



IJTIMOYIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA SALBIY TA'SIRI

Bekmirov Tolib Rashidovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,
Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Rustamov Olmos Shermatovich

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,
1-davolash ishi fakulteti 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17797387>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil
Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil
Nashr qilindi: 30-noyabr 2025 yil

KEYWORDS

Ijtimoiy tarmoqlar, *internet*,
psixologiya, *Axborot*
texnologiyalari asri, *salbiy*
ta'sirlar

ABSTRACT

Ushbu maqolada axborot texnologiyalari asrida keng rivojlanib borayotgan va insonlar o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida faol foydalanayotgan ijtimoiy tarmoqlar hamda ularning yoshlar psixologiyasiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri haqida so'z yuritiladi. Hozirgi globallashuv davrida yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri va samarasiz foydalanishi eng dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning kuchli mafkuraviy qurolga aylanib borayotgani, buning oqibatida ko'plab yoshlar turli salbiy oqibatlarga duch kelayotgani tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning yosh foydalanuvchilarga yordam berish imkoniyatlari bilan bir qatorda, ularni o'ziga haddan tashqari jalb qilishi va bu holatning ularning ongiga hamda ruhiyatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritib beriladi.

Biz XXI-asrda yani Axborot texnologiyalari asrida yashayotgan ekanmiz hayotimizni bir qismini internet va ijtimoiy tarmoqlar tashkil qiladi. Globallashuv zamonida internet sohalari juda tez suratlarda o'sib bormoqda va biz buni chetlab o'taolmaymiz. Albatta ijtimoiy tarmoqlar bizga ko'plab qulayliklar yaratadi shuning un hozirda internet tarmoqlari va ijtimoiy tarmoqlar ommalashib bormoqda. . "Instagram", "Facebook", "Twitter", "TikTok", "Telegram", "YouTube" kabi platformalar nafaqat axborot olish, balki o'zini ifoda etish vositasiga ham aylangan. Ayniqsa, yoshlar uchun ijtimoiy tarmoqlar vaqt o'tkazish va foydali malumotlar olish bilan birgalikda salbiy tasirlarga ham ega ekanligini unutmaslik kere, Albatta ko'pchilik ijtimoiy tarmoqlarni maqullaydilar bu esa tabiiy hol chunki yoshlar orasida ularning mashhurligi juda yuqori Biroq bu jarayon ko'plab psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Yoshlar o'z shaxsiyatini shakllantirish bosqichida bo'lganliklari sababli, ular bu tarmoqlarning salbiy ta'siriga ko'proq moyil bo'ladilar.

Izlanuvchilar tomondan o'rganib chiqilganda ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilari kundan kunga shiddat bilan oshib bormoqda. Keling biz bugungi kunda eng mashhur va ommabop ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan foydalanuvchilarning sonini ko'rib chiqamiz

IJTIMOYIY TARMOQLAR NOMLARI	FOYDALANUVCHILAR SONI
FACEBOOK	2.797mlrd
WHATSAPP	2.000 mlrd
FB MESSENGER	1.300mlrd
INSTAGRAM	1.287 mlrd
TIK TOK	732 mln
TELEGRAM	550 mln
SNAPCHAT	528 mln

Vaqtini samarasiz sarflash ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash o'qish, jismoniy mashqlar va boshqa foydali faoliyatlarga kamroq e'tibor berishga olib keladi. Bu esa yoshlarda vaqtini boshqarish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzini namoyish etish urf bo'lgan. Bu holat yoshlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, o'ziga past baho berish depressiyani keltirib chiqarmoqda. Doimiy xabarlar layklar va obunachilar soniga bog'lanib qolish va fokusini asosan shunga qaratish yoshlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni rivojlantiradi. Bu esa ularning boshqa faoliyatlarga e'tiborini susaytiradi natijada Diqqatning beqarorligi va yuzaki fikrlash shakllanadi. Nomaqul axborot va qadriyatlarini yoshlar ba'zan zararli tarkib, masalan, zo'ravonlik yoki noqonuniy faoliyat targ'ibotiga duch kelishi mumkin.

O'tkazilgan tadqiqotlar: Jean Twenge Amerika psixologi va San-Diago shtati universiteti professori Jean Twenge ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarga salbiy ta'siri haqida keng tadqiqotlar olib borgan. U o'zining "iGen" (2017) kitobida ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ruhiy salomatligi xususan, depressiya va xavotirlikni oshirishi haqidagi fikrlarni ilgari surgan. Jonathan Haidt va Greg Lukianoff ushbu olimlar "The Coddling of the American Mind" kitobida ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning emotsional salomatligiga ta'siri haqida gapiradi. Ular xususan, Instagram kabi platformalar yoshlarning o'z-o'ziga nisbatan past baholanishi va ruhiy zo'riqishlariga sabab bo'lishini ta'kidlaydi. Sherry Turkle MIT professori Sherry Turkle texnologiya va ijtimoiy tarmoqlarning insoniy munosabatlariga ta'sirini o'rgangan. Uning "Alone Together" kitobida ijtimoiy tarmoqlar yoshlarni yolg'izlik va o'zaro aloqaning yuzaki bo'lishiga olib kelishini ta'kidlagan.

Andrew Przybylski Oksford universiteti tadqiqotchisi Andrew Przybylski ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta'siri bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. U ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligini ko'rsatib o'tgan.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak internet bugungi yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Uning imkoniyatlaridan oqilona va me'yorida foydalanish yoshlarning ijodkor, mustaqil va psixologik barqaror shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy tasirlari tufayli ko'plab yoshlarimizdan psixologik muammolar kelib chiqmoqda. Salbiy ta'sirlardan himoya qilish uchun tizimli yondashuv, zamonaviy psixologik bilimlar va oilaviy-ijtimoiy muhit muhim omil hisoblanadi. Shu bois, mazkur yo'nalishda profilaktik chora-tadbirlar, ilmiy amaliy tadqiqotlar va pedagogik dasturlarni kuchaytirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qizi, T. N. I. (2024). IJTIMOIIY TARMOQLARNING TALABA YOSHLAR RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Eurasian Journal of Academic Research, 4(7S), 643-645.
2. Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: a systematic review. Adolescent Research Review, 10(2), 201-218.
3. QIZI, B. M. S. (2025). GLOBALLASHUV SHAROITIDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR MA'NAVIY-AXLOQIIY MADANIYATIGA TA'SIRI. ZAMONAVIIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA YECHIMLAR, 2(1), 36-40.
4. Holmes, H., Lara, A. E., & Brown, G. S. (2020). Social media use in college-age youth: a comprehensive review and a call to action. Current Psychopharmacology, 9(2), 128-143.
5. Melibayeva, R. N., Narmetova, Y. K., Bekmirov, T. R., Bekmirov, T. R., & Abdumutalibova, M. M. (2023). Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. SCIENTIFIC JOURNAL OF APPLIED AND MEDICAL SCIENCES, 2(12), 695-699.
6. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
7. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности неврозов у подростков. Общество и инновации, 2(10/S), 541-547.
8. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
9. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental.
10. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda Internetga Tobelik Muammolari. Ta'Lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnal, 2(12), 96-99.
11. Ахмедова, М. Т., & Нарметова, Ю. К. (2022). "МУОШАРАТ ОДОБИ" ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА УСТОЗ-ШОГИРД МУНОСАБАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2(5), 336-340.
12. Сайфутдинов, Ш. С., & Нарметова, Ю. К. (2022). МАКТАБГАЧА ЁШ ФЕНОМЕНИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 250-253.
13. Нарметова, Ю. К. (2023). Виды психосоматических расстройств и их характеристика у детей. Gospodarka i Innowacje, 33, 221-224.
14. Karimovna, N. Y. (2023). Cognitive Disorders. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 12, 126-131.
15. Axmedova, M. T., & Narmetova, Y. K. (2023). BOLALARDA OLIY NERV FAOLIYATI TIPLARINING XUSUSIYATLARI VA ULARNI TARBIYALASH. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 707-712.