



IJTIMOIIY TARMOQLARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA  
IJOBIIY VA SALBIY TA'SIRI

*Ashrabova Nozima*

*Samarqand Davlat Chet tillar instituti*

*1-bosqich talabasi*

**Annostatsiya:** Ushbu maqolada globallashuv davrida ijtimoiy tarmoqlarning inson psixologiyasi va shaxsiy kamoloti bilan bog'liq jihatlari tahlil qilinadi. Maqolada virtual muloqotning bilim olish, ijtimoiylashuv hamda vaqtni boshqarish kabi jarayonlarga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari ilmiy-amaliy nuqtayi nazardan yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** *Ijtimoiy tarmoqlar, shaxs rivojlanishi, raqamli bog'liqlik, kiberbulling, axborot almashinuvi, virtual muloqot.*

**Аннотация :** В данной статье анализируются аспекты социальных сетей, связанные с психологией человека и личностным развитием в эпоху глобализации. В статье освещаются положительные и отрицательные эффекты виртуального общения на такие процессы, как обучение, социализация и тайм-менеджмент с научно-практической точки зрения.

**Ключевые слова:** *Социальные сети, развитие личности, цифровая зависимость, кибербуллинг, обмен информацией, виртуальное общение.*

**Annotation:** *This article analyzes the aspects of social networks related to human psychology and personal development in the era of globalization. The article highlights the positive and negative effects of virtual communication on processes such as learning, socialization, and time management from a scientific and practical perspective.*

**Keywords:** *Social networks, personal development, digital dependency, cyberbullying, information exchange, virtual communication.*

**Kirish**



Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi axborot texnologiyalarining misli ko‘rilmagan shiddati bilan xarakterlanadi. So‘nggi o‘n yillikda ijtimoiy tarmoqlar shunchaki muloqot vositasidan keng qamrovli ijtimoiy ekotizimga aylandi. Bugungi kunda Facebook, Instagram, Telegram va TikTok kabi platformalar insonning kundalik turmush tarzi, fikrlash doirasi va hatto emotsional holatini belgilab beruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shaxsning rivojlanishi — bu murakkab psixofiziologik jarayon bo‘lib, u tashqi muhitdan olingan signallar ta‘sirida shakllanadi. Raqamli dunyo esa ushbu muhitning yangi, virtual ko‘rinishini yaratdi. Bu jarayon insonni ham yuksaltirishi, ham uning ruhiy muvozanatini buzishi mumkin bo‘lgan ikki tig‘li qurol kabidir.

## Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlarning shaxs rivojlanishiga ijobiy ta‘siri eng avvalo axborotga kirish imkoniyatining demokratlashuvida namoyon bo‘ladi. Zamonaviy shaxs uchun geografik chegaralar o‘z ahamiyatini yo‘qotdi: endilikda qishloqdagi yosh yigit yoki qiz dunyoning eng nufuzli universitetlari ma‘ruzalarini bevosita YouTube yoki LinkedIn orqali kuzatishi mumkin. Bu intellektual salohiyatni oshirish va o‘z-o‘zini mustaqil ta‘lim orqali shakllantirish (self-education) uchun mislsiz imkoniyatdir. Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning ijtimoiylashuv jarayonini ham tezlashtiradi — insonlar o‘z qiziqishlariga mos hamjamiyatlarni topadilar, bu esa ularda jamoaviy daxldorlik va ijtimoiy faollik hissini kuchaytiradi. Shuningdek, virtual maydon o‘z iste‘dodini namoyish etish, kreativ g‘oyalarni ommalashtirish va tadbirkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish uchun eng arzon va samarali platforma vazifasini o‘tamoqda.

Biroq, medalaning ikkinchi tomoni — salbiy ta‘sirlar yanada murakkab psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Raqamli olamda insonlar ko‘pincha o‘z hayotlarining faqat eng yorqin va "filtrlangan" lahzalarini namoyish etadilar. Buni muntazam kuzatib boruvchi shaxsda beixtiyor o‘z hayotini boshqalarning



virtual dunyosi bilan solishtirish (social comparison) odati shakllanadi. Bu esa doimiy yetishmovchilik hissi, depressiya va o'zini past baholashga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"lar va ijobiy izohlar inson miyasida dopamin gormoni ajralishini stimullaydi, bu esa vaqt o'tishi bilan qimor o'yinlariga bo'lgan bog'liqlik kabi kuchli "raqamli narkomaniya"ni keltirib chiqaradi. Natijada shaxs real hayotdagi qiyinchiliklardan qochib, virtual xayollar olamiga beriladi.

Yana bir jiddiy xavf — bu diqqatning tarqoqlashuvidir. "Skayner" fikrlash uslubi shakllanishi natijasida shaxs uzoq vaqt davomida bir nuqtaga, masalan, kitob o'qishga yoki chuqur tahliliy fikrlashga quvvatsiz bo'lib qoladi. Axborotning haddan tashqari ko'pligi (information overload) miyani charchatadi va shaxsning qaror qabul qilish qobiliyatini susaytiradi. Kiberbulling va agressiv kontentlar esa, ayniqsa shakllanayotgan yoshlar ruhiyatida asabiylik va jamiyatga nisbatan ishonchsizlik uyg'otadi.

## Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar shaxs kamoloti uchun ham qudratli narvon, ham tubsiz jarlik bo'lishi mumkin. Ularning qay darajada ta'sir qilishi texnologiyaning o'ziga emas, balki foydalanuvchining onglilik darajasi va madaniyatiga bog'liqdir. Zamonaviy shaxs ijtimoiy tarmoqlar algoritmlarining qurboniga aylanmasligi uchun "raqamli intellekt" (DQ) ko'nikmalarini egallashi shart. Bu degani, har bir axborotni tanqidiy süzgichdan o'tkazish, vaqtni qat'iy chegaralash va virtual muloqot real insoniy munosabatlarning o'rnini bosa olmasligini anglash demakdir.

Kelajakda shaxs rivojlanishi ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydigan jarayonga aylanadi. Shuning uchun ham davlat, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga yoshlarda "mediasavodxonlik" va "raqamli gigiyena" ko'nikmalarini shakllantirish kabi kechiktirib bo'lmaz vazifalar yuklanadi. Inson o'z rivojlanish trayektoriyasini o'zi belgilashi, ijtimoiy tarmoqlardan faqat boyish va yuksalish vositasi sifatida foydalanishni o'rganishi lozim. Virtual dunyo bizga



xizmat qilishi kerak, biz uning asiri bo‘lib qolmasligimiz shart. Zero, haqiqiy baxt va shaxsiy o‘sish ekran ortidagi piksellarda emas, balki real hayotdagi harakatlar va jonli muloqotlarda yashiringandir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Sodiqova, G. "Raqamli avlod psixologiyasi". Toshkent, 2022-yil.

Abdurahmonov, Q. "Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni". O‘quv qo‘llanma, 2021-yil.

Kastells, M. "Axborot davri: iqtisodiyot, jamiyat va madaniyat". (Tarjima).

Nyuport, K. "Raqamli minimalizm: Shovqinli dunyoda xotirjamlikka erishish".