa o'ziga ishonchsizlik, xavotir va depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham mavjud. Ular insonlarga tezkor axborot olish, masofadan muloqot qilish, bilim almashish va ijodiy imkoniyatlarini namoyon etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida ijtimoiy platformalardan samarali foydalanish bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yoriy foydalanish muhim hisoblanadi. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun virtual va real hayot o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash zarur. Inson real muloqot, jismoniy faollik, kitob mutolaasi va oilaviy munosabatlarga ko'proq e'tibor qaratishi lozim. Psixologik profilaktika maqsadida yoshlar orasida internet madaniyati, axborot xavfsizligi va ruhiy salomatlik bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida psixologik treninglar va

media savodxonlik mashg'ulotlarini tashkil etish orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotining muhim qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning me'yoridan ortiq va nazoratsiz qo'llanilishi inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Virtual hayot va real ruhiy holat o'rtasidagi ziddiyat emotsional tushkunlik, stress, yolg'izlik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelmoqda. Shu sababli jamiyatda ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash hamda virtual va real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Inson ruhiy barqarorligini ta'minlashda sog'lom turmush tarzi, jonli muloqot va psixologik madaniyat asosiy omillardan biri hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
3. Castells M. The Internet Galaxy. – Oxford University Press, 2018.
4. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York, 2019.
5. Young K. Internet Addiction. – London, 2020.
6. Ismoilova D. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent, 2022.
7. Seligman M. Positive Psychology. – New York, 2021.
8. Zamonaviy media va psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami. – Toshkent, 2024.