



## IJTIMOYIY TARMOQLARNING SHAXS RUHIYATIGA TA'SIRI

**Yusupova Muhabbatxon**

TMC instituti Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

+998 88 758 88 22

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13832035>

**Annotatsiya.** Maqolada ijtimoiy tarmoqlar, ularning yaratilish tarixi, shaxs ruhiyatiga ta'siri hamda foydalanish qodalarini haqida ma'lumotlar berilgan

**Kalit so'zlar.** Ijtimoiy tarmoqlar, social network atamasi, kiberbulling, internetga qaramlik, yo'qotilgan imkoniyatlar sindromi, ruhiy salomatlik.

**Abstract.** The article provides information about social networks, the history of their creation, their influence on the psyche of a person, and the rules of their use.

**Key words.** Social networks, social network term, cyberbullying, internet addiction, missed opportunity syndrome, mental health.

Bugun ijtimoiy tarmoqlar insonlarning bir-birlari bilan muloqot qilishlaridan ko'ra ko'proq axborot manbayiga aylanib borayotgani hech kimga sir emas. Ijtimoiy tarmoqlar ommabopligining asosiy sababi - istalgan mavzu bo'yicha muloqotning mavjudligi, masofadan qat'i nazar, istalgan vaqtda ma'lumot va fayllar almashinuvi, turli qiziqish va sohalardagi guruhlarga birlashish imkoniyatini paydo qiladi.

**Asosiy qism.** Dastlab "Ijtimoiy tarmoq" atamasi (ing. social network) - ijtimoiy obyektlar (odamlar yoki tashkilotlar) guruhi va ular orasidagi aloqalardan iborat ijtimoiy tuzilma ma'nosini anglatgan va zamonaviy Internet tarmoqlari paydo bo'lishidan ancha oldin, XX asrning ikkinchi yarmida Manchester maktabi sotsiologi Jeyms Barns tomonidan kiritilgan. Ijtimoiy tarmoqlarning paydo bo'lishining zaruriy shartlari mehmonlar ro'yxati (har bir tashrif buyuruvchi xabar qoldirishi mumkin bo'lgan oxirigidan birinchigacha ko'rsatilgan xabarlar ro'yxatidan iborat veb-ilovalar), forumlar (xabarlar tematik guruhlangan, har bir tashrif buyuruvchi ma'lum bir mavzu bo'yicha undan oldingi xabarlariga javoban xabar qoldirishi mumkin) va bloglar (har bir a'zo shaxsiy kundalikka o'xshash jurnal yuritadigan, uning xabarlarini xronologik tartibda tartiblanuvchi va boshqa tashrif buyuruvchilar xabarlariga sharh qoldirishlari mumkin, foydalanuvchi esa "do'stlar" ro'yxatini yaratishi mumkin yoki uning jurnaliga kirishni cheklashi) muhim rol o'ynagan. Asta-sekin, ushbu muloqot shakllari asosida ijtimoiy tarmoqlar shakllana boshladi, ularning o'ziga xos xususiyati ishtirokchilar o'rtasida aniq o'rnatilgan aloqalarning mavjudligi bo'lgan.





XX asrning 70-yillarida dastlabki email pochta paydo bo'la boshladi. Bu 1971 yil 2 oktyabrda - masofaviy komputerga yuborilgan birinchi xabar kuni sodir bo'ldi va ijtimoiy tarmoqning birinchi foydalanuvchilari ARPA Net-dagi harbiy xizmatchilar edi. Bu Internet va zamonaviy ijtimoiy Internet tarmoqlarini yaratish yo'lidagi birinchi qadam edi. 1988-yilda fin talabasi Jarko Oikarinen tomonidan dastlabki ijtimoiy tarmoq IRC (Internet Relay Chat) ixtirosi bo'ldi - real vaqt rejimida aloqa uchun xizmat ko'rsatish tizimi yaratildi. Bu zamonaviylikdan yiroqda dastlabki ijtimoiy tarmoqlar edi va G'arbda mashhur bo'ldi. 1995-yilda Classmates Online, Inc. egasi Rendi Konrad tomonidan yaratilgan birinchi, zamonaviy ijtimoiy tarmoq Classmates.com paydo bo'ldi. Ushbu sayt ro'yxatdan o'tgan tashrif buyuruvchilarga do'stlar, sinfdoshlar, sinfdoshlar va boshqa tanishlar bilan munosabatlarni topishga yordam berdi. Hozir ushbu tarmoqda asosan AQSh va Kanadadan 40 milliondan ortiq odam ro'yxatdan o'tgan.

1997-yilda SixDegrees.com resursi ijtimoiy doiralarning tarmoq modeli tamoyili asosida ishlay boshladi. Portalda ro'yxatdan o'tgandan so'ng, foydalanuvchilar shaxsiy profillar yaratishlari, do'stlar qidirishlari va xabarlar almashishlari mumkin edi. Biroq, 2003-yil hozir tanish bo'lgan ijtimoiy tarmoqlarning ommaviy paydo bo'lishining boshlanishi deb hisoblanadi. Dastlab, biznes va shaxsiy aloqalarni topish uchun **LinkedIn** platformasi ishga tushirildi. Keyin **MySpace** xizmati paydo bo'ladi, bu yerda foydalanuvchi profillar, qiziqishlar hamjamiyatlari, bloglar, videolar, fotosuratlar, audiolarni joylashtirishi mumkin edi. Bir yil o'tgach, bugungi kunda eng yirik **Facebook** tarmog'i va 2005-yilda **YouTube** videoxostingiga asos solingan. 2006-yil bahorida Rossiyada eng ommabop ijtimoiy platformalar, Internetning rus tilidagi segmenti Odnoklassniki (OK), VKontakte (VK) paydo bo'ldi. 2010-yilda fotosuratlarni joylashtirish va almashish uchun **Instagram** ilovasi ishlab chiqildi. Xizmat tez rivojlandi, 2012-yilda Facebook tomonidan sotib olindi va tez orada deyarli to'liq ijtimoiy tarmoqqa aylandi. 2011-yilda Google o'zining ijtimoiy platformasini ishga tushirdi. Barcha ijtimoiy tarmoqlar bir qator umumiy xususiyatlarga ega: ro'yxatdan o'tishda foydalanuvchining ro'yxatdan o'tganligi (ya'ni, hisob qaydnomasi) mavjudligi, foydalanuvchi o'zi haqidagi ba'zi ma'lumotlarni ko'rsatadi, bu orqali uni aniqlash mumkin; sessiyani ochish orqali tizimga kirish (foydalanuvchi ismni belgilaydi va parolni kiritish orqali o'z shaxsini tasdiqlaydi); muhitni o'rnatish (masalan, o'zi, qiziqishlari haqida qo'shimcha ma'lumotni ko'rsatish). Ijtimoiy tarmoqlar orqali foydalanuvchilar yangi tanishlar orttiradilar, sobiq do'stlarini qidiradilar, yo'qolgan aloqalarni





tiklaydilar va aloqalarni saqlaydilar. Hatto taniqli insonlar va mashhurlar bilan aloqa qilish va muloqot qilish imkoniyati mavjud. Shu bilan birga, onlayn tarjimonlar chet tillarini bilmasa ham, boshqa mamlakatlar foydalanuvchilari bilan muloqot qilishda yordam beradi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra sayyoramiz aholisining 96 foizi ijimoiy tarmoqdan foydalanish imkoniyatiga ega. Foydalanuvchilarining ko'pligi bo'yicha Facebook (1,5mlrd) birinchi o'rinni egallaydi. Va shuni tan olish kerakki ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ham oshib bormoqda. Mumkin bo'lgan shaxsni o'g'irlash ijtimoiy media foydalanuvchilari uchun katta xavf tug'diradi. Obunachilar ko'pincha o'z profillarida o'zlari haqidagi katta hajmdagi ma'lumotlarni joylashtiradilar va saqlaydilar - shaxsiy fotosuratlar, videolar, hujjatlar, kontaktlar, boshqa odamlar bilan yozishmalar. Hisob buzilganidan so'ng, firibgarlar bunday ma'lumotlardan turli xil firibgarliklarda foydalanishlari mumkin. Masalan, kredit olish, soxta shaxslardan foydalangan holda qobiq kompaniyalarini ochish, noqonuniy moliyaviy operatsiyalarni amalga oshiradilar. Intim fotosuratlar, videolar, shubhali, noaniq kontentning yozuvlari shantaj va qora PR kampaniyalari uchun ishlatiladi. Ishlab chiquvchilar doimiy ravishda platforma xavfsizlik tizimlarini ishlab chiqishadi va maxfiylikni saqlashga harakat qilishgani sari xakerlar yangi usullarni topishmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir asosiy salbiy tomonlaridan biri shaxs ruhiyatiga ta'siridir. Ko'ngilochar, yuzaki va ko'pincha keraksiz ma'lumotlarning ko'pligi tufayli ijtimoiy tarmoqda o'tkaziladigan vaqt sezilarli darajada oshgan. Bunday o'yin-kulgi inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki katta hajmdagi ma'lumotlarning ortiqcha yuklanishi ko'pincha asab tizimini holdan toydiradi, charchoq hissini keltirib chiqaradi. Shaxsning gormonal tizimi o'zgaradi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarni tekshirishda empatiya hissi uchun javob beradigan oksitotsin gormoni kuchliroq chiqariladi.

Ko'p vaqt sarflash. Ba'zilar uchun ijtimoiy tarmoq vaqtni "o'ldirish" uchun ajoyib imkoniyatdir, lekin ba'zilar uchun bu faqat behuda soatlardir. Psixologlar ayniqsa o'smir yoshidagi foydalanuvchilarda Internetga qaramlik deb ataladigan psixologik kasallik paydo bo'lishini e'tirof etishgan. Bu kasallik o'smirlarning maktabdagi faoliyatiga, shuningdek, dunyoqarashiga ta'sir qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har hafta bolalarning ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtlari oshib bormoqda: 7 dan 14 soatgacha - 23%, 14-21 soat - 57% va 21 soatdan ortiq - 20%. Har beshinchi bola haftaning yetti kunidan birini ijtimoiy tarmoqda o'tkazadi. 28 yoshdan 45 yoshgacha bo'lgan yolg'izlar ijtimoiy tarmoqlarga katta umid bog'lashadi. Ular internet orqali odamlar bilan tanishish





osonroq deb o'ylashadi. Statistika ko'ra, dunyodagi har beshinchi oila ijtimoiy tarmoqlarda uchrashadi ammo ko'plab oilaviy janjallar sherigining ijtimoiy tarmoqlarning boshqa foydalanuvchi bilan yozishmalarini o'qish tufayli sodir bo'ladi. Har uchinchi ajralish ijtimoiy tarmoqlar tufayli sodir bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlarda tanishgandan so'ng, xiyonatlarning soni uch baravar ko'paygan.

Yo'qotishdan qo'rqish va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (yo'qotilgan imkoniyat sindromi). Boshqalarning ijtimoiy tarmoqdagi baxtli hayotlarini kuzatgani sari foydalanuvchi o'zining real imkoniyatlarini anglash, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlari tushib boraveradi, stress, depressiya, xavotirlanish esa oshib boradi.

Real voqeelikdan ajralish. Ijtimoiy tarmoqlarda biz o'zimizni hayotdagidan biroz boshqacha joylashtiramiz. Internet-muloqot sohasidagi zamonaviy tadqiqotlarga asoslanib aytishimiz mumkinki, ijtimoiy tarmoqlarga faol tashrif buyuruvchilarning 70 foizi o'z hayotini bo'rttirib ko'rsatadi. Bundan tashqari, haqiqatni o'zgartirish va ijtimoiy tarmoqda boy va muvaffaqiyatli ko'rinish imkoniyati ham ko'pchilikni vasvasaga soladi. Natijada yaratilgan virtual qiyofaga shunchalik ko'nikib qolish xavfi borki, reallikni anglash kamayadi.

Kiberbulling. O'smirlarning taxminan 10 foizi ijtimoiy tarmoqlarda haqoratlangani haqida xabar berishadi. Mail.ru saytining onlayn bezorilikka qarshi kurash bo'yicha tadqiqotiga ko'ra, Runet foydalanuvchilarining 58 foizi kiberbullingga duchor bo'lishadi. Erkaklar orasida bu ko'rsatkich 52%, ayollar orasida - 44% tashkil etadi. Ularning 28% va 21% mos ravishda bezorilik qurboniga aylanadi. Erkaklar asosan hayotdagi muvaffaqiyatsizliklari uchun, ayollar esa tashqi ko'rinishi uchun masxara qilinadi. huquqlarning boshqa buzilishiga olib keladigan har qanday harakatlar hisoblanadi. Yevropa Ittifoqidagi har 10 ayoldan biri 15 yoshdan boshlab kiber-tajovuzni boshdan kechirgan, jumladan, istalmagan va yoki haqoratomuz jinsiy mazmundagi elektron pochta xabarlar yoki SMS-xabarlar, yoki ijtimoiy tarmoq saytlarida haqoratomuz xabarlar olgan. Arab davlatlaridagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2021-yilda mintaqadagi internet foydalanuvchilarining 60 foizi onlayn zo'ravonlikka duchor bo'lgan.

Ishga motivatsiyani yo'qotish. Ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lib qolgan odamning faolligi pasayadi. Bugungi kunda ko'plab korxonalarda xodimlar ijtimoiy tarmoqlarga kirishadi. tarmoqqa kirish mumkin emas, chunki bunday aloqa ishdan chalg'itadi. Ko'p vaqt davomida internetda o'tirish ko'rishning pasayishiga va jismoniy harakatsizlikka olib keladi.





**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, zamonaviy texnologiya asrida Internet va zamonaviy ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda bir qancha jihatlarga e'tibor berish lozim. Internet-muloqot hayotimizni to'ldirishi kerak va bizning barcha faoliyatimizning asosi bo'lmasligi kerak. 2018-yilda Pensilvaniya universitetida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni kuniga 30 daqiqagacha qisqartirish tashvish, depressiya, yolg'izlik, uyqu muammolari va o'tkazib yuborilgan imkoniyatlar sindromining sezilarli darajada kamayishiga olib keldi. Ammo ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni keskin qisqartirishingiz shart emas. Xuddi shu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish kayfiyat va konsentratsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar salomatlik va ruhiyatga zarar yetkazmasligi uchun har bir inson virtual makonda o'tkazgan vaqtini tartibga solishi kerak.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. <https://cabar.asia/ru/kiberbulling-ili-travlya-v-internete-razbiraem-sya-i-sovetuem-kak-ot-nego-zashhititsya>
2. <https://holdyou.net/ru/news/sotsialnykh-merezh>
3. <https://prime-ltd.su/blog/sotsialnyie-seti-istoriya-poyavleniya-vidyi-samyie-krupnyie-platfomyi-tendentsii-razvitiya/>
4. <https://eca.unwomen.org/ru/stories/explainer/2023/12/fakty-i-cifry-iskorenenie-nasiliya-v-otnoshenii-zhenschin>

