



## IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLARNING IJTIMOY KONIKMALARIGA TA'SIRI

**Matniyazov Asadbek Alisher o'g'li**

Qoraqalpoq davlat universiteti Magistratura  
bo'limi Psixologiya yo'nalishi 2 kurs

**Aldjanova Guljahan**

psixologiya fanlari bo'yicha PhD-ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15493437>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 15- May 2025 yil

Ma'qullandi: 20- May 2025 yil

Nashr qilindi: 23- May 2025 yil

### KEY WORDS

*ijtimoiy tarmoqlar, virtual olam,  
psixika, addiktsiya,  
kommunikatsiya.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada ilmiy izlanishlar va amaliy tajriba asosida ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ijtimoiy konikmalariga ta'siri xususiyatlarining turli jihatlarini ko'rib chiqiladi.*

Zamonaviy dunyoda oldingi (an'anaviy) aloqa vositalari – og'zaki nutq, xat, kitob, telefon o'z dolzarbligini yo'qotmoqda. Ushbu aloqa vositalarini oson (va tobora ko'proq) internet muhiti almashtirmoqda. Uning asosiy vazifasi jamiyatni xabardor qilishdir. Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun ommaviy axborot vositasiga aylandi. Endi do'stlar bilan tezda yangiliklar almashish mumkin. Qolaversa, bu ma'lumotlar tez tarqaladi. Bundan tashqari, sichqonchani bir nechta tugmasini bosish orqali tabrik otkritkalari, fotosuratlar, videolar bilan bo'lishish mumkin. Bu zamonaviy media orqali aloqaning rivojlanishidir. Avvalroq o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslanib, shunday xulosa qilish mumkinki, hozirda barcha yoshdagi ko'proq odamlar ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilishadi, ularning ham soni kam emas. Nega? Birinchidan, endi hamma o'zini anonim qilish imkoniyatiga ega (o'zini tanishtirmaslik yoki uydirma personajga aylanish). Ikkinchidan, elektron tarmoqdagi har bir inson o'z fikrini bildira oladi, fikrdoshlarini topadi, istalgan mavzuda muloqot qiladi, tajriba almashadi. Demak, ijtimoiy internet tarmoqlari orqali muloqot qilish insonning o'zi bo'lishni xohlagan shaxsga aylanishiga yoki o'z ahamiyatini va o'ziga bo'lgan bahosini oshirishga yoki shunchaki do'stlar yetishmasligini qoplashga va muloqot qilishga imkon beradi. Uchinchidan, yangi tanishlar orttirish mumkin (ko'pincha ijtimoiy tarmoqlardagi munosabatlar haqiqiy muloqotga aylanadi degan umid bor). To'rtinchidan, uzoq vaqtdan beri aloqa yo'qotilgan, ammo xotirada abadiy qolgan tanishlar va do'stlarni topish mumkin.

**Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'siri:** Ijtimoiy tarmoqlarda turli shaharlar va mamlakatlarda yashovchi sinfdoshlar, qarindoshlar va do'stlar bilan muloqot qilish, shuningdek, yangi tanishlar orttirish imkoniyati mavjud. Ijtimoiy tarmoqlardan o'z-o'zini rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkin. Ularda qiziqarli filmlar tomosha qilish, ajoyib musiqa tinglash, qiziqarli kitoblar o'qish, xorijiy tillarni o'rganish imkoniyati mavjud. Ijtimoiy tarmoqlarda qiziqishlar bo'yicha guruhlar mavjud bo'lib, ularda sizni qiziqtirgan ma'lumotni topishingiz mumkin, masalan, fitnes darslari yoki gitara chalish videolari. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar o'quv jarayonida yordam berishi mumkin. Ularning

yordamida laboratoriya va nazorat ishlari bo'yicha topshiriqlar, konspektlar, kitoblar va boshqa kam bo'lmagan foydali ma'lumotlar bilan almashish mumkin. Ularda ma'lum mavzudagi jamiyatga qo'shilish va biologiya bo'yicha savollarni batafsil o'rganish yoki tarix bo'yicha bilimlarni mustahkamlash imkoniyati mavjud. Buning uchun ijtimoiy tarmoqlarda kerakli adabiyotlar, foto va video materiallarga havolalar mavjud, guruhning boshqa a'zolari bilan qiziqarli savollarni muhokama qilish mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar - bu biznesni rivojlantirish uchun muhit. Bu yerda o'z internet-do'koningizni, studiyangizni yoki maktabingizni reklama qilishingiz mumkin.

**Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri:** O'yin-kulgi, yuzaki va ko'pincha keraksiz ma'lumotlarning ko'pligi tufayli ijtimoiy tarmoqda bo'lish vaqti sezilarli darajada oshadi. Bu sog'lig'imizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki katta hajmdagi ma'lumot ko'pincha charchatadi va asab tizimini yuklaydi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik natijasida gormonal fon o'zgarishi mumkin. Misol uchun, ijtimoiy tarmoqlarda bo'lgan vaqtda mehr-shafqat tuyg'usiga javobgar bo'lgan oksitotsin gormoni ko'proq ajraladi. Yana bir kamchiligi shundaki, shaxs haqiqiy muloqot ko'nikmasidan mahrum bo'ladi, chunki virtual muloqotga o'rganib qoladi. Ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilayotganda, odamlar ko'pincha grammatika va punktuatsiya qoidalariga rioya qilmaydilar, kamtarona lug'at boyligidan foydalanadilar, hissiyotlar smayliklar bilan almashtiriladi - bularning barchasi va boshqa ko'plab omillar haqiqiy hayotdagi muloqotga salbiy ta'sir qiladi. Yana bir katta kamchilik - bu ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, shaxs virtual makonsiz yashay olmay qoladi, haqiqiy hayot shunchaki qiziqligini yo'qotadi. Yoshlar ko'proq fantaziyalar, uydirmalar va virtual muloqot dunyosiga kiradi, uning yordamida u o'ziga kerakli ijtimoiy yordamni oladi, ya'ni muloqot va xavfsizlik hissi ehtiyojlarini qondirishi mumkin bo'lgan ma'lum bir ijtimoiy guruhga (jamiyatga) kiradi.

**Psixologik asoslar:** Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ijtimoiy konikmalariga ta'sirini bir nechta psixologik nazariyalarga murojaat qilish mumkin. Masalan, ushbu ijtimoiy konikmalardagi muammo yoshlik davrida ayniqsa dolzarbdir, unda yaqin-shaxsiy muloqot yetakchi faoliyat sifatida namoyon bo'ladi (D. B. Elkonin). Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ushbu yoshga xos bo'lgan yolg'izlik hissi muloqotga, tengdoshlar bilan guruhlashga va do'stona qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojni keltirib chiqaradi (I. S. Kon, O. B. Krushelnitskaya, P. Massen). A. G. Gretsov yoshlar o'rtasida do'stlik haqidagi zamonaviy tushunchalarni o'rganib, bugungi kunda do'stlik asosan maqsadlar nuqtai nazaridan emas, balki muloqot vositalari va vaqtni tuzish usullari nuqtai nazaridan o'zgaradi degan xulosaga keldi. Hozirgi vaqtda do'stona munosabatlarda zamonaviy texnik vositalar (elektron pochta, internet-jamiyatlar, mobil telefon va boshqalar) orqali muloqotning ulushi ortmoqda. Biroq, do'stlikning maqsadlari avvalgidek qolmoqda: hissiy qo'llab-quvvatlash, o'zaro tushunish, o'zaro yordam.

**Statistik malumotlar va ilmiy tahlillar:** So'nggi yigirma yil ichida butun dunyo bo'ylab Internetdan foydalanuvchilar soni deyarli ikki yarim milliardga o'sdi (Internet World Stats). Buyuk Britaniya va AQShda aholining 80% dan ortig'i Internetga ega (Xalqaro telekommunikatsiyalar ittifoqi, ITC). Shunga o'xshash kirish stavkalari Osiyoda (ayniqsa, Yaponiya, Janubiy Koreya va Tayvan) mavjud bo'lib, pastroq stavkalar Janubiy Amerikada 45,0 dan 55,0% gacha. Afrika va Yaqin Sharqda internetdan foydalanish nisbatan pastroq, ammo 2000 va 2012 yillar oralig'ida mos ravishda 3,600% va 2,600% ga o'sdi. Pew Research Center tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, amerikaliklarning 72% ijtimoiy tarmoqlardan

foydalanadi, o'rtacha inson ijtimoiy tarmoqlarda kuniga taxminan 2 soat 24 daqiqa vaqt o'tkazadi. Ijtimoiy tarmoqlarning keng ko'lamda ishlatilishi ish joyidagi past mahsuldorlik bilan bog'liq, xodimlar ish vaqtida ijtimoiy tarmoqlarda kuniga o'rtacha 1,5 soat sarflaydi, deb xabar beradi CareerBuilder tomonidan o'tkazilgan so'rov.

**Tavsiyalar:** Internetga qaramlikning psixologik, fiziologik oqibatlarini haqida bilim va tavsiyalar berish, ya'ni "Raqamli gigiyena" mavzusida interaktiv treninglar, "Internetdan foydalanish – me'yor va nazorat" mavzusida seminarlar o'tkazish, Psixo-informatsion roliklar va infografikalardan foydalanish.

Internet orqali vaqtincha qoniqish olishi o'rniga, ichki motivatsiya va maqsadlarga e'tibor qaratgan holda "Men kimman va nimani xohlayman?" mavzusida trening, o'z ustingda ishlash, real maqsad qo'yish, rejalashtirish va "Vaqtini boshqarish" bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish.

Internetga qaramlik ortidagi hissiy sabablarni tushunish va boshqarish orqali mehnat, sport va ijodiy faollik bilan stressni kamaytirish, autotrening, meditatsiya va vizualizatsiya mashqlarini olib borish. Internetdan tashqari hayotda qiziqishlar va faollikni oshirish, ya'ni volontyorlik, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish, ijodiy, sport yoki kasbiy to'garaklarga, internetsiz o'tkaziladigan tadbirlar qatnashish.

**Xulosa:** Ilmiy adabiyotni o'rganish va tahlil qilish quyidagi xulosalarga kelishga imkon beradi: ijtimoiy tarmoqlar - bu internetda bepul platforma bo'lib, uning ishtirokchilarining ijtimoiy o'zaro ta'sirini ta'minlaydi, bu erda har qanday ma'lumotni mustaqil ravishda nashr etish va almashish mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar soni kun sayin o'sib bormoqda va ular bilan birga ularning foydalanuvchilarining (xususan, o'smirlarning) ko'plab ijtimoiy-psixologik muammolari paydo bo'lmoqda. Ushbu muammoni o'rganish bilan shug'ullangan olimlar (A.V. Mudrik, A.E. Voyskunskiy, A.E. Jichkina va boshqalar) ijtimoiy tarmoqlar haqida o'smirlarning ongini xiralashtiruvchi, juda ko'p vaqtini oladigan resurslar sifatida yozadilar. Internet ijtimoiy tarmoqlari haqiqiy hayot maydonini kamaytiradi, haqiqiy his-tuyg'ularni olib qo'yadi va o'z foydalanuvchilarining xatti-harakatlarini o'zgartiradi. Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning nisbatan ijtimoiy nazorat qilinadigan ijtimoiylashuvi uchun shart-sharoitlarni yaratadi, chunki ular hozirgi odamning son-sanoqsiz ehtiyojlarini qondirish uchun ishlab chiquvchilar tomonidan shakllantiriladi va o'zaro ta'sir va kibermuloqotning alohida doirasini hosil qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda kibersotsializatsiya konteksti haqiqiy hayot sharoitida ma'lum bir shaxsni tarbiyalash (ijtimoiy, oilaviy, diniy, korreksion va boshqalar) hisobiga o'rnatiladi. Ijtimoiy tarmoqlar shaxsni nisbatan o'rgatilgan ijtimoiylashtirish uchun muhit yaratadi. Internet ijtimoiy tarmoqlarining o'smirlar shaxsiyatiga ta'siri bir xil emas. Uning ijobiy va salbiy tomonlari mavjud. Ijobiy tomonlardan uzoqda joylashgan do'stlar, yaqinlar va qarindoshlar bilan muloqot qilish, tezkor ma'lumot almashish (masalan, uy vazifalari, kitoblar, turli xil fayllar), o'z-o'zini rivojlantirish (qiziqarli filmlar, qiziqarli kitoblar) va o'z xonasidan chiqmasdan olinadigan boshqa ko'plab qulayliklarni ajratib ko'rsatish mumkin. Biroq, turli jamoalarda shaxsni o'zini identifikatsiya qilish bilan bog'liq muammolar (bu ayniqsa o'smirlik davrida muhim), apatiya, haqiqiy jamiyatdagi o'rnining noaniqligi, normativ-qadriyatli ustanovkalar, depressiya, istiqbol hissini va mehr-shafqat ko'rsatish qobiliyatini yo'qotish, o'ziga bo'lgan bahoning mos kelmasligi, sababsiz pessimizm qayd etiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Асмолов, А. Г. От Мы-медиа к Я-медиа: трансформации

2. идентичности в виртуальном мире [Электронный ресурс] / А. Г. Асмолов. – Режим доступа: <http://asmolovpsy.ru/ru/publications/129>.
3. Ахмадеева, Е. В. Увеличение активности подростков в интернет-
4. среде как фактор влияния на психологическую безопасность / Е. В.Ахмадеева, Т. А. Голосок-Заболоцкая // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2014.
5. Бабаева, Ю.Д. Интернет: воздействие на личность // «Гуманитарные исследования в интернете» / Ю.Д.Бабаева, А.Е. Войскунский, О.Е. Смылова; под редакцией А.Е. Войскунского. - Москва : Можайск-Терра 2000.
6. Бабаева, Ю. Д. Воздействие на личность. [Электронный ресурс] /
7. Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкунский, О.В. Смылова // - Режим доступа:
8. <http://www.relarn.ru/human/pers.html>.
9. 5. Бакланов, И.С. Эпистемологические и лингвистические
10. исследования в аналитической философии науки: семантика / И.С.
11. Бакланов, О.А.Бакланова, А.М.Ерохин. - Москва, 2011.
12. 6. Barnes, J.A. Class and committees in Norwegian paretic lands Human
13. relations / J.A. Barnes // This Week's Citation Classic. - 1954. Белинская, Е.П. Пространство, населенное другими / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина // Киберпсихология. - 2011. – 4 февраля
14. 8. Божович, Л.И. Формирование личности в подростковом возрасте
15. [Электронныйресурс]Л.И.Божович.Режимдоступа:<http://psychology.com.ua/bozhovich-l-i-formirovanie-lichnosti-v-podrostkovom>
16. vozraste/

INNOVATIVE  
ACADEMY