

TASHQI OMILLARNING INSON RUHIYATIGA TA'SIRI

Tursunova Parizoda Jamshid qizi

Yangi asr universiteti

“Pedagogika va psixologiya” yo‘nalishi talabasi.

jamshidovnaparizoda@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.17142247>

Annotatsiya. Mazkur maqolada inson ruhiyatiga tashqi omillarning, xususan, internet, ijtimoiy tarmoqlar va televideniyeining inson ruhiyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Yosh avlodda tezkor media mahsulotlari ta'sirida shakllanayotgan “klipcha tafakkur”ning xususiyatlari yoritiladi. Bolalarga erta yoshdan telefon berishning psixologik oqibatlari, diqqat va sabrning pasayishi kabi muammolar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, mazkur salbiy ta'sirlarni kamaytirishda media savodxonlikni keng tadbqiq etishning pedagogik va ijtimoiy ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: ruhiyat, tashqi omillar, internet, televideniye, skandal vaziyatlar, ijtimoiy izolyatsiya, yolg'izlik hissi, depressiya, uyqu buzilishi, klipcha tafakkur (клиповое мышление), manipulativ kontent.

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF EXTERNAL ENVIRONMENTAL FACTORS

Abstract. The present study examines the impact of external factors-particularly the Internet, social networks, and television-on human psychology. Special attention is given to the phenomenon of “clip thinking,” which has become increasingly prevalent among the younger generation under the influence of rapid media consumption. The paper discusses the psychological risks associated with exposing children to mobile devices at an early age, including reduced attention span and diminished patience. Furthermore, the study substantiates the pedagogical and social importance of fostering media literacy as a key strategy to mitigate these negative effects and to ensure a more sustainable psychological development.

Keywords: psychology, external factors, Internet, television, scandal situations, social isolation, sense of loneliness, depression, sleep disorders, clip thinking, manipulative content.

Kirish. XXI asrda inson hayoti tashqi omillar: “global kommunikatsiya vositalari”, internet, ijtimoiy tarmoqlar va televideniyeidan bevosita ta'sirlanmoqda. Bu ommillar insonning ruhiy holati, hissiyoti, muloqot madaniyati va kognitiv jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi. Xususan, ularda namoyish etilayotgan turli xildagi skandal (shov-shuvli) vaziyatlarga boy materiallar, insonlarda ajablanish va qiziqishni orttirish natijasida ularga nisbatan tobelikni keltirib chiqarmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar insonlarga muloqot, qo'llab-quvvatlash va axbotot olish imkonini beradi. Ular bizning kundalik ishlarimizning ajralmas qismiga aylangan. Biz ular orqali bilim olib va ijodiy o'sish imkoniyatlarini yaratamiz.

Adabiyotlar tahlili va mushohada

Tadqiqotlarga ko'ra odamlar ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 2, 3 soat foydalanadilar[1].

Ammo ortiqcha foydalanish insonlarda axborot ortiqchaligi, charchoq, vaqtni yo'qotish va ruhiy stressni kuchaytiradi. Internetga qaramlikning o'sishi, o'z-o'zini nazorat qila olmaslik, tashvish va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarni paydo qiladi[2]. Shuningdek, boshqalar bilan o'zini solishtirish, yolg'izlik hissi, depressiya va tashvish darajasining ortishiga ham olib kelishi mumkin.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) 2024-yildagi hisobotida ortiqcha ekran va tarmoqlardan foydalanish uyqu buzilishi va yoshlarning o'zini past baholashiga olib kelishini qayd etgan[3].

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi zamonaviy yoshlar tafakkurida o'ziga xos yangicha hodisani yuzaga keltirdi. Bu holat ilmiy adabiyotlarda "клиповое мышление" yoki "klipcha tafakkur" deb ataladi.

Klipcha tafakkur- bu inson ongida ma'lumotni qisqa, parcha-parcha ko'rinishda idrok etish va uni tezkorlik bilan qayta ishlashga asoslangan tafakkur turi. Uchbu jarajon odatda tez almashib turadigan visual axborot - qisqa videolar, reklama roliklari, ijtimoiy tarmoq postlari ta'sirida shakllanadi.

Asosiy belgilari:

- ✓ Axborot qisqa bo'laklarda idrok qilinadi
- ✓ Diqqat uzoq vaqt bir mavzuda ushlanmaydi, tez chalg'iydi
- ✓ Ko'proq yuzaki va vizual tarzda qabul qilinadi
- ✓ Tahliliy va mantiqiy bog'lanishlar kuchsiz bo'ladi
- ✓ O'quv jarayonida bilimni chuqur o'zlashhtirishga xalaqit beradi
- ✓ Yosh avlodda sabr-toqat va e'tiborning pasayishiga olib keladi
- ✓ Tezkor, ammo yuzaki fikrlashni shakllantiradi

Bugungi kunda ko'plab ota-onalar yosh bolalarni tinchlantirish yoki vaqtincha chalg'itish maqsadida ularga telefon yoki planshet berib, turli videolarni tomosha qildirishmoqda. Bola qisqa roliklarga o'rganib qolganida, kitob o'qish yoki biror mavzuni chuqur tinglashi qiyinlashadi. Psixolog va mutaxasislarning ta'kidlashicha, bu holat bolaning ruhiy rivojlanishi uchun xavfli oqibatlariga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti(WHO) tavsiyasiga ko'ra, 2 yoshgacha bo'lgan bolalarga ekran (telefon, televizor, planshet) umuman ko'rsatilmaligi kerak. Chunki, bu davrda bolaning nutqi, hissiy-intellektual rivojlanishi va ijtimoiy ko'nikmalari asosan, tirik muloqot orqali shakllanadi. Shuning uchun, biz qo'yib berayotgan so'zsiz, juda tez harakatlanayotgan videolavhalar, mutfilmlar oqibatida bolalar nutqida buzilishlar paydo bo'lmoqda. Bolalarda tezkor multfilmlar qisqa muddatli e'tibor pasayishiga sabab bo'ladi[4] .

Telefon orqali ko'rsatiladigan videolarning rang-barang va tezkor tasvirlari bolaning nerv tizimiga ortiqcha yuklama beradi, bu esa kelajakda diqqatini jamlash qobiliyatini pasaytiradi.

Shu sababli, yosh bolalarni tinchlantirish murakkablashadi. Bu jarayonda tinchlantirish vositasi sifatida telefon emas, balki ertak o'qish yoki o'yinchoqlar orqali muloqot qilish tavsiya etiladi.

Umuman olganda ijtimoiy tarmoqlarni na ijobiy va na salbiy tomonga butkul kiritib bo'lmaydi. Eng afzali insonlar orasida media savodxonligini keng tadbqiq etish. Media savodxonlikni keng yoyish orqali: insonlarning turli axborot manbalaridan oqilona foydalanish, yolg'on va manipulativ kontentni farqlay olish, shuningdek axborotni tanqidiy tahlil qilish ko'nikmasini shakllantirishga ega bo'lamiz.

Keng tadbqiq etish chora-tadbirlari:

- Ta'lim dasturlariga kiritilgan media savodxonlik darslarini amaliy jarayonda qo'llanilishini nazorat qilish
- Ota-onalarning farzandlariga telefon va internetdan me'yorida foydalanishni o'rgatish
- Omaviy axborot vositalari orqali tanqidiy fikrlash va axborotni to'g'ri qabul qilishni targ'ib qilish

- Ijtimoiy tarmoq vositalariga avtomat yosh cheklovini o'rnatish

Xulosa.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsam zamonaviy tashqi omillar inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Bu ta'sir ijobiy imkoniyatlar bilan bir qatorda, yosh avlod tafakkurida klipcha fikrlash kabi yangi hodisalarning yuzaga kelishiga ham sabab bo'lmoqda. Ushbu jarayon diqqatning pasayishi, bilimni yuzaki qabul qilish va chuqur tafakkur ko'nikmalarining zaiflashishi bilan xarakterlanadi.

Mazkur muammolarning oldini olishda oila, ta'lim tizimi va jamiyat miqiyosida media savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb ertadi. Zero, media savodxon shaxs tashqi omillarni tanqidiy baholay oladi, ruhiyatga salbiy ta'sirlarni kamaytiradi va axborotni ongli ravishda saralaydi. Tashqi omillarning inson ruhiyatiga ta'sirini to'g'ri boshqarish - barkamol shaxs tarbiyasi va jamiyat barqarorligini ta'minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Statistika(2022)Ijtimoiy tarmoqlarda sarflangan vaqt[chart]. 2023-yil 14-iyun
<https://www.statista.com/chart/18983/time-sent-on-social-media/>
2. Andreassen,C.S(2015) Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addoction Reports, 2(2) 175-184
3. World Health Organization (2024). Teens, screens and mental helth. Who Europe
4. Lillard,A.S The immediate impact of different types of television on young children's executive function. BMC psychology 11(1)