

ZAMONAVIY IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18811102>

Muinov Алишер Мусинович

*O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti
Quruqlikdagi qo'shinlar instituti dotsenti*

Annotatsiya

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlar, ularning yoshlar orasida ommalashishiga sabab bo'luvchi bir qancha omillar hamda zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar o'sib kelayotgan yosh avlodning ruhiy holatiga ijobiy va salbiy ta'sir etishi haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar

ijtimoiy tarmoq, yoshlar, qiyoslash, virtual muloqot, kiberbulling, shaxsiy ma'lumotlar, ijtimoiy qaramlik, tovlamachilik, maxfiylik va xavfsizlik.

Аннотация

В данной статье рассматриваются социальные сети, ряд факторов, способствующих их популяризации среди молодежи, а также положительное и отрицательное влияние современных социальных сетей на психическое состояние подрастающего поколения.

Ключевые слова

социальная сеть, молодежь, сравнение, виртуальное общение, кибербуллинг, личные данные, социальная зависимость, шантаж, конфиденциальность и безопасность

Bugungi yosh avlodning ma'naviy tarbiyasi haqida fikr yuritganda, Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning quyidagi fikrlarini aytib o'tish joizdir: "Hozirgi kunda mamlakatimizda kitiobxonlik saviyasini oshirish, mutoala madaniyatini yuksaltirishga katta ahamiyat berilayotgani sizlarga ma'lum. Lekin ko'plab bolalarimiz kitibdan uzoqlashib, ko'p vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazayotgani – bu ham bor gap.

Albatta, biz internet va boshqa zamonaviy axborot manbalarning o'rne va ahamiyatini inkor etmaymiz. Bugungi hayotimizni internetsiz tasavvur qilishning o'zi qiyin" [1].

Ijtimoiy tarmoqlar – bu odamlarga profillar yaratish, boshqa foydalanuvchilar bilan aloqa o'rnatish hamda ma'lumot, kontent va fikr almashish imkonini

beruvchi onlayn platformalardir. Ular o'zaro ta'sir qilish, muloqot qilish va virtual hamjamiyatlarni yaratish imkoniyatini beradi. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatda muhim rol o'ynab, odamlarga muloqot, ko'ngil ochish, axborot almashish va o'zini namoyon etish vositalarini taqdim etmoqda [2].

Yoshlarni o'ziga jalb qiladigan ko'plab mashhur ijtimoiy tarmoq platformalari mavjud. Ularning ba'zilari VKontakte, Snapchat, TikTok va YouTube'ni o'z ichiga oladi. VKontakte muloqot qilish, birgalikda faoliyat yuritish va hamjamiyatlar yaratish uchun keng imkoniyatlar taqdim etuvchi eng yirik ijtimoiy tarmoqlardan biridir. Snapchat va TikTok qisqa videolarni yaratish va almashish funksiyalari bilan mashhur, YouTube esa videolarni yuklash va ko'rish platformasi sifatida tanilgan.

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida ommalashishiga sabab bo'luvchi bir qancha omillar mavjud. Birinchidan, ijtimoiy tarmoqlar do'stlar, tanishlar va oila a'zolari bilan masofadan qat'iy nazar aloqada bo'lish imkoniyatini beradi. Ular raqamli asrda muloqot va ijtimoiy aloqalarni saqlab qolishning muhim vositasiga aylandi. Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlar o'zini namoyon qilish va shaxsan o'ziga xoslikni ifoda etish uchun maydonni taklif etadi. Yoshlar ijtimoiy tarmoq platformalarida o'z profillarini yaratishlari va boshqarishlari, o'z g'oyalari, qiziqishlari va ijodlari bilan o'rtoqlashishlari mumkin. Uchinchidan, ijtimoiy tarmoqlar yangiliklar va ko'ngilochar materiallardan tortib ta'lim resurslari va san'atgacha bo'lgan keng qamrovli kontentdan foydalanish imkoniyatini taqdim etadi. Bu yoshlarga dunyoda sodir bo'layotgan voqealardan xabardor bo'lish va o'zlarini qiziqtirgan mavzular bo'yicha ma'lumotlarni topish imkonini beradi.

Yoshlar ijtimoiy tarmoqlardan boshqa yosh guruhlariga nisbatan turlicha foydalanadilar. Ular ko'pincha kontentga faol munosabatda bo'lishadi, izoh qoldirishadi, layk bosishadi va repost qilishadi. Yoshlar, shuningdek, yangi do'stlar va tanishlar topish, o'z qiziqishlari va sevimli mashg'ulotlari bilan bog'liq turli jamoalarda ishtirok etish uchun ijtimoiy tarmoqlardan tez-tez foydalanadilar. Shuningdek, ular tez-tez o'z suratlari, videolari, matnlari va musiqalarini yaratadilar va nashr etadilar [3].

Yoshlar tomonidan ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ijobiy va salbiy jihatlarini ko'rib chiqamiz. Ijobiy jihatlar orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: muloqot ko'nikmalarini yaxshilash va odamlar bilan aloqani saqlab qolish qobiliyati, kontent yaratish va nashr etish orqali o'z ijodiy o'ziga xosligini ifoda etish imkoniyati, axborot va ta'lim resurslaridan foydalanish, umumiy manfaatlar va maqsadlarga ega jamoalarni yaratish va ularga qo'shilish. Biroq, quyidagi salbiy jihatlar ham mavjud: maxfiylik va xavfsizlik bilan bog'liq potensial muammolar, shu jumladan shaxsiy ma'lumotlarning yetarlicha himoyalanmaganligi, firibgarlar

va kiberhujum tarmoqlariga tushib qolish ehtimoli, ruhiy salomatlikka ta'sir, hamda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni rivojlantirish xavfi va salbiy kontentga yoki ijtimoiy holatni taqqoslashga salbiy hissiy reaksiyalar, ijtimoiy tarmoqlarda haddan tashqari ko'p vaqt o'tkazish tufayli o'qish va samaradorlikka chalg'ituvchi ta'sir.

Ijtimoiy tarmoqlar odamlarning bir-biri bilan muloqot qilish va o'zaro ta'sir qilish usulini o'zgartirdi. Ilgari do'stlar va oila bilan aloqani saqlab qolish uchun uydagi telefondan foydalanish, xat yuborish yoki shaxsan uchrashish kerak edi. Endi esa ijtimoiy tarmoqlar odamlar masofadan qat'iy nazar, xabarlar, fotosuratlar, videolar va boshqa kontentlarni osongina almashishlari mumkin bo'lgan onlayn platformani taqdim etmoqda. Bu tez-tez va tezkor muloqotga olib keldi, ammo virtual muloqotning bevositaligi va hissiy uzatilishining yetishmasligi bilan bog'liq ba'zi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar yangi tanishlar orttirish va dunyoning xohlagan nuqtasida joylashgan odamlar bilan aloqada bo'lish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, muloqot doirasini kengaytira oladigan va real hayotda uchratishi dargumon bo'lgan odamlar bilan tanishishi mumkin bo'lgan yoshlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Ular umumiy qiziqishlarga ega bo'lgan guruhlar va jamoalarga qo'shilishlari, fikr va g'oyalar almashishlari va hatto turli madaniyat va mamlakatlardan kelgan odamlar bilan onlayn loyihalarda ishtirok etishlari mumkin. Biroq, shuni yodda tutish kerakki, virtual olamning ba'zi munosabatlari unchalik chuqur bo'lmasligi va real hayotda cheklangan o'zaro ta'sirga ega bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilar o'rtasida bir-biri bilan qiyoslash va ularning ijtimoiy holatini taqqoslashni rag'batlantirishi mumkin. Odamlarning virtual mavjudligi, ularning yutuqlari, turmush tarzi va tashqi ko'rinishi ideallashtirilgan va filtrlangan bo'lishi mumkin, bu esa ba'zi foydalanuvchilarda moddiy va ma'naviy yetishmovchilik yoki hasad hissini uyg'otadi. Bu o'z-o'zini past baholash va salbiy hissiy reaksiyalarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Biroq, shuni yodda tutish kerakki, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentning aksariyati tanlangan bo'lib, har doim ham voqelikni aks ettirmaydi va har bir foydalanuvchi o'ziga xos xususiyatlar va fazilatlarga ega.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish shaxslararo munosabatlarning sifati va tabiatiga ta'sir qilishi mumkin. Boshqa odamlarning hayoti haqidagi xabarlar, fotosuratlar va yangiliklardan doimiy foydalanish imkoniyati biz ular bilan doimo bog'liq ekanligimizni his qilishimiz mumkin, ammo shu bilan birga real hayotdagi yaqin munosabatlar sifati pasayishi mumkin. Odamlar virtual muloqotga ko'proq vaqt sarflashlari mumkin, bu esa shaxsiy uchrashuvlar va suhbatlarga ajratilgan vaqt va e'tiborning kamayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar passiv muloqotni rivojlantirishi mumkin, bunda odamlar boshqalarning

hayotini kuzatadilar, ammo muloqotda faol ishtirok etmaydilar. Bu yolg'izlik va boshqa odamlar bilan haqiqiy aloqaning yo'qligi hissini yaratishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning virtual maydoni nizolar va salbiy xatti-harakatlar makoniga aylanishi mumkin. Tarmoqdagi anonimlik va nisbiy anonimlik salbiy izohlar, trolling, kiberbulling va boshqa onlayn tajovuzlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bu shaxslararo munosabatlarga jiddiy ta'sir ko'rsatib, jabrlanuvchilarda hissiy jarohatlar, stress va o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Salbiy jihatlariga qaramay, ijtimoiy tarmoqlar ham munosabatlarni mustahkamlashi va qo'llab-quvvatlashi mumkin. Ular odamlarga uzoq qarindoshlari va do'stlari bilan aloqada bo'lish, quvonch va qayg'ularini baham ko'rish, qiyin vaziyatlarda yordam va maslahat olish imkonini beradi. Ijtimoiy tarmoqlar umumiy manfaatlar va muammolarga ega bo'lgan odamlar muloqot qilishi va tajriba almashishi mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlash hamjamiyatlarini shakllantirish uchun foydali vositalar bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash va sog'lom chegaralarni o'rnatishni o'rganish muhim. Bunga ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash yoki ijtimoiy tarmoqlarga doimiy e'tiborni kamaytirish uchun ularni esga tushiradigan xabarnomalarni o'chirish amaliyotini kiritish lozim. Shuningdek, muvozanatni saqlashga va e'tiborni virtual dunyodan real hayotga o'tkazishga yordam beradigan boshqa qiziqarli va ahamiyatli faoliyatlar bilan shug'ullanib, hayotingizni rang-barang qilish ham foydali.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar uchun maxfiylik va xavfsizlik sohasidagi bir qator muammolarni ko'rib chiqamiz [4]. Quyida ulardan ba'zilari keltirilgan:

1. Shaxsiy ma'lumotlarni to'plash va ulardan foydalanish: ko'plab ijtimoiy tarmoqlar o'z foydalanuvchilari haqidagi keng qamrovli shaxsiy ma'lumotlarni, jumladan ismi, suratlar, joylashuv manzili, qiziqishlari, aloqa ma'lumotlari va boshqalarni to'playdi. Bu ma'lumotlardan reklama beruvchilar, uchinchi tomonlar yoki ijtimoiy tarmoqning o'zi mazkur ma'lumotlardan reklama, tahlil va boshqa maqsadlarda foydalanishi mumkin. Bunday ma'lumotlarni to'plash va ulardan foydalanish imkoniyati maxfiylik va shaxsiy hayot himoyasi nuqtai nazaridan xavotir uyg'otishi tabiiy holatdir.

2. Maxfiylik buzilishi xavfi: ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari, ayniqsa o'z profillari va shaxsiy ma'lumotlariga kirishni cheklamasalar, maxfiylik buzilishi xavfiga duch kelishlari mumkin. Notanish shaxslar yoki buzg'unchilar foydalanuvchining shaxsiy ma'lumotlari, suratlari va xabarlariga kirish huquqiga

ega bo'lishi mumkin, bu esa shaxsning o'zini o'g'irlash, tovlamachilik (shantaj), kiberhujum va boshqa salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

3. **Nazorat qilinmaydigan ma'lumotlarning tarqalishi:** ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarga ma'lumotlarni tez va oson tarqatish imkonini beradi, ammo bu tekshirilmagan va nazorat qilinmaydigan ma'lumotlarning tarqalishiga ham olib kelishi mumkin. Foydalanuvchilar ataylab yoki bilmagan holda yolg'on ma'lumotlar yoki spekulyatsiyalarni tarqatishlari mumkin, bu esa vahima, ishonchsizlik va alohida shaxslar, tashkilotlar yoki umuman jamiyat uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

4. **Kiberbulling va onlayn shafqatsizlik:** ijtimoiy tarmoqlar kiberbulling va onlayn shafqatsizlik maydoniga aylanishi mumkin. Foydalanuvchilar haqorat, tahdid, tovlamachilik (shantaj) va boshqa turdagi ruhiy yoki hissiy zo'ravonlik qurboni bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar taqdim etadigan anonimlik va masofa bunday salbiy xatti-harakatlarning tarqalishiga hissa qo'shishi, shuningdek, qoidabuzarlarni aniqlash va oldini olishni qiyinlashtirishi mumkin.

5. **Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va shaxsiy erkinlikni yo'qotish:** ijtimoiy tarmoqlardan doimiy foydalanish qaramlikka va shaxsiy erkinlikni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Foydalanuvchilar yangiliklar, yangilanishlar va sharhlarni ko'rish uchun ko'p vaqt sarflashlari mumkin, bu esa ularni haqiqiy hayotdan, ishdan yoki o'qishdan chalg'itishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarning e'tiborini maqsadli ravishda ushlab turadigan va ularning faolligini qo'llab-quvvatlaydigan algoritmlar va funksiyalardan foydalanishi mumkin. Bu ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uchun sarflangan vaqt va energiya ustidan nazoratni yo'qotishga va shaxsiy erkinlikni cheklashga olib kelishi mumkin.

6. **Psixologik farovonlikka ta'siri:** ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish foydalanuvchilarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Doimiy ravishda o'zini boshqalar bilan taqqoslash, boshqalarning hayotini ideallashtirish, salbiy sharhlar olish yoki qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi norozilik, tashvish, stress va depressiya hissini keltirib chiqarishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish foydalanuvchilarning sog'lig'i va farovonligiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyida e'tiborga olinishi kerak bo'lgan ba'zi jihatlar keltirilgan:

1. **Psixologik farovonlik:** ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish salbiy hissiy va psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin.

2. **Jismoniy salomatlik:** ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga ko'p vaqt sarflash o'tirib ishlashga va jismoniy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin.

3. Shaxslararo munosabatlar: ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish shaxslararo munosabatlarga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bir tomondan, ijtimoiy tarmoqlar do'stlar va oila bilan aloqada bo'lish imkoniyatini beradi, ayniqsa uzoq masofalar yoki shaxsiy muloqot cheklangan bo'lsa. Biroq, boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari faol foydalanish real hayotda yaqin munosabatlarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashni qiyinlashtirishi mumkin.

4. Uyqu va dam olish: ijtimoiy tarmoqlardan tez-tez foydalanish uyqu va dam olish sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'plab foydalanuvchilar uyqudan oldin ijtimoiy tarmoqlarini tekshirishga moil bo'lib, bu uyquning kechikishiga va odamning biologik ritmini buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu surunkali charchoq, energiya pasayishi va kundalik hayotda mahsuldorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ta'limga ta'sirini ko'rib chiqamiz. Ijtimoiy tarmoqlar ta'limga katta ta'sir ko'rsatadi. Ular ta'lim maqsadlari uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan ma'lumotlar va resurslardan keng foydalanishni ta'minlaydi. Ta'lim oluvchilar ijtimoiy tarmoqlardan mavzularni o'rganish, o'qituvchilar va boshqa ta'lim oluvchilar bilan muloqot qilish, materiallar va topshiriqlar almashish uchun foydalanishlari mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar ta'lim oluvchilarda raqamli savodxonlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu onlayn vositalardan samarali va xavfsiz foydalanish, ma'lumotlarning ishonchliligini baholash, raqamli muhitda tanqidiy fikrlash va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ta'lim oluvchilar ma'lumotlarni samarali qidirish va filtrlashni, faktlarni tekshirishni va turli xil ma'lumotlar manbalarini tahlil qilishni o'rganishlari mumkin. Ammo shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ta'lim oluvchilarni o'quv jarayonidan chalg'itishi mumkin. Cheksiz xabarlar oqimi va yangiliklar tasmasi ta'lim oluvchilarning e'tiborini jalb qilishi, ularni topshiriqlarni bajarishdan va materialga e'tiborini qaratishdan chalg'itishi mumkin. Bu ularning o'quv yutuqlari va akademik samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta'siri ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin [5]. Ba'zi jihatlarni ko'rib chiqamiz:

1. Qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy aloqa: ijtimoiy tarmoqlar odamlar o'rtasida qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy aloqalar uchun platformaga aylanishi mumkin. Ular odamlarga do'stlari va yaqinlari bilan aloqada bo'lish imkonini beradi, ayniqsa masofa yoki sharoit tufayli jismoniy mavjud bo'lish mumkin bo'lmagan hollarda. Muloqot qilish va his-tuyg'ularini baham ko'rish imkoniyati tegishlilik hissini uyg'otishi va kayfiyatni yaxshilashi mumkin.

2. Yakkalanish va yolg'izlik: boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlar ham yakkalanish va yolg'izlik hissini uyg'otishi mumkin. Virtual olamda doimiy bo'lish real hayotdan uzoqlashishga va shaxsiy aloqalarning kamayishiga olib kelishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanishni yolg'izlik va tushkunlik hissining kuchayishi bilan bog'laydi.

3. Taqqoslash va o'zini past baholash: ijtimoiy tarmoqlar o'zini boshqalar bilan taqqoslashga yordam berishi mumkin, ayniqsa odamlar boshqa foydalanuvchilarning ideal hayotini va yutuqlarini ko'rganda. Bu o'z-o'zini past baholash va o'z hayotidan qoniqmaslik hissining rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

4. Axborot haddan tashqari to'yinganligi va stress: ijtimoiy tarmoqlar juda ko'p ma'lumotlarni taqdim etadi va foydalanuvchilar axborot haddan tashqari to'yinganligiga moil bo'lishi mumkin. Doimiy yangilanishlar, yangiliklar va axborot oqimlari stressni keltirib chiqarishi va diqqatni jamlashni qiyinlashtirishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan salbiy xabarlar va kontent hissiy holatga ta'sir qilishi va ruhiy salomatlikni yomonlashtirishi mumkin.

5. Kiberbulling va salbiy o'zaro ta'sir: ijtimoiy tarmoqlar kiberbulling va salbiy o'zaro ta'sir muhitiga aylanishi mumkin. Virtual makonning anonimligi va uzoqligi odamlarni tajovuzkor xatti-harakatlar, haqoratlar va tahdidlarga undashi mumkin. Bu ta'sirga uchraganlarning ruhiy shikastlanishiga va ruhiy salomatligining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

6. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: ba'zi odamlar ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari ko'p vaqt sarflab, bu faollikni nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelib, ularga qaram bo'lib qolishlari mumkin. Bu psixologik farovonlik va salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki bunday qaramlik real hayotda faollikning yo'qolishiga, ijtimoiy izolyatsiyaga va atrofdagilar bilan muloqot qilish muammolariga olib kelishi mumkin [6].

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar insonlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ular qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy aloqalarning foydali vositasiga aylanishi mumkin, bu esa odamlarga do'stlari va yaqinlari bilan aloqada bo'lish imkonini beradi, ayniqsa jismoniy aloqa bo'lmaganda. Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilgan nazoratsiz vaqt izolyatsiya va yolg'izlik hissini keltirib chiqarishi mumkin, ayniqsa, agar u haqiqiy shaxsiy aloqalar o'rnini bossa. O'zini boshqa foydalanuvchilarning ideallashtirilgan hayoti bilan taqqoslash o'zini past baholashga va o'z hayotidan qoniqmaslikka olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlar oqimi tufayli yuzaga keladigan axborot to'yinganligi va stress ham hissiy holat va ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ongli foydalanuvchisi bo'lish, ulardan foydalanish va real hayot o'rtasidagi muvozanatni topish muhimdir. Biz olayotgan ma'lumotlarni tanqidiy baholash va virtual olamda o'tkaziladigan vaqtni cheklash ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'z his-tuyg'ularimiz va ijtimoiy tarmoqlarning bizga ko'rsatayotgan ta'sirini anglash ushbu platformalar bilan sog'lom munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar ruhiy salomatlik nuqtai nazaridan o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Ular foydali vositalar bo'lishi mumkin, ammo psixologik farovonlikni saqlash uchun ongli va mas'uliyatli foydalanishni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sh.Mirziyoyev Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichdarga ko'taramiz. Toshkent-"O'zbekiston"-2017. B-529.
2. Развитие социальных сетей // wikipedia. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть.
3. Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E Sidani // Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S-2017.
4. Sepideh Deliri, Massimiliano Albanese // Security and Privacy Issues in Social Networks-2015.
5. Nancy J. Karlin // Impact of social media on Mental Health: A Look at Cohort Differences-2022.
6. Блинов Р.В., Бычков К.В. Влияние социальных сетей на ментальное здоровье молодёжи. г. Новокузнецк-СГИУ-2021.