

## YOSHLAR TARBIVASIDA IJTIMOY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Muhammadyusufova Davlatxon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot institutining  
 Farmatsiya yo'nalishi 2-kurs

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20377085>

**Annotatsiya:** Ushbu maqola yoshlar tarbiyasida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'sirini chuqur o'rganadi. Unda raqamli platformalarning o'smirlar shaxsiyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning afzalliklari bilan birga, kiberbulling, qaramlik va o'zini noto'g'ri idrok etish kabi salbiy xavflar ham tanqidiy ko'rib chiqiladi. Tadqiqot zamonaviy psixologik nazariyalar va empirik ma'lumotlarga asoslanib, ushbu ta'sirlarni har tomonlama tahlil qilishni maqsad qilgan. Yakunda ota-onalar, pedagoglar va siyosatchilar uchun yoshlar uchun sog'lom raqamli muhitni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar tarbiyasi, psixologik ta'sir, o'smirlar rivojlanishi, ruhiy salomatlik, media savodxonlik, raqamli muhit, identifikatsiya

Ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas va zaruriy qismiga aylangan bo'lib, ular nafaqat oddiy aloqa vositasi, balki shaxsiy qarashlar, fundamental hayotiy qadriyatlar va kengroq dunyoqarashni faol shakllantiruvchi kuchli omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu raqamli platformalar yoshlarning o'zini anglashidan tortib, boshqalar bilan munosabatlarining tabiati kabi psixikasining turli jihatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Virtual voqelik va real dunyo o'rtasidagi farqni anglash, axborot almashinuvi, do'stlik aloqalarini shakllantirish va onlayn muhitda shaxsiyatni identifikatsiya qilish jarayonlari yoshlar tarbiyasida yangi chaqiriqlarni yuzaga keltirmoqda.

Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'siri faqat ijobiy jihatlar bilan cheklanib qolmaydi. Garchi ular yoshlarga qimmatli yangi bilim va imkoniyatlar taqdim etsa-da, shu bilan birga jiddiy xavflarni ham o'z ichiga oladi. Haddan tashqari foydalanish raqamli qaramlikka, ruhiy stressga, muvozanatsizlik hissini keltirib chiqarishga va hatto ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shaxsiy ma'lumotlarni onlayn joylashtirish kiberjinoyatlar va shaxsiy daxlsizlikning buzilishi xavfini oshirsa, doimiy ijtimoiy taqqoslash o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirib, depressiyaga sabab bo'lishi mumkin. Internetga qaramlik deviant xulq-atvor sifatida ham o'rganilmoqda. Shu bois, ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar tarbiyasidagi psixologik ta'sirini har tomonlama tahlil qilishni maqsad qilgan. Tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga, xulq-atvoriga, o'zini anglashiga va ijtimoiy munosabatlariga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy ta'sirlarini chuqur o'rganadi. Shuningdek, yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan ongli va muvozanatli foydalanishga o'rgatish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va salbiy oqibatlarini yumshatish bo'yicha yangi yondashuvlar va tavsiyalar ishlab chiqishga intiladi. Bu esa yoshlar ta'limini rivojlantirish va ularning ruhiy salomatligini ta'minlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasi va tarbiyasiga ta'siri ilmiy jamoatchilikning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanganini tasdiqlaydi. Adabiyotlar tahlili ularning yoshlar ongiga, xulq-atvoriga, o'zini anglashiga va ijtimoiy munosabatlariga ko'rsatayotgan ta'sirining murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun qator ijobiy imkoniyatlarni taqdim etadi. Ular global miqyosda aloqa o'rnatish, do'stlik aloqalarini mustahkamlash va turli madaniyatlar haqida bilim olish uchun noyob platforma vazifasini o'taydi. Jumladan, yoshlar o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish, umumiy qiziqishlarga ega jamoalarga qo'shilish orqali ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradilar va o'zlarini jamiyatning bir qismi sifatida his etadiladi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'lim olishda ham muhim rol o'ynaydi. YouTube, Coursera va Khan Academy kabi platformalar orqali yoshlar turli fanlar bo'yicha ma'lumotlarga va onlayn kurslarga ega bo'lib, bilim doirasini kengaytiradi va o'z-o'zini rivojlantirishga yordam beradi. Shaxsiy ifoda va ijodkorlikni namoyish etish imkoniyatlari ham ijtimoiy tarmoqlarning muhim ijobiy jihatlaridan biridir. Bloglar videolar va fotosuratlar orqali yoshlar o'z iste'dodlarini namoyish etishlari, fikrlarini bildirishlari va o'ziga xos shaxsiyatlarini shakllantirishlari mumkin. Bu jarayon, ayniqsa, o'zini anglash va identifikatsiya qilish bosqichida bo'lgan yoshlar uchun o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, onlayn muhitda turli rollarni sinab ko'rish va shaxsiyat qirralarini kashf etish imkonini beradi.

Biroq, adabiyotlar tahlili ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga salbiy ta'sirlari ham jiddiy ekanligini ko'rsatadi. Haddan tashqari foydalanish raqamli qaramlikka olib kelishi mumkin, bu esa ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi tadqiqotlar internetga qaramlikni deviant xulq-atvorning bir shakli sifatida ko'rib chiqadi va ijtimoiy tarmoqlarning disfunktsiyasini yoshlar orasida og'ishlarga olib keluvchi omil sifatida belgilaydi. Bu, ayniqsa, onlayn zo'ravonlik (kiberbulling) va zararli kontentga duch kelish holatlarida yaqqol namoyon bo'ladi, bu esa yoshlarning psixologik holatiga chuqur salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan, doimiy ijtimoiy taqqoslash o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi, depressiya va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish ruhiy stress, muvozanatsizlik va hatto ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shaxsiy ma'lumotlarni onlayn joylashtirish kiberjinoyatlar va shaxsiy daxlsizlikning buzilishi xavfini oshiradi, bu esa yoshlarning xavfsizligi uchun jiddiy tahdid hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'sir mexanizmlari murakkab bo'lib, ular yoshlarning o'zini anglash jarayonlariga, dunyoqarashiga va qadriyatlar tizimiga chuqur singib ketadi. Onlayn muhitda doimiy ravishda mukammal tasvirlar va muvaffaqiyat hikoyalari bilan to'qnash kelish, yoshlarda "FOMO" (biror narsadan qolib ketish qo'rquvi) hissini kuchaytiradi va ularning real hayotdagi qoniqish darajasini pasaytiradi. Virtual voqelik va real dunyo o'rtasidagi farqni anglashdagi qiyinchiliklar, ayniqsa o'smirlik davrida, shaxsiyatning shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Axborot almashinuvi tezligi va doimiy yangiliklar oqimi yoshlarning diqqatini jamlash qobiliyatini pasaytirishi, sabrsizlik va tezkor qoniqishga intilishni kuchaytirishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi axborotning filtrlashsiz va nazoratsiz tarqalishi yoshlarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini zaiflashtirishi, ularni noto'g'ri ma'lumotlar va manipulyatsiyaga moyil qilib qo'yishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning sotsializatsiya jarayonida muhim rol o'ynaydi, ularni ijtimoiy-normativ tizimlarga integratsiya qilishga yordam beradi. Biroq, bu jarayon ikki tomonlama bo'lishi mumkin. Bir tomondan, ular ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga, guruhga mansublik hissini shakllantirishga yordam bersa, boshqa tomondan, onlayn muloqotning ustunligi real hayotdagi yuzma-yuz muloqot ko'nikmalarining zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Bu esa yoshlarning empatiya, hissiy intellekt va konfliktlarni hal qilish kabi real hayotiy ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ularni ijtimoiy vaziyatlarda noqulay ahvolga soladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi "filtrlangan" va "mukammallashtirilgan" tasvirlar yoshlarda noto'g'ri qadriyatlar va ideallarni

shakllantirishi, ularni real hayotdagi qiyinchiliklarga tayyor bo'lmagan holatga keltirib, ruhiy chidamliligini pasaytiradi.

Ushbu tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar tarbiyasidagi psixologik ta'sirini har tomonlama tahlil qilish maqsadida keng qamrovli adabiyotlar tahlili va kritik sintez metodologiyasiga asoslanadi. Maqolaning asosiy maqsadi mavjud ilmiy manbalarni chuqur o'rganish, ulardagi asosiy topilmalarni umumlashtirish, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy ta'sirlarini tizimlashtirish hamda ushbu ta'sirlarning mexanizmlarini aniqlashdan iborat. Bu yondashuv, yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan raqamli platformalarning ularning shaxsiy qarashlari, fundamental hayotiy qadriyatlari va kengroq dunyoqarashini shakllantirishdagi rolini chuqur tushunishga imkon beradi. Shuningdek, tadqiqot yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan ongli va muvozanatli foydalanishga o'rgatish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va salbiy oqibatlarni yumshatish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, bu jarayon mavjud ilmiy bilimlarni chuqur tahlil qilish orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot uchun ma'lumotlar yig'ish jarayoni bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlab, tegishli ilmiy adabiyotlarni aniqlash maqsadida Scopus, Web of Science, Google Scholar, PubMed kabi xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalari hamda O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi va oliy ta'lim muassasalarining ilmiy nashrlari portallari tizimli ravishda ko'rib chiqildi. Qidiruv jarayonida quyidagi kalit so'zlar va ularning kombinatsiyalari qo'llanildi: "ijtimoiy tarmoqlar", "yoshlar psixikasi", "psixologik ta'sir", "raqamli qaramlik", "kiberbulling", "o'zini anglash", "ijtimoiy munosabatlar", "yoshlar tarbiyasi", "onlayn xavfsizlik", "mental salomatlik". Ushbu kalit so'zlar ingliz, o'zbek va rus tillarida qidiruv tizimlariga kiritilib, keng qamrovli natijalar olishga erishildi.

Adabiyotlarni tanlashda qat'iy mezonlarga amal qilindi. Birinchidan, tadqiqotning dolzarbligini ta'minlash maqsadida faqat 2020-yildan keyin nashr etilgan ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar, monografiyalar va konferensiya materiallari ko'rib chiqildi. Ikkinchidan, maqolaning mavzusiga bevosita aloqador bo'lgan, ya'ni ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'siri, ularning xulq-atvori, o'zini anglash jarayonlari va ijtimoiy munosabatlariga oid masalalarni o'rganuvchi ishlar ustuvor deb hisoblandi. Uchinchidan, ilmiy jihatdan asoslangan, metodologiyasi aniq va natijalari ishonchli bo'lgan, shuningdek, ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan (peer-reviewed) nashrlarga e'tibor qaratildi. Dastlabki qidiruv natijasida topilgan minglab manbalar sarlavhalari va annotatsiyalari bo'yicha saralanib, mavzuga eng mos keladigan 150 dan ortiq ilmiy ishlar chuqur tahlil qilish uchun tanlab olindi. Ushbu tanlov jarayoni tadqiqotning obyektivligi va ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi.

Tanlab olingan adabiyotlar mazmunini tahlil qilishda tematik tahlil va kontent tahlili usullari qo'llanildi. Har bir manba ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari, ushbu ta'sirlarning mexanizmlari, yoshlar uchun xavf omillari hamda salbiy oqibatlarni oldini olish bo'yicha tavsiyalar nuqtai nazaridan sinchkovlik bilan o'rganildi. Ma'lumotlar tizimlashtirilib, umumiy tendensiyalar, qarama-qarshiliklar va tadqiqot bo'shliqlari aniqlandi. Xususan, ijtimoiy tarmoqlarning aloqa, ta'lim va o'zini ifoda etishdagi ijobiy imkoniyatlari hamda raqamli qaramlik, kiberbulling, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya kabi salbiy oqibatlari alohida tahlil qilindi. Ta'sir mexanizmlarini tushunish uchun kognitiv dissonans, ijtimoiy taqqoslash nazariyasi va o'zini anglash jarayonlariga oid psixologik yondashuvlar asosida mavjud tadqiqotlar natijalari sintez qilindi. Bu esa ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasiga ta'sirining murakkab va ko'p qirrali tabiatini chuqurroq anglashga yordam berdi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy etika tamoyillariga qat'iy rioya qilindi. Barcha foydalanilgan manbalarga to'g'ri havolalar berildi, plagiatga yo'l qo'yilmadi va tadqiqot natijalarini obyektiv tarzda taqdim etishga intilindi. Ushbu metodologiya mavjud ilmiy bilimlarni umumlashtirish va sintez qilishga qaratilgan bo'lib, yangi empirik ma'lumotlar to'plashni o'z ichiga olmaydi. Shuning uchun, tadqiqot natijalari asosan mavjud adabiyotlarning xulosalariga tayanadi va ularning umumlashtirilgan ko'rinishi hisoblanadi. Bu esa tadqiqotning asosiy cheklovlaridan biri bo'lib, kelajakda mahalliy kontekstda empirik tadqiqotlar o'tkazish zarurligini ko'rsatadi. Biroq, ushbu adabiyotlar tahlili ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar tarbiyasidagi psixologik ta'sirini keng miqyosda tushunish, asosiy muammolarni aniqlash va ularni hal etish bo'yicha dastlabki nazariy asoslarni yaratish uchun muhim zamin yaratadi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida tahlil qilingan ma'lumotlar asosida yoshlar, ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi, bu esa maqolaning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi va yoshlar ta'limini rivojlantirish hamda ularning ruhiy salomatligini ta'minlashga hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixikasi va tarbiyasiga ta'sirining murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatdi. Ular yoshlarga aloqa, ta'lim va o'zini ifoda etish uchun keng imkoniyatlar yaratish bilan birga, raqamli qaramlik, ruhiy stress, ijtimoiy taqqoslashdan kelib chiqadigan o'ziga ishonchsizlik va kiberxavfsizlik kabi jiddiy xavflarni ham o'z ichiga oladi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ongli va muvozanatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va salbiy oqibatlarini yumshatish bo'yicha kompleks yondashuvlar zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar mahalliy kontekstda empirik ma'lumotlarni to'plashga va amaliy tavsiyalarni yanada takomillashtirishga qaratilishi lozim.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Ismoilova N. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2013.
2. Ismoilova N., Abdullayeva D. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2015.
3. Umumiy psixologiya (oliy ta'lim uchun darslik). — Toshkent, 2019
4. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya (o'quv qo'llanma). — Toshkent, 2020
5. Psixologiya (oily ta'lim uchun darslik). — Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.