

IJTIMOY TARMOQNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

Isoqova Mahliyo

Guliston davlat pedagogika instituti

Tillarni o'qitish fakulteti 1-kurs talabasi

O'qituvchi Bediqulova Mahbuba

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20032905>

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi kunda rivojlanib borayotgan davrda jamiyat hayotiga kirib kelgan, gadjetlarning inson ruhiy salomatligiga sezilarli ta'siri haqida so'z yuritiladi. Shu o'rinda, ijtimoiy media sabab paydo bo'lgan muammolar yuzasidan atroflicha fikr-mulohazalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, dofamin, layk, jismoniy holat, telegram.

Abstract: This article discusses the significant impact of modern gadgets and social media on human mental health. It provides detailed insights into the problems arising from social media.

Keywords: depression, dopamine, like, physical state, telegram.

Аннотация: В данной статье рассматривается значительное влияние современных гаджетов и социальных сетей на психическое здоровье человека. Приводятся подробные размышления о проблемах, возникающих из-за социальных медиа.

Ключевые слова: депрессия, дофамин, лайк, физическое состояние, телеграм.

Ijtimoiy medianing ruhiy salomatlikka ta'sirlari: xotiraning susayishi, uyquning buzilishi, hamda odamlar orasida, ya'ni jamiyatda insonning o'zini yolg'iz his qilishi kabi holatlarni keltirish mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarni tezda o'ziga jalb qiladi va ularga ruhiy qoniqish hissini taklif etadi. Instagram, Telegram va shunga o'xshash tarmoqlardagi layklar, izohlar va dofaminning tezkor ta'siri inson ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Eng salbiy jihati shundaki, inson kayfiyati tez o'zgaradi: kulgili holatdan qisqa vaqt ichida qayg'uli holatga o'tib ketadi. Bu esa ruhiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada havotir, depressiya, uyquning buzilishi, hatto jismoniy alomatlar ham namoyon bo'ladi.

O'zbekistonda ijtimoiy tarmoqlarning kirib kelishi 2000-yillardan boshlangan bo'lsa, 2012–2014-yillarda ular tez sur'atda ommalashdi. Pew tadqiqotlar markazi ma'lumotlariga ko'ra, AQShda kattalarning 69 foizi va o'smirlarning 81 foizi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, bu foydalanish ruhiyatning buzilishi, uyquning yomonlashuvi, xotira muammolari va akademik qiyinchiliklar bilan bog'liq. Miya va tana o'rtasidagi bog'liqlik esa stress holati bosh og'rig'i, bezovtalik va hatto titroq keltirib chiqarishini ko'rsatadi.

Nima uchun biz ijtimoiy tarmoqlarga qayta-qayta murojaat qilamiz? Kattalar va o'smirlar bundan "energiya" olishni xohlaydi, chunki gadjetlar olami bizga illuziyani namoyon etadi. Buni ko'pincha sezmaymiz. Shu sababli barcha uchun kontentni filtrlash muhimdir. Keraksiz ma'lumotlardan xoli bo'lish va foydali axborot olish miyadagi mukofot markazini faollashtiradi. Bu esa yaxshi kayfiyatni ta'minlovchi kimyoviy moddalar ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Gadjetlar va stress o'rtasidagi bog'liqlik bugungi kunda ilmiy isbotlangan haqiqatdir. Statistika ko'ra, kuniga 10, 20 martadan ortiq telefonni tekshirish va doimiy bildirishnomalar miyada kortizol (stress gormoni) miqdorini yuqori darajada ushlab turadi. Qurilmalardan

tarqaladigan moviy nur melatonin ishlab chiqarilishini bloklab, uyqu sifatini yomonlashtiradi. Bu esa asab tizimining toliqishiga va surunkali charchoqqa olib keladi.

Xulosa qilib aytganda, gadjetlardan nazoratsiz foydalanish diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi va “axborot ko'payishi ” orqali ruhiy bosimni oshiradi. Salomatlikni saqlash uchun raqamli iste'molni cheklash va qurilmalarsiz tanaffuslar qilish zarurdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. <https://deconstructingstigma.org/guides/social-media#>
2. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>