



**International Conference on Educational Discoveries and Humanities**

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16<sup>th</sup> December, 2024

---

## **IJTIMOIIY TARMOQLARDA VIRTUAL MULOQOTNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI**

Sa'dullayeva Do'no Abdukamil qizi

O'zbekiston Respublikasi

Qurolli Kuchlar Akademiyasi katta o'qituvchisi

Email: Sa'dullayevadono @gmail.com Tel: +998995422446

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida virtual muloqotning ommalashishi ularning kundalik hayoti va psixologik holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o'zaro aloqalari, bilim olish usullari, shuningdek, o'zini namoyish etish imkoniyatlariga sezilarli ta'sir qiladi. Ushbu texnologiyalar orqali ular o'z do'stlari bilan tezkor va qulay muloqot qilish imkoniga ega bo'lishadi, biroq bu jarayonning psixologik salbiy oqibatlari ham kuzatilmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlarning kundalik turmush tarzini tubdan o'zgartirib yubordi. Ular endilikda virtual makon orqali shaxsiy manfaatlarini ifoda etish, o'z qiziqishlarini qondirish va yangi axborot olish imkoniyatiga ega. Shuningdek, yoshlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib o'zlarining maqsadlari va g'oyalari bilan ulashishlari, yangi do'stlar orttirishlari va jahon madaniyati bilan tanishishlari mumkin. Biroq, ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan virtual muloqotning salbiy jihatlari ham mavjud. Bu salbiy ta'sirlar ko'pincha yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, stress darajasini oshirishi va ularning real hayotdagi muloqot qobiliyatlarini cheklashi mumkin. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlar orqali amalga oshiriladigan virtual muloqotning yoshlar psixologiyasiga ijobiy va salbiy jihatlari keng ko'rib chiqiladi.

Ijtimoiy tarmoqlar, masalan, Instagram, Facebook, TikTok va Telegram yoshlar uchun o'zaro muloqot qilishning asosiy platformalaridan biriga aylangan. Virtual muloqot ularga masofadan turib do'stlari, oilasi va hamkasblari bilan bog'lanish imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, yoshlar o'z fikrlarini ifodalash, dunyoqarashlarini kengaytirish va turli madaniyatlar bilan tanishish imkoniyatiga ega bo'lmoqdalar.



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16<sup>th</sup> December, 2024

Virtual muloqot yoshlarning o'zini erkin ifoda qilishiga, dunyo bilan yanada yaqinroq bog'lanishiga va turli qiyinchiliklar oldida qo'llab-quvvatlash topishiga imkon yaratadi. Bu yoshlarning o'z qiziqishlarini kashf qilish va rivojlantirishiga zamin yaratib, ularda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda ijodiy salohiyatni kuchaytiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar turli millat va madaniyat vakillari bilan muloqotda bo'lish imkoniga ega bo'lib, bu ularning dunyoqarashini kengaytiradi va madaniy farqlarni tushunish hamda hurmat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda faoliyat yurituvchi turli qo'llab-quvvatlash guruhleri va jamoalar yoshlarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu guruhlar yoshlarni qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi, ularda birdamlik hissini shakllantiradi va o'zaro yordam madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yoshlar orasida kiberbullingning tarqalishi jiddiy muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, messengerlar va boshqa onlayn platformalarda boshqa yoshlar yoki notanish shaxslar tomonidan masxara qilish, haqorat qilish va zo'ravonlik qilish hollari ko'p uchraydi. Ushbu holatlar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularda stress, depressiya, o'zini yakkalash va hatto o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. Bu kabi holatlarning oldini olish uchun ota-onalar, o'qituvchilar va jamoatchilik onlayn muhitda xavfsizlikni ta'minlashga e'tibor qaratishi zarur.

Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan ideal hayot tarzi, tashqi ko'rinish va yutuqlar ko'pincha haqiqatdan yiroq bo'ladi. Yoshlar bunday kontentlarni ko'rganida, o'z hayotini va tashqi ko'rinishini boshqalar bilan solishtirib, o'zida kamchiliklar topa boshlaydi. Bu esa ularda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi, o'z qadrini past baholashga olib kelishi va ruhiy siqilish hissini kuchaytirishi mumkin. Bunday sharoitda yoshlar ko'pincha o'zlarining muvaffaqiyatlarini va kuchli tomonlarini e'tibordan chetda qoldirishadi, bu esa ularning ijtimoiy va professional rivojlanishlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu muammoni hal qilish uchun ijtimoiy tarmoqlarda tanqidiy fikrlashni o'rgatish, yoshlarni real hayotdagi qadriyatlarga yo'naltirish va ularni o'z shaxsiy yutuqlarini qadrlashga undash lozim.



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

16<sup>th</sup> December, 2024

Virtual muloqotga haddan tashqari ko‘p vaqt ajratish yoshlar hayotining boshqa sohalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, o‘qish, sport bilan shug‘ullanish yoki oilaviy va do‘stlar bilan real muloqot qilish kabi muhim faoliyatlar chetda qoladi. Bu esa yoshlarning ijtimoiy ko‘nikmalarining rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi va ularni real hayotda o‘zini yakkalangan his qilishiga olib kelishi mumkin. Ko‘plab yoshlar virtual dunyoda vaqt o‘tkazish orqali o‘zlarini o‘ziga tanishtirgan va boshqalar bilan bog‘lanadigan muhitdan uzoqlashadi. Bunday holat o‘rganish, mehnat qilish va to‘g‘ri ijtimoiy aloqalar o‘rnatishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, vaqtning asossiz sarflanishi yoshlarning fizikal va ruhiy holatiga ham zarar etkazadi. Ularning uyqu rejimi buzilishi, jismoniy faoliyat kamayishi, shuningdek, ruhiy va hissiy holatlari yomonlashishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun yoshlarni vaqtni samarali rejalashtirishga o‘rgatish, shuningdek, internetda o‘tadigan vaqtni cheklash va real dunyoda faoliyatlarni rag‘batlantirish zarur.

Virtual muloqotda his-tuyg‘ularni ifodalashda chegaralar bo‘lishi mumkin. Ko‘p hollarda yozma yoki vizual aloqa haqiqiy muloqotning hissiy samimiyatini berolmaydi. Emojilar va qisqa xabarlar his-tuyg‘ularni to‘liq aks ettira olmaydi, bu esa yoshlarning o‘zlarini to‘liq tushunilmagan yoki izolyatsiya qilingan his qilishlariga olib kelishi mumkin. Masalan, onlayn muloqotda yuzma-yuz muloqotdagi kabi jismoniy va hissiy reaksiyalarni ko‘rish imkoni yo‘q. Shu sababli, yoshlar ko‘pincha o‘z muammolari haqida ochiq gapira olmaydilar yoki o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifodalay olmaydilar.

Virtual muloqot yoshlar orasida internetga bo‘lgan qaramlikni rivojlantirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va boshqa virtual platformalar doimiy diqqatni talab qiladi, bu esa yoshlarni ularning vaqtini samarali boshqarishdan chetlatishi mumkin. Yoshlar ko‘pincha o‘z hayotining muhim aspektlariga, masalan, o‘qish, ish yoki jismoniy faoliyatga e’tibor bermasdan, virtual dunyoda ko‘proq vaqt o‘tkazishni afzal ko‘rishadi. Bunday holat, avvalo, akademik yutuqlarni kamaytirishi, jismoniy salomatlikni pasaytirishi va ijtimoiy munosabatlarni yomonlashtirishi mumkin.



## International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16<sup>th</sup> December, 2024

Internet qaramligi yoshlarning psixologik salomatligiga ham zarar etkazadi, chunki ular virtual dunyoda bo'lish orqali real hayotdagi muammolardan qochishlari mumkin. Bu ularning o'z-o'zini anglash, hissiy barqarorlik va shaxsiy rivojlanishlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, yoshlarni internetda o'tadigan vaqtni cheklash, virtual dunyo bilan real hayot o'rtasida muvozanat saqlashga o'rgatish juda muhimdir. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar yoshlar bilan vaqtni samarali boshqarish va haqiqiy hayotdagi faoliyatlarni muhimligini tushuntirishda faol bo'lishlari kerak.

Ijtimoiy tarmoqlarda virtual muloqot yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, uning psixologik ta'siri har doim ham ijobiy bo'lavermaydi. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o'zaro aloqalarini, shaxsiy rivojlanishini va o'zini anglashini qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini taqdim etsa-da, ular bir qator salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Kiberbulling, o'zini boshqalar bilan solishtirish, vaqtni samarasiz o'tkazish, sun'iy aloqa va internet qaramligi kabi muammolar yoshlarning psixologik holatiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga o'rgatishlari lozim.

## REFERENCES

1. ALLAYAROV, O. (2024). GLOBALASHUV JARAYONIDA INTERNET TEXNOLOGIYALARINING YOSHLAR MA'NAVIY-AHLOQIY TA'LIM TARBIYASIDAGI O'RNINI. News of the NUUZ, 1(1.10. 1), 38-40.
2. [https://aniq.uz/uz/yangiliklar/internet va uning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati](https://aniq.uz/uz/yangiliklar/internet-va-uning-yoshlar-tarbiyasidagi-ahamiyati).
3. Allayarov Otabek Erkinovich. (2024). ДАВЛАТ БОШҚАРУВ ТИЗИМИДА ИНТЕРНЕТ-КОММУНИКАЦИЯНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ. AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING, 2(4), 475-482.
4. Исмадова, Д. Т. (2020). Ота-оналик маъсулиятининг фарзандлар тарбиясига психологик таъсири. Oriental Art and Culture, 1(3), 452-456.