



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES



SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object identifier

eoconf.com - from 2024

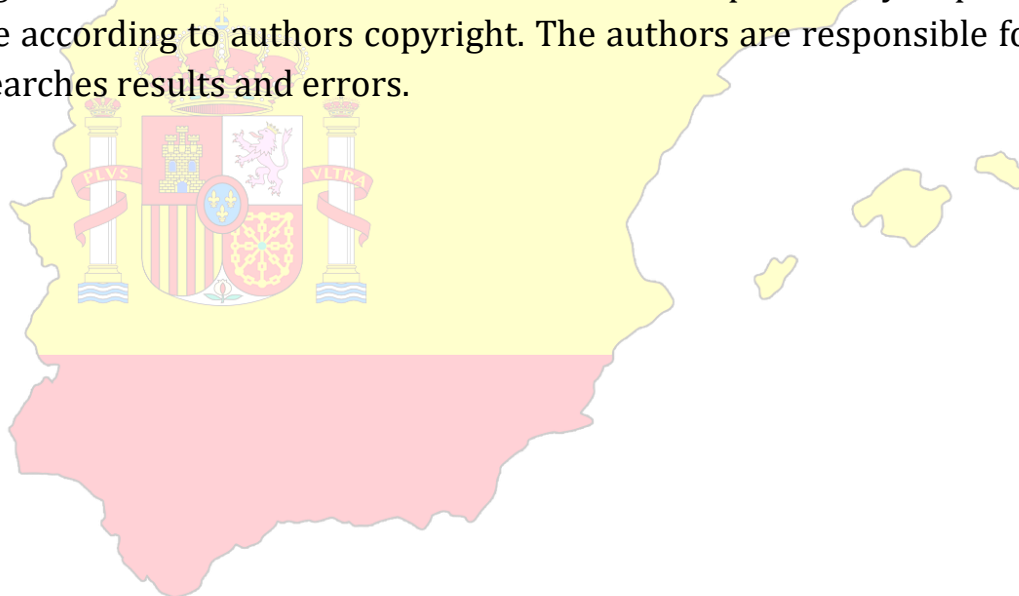


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 3.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



IJTIMOYIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Hayitboyeva Gulsanam Kamol qizi

Guliston davlat pedagogika instituti

O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1-kurs talabasi

e-mail:gulsanamhayitboyeva808@gmail.com

Ilmiy rahbar: **Berdiqulova Mahbuba**

Tel:+998994404927 **Annotatsiya:** Ushbu maqolada globallashuv davrida ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar va yoshlar psixologiyasiga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ijtimoiy media platformalarining yoshlarda muloqot ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni, shu bilan birga, internetga qaramlik, depressiya, selfi-madaniyati va "ijtimoiy taqqoslash" sindromi kabi psixologik muammolarning kelib chiqish sabablari yoritilgan. Maqolada yoshlarning virtual olamdagi xulq-atvori va ularning real hayotdagi ruhiy holati o'rtasidagi bog'liqlik empirik ma'lumotlar asosida ko'rib chiqiladi hamda salbiy oqibatlarini kamaytirish bo'yicha psixologik tavsiyalar beriladi. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini o'rganishda jahonning taniqli psixologlari va tadqiqotchilari turli nazariyalar hamda xulosalarni ilgari surishgan. Jan Twengening fikricha, ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilayotgan vaqt miqdori va yoshlardagi baxtsizlik hissi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. U buni yoshlarning uyqu rejimi buzilishi va real hayotdagi muloqotning kamayishi bilan izohlaydi. Sherri Terkl ta'kidlaganidek, yoshlar bugungi kunda doimiy aloqada bo'lish tuyg'usiga qaram bo'lib qolganlar, bu esa ularda yolg'iz qolishdan qo'rqish (solitude) hissini keltirib chiqarmoqda. "Psixolog ijtimoiy tarmoqlarning diqqatni jamlash qobiliyatiga ta'sirini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Doimiy bildirishnomalar (notifications) va qisqa videolar insonni "oqim" (flow) holatidan, ya'ni chuqur diqqat bilan ishlash holatidan chiqarib yuboradi. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatlari qiyosiy tahlil qilinib, yoshlar orasida uchraydigan psixologik muammolar – stress, internetga qaramlik, o'z-o'zini baholash darajasining pasayishi kabi holatlar yoritiladi. Shuningdek, mazkur muammolarni bartaraf etish va yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, internetga qaramlik, kiberbulling, virtual muloqot, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy izolyatsiya, depressiya. XXI asrning birinchi choragi insoniyat hayotiga "raqamli inqilob" shiddati bilan kirib keldi. Bugungi kunda internet va uning ajralmas qismi bo'lgan ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook) shunchaki axborot almashish vositasi emas, balki yosh avlodning dunyoqarashini, xulq-atvorini va psixologik qiyofasini shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy makonga aylandi. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining 60% dan ortig'i ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadi va bu ko'rsatkich yoshlar (14–30 yosh) orasida 90% dan yuqorini tashkil etadi. Bu holat "Z avlodi" va "Alfa avlodi"ning ruhiy rivojlanish qonuniyatlarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun global bilimlar bazasiga kirish va o'zini namoyon qilish imkoniyatini

yaratsa-da, uning psixologik "narxi" kundan-kunga oshib bormoqda. Yoshlar psixologiyasida ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida yuzaga kelayotgan o'zgarishlar ikki yo'lamishda namoyon bo'lmoqda. Mazkur muammoni o'rganishda xorijiy va mahalliy olimlarning xulosalari muhim o'rin tutadi. Xususan, amerikalik psixolog Jan Twenge smartfonlar davrida voyaga yetayotgan yoshlarda ruhiy tushkunlik va xavotir darajasi oldingi avlodlarga nisbatan 50% ga yuqori ekanligini isbotlagan. Sherry Turkle esa texnologiyalar bizni bir vaqtning o'zida ham "bog'lab turishi", ham bir-birimizdan "uzib qo'yishi" (Alone Together konsepsiyasi) haqidagi nazariyani ilgari suradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"lar va ijobiy sharhlar miyada dofamin gormonining ajralishiga sabab bo'lib, bu yoshlarda qimor o'yinlariga o'xshash psixologik qaramlik zanjirini hosil qiladi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar emotsional-irodaviy sohasiga ko'rsatadigan ta'sirini tahlil qilish va salbiy oqibatlarining oldini olishga qaratilgan psixologik mexanizmlarni ishlab chiqishdir. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining organik qismiga aylanganini inkor etib bo'lmaydi. Biroq, ularning psixologik ta'siri "ikki tig'li qilich" kabi: u bir vaqtning o'zida ham imkoniyatlar eshigi, ham ruhiy inqirozlar o'chog'i bo'lishi mumkin. Asosiy yechim — yoshlarda psixologik immunitet va media-gigiyena madaniyatini shakllantirishdir. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun faqat xavf manbai emas, balki ularning ijtimoiylashuvi uchun muhim platforma hamdir.

- Kommunikativ kompetensiya: Virtual makon uyatchan va muloqotga kirishishi qiyin bo'lgan yoshlar uchun "psixologik poligon" vazifasini o'taydi. Bu yerda ular o'z fikrlarini yozma bayon qilish va ijtimoiy rollarni sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladilar.
- Kognitiv rivojlanish: Axborotning tezkorligi va xilma-xilligi yoshlarda "multitasking" (bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarish) ko'nikmasini shakllantiradi.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ma'lum bir qiziqishlarga ega bo'lgan yoshlar (masalan, san'at, dasturlash yoki til o'rganish) o'z hamjamiyatlarini topish orqali ijtimoiy izolyatsiyadan chiqadilar.

2. Salbiy psixologik ta'sirlar: "Dofamin tuzog'i" va qaramlik

Ijtimoiy tarmoqlarning eng xavfli jihati ularning neyrobiologik ta'siridadir. Har bir "layk", "reaksiya" yoki yangi xabar miyaning mukofotlash tizimini stimullaydi va dofamin gormoni ajralishiga sabab bo'ladi.

- Raqamli qaramlik: Yoshlar o'zlarining emotsional holatini boshqarish uchun tarmoqqa tayanib qoladilar. Tarmoqdan uzilish ularda bezovtalik, agressiya va "axborot ochligi"ni keltirib chiqaradi.
- FOMO (Fear of Missing Out) sindromi: Bu zamonaviy yoshlarning 70% dan ortig'ida kuzatiladigan holat bo'lib, inson boshqalarning hayotida qandaydir

muhim voqea yuz berayotgani va u bundan bexabar qolayotgani haqidagi doimiy qo'rquvdir. Bu his yoshlarni kecha-yu kunduz tarmoqda bo'lishga majbur qiladi.

3. "Ijtimoiy taqqoslash" va o'z-o'zini baholash (Self-esteem) muammosi

Leon Festingerning nazariyasiga ko'ra, yoshlar o'z hayotlarini boshqalar bilan solishtirishga moyil. Ijtimoiy tarmoqlarda odamlar faqat hayotining eng go'zal, muvaffaqiyatli va tahrirlangan (filtrlangan) lahzalarini ulashadilar.

- Past baholash: O'smir o'zining oddiy hayotini tengdoshining "ideal" suratlari bilan solishtirganda, o'zini omadsiz, baxtsiz va nuqsonli deb hisoblay boshlaydi.
- Selfi-madaniyati va dismorfofobiya: Tashqi ko'rinishga haddan tashqari e'tibor qaratish, filtrlarsiz o'zini qabul qila olmaslik kabi psixologik og'ishlar yuzaga keladi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar psixologiyasiga ham ijobiy (bilim olish, muloqot), ham salbiy (qaramlik, depressiya) ta'sir ko'rsatuvchi murakkab fenomen hisoblanadi. Yoshlar ruhiy salomatligini saqlashda pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi, shuningdek, jamiyatda raqamli madaniyatni yuksaltirish strategik ahamiyatga ega..

O'tkazilgan nazariy tahlillar va o'rganilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas psixologik determinanti (belgilovchi omili)ga aylandi. Mazkur ilmiy maqola doirasida olib borilgan izlanishlar quyidagi fundamental xulosalarni shakllantirishga imkon berdi:

1. Psixologik transformatsiya va muloqot inqirozi: Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning muloqot madaniyatini tubdan o'zgartirdi. Virtual makondagi muloqotning qulayligi va anonimligi yoshlarda "yolg'izlikda birgalikda bo'lish" (Alone Together) fenomenini kuchaytirmoqda. Bu esa real hayotdagi emotsional yaqinlik, yuzma-yuz muloqot ko'nikmalari va empatiya hissining pasayishiga olib kelmoqda.
2. Identivlik va o'z-o'zini baholash muammosi: Ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal hayot" obrazlari yoshlar o'rtasida o'zini boshqalar bilan doimiy solishtirish (social comparison) tendensiyasini keltirib chiqarmoqda. Natijada, yoshlarning o'z hayotidan noroziligi ortib, o'z-o'zini baholash darajasi virtual olamdagi "layk"lar va ijobiy sharhlarga bog'lanib qolmoqda. Bu holat yoshlarda depressiv holatlar va tushkunlikning asosiy manbai bo'lib xizmat qiladi.
3. Neyrobiologik va kognitiv o'zgarishlar: Ijtimoiy media platformalarining algoritmlari yoshlarda "dofamin qaramligi"ni keltirib chiqarishi ilmiy

isbotlandi. Doimiy bildirishnomalar va qisqa vizual ma'lumotlar (klipcha kontent) yoshlarning diqqat konsentratsiyasini susaytirib, ularni chuqur tahliliy fikrlashdan yuzaki axborot qabul qilishga o'tkazmoqda.

4. Psixologik immunitet zarurati: Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini butkul cheklash imkonsiz va samarasizdir. Asosiy yechim — yoshlarda "raqamli gigiyena" va "media-savodxonlik" ko'nikmalarini shakllantirish, ularning virtual olamdagi faoliyati ustidan ongli nazorat o'rnatishiga ko'maklashishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdukarimova M. (2023). *Zamonaviy yoshlar psixologiyasi va axborot xurujlari*. Toshkent: "O'zbekiston".
2. Boymurodov N. (2021). *Amaliy psixologiya*. Toshkent: "Yangi asr avlodi".
3. Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
4. Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations, 7, 117-140.
5. G'oziyev E. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet.

