https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

Po‘latova Odinabonu Zohidjon qizi
Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim fakulteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 2-bosqich talabasi
odinabonushodiyeva7@gmail.com
+998884211770

IJTIMOIY TARMOQLAR IMKONIYATMI YOKI TUTQUNLIK ISKANJASI?

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy jamiyat hayotidagi o‘rni, ularning imkoniyatlari hamda shaxs va jamiyat ongiga ko‘rsatayotgan salbiy ta’sir mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan global axborot almashinuvi, kommunikatsiya samaradorligi, ta’lim va biznes jarayonlarini jadallashtiruvchi qudratli platforma ekanligi asoslab beriladi. Boshqa tomondan esa, ular shaxsning psixologik barqarorligi, axloqiy qadriyatlari, vaqt boshqaruvi, oila munosabatlari va ruhiy salomatligiga xavf tug‘diruvchi omil sifatida baholanadi. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, algoritmik boshqaruv, virtual solishtirish fenomeni, kiberxavfsizlik muammolari va media savodxonlik masalalari chuqur yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli kommunikatsiya, media savodxonlik, psixologik qaramlik, virtual muhit, algoritmik boshqaruv, kiberxavfsizlik, raqamli gigiyena, shaxs rivoji, axborot oqimi.

Abstract. This article analyzes the role of social networks in modern society, their capabilities, and the mechanisms of their negative impact on the consciousness of the individual and society. The article argues that social networks, on the one hand, are a powerful platform for global information exchange, communication efficiency, and accelerating educational and business processes. On the other hand, they are assessed as a factor that poses a threat to the psychological stability of the individual, moral values, time management, family relationships, and mental health. The article deeply covers the issues of addiction

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

to social networks, algorithmic management, the phenomenon of virtual comparison, cybersecurity problems, and media literacy.

Keywords: Social networks, digital communication, media literacy, psychological addiction, virtual environment, algorithmic management, cybersecurity, digital hygiene, personal development, information flow.

Аннотация. В статье анализируется роль социальных сетей в современном обществе, их возможности и механизмы негативного воздействия на сознание личности и общества. В статье утверждается, что социальные сети, с одной стороны, являются мощной платформой для глобального обмена информацией, повышения эффективности коммуникации и ускорения образовательных и бизнес-процессов. С другой стороны, они оцениваются как фактор, представляющий угрозу психологической устойчивости личности, моральным ценностям, тайм-менеджменту, семейным отношениям и психическому здоровью. В статье подробно рассматриваются вопросы зависимости от социальных сетей, алгоритмического управления, феномена виртуального сравнения, проблемы кибербезопасности и медиаграмотности.

Ключевые слова: Социальные сети, цифровая коммуникация, медиаграмотность, психологическая зависимость, виртуальная среда, алгоритмическое управление, кибербезопасность, цифровая гигиена, личностное развитие, информационный поток.

Kirish qismi. Ijtimoiy tarmoqlar bugungi globallashuv jarayonida inson hayotining eng muhim kommunikativ maydoniga aylangan bo‘lib, ular nafaqat aloqa vositasi, balki shaxsning o‘zini namoyon qilishi, bilim olishi, hamkorlikni yo‘lga qo‘yishi, iqtisodiy faoliyat yuritishi va keng ijtimoiy jarayonlarda ishtirok etishining bosh omillaridan biriga aylandi. Shunga qaramasdan, ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari bilan bir qatorda, ularning inson psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlar, shaxs rivoji va axloqiy qadriyatlar tizimiga ko‘rsatayotgan salbiy ta’siri ham keng ko‘lamda muhokama etilmoqda.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

Mavzuning aynan “imkoniyatmi yoki tutqunlik iskanjasi?” shaklida qo‘yilishi ham bejiz emas, chunki hozirgi zamon insoni ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida nafaqat erkinlik va cheksiz ma’lumotlar oqimiga kirish imkonini qo‘lga kiritadi, balki ularning psixologik, hissiy va vaqt boshqaruvi bo‘yicha cheklovchi ta’siriga ham duch keladi. Natijada ijtimoiy tarmoqlar inson hayotida ikki qirrali fenomen sifatida namoyon bo‘lmoqda: bir tomondan ular jamiyatning modernizatsiya jarayonlari uchun kuchli texnologik imkoniyatlar yaratadi, boshqa tomondan esa, odamlarni virtual olamga qaram qilib, ularning real hayotdagi faoliyatini susaytirishi, psixologik barqarorligiga putur yetkazishi mumkin.

Asosiy qism. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar kommunikatsiyaning asosiy kanali sifatida shunchalik faol ishlatilmoqdaki, ularning ta’siri nafaqat shaxslararo munosabatlarga, balki davlat boshqaruvi, siyosiy jarayonlar, iqtisodiy tizim, ta’lim, sog‘liqni saqlash, madaniyat va qadriyatlar rivojiga ham bevosita taalluqli bo‘lib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi juda yuqori bo‘lib, ularning dunyoqarashi, fikrlash tarzi, mehnatga, ta’limga va o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan munosabatini shakllantiruvchi kuchli psixologik omilga aylanmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda tarqaluvchi axborotning haqqoniyligi, ma’naviy-axloqiy muhitga ta’siri, kiberpsixologik xavflar, vaqtni samarasiz sarflash va ruhiy qaramlik kabi salbiy jihatlar jamiyat uchun sezilarli muammolarga sabab bo‘lmoqda. Demakki, ijtimoiy tarmoqlarni faqat imkoniyat sifatida yoki faqat xavf sifatida baholash biryoqlama yondashuv bo‘ladi. Aksincha, ushbu fenomenning ikki tomonlama mohiyatini ilmiy asosda o‘rganish jamiyatning barqaror rivojlanishi, yoshlar tarbiyasi va axborot xavfsizligi uchun zarurdir.[1]

Ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyat sifatida e’tirof etilishi, avvalo, ularning inson hayotidagi kommunikatsion masofalarni qisqartirishi, muloqotni

1 Ahmadov S. “Raqamli psixologiya va yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardagi xulq-atvori”. Toshkent: “Fan va Texnologiya”, 2022;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

tezlashtirishi, global dunyo bilan aloqani kengaytirishi va fikr almashinuvini erkinlashtirishi bilan bog‘liq. Bugungi kunda Facebook, Instagram, X (avvalgi Twitter), TikTok, Telegram, YouTube kabi platformalar orqali milliardlab insonlar bir-biri bilan lahzalar ichida bog‘lana oladi. Bu esa jamiyatning ijtimoiy-madaniy integratsiyasi, kommunikativ shaffofligi va global bilim maydoniga kirish darajasini keskin oshiradi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlar orqali ta’lim jarayonida innovatsion metodlardan foydalanish, onlayn kurslar, masofaviy o‘qitish tizimlari, ilmiy ma’lumotlarga tezkor kirish imkoniyatlari yuzaga kelmoqda. Bundan tashqari, tadbirkorlik va marketing sohalarida ham ijtimoiy tarmoqlarning o‘rni beqiyos bo‘lib, ko‘plab kichik biznes egalari aynan shu platformalar orqali o‘z auditoriyasiga ega bo‘lishmoqda, mahsulotlarini targ‘ib qilishmoqda va o‘z brendini yaratishmoqda.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar siyosiy jarayonlarda ham faol rol o‘ynamoqda. Jamoatchilik fikrining shakllanishi, fuqarolarning davlat boshqaruvida bevosita ishtirok etishi, ijtimoiy muammolarni ko‘tarish va muhokama qilish imkoniyati ularni demokratik jarayonlarning muhim tarkibiy qismiga aylantirmoqda. Fuqarolik jamiyatining rivojlanishi, shaffoflikni oshirish, korrupsiyaga qarshi kurashish va hukumat bilan xalq o‘rtasida muloqotni kuchaytirish kabi funksiyalar ham ijtimoiy tarmoqlar orqali samarali amalga oshirilmoqda. Qolaversa, ijtimoiy tarmoqlar insonlarga o‘zini namoyon qilish, ijodiy salohiyatini ko‘rsatish, o‘ziga o‘xshash qiziqishlarga ega bo‘lgan insonlar bilan muloqot qilish imkonini beradi.[2]

Ammo ijtimoiy tarmoqlar ayni vaqtda tutqunlik iskanjasi ham yaratishi mumkin bo‘lgan kuchli psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Ulardan haddan tashqari foydalanish shaxsning vaqt boshqaruvi, ish unumdorligi, o‘qish samaradorligi va ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab psixologik tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik internet qaramligi, dopamin tizimining

2 Turdiyeva M. “Media savodxonlikning zamonaviy yondashuvlari va raqamli madaniyat”. O‘zbekiston Milliy universiteti Ilmiy axboroti, №4, 2023;

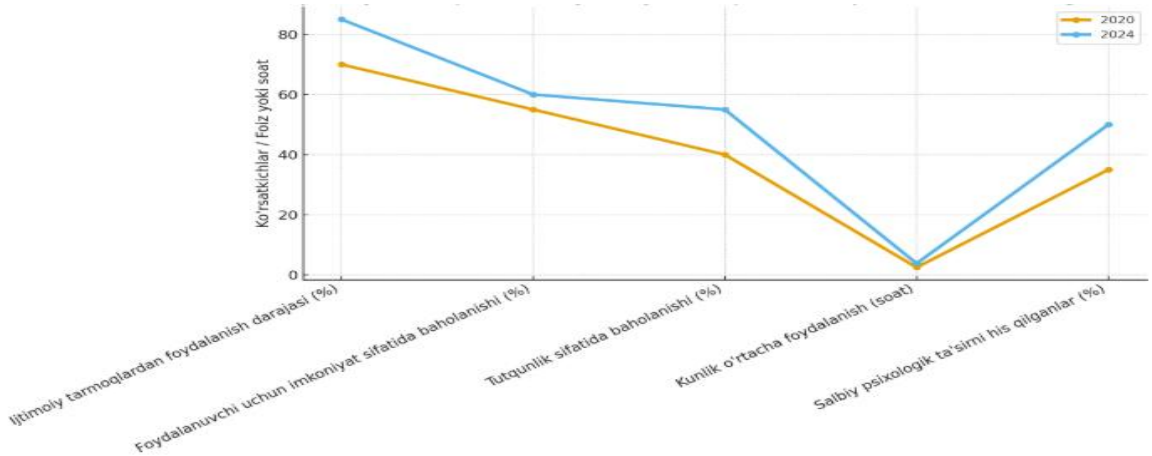
https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

buzilishi, kiberstress, tashqi tasdiqqa ehtiyojning kuchayishi, o‘ziga past baho berish, yolg‘izlik hissi, depressiya va tashvish sindromlarining ortishiga sabab bo‘layotgani ta’kidlanadi. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalib, ularning real hayotdan uzoqlashishiga, virtual olamni haqiqat sifatida qabul qilishiga, ijtimoiy ko‘nikmalarining pasayishiga olib kelmoqda. O‘z yutuqlarini boshqalarning hayoti bilan solishtirish, “virtual mukammallik” tushunchasi, inflyuensyerlarning to‘qima hayoti, likesiz yashash qiyinligi kabi omillar psixologik bosimni kuchaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarning eng xavfli jihatlaridan biri — ularning ong osti mexanizmlariga qaratilgan algoritmik boshqaruvdir. Bunday algoritmlar insonning qanday kontentni ko‘rishini, qaysi fikrlarga ishonishini, qanday mahsulot sotib olishini yoki qanday axborotga ustuvorlik berishini bilvosita boshqaradi. Bu esa kiberpsixologiyaning chuqur ta’siri ostida shaxsning fikr erkinligi va xulq-atvoriga ta’sir o‘tkazadi. Mazkur algoritmlar insonning e’tiborini maksimal darajada jalb qilish va uni platformada uzoqroq ushlab turish uchun ishlab chiqilgan bo‘lib, ular inson ruhiyatidagi mukofot tizimini faol ishlatadi. Natijada inson o‘z vaqtini nazoratsiz sarflaydi va real hayotdagi maqsadlarini unutib qo‘yishi mumkin. Bu holat zamonaviy jamiyatda “raqamli tutqunlik”, “psixologik bog‘liqlik”, “e’tibor iqtisodiyoti” kabi atamalarning paydo bo‘lishiga olib keldi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilarning 2020-2024-yillar oralig‘ida internet tarmog‘idan foydalanish koefitsenti.

1-rasm;



https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri faqat shaxsiy psixologiya bilan cheklanmaydi. Ular ijtimoiy institutlar, oilaviy munosabatlar, tarbiya tizimi, ma’naviy qadriyatlar va madaniy xulq-atvorga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘smirlarning agressiv kontentga duch kelishi, noo‘rin xabarlar, haqorat, kiberbulling va manipulyativ axborot oqimi ularning ruhiy barqarorligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqaluvchi yolg‘on xabarlar, feyklar, provokatsiyalar, ekstremistik g‘oyalar, qimor o‘yinlariga undovchi reklamalar yoki shaxsning shaxsiy ma’lumotlarini o‘g‘irlaydigan maxfiy mexanizmlar ham jiddiy xavf tug‘diradi. Shu bois ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish, media savodxonlikni rivojlantirish, kiberxavfsizlik ko‘nikmalarini shakllantirish va ruhiy salomatlikni asrash zamon talabi hisoblanadi.[3]

Shu asosda, ijtimoiy tarmoqlarni to‘g‘ri boshqarish, ulardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, yoshlar ongida “raqamli gigiyena” tushunchasini mustahkamlash muhim vazifaga aylanmoqda. Ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanishning asosiy tamoyillari sifatida vaqtni rejalashtirish, keraksiz kontentlarni filtrlash, maqsadli foydalanish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, axborot manbalarini tekshirish, virtual hayot bilan real hayotni muvozanatga keltirish kabi ko‘nikmalar qayd etiladi. Bu jarayonda ota-onalar, pedagoglar, psixologlar, ommaviy axborot vositalari, davlat tashkilotlari va jamiyatning boshqa qatlamlarining hamkorligi zarur.

Ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari haqida so‘z borganda, ularning ijodkorlik va innovatsiyalarni qo‘llab-quvvatlovchi kuchli maydon ekanini ta’kidlash lozim. Bugungi kunda foydalanuvchilar nafaqat axborot oladi, balki o‘zlari axborot yaratuvchisiga aylanmoqda. Bu esa yangi media madaniyatini shakllantirmoqda. Podcastlar, videobloglar, onlayn kurslar, dizayn ishlari, raqamli san’at, kontent yaratish — bularning barchasi ijtimoiy tarmoqlar orqali ommalashgan. Yoshlarning kreativ qobiliyatini ro‘yobga chiqarishida ushbu

3 Nurmatova Z. “Yoshlar orasida raqamli qaramlik fenomeni: tahlil va yechimlar”. Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2023;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

platformalarning roli beqiyos. Ular global bozor bilan tanishadi, o‘z mahsulotlarini xalqaro miqyosda taklif qilish imkoniga ega bo‘ladilar.

Lekin ayni paytda ijtimoiy tarmoqlardagi “mukammal hayot” ko‘rinishlari, filtrlangan suratlar, manipulyativ kontentlar, sun’iy idealga intilish kabi ko‘rinishlar insonning o‘zini qabul qilishi jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu holat psixologiyada “ijtimoiy solishtirish fenomeni” sifatida izohlanadi. Tarmoqlar orqali boshqalarning yutuqlarini ko‘rgan shaxs o‘z hayotini past baholay boshlaydi, o‘zini yetarli emas deb his qiladi. Natijada motivatsiya pasayadi, ruhiy tushkunlik kuchayadi, hatto o‘z joniga qasd qilish xavfi ortishi mumkin. Bu holat ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Jamiyat taraqqiyoti nuqtayi nazaridan qaraganda, ijtimoiy tarmoqlarning eng katta imkoniyati – bu axborotni tezkor va keng ko‘lamda tarqatish xususiyati. Lekin aynan shu imkoniyat ularning eng katta xavfini ham yuzaga chiqaradi. Chunki xolis va tekshirilgan ma’lumot bilan bir qatorda, noto‘g‘ri, manipulyativ yoki zararli axborot ham bir zumda millionlab insonlarga yetib borishi mumkin. Shuning uchun barcha davlatlarda media savodxonlik masalasi strategik darajadagi ustuvor yo‘nalishga aylangan.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar inson xulq-atvori va psixologik Profilini algoritmlar orqali kuzatadi va o‘rganadi. Bu jarayon “raqamli izlar” tamoyiliga asoslanib, foydalanuvchining qiziqishlari, e'tiborini tortadigan mavzular, xarid qilish odatlari, siyosiy qarashlari, hissiy holati kabi jihatlarni aniqlaydi. Bu ma’lumotlar esa reklama, marketing, axborot siyosati, hatto saylov jarayonlariga ta’sir o‘tkazish uchun ishlatilishi mumkin. Mazkur mexanizmlar ijtimoiy tarmoqlarning tutqunlik iskanjasiga aylanishiga sabab bo‘ladigan omillardan biridir.

Shaxsning ruhiy salomatligi nuqtayi nazaridan ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish insonni doimiy tashqi baho, tasdiq, like, kuzatuvchi soni, repost kabi mexanizmlarga bog‘lab qo‘yadi. Bu esa psixologiyada “ijtimoiy mukofotga qaramlik” sifatida izohlanadi. Shaxs o‘zini boshqalarning bahosiga qarab qadrlay boshlaydi, ichki motivatsiyasi pasayadi, tashqi omillar ustuvor bo‘lib

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

qoladi. Shuningdek, doimiy axborot oqimi insonning neyropsixologik tizimini charchatadi, e'tiborning bo'linishiga, uyqusizlikka, konsentratsiya pasayishiga, ish faoliyatining sustlashuviga olib keladi.[4]

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar oilaviy munosabatlarga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan ular oilaviy aloqa va xabardorlikni oshiradi, yaqinlar orasidagi muloqotni osonlashtiradi. Boshqa tomondan esa, haddan tashqari virtual muloqot real muloqotning pasayishiga, oilada begonalashish, e'tibor yetishmasligi, rashk, yolg'izlik va tushunmovchilik kabi muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirining ijobiy va salbiy jihatlari bo'yicha tahlili

1-jadval;

№	Ko'rsatkichlar / Aspektlar	Ijobiy ta'sir mazmuni	Salbiy ta'sir mazmuni	Ta'sir darajasi (1–10)	Umumiy ilmiy izoh
1	Kommunikatsiya imkoniyatlari	Masofadan tezkor aloqa, global muloqot, kasbiy tarmoqlanish	Virtual muloqotning real ijtimoiy aloqalarni qisqartirishi	9	Raqamli kommunikatsiya insonning ijtimoiy kapitalini kengaytiradi, ammo uni real hayotdan uzoqlashtirishi mumkin.
2	Ta'lim va ma'lumot olish imkoniyati	Onlayn kurslar, darsliklar, video-ma'ruzalar, o'quv hamjamiyatlari	Ishonchsiz manbalar, noto'g'ri ma'lumotlarning ko'pligi	8	Platformalarning ochiqligi ta'lim sifatini oshiradi, biroq media savodxonlik darajasi past bo'lsa xavf tug'diradi.
3	Biznes va marketing imkoniyatlari	Raqamli biznes, reklama, mijozlar bazasiga tezkor chiqish	Foydalanuvchi ma'lumotlarining mahsulotga aylanishi	7	Ijtimoiy tarmoqlar iqtisodiy faollikni kuchaytiradi, ammo maxfiylik xavfini oshiradi.

4 Kimura T. "Social Media Echo Chambers and Cognitive Distortion Mechanisms". Journal of Digital Sociology, Vol. 5(1), 2024.

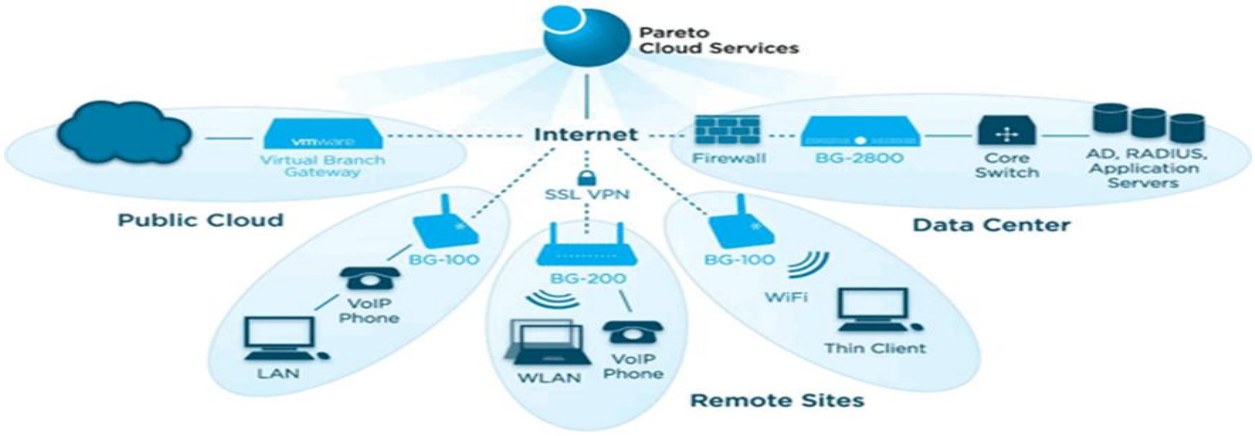
https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

№	Ko‘rsatkichlar / Aspektlar	Ijobiy ta’sir mazmuni	Salbiy ta’sir mazmuni	Ta’sir darajasi (1–10)	Umumiy ilmiy izoh
4	Shaxsiy brend va kreativlik	Ijodiy faoliyatni namoyish qilish, yangi auditoriya topish	Like va izohga qaramlik, o‘zini boshqalar bilan solishtirish	7	Kreativlik rag‘batlantiriladi, lekin psixologik bosim kuchayadi.
5	Axborot almashinuvi tezligi	Yangilikni tez tarqatish, operativ axborot	Feyk yangiliklar, manipulyativ kontentning kengayishi	8	Axborot tezligi imkoniyat ham, xavf ham bo‘lishi mumkin.
6	Psixologik ta’sir	Motivatsion kontent, o‘zini rivojlantirish guruhlari	Stress, depressiya, uyg‘unlik sindromi, vaqtni samarasiz sarflash	9	Tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlar psixik holatga bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatadi.
7	Kunlik foydalanish va vaqt boshqaruvi	Ish va o‘qish jarayonini yengillashtirish	Vaqtni ko‘p sarflash, diqqatning bo‘linishi	8	Foydalanish me’yoriga rioya qilish samaradorlikni belgilaydi.
8	Shaxsiy xavfsizlik va maxfiylik	Kyber-habardorlikni oshirish imkoniyati	Shaxsiy ma’lumotlarning tarqalishi, kiberjinoyat	9	Maxfiylik siyosatlari murakkabligi sababli xavfsizlik doimiy muammoligicha qolmoqda.
9	Jamiyatga ta’sir darajasi	Ijtimoiy faollik, fuqarolik pozitsiyasining kuchayishi	Polarizatsiya, konfliktlar, ijtimoiy parokandalik	8	Ijtimoiy tarmoqlar jamiyat fikrini shakllantiruvchi kuchli omilga aylangan.

Ijtimoiy tarmoqlardagi yolg‘on obrazlar, boshqalar bilan taqqoslash, noxolis axborot, oila qadriyatlariga zid kontentlar oilaviy muvozanatni izdan chiqarishi mumkin.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

2-rasm;



Demak, ijtimoiy tarmoqlarni to‘g‘ri boshqarish masalasi shaxs va jamiyat hayoti uchun strategik ahamiyatga ega.[5] Bu jarayonda psixologlar, pedagoglar, sotsiologlar, IT mutaxassislari, davlat tashkilotlari va jamiyat birgalikda harakat qilishi zarur. Media savodxonlikni oshirish, axborot filtrlash mexanizmlarini kuchaytirish, yoshlarni raqamli gigiyena ko‘nikmalariga o‘rgatish, kiberxavfsizlikni ta’minlash – bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridir.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning oltin qoidasi — bu muvozanat, ongli yondashuv va maqsadli foydalanishdir. Ijtimoiy tarmoqlar inson hayotini boyitishi ham, uni cheklab qo‘yishi ham mumkin. Bu jarayonning qaysi yo‘nalishda ketishi esa bevosita foydalanuvchining o‘ziga bog‘liq. Agar inson ijtimoiy tarmoqlarni maqsadsiz, nazoratsiz, chegaralarsiz ishlatsa, ular tutqunlik iskanjasiga aylanishi muqarrar. Agar buning aksicha, maqsadli, o‘ylangan, nazoratli va ijobiy maqsadlar yo‘lida foydalansa, ijtimoiy tarmoqlar uning bilim, tajriba, aloqa, imkoniyat va ijod olamini kengaytirishi mumkin.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar — bu zamonaviy jamiyatning ikki qirrali qudratli fenomenidir. Ular inson hayotini yuksaltiruvchi imkoniyatlar majmui bo‘lishi bilan birga, psixologik va ijtimoiy tutqunlik iskanjasiga aylanish xavfini

5 Daniel S. “Post-Algorithmic Age: Understanding the Psychology of Online Influence”. California: Academic Insight Press, 2023;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

ham o‘z ichiga oladi. Insonning ongli tanlovi, raqamli madaniyat darajasi, media savodxonligi va psixologik barqarorligi ushbu jarayonning qaysi tomonga og‘ishini belgilaydi. Eng muhimi esa — ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni shaxsiy maqsadlar, jamiyat manfaatlari va ma’naviy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirishdir. Shundagina ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining rivojlanishiga xizmat qiluvchi kuchli imkoniyatga aylanadi, aks holda esa ularning salbiy ta’siri shaxs va jamiyat hayotida chuqur iz qoldiruvchi xavfli jarayonga aylanishi mumkin.

Xulosa. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ijtimoiy tarmoqlarni inson hayotining deyarli barcha jabhalariga chuqur singdirib yubordi. Ular global muloqot, tezkor axborot almashinuvi, ta’limiy resurslardan foydalanish, innovatsion fikrlash, ijodkorlikni namoyish etish hamda biznesning raqamli shakllarini rivojlantirishda ulkan imkoniyatlar yaratdi. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda, ijtimoiy tarmoqlar insonning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari, shaxsiy samaradorligi va axborot iste’mol qilish madaniyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan murakkab psixologik hamda ijtimoiy mexanizmlarni ham yuzaga chiqaradi.

Ayniqsa, algoritmik boshqaruvning kuchayishi, virtual qiyoslash, kibernazorat, feyk axborotlar tez tarqalishi, onlayn bosim va kiberbulling kabi xavf omillari shaxs ongida zo‘riqish holatlarini kuchaytiradi, vaqtni samarasiz sarflashga olib keladi va real munosabatlarning zaiflashuviga xizmat qiladi. Mazkur holatlar ijtimoiy tarmoqlar ikki qirrali fenomen ekanini, ya’ni ular bir tomondan beqiyos imkoniyatlar yaratishi, ikkinchi tomondan esa insonni psixologik tutqunlik iskanjasiga ham tushirishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida olingan ma’lumotlar shuni anglatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish samaradorligi foydalanuvchining media savodxonligi darajasi, axborotni tahlil qilish qobiliyati, vaqt boshqaruvi ko‘nikmalari va raqamli gigiyenaga rioya qilishi bilan bevosita bog‘liqdir. Ijtimoiy tarmoqlar ayni damda o‘quvchi, talaba, pedagog, tadbirkor, ijodkor va keng jamoatchilik uchun keng imkoniyatlar ochadi, lekin nazoratsiz, maqsadsiz va cheklanmagan foydalanish

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

insonning ruhiy salomatligi va ijtimoiy faolligiga xavf tug‘diradi. Shunday ekan, jamiyatda media madaniyatni shakllantirish, yoshlarni axborotni tanqidiy qabul qilishga o‘rgatish, shaxsiy xavfsizlikni ta’minlash, vaqtni boshqarish strategiyalarini rivojlantirish hamda ijtimoiy tarmoqlarning algoritmik ta’sirini ongli ravishda tushuntirish dolzarb ahamiyatga ega.[6]

Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar nafaqat zamonaviy axborot maydonining qudratli vositasi, balki shaxs ongiga ta’sir ko‘rsatuvchi murakkab psixologik mexanizm sifatida ham e’tirof etiladi. Ular imkoniyat yoki tutqunlik ekani esa platformaning o‘ziga emas, balki undan foydalanish madaniyatiga bog‘liqdir. Inson ongi va jamiyat barqarorligi uchun eng maqbul yo‘l — ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlaridan oqilona foydalanish, salbiy jihatlaridan esa ongli ravishda himoyalanishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.Ahmadov S. “Raqamli psixologiya va yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardagi xulq-atvori”. Toshkent: “Fan va Texnologiya”, 2022;

2.Turdiyeva M. “Media savodxonlikning zamonaviy yondashuvlari va raqamli madaniyat”. O‘zbekiston Milliy universiteti Ilmiy axboroti, №4, 2023;

3.Rustamov L. “Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlarining shaxs ongiga ta’siri”. “Psixologiya” ilmiy jurnal, №2, 2024;

4.Nurmatova Z. “Yoshlar orasida raqamli qaramlik fenomeni: tahlil va yechimlar”. Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2023;

5.Morgan H. “Digital Addiction and Mental Well-Being in Post-Pandemic Society”. New York: Routledge Press, 2022.

6.Kimura T. “Social Media Echo Chambers and Cognitive Distortion Mechanisms”. Journal of Digital Sociology, Vol. 5(1), 2024.

6 Karim S. “Global Social Media Trends and the Rise of Digital Behavior Patterns”. International Journal of Cyber Studies, Vol. 3(2), 2025.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 27.01.2026

7.Qobilov N. “Ijtimoiy tarmoqlarning ijtimoiy qadriyatlarga ta’siri: zamonaviy tendensiyalar”. “Jamiyat va Rivojlanish” ilmiy jurnali, №1, 2025;

8.Daniel S. “Post-Algorithmic Age: Understanding the Psychology of Online Influence”. California: Academic Insight Press, 2023;

9.Yusupova D. “Raqamli makonda axborot xavfsizligi va manipulyatsiya muammolari”. Toshkent: “Innovatsiya Ziyo”, 2024;

10.Karim S. “Global Social Media Trends and the Rise of Digital Behavior Patterns”. International Journal of Cyber Studies, Vol. 3(2), 2025.