

IJTIMOYIY TARMOQLARNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI

Komiljonova Charosxon Abrorjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy inson hayotiga ijobiy va salbiy jihatlari yoritilgan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning shaxsiy rivojlanish, madaniy va siyosiy jarayonlardagi roli, iqtisodiy imkoniyatlar hamda ruhiy salomatlikka ta'siri chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot davomida global statistik ma'lumotlar va psixologik ta'sirlar asosida fikr

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoq, Facebook, Instagram, Tik Tok, X (sobiq yuritilgan. Shuningdek, foydalanuvchilarga ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan. Twitter) YouTube, Coursera, giyohvandlik, manipulyatsiya marketing.

Kirish

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Facebook, Instagram, TikTok, X (sobiq Twitter) va boshqa ko'plab platformalar orqali odamlar muloqot qiladi, bilim oladi, ish topadi, siyosiy va ijtimoiy jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu platformalarning noto'g'ri foydalanilishi inson ruhiyati, ijtimoiy munosabatlari va madaniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizda salbiy va ijobiy taraflari bor. Bular quyidagilar hisoblanadi:

Ijobiy taraflari.

1. Bilim olish imkoniyati — YouTube, Coursera, LinkedIn Learning kabi platformalarda bepul kurslar mavjud.
2. Ish topish va pul ishlash — Ko'plab blogerlar, kontent yaratuvchilar va kichik biznes egalari shu orqali daromad topishmoqda.
3. Erkin fikr almashish — Har kim o'z fikrini erkin ifoda etish imkoniga ega.
4. Aloqalarni mustahkamlash — Uzoqdagi do'stlar, oila a'zolari bilan tez va oson muloqot qilish imkonini beradi.
5. Mahsulot va xizmatlarni reklama qilish — Bizneslar uchun yangi mijozlar topish imkoniyati ochiladi.

Salbiy taraflari

1. Ruhiy salomatlikka zarar — Haddan ortiq foydalanish depressiya, yolg'izlik, xavotirga olib keladi.
2. Vaqtini samarasiz sarflash — Juda ko'pchilik ijtimoiy tarmoqlarda soatlab vaqtini behuda o'tkazadi.
3. Yolg'on axborot va manipulyatsiya — Feyk yangiliklar odamlarning fikrini noto'g'ri shakllantiradi.
4. Giyohvandlik — Ko'p hollarda foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lib qolishadi.

5. Qiyoslash va salbiy ta'sir — Odamlar boshqalar hayotini ko'rib o'z hayotidan norozi bo'lib qoladi.

Ijtimoiy tarmoqlar global madaniyatni yoymoqda. Bu yaxshi jihat bo'lishi bilan birga, o'z milliy qadriyatlarimizga nazar solishni unutishga olib kelishi mumkin. TikTok trendlari va Instagramdagi zamonaviy urf-odatlar yoshlar orasida tez tarqaladi. Shu sababli, ularning ongini to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlar bizga unitilib borilayotgan urf-odatlarimizni esga solishga yordam beradi. Masalan: Instagram, TikTok va boshqa ilovalardagi ayrim vidolar shu mavzu yuzasidan bo'ladi va biz ularni ko'rib yodga olamiz.

Siyosiy fikrlar va harakatlar ijtimoiy tarmoqlar orqali keng yoyiladi. Bu holat demokratik tamoyillarni kuchaytirishi mumkin. Lekin ayrim hollarda noto'g'ri axborot, trollar va algoritmlar sababli siyosiy manipulyatsiyalar ham yuzaga keladi. Ijtimoiy tarmoqdagi ayrim habarlar noto'g'ri bo'lishi mumkin, hamma habarlarga ham ishonib bo'lmaydi.

Marketing, elektron tijorat va raqamli reklama orqali foydalanuvchilar biznes yuritish imkoniyatiga ega bo'lishmoqda. Hozirgi kunda ayrim tadbirkorlar o'z biznesini boshlash uchun ijtimoiy tarmoqlarda o'z reklamalarini chiqarib ishlarini boshlaydilar. Ayniqsa, kichik tadbirkorlar uchun ijtimoiy tarmoqlar yangi imkoniyatlar ochadi. Shu bilan birga, sun'iy talab va yolg'on reklama orqali xaridorlarni aldash holatlari ham mavjud. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish uyqusizlik, charchoq, e'tiborning susayishi, ruhiy tushkunlik, ko'z nurini pasaytiradi, xotirani ham susaytiradi va yolg'izlikka olib keladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar orqali foydali bilimlar, motivatsiya va ruhiy ko'mak ham olish mumkin.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlar hayotimizda katta o'rin egallagan. Ularning foydali jihatlari juda ko'p: bilim olish, aloqalar o'rnatish, biznes yuritish va shaxsiy rivojlanish. Shu bilan birga, salbiy ta'sirlari ham bor: qaramlik, yolg'on axborot, ruhiy tushkunlik va vaqtdan noto'g'ri foydalanish. Shuning uchun, ijtimoiy tarmoqlardan ongli, me'yorda va maqsadli foydalanish bugungi kunda har bir inson uchun dolzarb masala hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarga hozirgi kunda yoshlar juda ham berilib ketishlari sababli vaqtlarini behuda o'tkazmoqda. Shu sababli, jamiyat va ta'lim muassasalari yosh avlodga ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Ota-onalar va pedagoglar bolalar bilan ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli jihatlari haqida muntazam suhbat olib borishi, ularning ongliligini oshirishda faol ishtirok etishi zarur. Axborot asrida yashayotgan inson har bir texnologik vositadan, jumladan, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va foydali foydalangan taqdirda, u shaxsiy taraqqiyot va jamiyat rivojiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Uzbekistan Focus (2024). "Ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik" — <https://uzbekistanfocus.com>
2. Psixologim.uz (2023). "Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri" — <https://psixologim.uz>

3. The Guardian (2025). "New Zealand PM proposes social media ban" — <https://www.theguardian.com>
4. NY Post (2024). "How disinformation became global threat" — <https://nypost.com>
5. Rebecca Solnit (2024). "Dangerously disconnected world" — <https://www.theguardian.com>
6. Uz24.uz (2023). "O'smirlar va ijtimoiy tarmoqlar" — <https://uz24.uz>
7. Pew Research Center (2023). "Social Media Use Worldwide" — <https://pewresearch.org>
8. BBC Future (2024). "Can social media be good for mental health?" — <https://bbc.com/future>