

ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАРНИНГ ЁШЛАР ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

Ҳамроева Розия

Термиз давлат университети
хорижий филология факультети (тожик тили)

АННОТАЦИЯ

Ушбу илмий мақолада ижтимоий тармоқларнинг ёшлар ҳаётига кўп қиррали таъсири тадқиқ этилган. Замонавий рақамли муҳитда ижтимоий тармоқлар ёшларнинг мулоқот тарзи, маълумот олиш манбалари, психологик ҳолати ва ижтимоий муносабатларига сезиларли даражада таъсир кўрсатмоқда. Мақолада Facebook, Instagram, TikTok, Telegram каби платформаларнинг ёшлар орасидаги кенг тарқалиши ва уларнинг ижобий ва салбий оқибатлари таҳлил қилинган. Тадқиқот натижасида ижтимоий тармоқлар ёшларнинг академик фаолиятига, жисмоний саломатлигига, руҳий ҳолатига ва ижтимоийлашув жараёнига таъсир этишини исботловчи далиллар келтирилган.

Калит сўзлар: *ижтимоий тармоқлар, ёшлар, рақамли муҳит, психологик таъсир, ижтимоийлашув, кибер-ҳаракатлар, рақамли саводхонлик.*

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE LIVES OF YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

This scientific article examines the multifaceted impact of social networks on the lives of young people. In today's digital environment, social networks significantly influence the way youth communicate, access information, their psychological well-being, and social relationships. The article analyzes the widespread use of platforms such as Facebook, Instagram, TikTok, and Telegram among young people, as well as their positive and negative consequences. The study presents evidence proving that social networks affect the academic performance, physical health, mental state, and socialization process of young people.

Keywords: *social networks, youth, digital environment, psychological impact, socialization, cyber behavior, digital literacy.*

КИРИШ

XXI асда ахборот-коммуникация технологияларининг жадал ривожланиши инсон ҳаётининг барча жабҳаларини қамраб олди. Ижтимоий

тармоқлар бугун нафақат мулоқот воситасига, балки маданий, иқтисодий ва сиёсий жараёнларнинг ажралмас қисмига айланди. Бутун дунё бўйлаб 5 миллиарддан зиёд ижтимоий тармоқ фойдаланувчилари мавжуд бўлиб, уларнинг катта қисмини 14–30 ёш орасидаги ёшлар ташкил этади (Statista, 2024).

Ўзбекистонда ҳам интернет ва ижтимоий тармоқлардан фойдаланувчилар сони йилдан-йилга ошиб бормоқда. Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлигининг маълумотларига кўра, 2024 йилда мамлакатда интернет фойдаланувчилари сони 25 миллионга яқинлашган. Ёшларнинг кундалик ҳаётида Telegram, Instagram, TikTok, YouTube каби платформалар асосий ахборот ва мулоқот манбаига айланган.

Ижтимоий тармоқларнинг ёшларга таъсири тадқиқотчилар ўртасида кенг муҳокама мавзусига айланган. Бир томондан, ижтимоий тармоқлар ёшларга ўз-ўзини ифода қилиш, ижодий қобилиятларини намойиш этиш ва дунё билан уланиш имконини берса, иккинчи томондан, уларнинг ортиқча қўлланилиши психологик муаммолар, академик натижаларнинг пасайиши ва ижтимоий изоляцияга олиб келиши мумкин. Мазкур мақолада ушбу икки томонлама таъсирни атрофлича ўрганиш мақсад қилинган.

АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ

Ижтимоий тармоқларнинг ёшларга таъсири масаласи хорижий ва маҳаллий олимлар томонидан фаол тадқиқ этилмоқда. Twenge ва Campbell (2019) ўтказган кенг кўламли тадқиқот ижтимоий тармоқлардан кунига 3 соатдан зиёд фойдаланиш ёшларда депрессия ва тревожность белгиларини оширишини аниқлади. Муаллифлар бу ҳодисани "iGen" авлоди деб атаб, смартфон кенг тарқалган даврдан кейин туғилган ёшларнинг психологик кўрсаткичлари олдинги авлодларга нисбатан анча ёмонлашганини исботлашди.

Красса ва Фанг (2020) ўтказган тадқиқотда эса Instagram фойдаланувчилари орасида ўзини бошқалар билан солиштириш ҳодисаси кўп кузатилгани ва бу жисмоний кўринишга нисбатан норозилик ҳиссини кучайтириши аниқланган. Бошқа томондан, Valkenburg ва Peter (2009) ижтимоий тармоқлар ижтимоий ўзини ўзи тақдим этиш ва шахс ривожланишига ижобий ҳисса қўшиши мумкинлигини кўрсатади.

Маҳаллий тадқиқотчилардан Қодиров Б.Р. (2022) Ўзбекистон ёшлари орасида ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш одатлари ва уларнинг таълим жараёнига таъсирини ўрганган. Тадқиқот натижалари кўрсатдики, сўров иштирокчиларининг 73 фоизи дарс вақтида ижтимоий тармоқларни

текширишни одат қилиб олган ва бу академик натижаларга салбий таъсир кўрсатмоқда.

ТАДҚИКОТ МЕТОДОЛОГИЯСИ

Ушбу тадқиқотда миқдорий ва сифатий методлар биргаликда қўлланилган. Тадқиқотнинг биринчи босқичида 15–28 ёш орасидаги 320 нафар ёш (164 қиз, 156 йигит) орасида сўровнома ўтказилган. Сўровнома ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш вақти ва мақсади, уларнинг психологик ҳолатга таъсири, академик натижалар ва ижтимоий муносабатларга оид 45 та саволдан иборат эди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида 24 нафар иштирокчи билан чуқур суҳбат (интервью) ўтказилди. Суҳбатлар иштирокчиларнинг ижтимоий тармоқлар билан боғлиқ шахсий тажрибаларини тушунишга қаратилган эди. Олинган маълумотлар SPSS 26.0 дастури ёрдамида статистик таҳлил қилинди. Корреляцион ва регрессион таҳлиллардан ижтимоий тармоқ фойдаланиш кўрсаткичлари ва натижалар ўртасидаги боғлиқликни аниқлашда фойдаланилди.

ТАДҚИКОТ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМА

Ижобий таъсирлар

Тадқиқот иштирокчиларининг 68 фоизи ижтимоий тармоқлар уларга янги билим ва маълумотлар олишда ёрдам беришини таъкидлади. YouTube ва Telegram каналлари орқали ўқув материалларига эркин кириш имконияти таълим олишга бўлган мотивацияни оширди. Иштирокчиларнинг 54 фоизи ижтимоий тармоқлар туфайли касбий ва ижтимоий тармоғини кенгайтира олганини айтди. Ижодий ёшлар (блогерлар, рассомлар, мусиқачилар) учун Instagram ва TikTok ўзини ифода этиш ва имкониятлар яратиш платформасига айланди.

Салбий таъсирлар

Иштирокчиларнинг 61 фоизи кунига ўртача 4 соатдан зиёд вақтини ижтимоий тармоқларда ўтказишини маълум қилди. Бу гуруҳда академик ўзлаштириш кўрсаткичлари пастроқ бўлиши, уйку сифатининг ёмонлашиши ва диққат тарқалиши кузатилди. Иштирокчиларнинг 42 фоизи ижтимоий тармоқлардаги идеаллаштирилган тасвирлар билан ўзини солиштириш натижасида ўз-ўзига нисбатан норозилик ҳисси кучайганини эътироф этди. Кибер-бўлинма (cyberbullying) воқеалари иштирокчиларнинг 29 фоизи томонидан шахсан бошдан кечирилганлиги маълум бўлди.

Психологик ва ижтимоий оқибатлар

Тадқиқот натижалари ижтимоий тармоқлардан ортиқча фойдаланиш ва тревожность симптомлари ўртасида ижобий корреляция ($r=0.47$, $p<0.01$)

мавжудлигини кўрсатди. Виртуал ижтимоий муносабатлар реал шахслараро мулоқотни алмаштириб бораётганлиги ёшларнинг эмоционал идрок этиш кўникмаларига салбий таъсир қилиши аниқланди. Шу билан бирга, ижтимоий тармоқлар маънан тушкун ёки яқка ёшлар учун ижтимоий ёрдам олишнинг муҳим манбаи бўлиши ҳам исботланди.

ТАВСИЯЛАР

Тадқиқот натижаларига асосланиб, қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

1. Ёшлар учун рақамли саводхонлик дастурларини ишлаб чиқиш ва мактаб, университет дастурларига киритиш;
2. Ота-оналар ва педагоглар учун ижтимоий тармоқлар хавфлари бўйича махсус тренинглар ташкил этиш;
3. Ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш вақтини кунига 2 соат билан чеклаш ва "экрансиз вақт" одатини шакллантириш;
4. Ёшларга ижтимоий тармоқлардаги контентни танқидий баҳолаш кўникмаларини ўргатиш;
5. Давлат даражасида ёшларни кибер-таъйикдан ҳимоя қилувчи қонунчилик механизмларини такомиллаштириш.

ХУЛОСА

Ижтимоий тармоқлар замонавий ёшлар учун икки тифли қилич кабилдир. Улардан тўғри ва мўлчаб фойдаланилса, таълим, ижодкорлик ва ижтимоий алоқаларни кучайтирувчи восита бўлади. Аксинча, ортиқча ва назоратсиз фойдаланиш психологик, ижтимоий ва академик муаммоларга сабаб бўлади.

Ёшларни рақамли муҳитда соғлом ривожлантириш учун оила, таълим муассасалари ва давлат ўртасида мувофиқлаштирилган ҳамкорлик зарур. Рақамли саводхонлик — бугунги куннинг зарурий кўникмасига айланган ва уни шакллантириш жамиятнинг умумий вазифасидир.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Twenge, J.M., & Campbell, W.K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
2. Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.

3. Krasa, H., & Fang, A. (2020). Instagram Use and its Effects on Body Image in Young Women. *Journal of Health Psychology*, 25(4), 587–598.
4. Қодиров Б.Р. (2022). Ўзбекистон ёшлари орасида ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш ва таълим самарадорлиги. *Педагогика ва психология журнали*, 3(1), 44–55.
5. Рашидова М.А. (2023). Рақамли авлод: ижтимоий тармоқлар ва ёшлар шахсиятининг шаклланиши. Тошкент: Янги нашр.
6. Statista Research Department. (2024). Number of social media users worldwide. Retrieved from <https://www.statista.com>.
7. Ўзбекистон Республикаси Ахборот технологиялари ва коммуникацияларини ривожлантириш вазирлиги. (2024). Ўйлик ҳисобот. Тошкент.
8. Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press.