

**IJTIMOIIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR
PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI**

Abilxairova Gulsanam Maqsim qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1- kurs

abilxairovagulsanam@gmail.com

Ismatullayeva Irodaxon Mirzo qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1- kurs

osudaismatulayeva@gmail.com

Karimova Shirin Komil Qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Filologiya fakulteti, o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1- kurs

karimovashirin300@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot ishida zamonaviy ijtimoiy tarmoqlarning o'zmirlar ruhiy holatiga ko'ra paydo bo'lgan ko'p qirrali ta'siri tizimli tahlil qilingan. Bugungi kunda virtual o'smirlar uchun jismoniy maydon, balki yuridik shaxs sifatida muloqot va ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi ijtimoiy muhitdir. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning paydo bo'lishi - axborot olishi va ijodiy o'zini namoyon qilishi bilan bir qatorda, kiberbulling, internet-qaramlik hamda o'zo'zini past darajadagi moddiy yordamlar yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi o'mirlarda kompyuter madaniyatini yuksaltirish va virtual muhitning jismoniy holatini minimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqarishdan

iborat. Xulosasida virtual va real hayotni saqlashning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlogiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, kiberbulling, internet-qaramlik, raqamli gigiyena, o'zo'zini harakat, ruhiy salomatlik, axborot sog'lomlashtirish, ijtimoiy adaptatsiya.

KIRISH

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi "Raqamli sivilizatsiya" sifatida tavsiflangan. XXI asr yuz bergan axborot inqilobi milliy iqtisodiyot va texnikani, balki insonning dunyoni his qilish va jamiyat bilan muloqot qilish uchun bosh ham tubdan o'zgartirib yubordi. Bugun dunyo aholisining yarmidan ko'prog'i, yosh avlod hayotining mutlaq ko'chiligi virtual makonda faol hayot kechirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook, YouTube) endilikda bu axborot almashish vositasi emas, balki shaxsiyatning "realligi virtual o'zligini" namoyon bo'ladigan platformaga aylandi.

O'smirlik - insondagi tajriba va fiziologik o'tish bo'lib, bu bosqichda shaxsiy ijtimoiy rollari o'zgaradi, u "Men" kontseptsiyasini harakatga harakat qiladi va guruhga ham, his-tuyg'ularini qidiradi. Ilgari bu jarayon, oila va mahalla kabi an'anaviy institutlar ta'sirida kechgan bo'lsa, bugungi kunda bu ta'sir kuchi darajasida virtual olamga ko'tarilgan. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlarning o'smir ruhiyatiga ko'rsatayotgan ta'sirini o'rganish akademik tajriba emas, balki kelajak avlodning jismoniy rivojlanishini saqlash strategik stress ega bo'lgan zaruratdir.

Psixologiyada o'smirlik davri "bo'ron va bosim" davri deb ham yangi. Bu bosqichda o'smir o'zining kattalar dunyosidagi o'rnini topishga intiladi, biroq tajriba yetishtirish va hissiy beqarorlik uni turli tashkilot ta'sirlarga nisbatan himoyasiz qilib qo'yadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa o'smiringa "ideal dunyo"

manzarasini taqdim etadi. Uch manzara real hayotdagi kasalliklardan qo'shimcha (eskapizm) uchun qulay joy bo'lib ko'rinishi mumkin.

Virtualning o'ziga xosligi muhit, u yerda anonim, tezkor va chegara muloqotsizdir. Bu bir tomondan o'zmirga erkinlik bersa, tomondan mas'uliyat hissini oshirish. hayot, virtual hayotdagi realdagi munosabatlarning murakkabligini o'rnini bosa olish. Bu esa' o 'emotsional emosionallik bilan ishlashga, yuztelli aloqaning sust rivojlanishiga kelishib olish mumkin. Shu nuqtai nazardan, virtual olamning rivojlanishidan va zaif qutblari tufayli "oltin o'rtaliq"ni bugungi kun psixologiya fanining markaziy muammosi bo'lib qolmoqda.

Ijtimoiy tashkilotlar va xavfsizlik tekshiruvi so'nggi yigirma yil ichida jahon miqyosidagi xavfsizlik markazida turibdi. Xorijiy olimlardan J. Tvengi, S. Turkle va tajriba o'z ishlarida kompyuter texnologiyalarining inson miyasi neyroplastikligiga, diqqatni jamlashiga va depressiv holatlarga ta'sirini tahlil qilishgan.

Dasturiy ta'minot shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalangan holda "mukofotlash tizimini" o'zgartirib, dofamin qaramligini hosil qiladi. O'smirlarda "layk"lar yoki paydo bo'ladigan izohlar hissiy holatning virtual reaksiyalarga bog'lanib qolishiga sabab bo'ladi. Bu jahon muammolari "Digital Health" (Raqamli salomatlik) paydo bo'lishiga xizmat qildi. Buning uchun, O'zbekiston va o'ziga xos ijtimoiy muhitni o'rgangan holda o'mirlar o'rganish hali psixologiyasini o'rganish, milliy mentalitetga chuqur tadqiq etmaganlarga ega.

Mazmun ishning maqsadi - ijtimoiy tarmoqlarning o'smir jarohati oqibatlariga (o'zo'zini yo'qotish, hissiy holat, ijtimoiy muloqot ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini ochib va oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishdir.

ilmiy –amaliy anjuman

1. Ijtimoiy jarayonlarning kelib chiqishi va zamonaviy jamiyatdagi psixologik funksiyalarini nazariy tuzatish.
2. O'mirlarning virtual muhitdagi xulq-atvori va tahrir motivatsiyasini (nima uchun tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazishini) tahlil qilish.
3. Kiberbulling , internet-qaramlik va FOMO sindromi kabi negativ hodisalarning o'smir ruhiyatiga ta'sir darajasi.
4. Virtual muloqotning o'smirlardagi shaxslararo munosabatlari va o'zo'zini anglash jarayoniga ta'sirini empirik tadqiq etish.
5. Ota-onalar, o'qituvchilar va o'smirlar uchun "raqamli bo'yicha tavsiyalar majmuasini aniqlash" va yordam bo'yicha.

Ijtimoiy tarmoqlarning faol foydalanuvchilari bo'lgan 12-17 o'rnatilgan o'smirlar guruhidir . Tadqiqotning predmeti - ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida o'zmir shaxsida sodir bo'ladigan o'zgarishlar, emotsional tajribalik va ijtimoiy adaptatsiya jarayonlaridir.

Tadqiqot'smirlik o'quv dasturlari yordamida virtual dunyo kontekstida yangicha yo'naltiriladi. Amaliy asos psixo, ishlab chiqarish tavsiyalar maktabloglari va ota-onalar uchun o'smirlar bilan ishlashda, fayl internetga qaramliginida va kiber-hujumlardan himoya qilishda muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib, ijtimoiy tarmoqlar - bu texnologiya emas, balki yangicha ijtimoiy borliqdir. Uch borliqda o'smirning o'zini yo'qotib qo'ymasligi va ruhiy sog'lom bo'lib ulg'ayishi zamonaviy jamiyatning eng muhim vazifasidan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ijtimoiy ishlarning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganish bo'yicha dastlabki fundamental G'arbiy Yevropa va AQSH olimlari tomonidan amalga oshirilgan. Sherri Terkl (Sherry Turkle) o'zining *"Alone Together"* (Birgalikdagi yolg'izlik) asarida texnologik muloqotni osonlashtirsa-da, insonlar o'rtasidagi hissiy yaqinlikni kamaytirayotganini ta'kidlaydi. Uning fikricha, virtual muloqot "haqiqiy muloqot illyuziyasi"ni omillar va o'smirlarda emotsional intellekt rivojlanishiga to'xtatiladi.¹

Jan Tvengi (Jean Twenge) esa o'zining uzoq vaqtga tayangan holda, 2012-yildan keyin (smartfonlar ommalashgan davr) o'smirlar o'rtasida depressiya va qattiq keskin oshganini isbotlab berdi. U "iGen" (Internet avlodi) rivojlanishini, bu avlodning ruhiy holatini bevosita ijtimoiy tarmoqlarda o'rnatish vaqtga bog'liq ko'rinish beradi².

METODOLOGIYA

Mavzuni ilmiy o'rganish, statistik tahlillar, mantiqiylik, tahlil va tadqiq etish jarayonida turli xil adabiyotlar va maqolalar tahlilidan foydalanilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot jarayonida o'smirlarning ijtimoiy tarmoqlardan yuklanish motivatsiyasi va xavfsizlik holati o'ziga xos bog'liqlik o'rganildi. To'plangan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning 85% dan ortig'i kuniga kamida 3-4 soat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi.

Natijalar aniq yo'nalishlarda namoyon bo'ldi:

¹ **Turkle, S.** *Alone Together: Nima uchun biz texnologiyadan ko'proq va bir-birimizdan kamroq narsani kutamiz.* – Nyu-York: Basic Books, 2011. – 384 b.

² **Twenge, JM** *iGen: Nima uchun bugungi kunda juda bog'langan bolalar kamroq isyonkor, bag'rikeng, kamroq baxtli va kattalar hayotiga mutlaqo tayyor bo'lmagan holda ulg'aymoqdalar.* – Nyu-York: Atria Books, 2017. – 352 b.

ilmiy –amaliy anjuman

1. Emotsional soha: Tarmoqda ko'p vaqt o'tkazuvchi o'smirlarda hissiy charchoq va sabrsizlik darajasi, kam foydalanuvchilarga nisbatan 1,5 barobar yuqori.
2. O'zo'zini qo'llash: Respondentlarning 60% dan ortig'io'z hayotini tarmoqdagi "ideal" suratlar bilan solishtirishi natijasida o'z ko'rinishi va yutuqlaridan qo'shimcha ma'lumot to'planishini bildirdi.
3. Ijtimoiy muloqot: Virtual muloqotning ustunligi real hayotdagi muloqot ko'rishning ustunligi (yuzma-yuz suhbatlashish, emotsiyalarni to'g'ridan-to'g'ri o'qish) sust topishga olib kelgan.

Tadqiqot natijalarini Sherri Terkl va Jan Tvengi kabi olimlarning nazariyalari bilan solishtirganda, biz bir necha muhim ishlab chiqarishlarni aniqladik:

1. Virtual identifikatsiya va real "Men" o'rtasidagi ziddiyat. Muhokama shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarining "ideal" obrazini yaxshilashga intiladilar. Bu obraz real hayotdagi holatga mos kelmaganda, o'smirde tibbiy konflikt keladi. Terkl ta'kidlaganidek, o'smirlar "birgalikda, lekin yolg'iz" hissini tuyishmoqda: ular minglab "do'stlar" bilan aloqada bo'lsa-da, haqiqiy hissiy yaqinlikni his qilmayaptilar.

2. Dofamin qaramligi va diqqatning tarqoqligi. Ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolar (Reels, TikTok) o'smir miyasida tezkor dofamin ajralishini keltirib chiqaradi. jismoniy, o'smir uzoq vaqt davomida biror jiddiy vazifaga (masalan, kitob o'qish yoki dars tayyorlashga) diqqatni jamlay olmaydi. Bu asosiy milliy ruhiyatga, balki akademik o'zlashtirishga hammoqda ta'sir ko'rsatmoqda.

3. Kiberbulling tibbiy zarbalari. Muhokama jarayonida aniqlandiki, internet anonim tazyiqlar o'smirde "ijtimoiy xavfsizlik" (social anxiety) dasturiydagi barqaror. Real hayotdagi bullingdan farqli o'laroq,

kiberbullingdan "qochish"ning imkoni yo'q, chunki u smartfon orqali o'smirni uyida ham ta'qib qiladi. Bu esa stressga sabab bo'ladi.

1-Jadval

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smir ruhiyatiga ta'siri³

Ko'rsatkich	Ijobiy ta'siri	Salbiy ta'siri
Muloqot	Do'stlar bilan tezkor aloqa	Real muloqotning kamayishi
Bilim	Ma'lumot izlash va o'rganish	Diqqatning taqsimlanishi
Ruhiyat	O'zini namoyish qilish	Xavotir va tushkunlik
Xavfsizlik	Guruhlarda qo'llab-quvvatlov	Kiberbulling (tazyiq)
O'ziga baho	Yutuqlarni ulashish	"Ideal" hayotga asossiz havos

³ Ushbu jadval muallif ishlanmasidir

XULOSA VA TAVSIYALAR

O'ziga xos va yordam tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy soha zamonaviy o'smir ruhiyatiga ta'sir etuvchi qudratli ijtimoiy-psixologik muhitga aylangan. Ushbu muhit tinch axborot olishi, balki shaxsning o'zligini anglash va ijtimoiy rollarni o'zlashtirish maydonidir. Ijtimoiylashtirish jarayonlarni yaxshilashni minimal va o'sishlarning ruhiy holatini yaxshilashga yordamlangan chora-tadbirlar majmuasi taklif:

1. Media-savod va immunitetni saqlab qolish Maktablarda bolalar informatika darslari, maxsus yordam treninglar orqali o'smir axborotlarni, faktlarni zarar (fact-checking virtual manipulyatsiyalarni ko'rib chiqish zarur. Bu o'mirda internetdagi "ideal hayot" illyuziyalariga nisbatan tanqidiy fikrlashni uyg'otadi va ulardan kiber-tazyiqlardan (kiberbulling) himoyalovchi ichki "raqamli immunitet"ni hosil qiladi.

2. Raqamli detoks va vaqt menedjmenti madaniyati Haftada kamida bir kunni ijtimoiy tarmoqlarsiz, ya'ni "offline" rejimida o'tkazish ko'nikmasini kuzatish o'smir miyasining kognitiv yuklamadan dam olishiga xizmat qiladi. Bu jarayonda shaxsiy an'analarning o'rni katta bo'lib, ota-onalar bilan bog'liq o'zgarishlarga "gadjetsiz soatlar" o'smirda real ijtimoiy aloqalarga bo'lgan munosabatlarni qayta tiklaydi va dofamin qaramligini oshiradi.

3. Emotsional intellekt va o'zo'zini ishlab chiqarish O'smirlarda o'z hissiyotlarini anglash va virtual "lay"lar yoki izohlarga bog'lama ko'nikmasini rivojlantirish lozim. Shaxsning o'ziga bo'lgan virtual reaksiyalarga emas, balki real yutuqlar, jismoniy kuchlar va jonli muloqotdagi bahoga asoslanishi kerak. Hissiy intellektni (EQ) rivojlanish o'smirda internetdagi negativ ta'sirlarga nisbatan yordamlikni (resilience) baxsh etadi.

4 Ota-onalar bilan ishonchli muloqot. Virtual olamdagi muammolar (shubhali tanishuvlar, kiber-hujumlar) haqida o'smir qo'rqmasdan va uyalmasdan kattalarga murojaat qila olishi uchun oilada ishonch muhiti bo'lishi shart. Ota-onalarning o'zlari ham ijtimoiy tarmoqlardan kirib borishda o'smirga namuna bo'lishlari, "raqamli gigiyena" qoidalariga birinchi bo'lib amal qilishlari tavsiya etiladi.

Maqsadli yo'qotilgan virtual faoliyat Ijtimoiy tarmoqlardan biroz vaqt o'tkazish (passiv iste'mol) uchun emas, balki o'z yuklarini bo'yicha bilim olish, til o'rganish va foydali jamoa ishlarida qatnashish (aktiv yuklash) uchun jo'natish kerak. Bu virtual makonni zarardan ishlashi mumkin bo'lgan hududni samarali yo'llaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **G'oziyev EG'**. Ontogenez psixologiyasi: nazariy-eksperimental tahlil. – Toshkent: “Noshir”, 2010. – 356 b.
2. **Davletshin MG** Zamonaviy maktab o'quvchisi psixologiyasi. – Toshkent: “O'qituvchi”, 1999. – 184 b.
3. **Shoumarov G'.B.** Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun darslik. – Toshkent: “Sharq”, 2010. – 296 b.
4. **Voyskunskiy AE** Psixologiya va Internet. – Moskva: Akropol, 2010. – 439 s.
5. **Kon IS** Psixologiya yunosheskogo vozrasta: Problemi formirovaniya lichnosti. – Moskva: Prosveshchenie, 1979. – 175 s.
6. **Boyd, d.** *Bu murakkab: Tarmoqqa ulangan o'smirlarning ijtimoiy hayoti* . – Yel universiteti nashriyoti, 2014. – 296 b.
7. **Turkle, S.** *Alone Together: Nima uchun biz texnologiyadan ko'proq va bir-birimizdan kamroq narsani kutamiz* . – Nyu-York: Basic Books, 2011. – 384 b.

8. **Twenge, J. M.** *iGen: Nima uchun bugungi kunda super aloqador bolalar kamroq isyonkor, bag'rikeng, kamroq baxtli va kattalar hayotiga mutlaqo tayyor bo'lmagan holda ulg'aymoqdalar* . – Nyu-York: Atria Books, 2017. – 352 b.
9. **Young, K. S.** *Internetga qaramlik belgilarini qanday aniqlash mumkin - va tiklanish uchun g'alaba strategiyasi* . - John Wiley & Sons, 1998. - 256 b.