# ZAMONAVIY YOSHLARDA IJTIMOIY TARMOQLAR TA'SIRI VA PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR.

Toshkent amaliy fanlar universiteti
Tarix va filologiya fakulteti
O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi
1-bosqich talabasi
Qodirova Diyora Bobomurod qizi
Ilmiy rahbar: Toshkent amaliy fanlar universiteti o'qituvchisi
Tulyaganova Dilnoza Ravshanbekovna

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy yoshlarda ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri va ular natijasida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlarning shaxslararo munosabatlarga, emotsional holatga, o'zini baholashga hamda xulq-atvorga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitda o'smirlar va yoshlarning psixologik rivojlanishidagi o'zgarishlar ilmiy va pedagogik nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, raqamli muhit, internet, emotsional holat, o'zini baholash, virtual aloqa, xulq-atvor, depressiya, ijtimoiylashuv.

**Kirish**

Hozirgi globallashuv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, xususan, yoshlar dunyoqarashi, xulq-atvori va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. XXI asr "raqamli avlod" asri sifatida e'tirof etilayotgani bejiz emas, chunki bugungi yoshlar hayotining katta qismi internet muhitida, ijtimoiy tarmoqlar bilan uzviy bog'liq holda kechmoqda. Instagram, TikTok, Telegram kabi platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki axborot almashish, o'qish, dam olish va o'zini ifoda etish maydoniga ham aylangan.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida yangi ijtimoiy muhitni

shakllantirib, ularning psixologik rivojlanish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu ta’sirning o‘ziga xos jihati shundaki, u bir vaqtning o‘zida ham ijobiy, ham salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bir tomondan, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirib, axborotga tezkor yetib borish, ijodiy fikrlashni rivojlantirish va global muloqotga kirishish uchun qulay sharoit yaratadi. Ikkinchi tomondan esa, ularga ortiqcha qaramlik, real hayotdan uzoqlashish, o‘zini boshqalar bilan doimiy solishtirish kabi psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Ayniqsa, o‘smirlik va yoshlik davrida shaxsning psixologik shakllanishi jarayoni juda murakkab bo‘lib, bu davrda tashqi ta’sir omillari katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatiladigan “ideal hayot” tasvirlari yoshlarning o‘z-o‘zini baholashiga, emotsional barqarorligiga va motivatsiyasiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Natijada ayrim yoshlarda o‘ziga ishonchsizlik, stress, depressiv holatlar yoki virtual hayotga haddan tashqari bog‘lanish kabi holatlar kuzatiladi.

Bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlarida ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar rivojlanishiga ta’siri masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida o‘rganilmoqda. Chunki zamonaviy ta’lim tizimi nafaqat bilim berishni, balki yoshlarning psixologik sog‘lomligini ta’minlashni ham o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlarning ta’sir mexanizmlarini o‘rganish, ularning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda salbiy oqibatlarini kamaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada zamonaviy yoshlarda ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri, ular natijasida yuzaga kelayotgan o‘zgarishlar hamda bu jarayonlarni pedagogik va psixologik jihatdan boshqarish masalalari ilmiy tahlil qilinadi.

**Asosiy qisim**

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o‘rni

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallab bormoqda. Ular orqali yoshlar nafaqat muloqot qiladi, balki turli axborotlarni qabul qiladi, o‘z fikrini ifoda etadi va ijtimoiy jarayonlarda ishtirok etadi. Ayniqsa, Instagram vizual kontent orqali o‘zini ifodalash imkonini bersa, TikTok qisqa videolar orqali tezkor axborot va ijodiy kontent yaratish imkonini beradi. Telegram esa tezkor muloqot va axborot almashish uchun asosiy vositalardan biriga aylangan.

Bu platformalar yoshlarning global axborot maydoniga chiqishiga, yangi bilim va g‘oyalarni o‘zlashtirishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ular yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi va virtual muhitda o‘zaro aloqalarni kengaytiradi.

Ijobiy psixologik ta’sirlar - Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar psixologiyasiga bir qator ijobiy ta’sirlar ko‘rsatadi. Birinchidan, ular axborotga tezkor kirish imkonini yaratadi, bu esa bilim olish jarayonini yengillashtiradi. Ikkinchidan, ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, chunki yoshlar kontent yaratish, blog yuritish va turli loyihalarda ishtirok etish orqali o‘z qobiliyatlarini namoyon qiladi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar o‘ziga o‘xshash qiziqishlarga ega bo‘lgan insonlar bilan muloqot qiladi, bu esa ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Onlayn ta’lim platformalari va raqamli resurslar esa mustaqil o‘qish va o‘z ustida ishlashga yordam beradi.

Salbiy psixologik ta’sirlar - Ijobiy jihatlar bilan birga ijtimoiy tarmoqlar yoshlar psixologiyasiga salbiy ta’sir ham ko‘rsatadi. Eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri — ijtimoiy solishtirishdir. Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal” hayotini ko‘rib, o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin. Bu esa o‘z-o‘zini past baholashga olib keladi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (addiksiya) ham dolzarb muammo hisoblanadi. Doimiy ravishda telefon va internetdan foydalanish diqqatni

jamlash qobiliyatini pasaytiradi, o‘qishga bo‘lgan e’tiborni susaytiradi va vaqtni noto‘g‘ri boshqarishga olib keladi.

Shuningdek, ortiqcha axborot oqimi, salbiy yangiliklar va internetdagi bosim yoshlar orasida stress, xavotir va depressiv holatlarni kuchaytirishi mumkin. Real hayotdagi muloqotning kamayishi esa shaxslararo munosabatlarda muammolarni yuzaga keltiradi.

Psixologik o‘zgarishlar - Ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida yoshlarning psixologik rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Ulardan biri — diqqatning qisqa muddatli bo‘lib qolishidir. Tez almashadigan kontentlar sababli yoshlar uzoq vaqt bir narsaga e’tibor qaratishda qiynaladi.

Shuningdek, emotsional beqarorlik ham kuchayishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi ijobiy va salbiy kontentlar yoshlarning kayfiyatiga tez ta’sir qiladi. Ba’zi hollarda “virtual identitet” shakllanib, yoshlar o‘zini internetdagi obraz orqali namoyon etishga harakat qiladi, bu esa real hayotdagi shaxsiy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Pedagogik va psixologik yondashuv - Yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siridan himoya qilishda pedagoglar va ota-onalarning roli juda muhim. Avvalo, yoshlar bilan ochiq muloqot o‘rnatish va ularni internetdan to‘g‘ri foydalanishga o‘rgatish zarur. Media savodxonlikni rivojlantirish orqali ular axborotni tahlil qilish va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

Shuningdek, yoshlarni real hayotdagi faoliyatga jalb etish — sport, ijodiy to‘garaklar, ijtimoiy loyihalar va jamoaviy ishlar ularning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Bu esa ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari qaramlikni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu ta’sir ikki yo‘nalishda — ijobiy va salbiy ko‘rinishda namoyon

bo‘ladi. Bir tomondan, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning axborotga tezkor yetib borishi, bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishi, ijodiy fikrlash va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishiga xizmat qiladi. Ikkinchi tomondan esa, ulardan ortiqcha foydalanish real hayotdan uzoqlashish, o‘zini boshqalar bilan solishtirish, emotsional beqarorlik, diqqatning susayishi va internetga qaramlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.

Ortiqov A. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.

Hasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2011.

Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2005.

Bozorov D. Ta’lim psixologiyasi va motivatsiya masalalari. – Toshkent: Tafakkur, 2019.

Xasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2011.

Yo‘ldoshev J. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ta’lim samaradorligini oshirish. – Toshkent: Sharq, 2016.

Internet manbalari:

www.cspu.uz

www.ziyonet.uz

www.edu.uz