

IJTIMOYIY TARMOQLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIKKA TA’SIRI

Nuriddin Qahharov Sherbek o‘g‘li

Psixologiya fanlari

Toshkent kimyo xalqaro universiteti o‘qituvchisi

Email: qahharovn91@gmail.com

Tel: +998945596015

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21868065>

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning emotsional barqarorligiga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanishning stress, xavotir, emotsional zo‘riqish va o‘ziga bo‘lgan ishonchga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, emotsional intellekt va raqamli madaniyat ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’sirini kamaytiruvchi muhim omillar sifatida ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, emotsional barqarorlik, emotsional intellekt, stress, xavotir, raqamli muhit.

Zamonaviy axborot jamiyatida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi insonlarning kundalik faoliyati, muloqot shakllari va psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning shaxslararo munosabatlari, o‘zini namoyon qilishi, axborotni qabul qilish jarayoni hamda emotsional holatiga bevosita ta’sir qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu sababli so‘nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning inson psixikasiga ta’siri, xususan, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, xavotir darajasi va psixologik farovonlik bilan bog‘liqligi ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilmoqda.

Emotsional barqarorlik shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqarish, salbiy ta’sirlarga moslashish, stressli holatlarda psixologik muvozanatni saqlash va konstruktiv xatti-harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini ifodalovchi muhim psixologik xususiyat hisoblanadi. Zamonaviy raqamli muhitda esa ushbu xususiyatga nafaqat real hayotdagi ijtimoiy munosabatlar, balki virtual muloqot shakllari ham ta’sir ko‘rsatmoqda.

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar N.A. Askarova va D.U. Madamynova¹ tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning psixoemotsional holatiga ta’siri pedagogik va psixologik jihatdan tahlil qilingan. Ularning fikricha, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy talabalar uchun nafaqat muloqot vositasi, balki bilim olish, axborot almashish va ijtimoiy faollikni rivojlantirish maydoni sifatida xizmat qiladi. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda, virtual makonda uzoq vaqt qolish, real muloqotning qisqarishi va doimiy ravishda boshqa insonlarning hayotini kuzatish shaxsning hissiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Askarova va Madamynovanning tadqiqotlarida alohida ta’kidlangan jihatlardan biri shundaki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning psixologik oqibatlari uning davomiyligi va mazmuniga bog‘liq. Masalan, talaba ijtimoiy tarmoqlardan ta’limiy resurslarni izlash, ilmiy hamkorlikni rivojlantirish yoki ijobiy ijtimoiy aloqalarni shakllantirish maqsadida foydalansa, bu jarayon uning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aksincha, ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish, virtual tasdiqqa ehtiyojning ortishi, boshqalar bilan o‘zini taqqoslash va salbiy axborot oqimiga duch kelish emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi.

¹ Askarova N.A., Madamynova D.U. *The Influence of Social Networks on the Psycho-Emotional State of Students: Pedagogical and Psychological Approach* // International Journal of Advance Scientific Research. – 2025. – DOI:10.37547/ijasr-05-04-10.

Mazkur yondashuv ijtimoiy tarmoqlarning ta'sirini bir tomonlama baholash mumkin emasligini ko'rsatadi. Ya'ni, muammo ijtimoiy tarmoqlarning mavjudligida emas, balki shaxsning ulardan foydalanish madaniyati va psixologik tayyorgarligidadir. Bu nuqtai nazardan, talabalarning raqamli kompetensiyasi va emotsional intellekti ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Ushbu fikrlar Psixolog R.Z. Nematovnaning² tadqiqotda emotsional intellekt shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va ijtimoiy munosabatlarni samarali tashkil etish imkonini beruvchi psixologik mexanizm sifatida ko'rib chiqiladi.

Ushbu ilmiy yondashuvdan kelib chiqib aytish mumkinki, emotsional intellekt rivojlangan talabalar ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keladigan psixologik bosimlarga nisbatan ko'proq chidamlilik namoyon etadilar. Chunki bunday shaxslar virtual muhitdagi salbiy baholar, tanqidiy fikrlar yoki ijtimoiy taqqoslashlarni real shaxsiy qiymat mezoni sifatida qabul qilmaydi. Ular o'z hissiyotlarini nazorat qilish, vaziyatni tahlil qilish va moslashuvchan munosabat bildirish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Aksincha, emotsional intellekti yetarlicha shakllanmagan shaxslarda ijtimoiy tarmoqlardagi baholashlar, layklar soni, obunachilar miqdori yoki boshqalarning muvaffaqiyatli hayot tasvirlari kuchli psixologik ta'sir uyg'otishi mumkin. Natijada o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, xavotir, norozilik hissi va emotsional beqarorlik yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Xorijiy tadqiqotlarda ham ushbu masala keng o'rganilgan. Jumladan, Fatoş Cengiz³ tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda universitet talabalarining ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish xususiyatlari va ruhiy salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt davomida foydalanish talabalar orasida xavotir, depressiv holatlar va emotsional zo'riqishning oshishi bilan bog'liq.

Cengizning ilmiy qarashlarida ayniqsa ijtimoiy taqqoslash fenomeniga katta e'tibor qaratiladi. Chunki ijtimoiy tarmoqlarda insonlar ko'pincha o'z hayotining faqat ijobiy tomonlarini namoyish etadilar. Bunday tanlangan tasvirlar boshqa foydalanuvchilarda o'z hayotini boshqalarniki bilan taqqoslashga olib kelishi mumkin. Natijada shaxsda qoniqmaslik, o'zini past baholash va emotsional tushkunlik holatlari shakllanishi mumkin.

Shu bilan birga, Cengiz tadqiqotida ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy funksiyalari ham ko'rsatib o'tiladi. Xususan, virtual muloqot ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishi, yolg'izlik hissinı kamaytirishi va insonlarga o'z fikrlarini erkin ifoda etish imkoniyatini yaratishi mumkin. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri foydalanish motivlariga bog'liq bo'lgan murakkab jarayondir.

Mazkur masala Sead Džigal va Sanja Adjaip-Velichkovski⁴ tadqiqotlarida ham o'z aksini topgan. Olimlar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning diqqat jarayonlari, o'ziga bo'lgan ishonchi va emotsional barqarorligiga ta'sirini o'rganib, raqamli muhitning shaxs psixologiyasiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkinligini qayd etganlar.

Tadqiqotchilar virtual muhitda tashqi baholashga haddan tashqari bog'lanish, ya'ni layklar va izohlar orqali o'z qadrini belgilashga intilish shaxsning ichki psixologik barqarorligini

² R.Z. Nematovna. *Talabalarda qadriyatlar va emotsional intellektning o'zaro ta'sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari*. PhD avtoreferati. Toshkent. 2025.

³ Cengiz F. *The Role of Social Media on University Students' Mental Health* // Public Health Institute Journal. – 2024.

⁴ Džigal S., Adjaip-Velichkovski S. *The Impact of Social Media on Youngsters Attention, Confidence and Emotional Stability* // KNOWLEDGE – International Journal. – 2025. – Vol.70(1). – P.113–116.

zaiflashtirishini ta’kidlaydilar. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalgan bo’lib, ularning o’ziga bo’lgan ishonchi va emotsional mustaqilligiga ta’sir qilishi mumkin.

Shuningdek, mualliflar ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish diqqatni boshqarish qobiliyatining pasayishi, tez chalg’ish va impulsiv xatti-harakatlarning kuchayishiga sabab bo’lishini ko’rsatganlar. Ushbu natijalar emotsional barqarorlik nafaqat hissiy holat, balki kognitiv jarayonlar bilan ham chambarchas bog’liq ekanligini ko’rsatadi.

Xulosa: Tadqiqotlar tahlili shuni ko’rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar emotsional holatiga ikki tomonlama ta’sir ko’rsatadi. Ulardan nazoratsiz foydalanish stress, xavotir va emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Biroq ongli va maqsadli foydalanish ijtimoiy qo’llab-quvvatlash, muloqot va shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi. Shuning uchun emotsional intellekt, media savodxonlik va raqamli madaniyatni rivojlantirish emotsional barqarorlikni ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Askarova N.A., Madamynova D.U. *The Influence of Social Networks on the Psycho-Emotional State of Students: Pedagogical and Psychological Approach* // International Journal of Advance Scientific Research. – 2025. – DOI:10.37547/ijasr-05-04-10.
2. R.Z. Nematovna. *Talabalarda qadriyatlar va emotsional intellektning o’zaro ta’sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari*. PhD avtoreferati. Toshkent. 2025.
3. Cengiz F. *The Role of Social Media on University Students' Mental Health* // Public Health Institute Journal. – 2024.
4. Džigal S., Adjaip-Velichkovski S. *The Impact of Social Media on Youngsters Attention, Confidence and Emotional Stability* // KNOWLEDGE – International Journal. – 2025. – Vol.70(1). – P.113–116.