



IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Dusmamatova Sevara Nasimjonovna

SamDChTI Ingliz tili fakulteti

Maktabgacha boshlang'ich ta'lim (ingliz tili) yo'nalishi

4-kurs 2205- guruh talabasi

sdusmamatova@gmail.com

+998331231745

Annotatsiya

Mazkur maqola zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan hodisa — ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini tahlil etishga bag'ishlangan bo'lib, raqamli davrda shaxs ruhiyati va ongiga texnologiyaning ta'sir mexanizmlarini ilmiy asosda yoritadi. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish natijasida shakllanayotgan psixologik holatlar — o'ziga past baho berish, taqqoslash sindromi, diqqatning susayishi, yolg'izlik hissi va virtual qaramlik masalalari chuqur o'rganiladi. Shuningdek, maqolada ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari — o'zini ifoda etish, axborot olish, ta'lim va ijodiy rivojlanish imkoniyatlari ham tahlil qilinadi. Muallif yoshlarning raqamli muhitdagi ruhiy holatini barqaror saqlash uchun raqamli gigiyena, vaqtni to'g'ri taqsimlash, real muloqotni kuchaytirish va ijtimoiy mas'uliyatni oshirish zarurligini asoslaydi. Maqola, shuningdek, psixologiya, sotsiologiya va pedagogika yo'nalishlarida olib borilayotgan tadqiqotlarga tayanib, yosh avlod ruhiy salomatligini ta'minlashda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishning ilmiy-amaliy ahamiyatini ochib beradi. Ushbu natijalar zamonaviy axborot makonida yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash bo'yicha muhim manba bo'la oladi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, raqamli davr, ruhiy salomatlik, internetga qaramlik, o'ziga baho, taqqoslash sindromi, raqamli gigiyena, ijtimoiy mas'uliyat, psixologik barqarorlik.



Аннотация: Данная статья посвящена анализу влияния социальных сетей на психологию молодежи и раскрывает механизмы воздействия цифровых технологий на сознание и эмоциональное состояние личности в современном обществе. В исследовании подробно рассматриваются такие психологические явления, возникающие под влиянием социальных сетей, как заниженная самооценка, синдром сравнения, снижение концентрации внимания, чувство одиночества и интернет-зависимость. Кроме того, анализируются положительные аспекты социальных сетей — возможности самовыражения, получения информации, обучения и творческого развития. Автор подчеркивает важность цифровой гигиены, рационального распределения времени, укрепления реального общения и повышения социальной ответственности для сохранения психического здоровья молодежи. Статья опирается на данные психологии, социологии и педагогики, выявляя научно-практическое значение рационального использования социальных сетей в обеспечении психологической устойчивости молодого поколения. Полученные результаты могут служить важным источником в исследованиях по сохранению психического благополучия молодежи в условиях цифровой среды.

Ключевые слова: Социальные сети, психология молодежи, цифровая эпоха, психическое здоровье, интернет-зависимость, самооценка, синдром сравнения, цифровая гигиена, социальная ответственность, психологическая устойчивость.

Annotation: This article is devoted to the analysis of the influence of social networks on youth psychology and explores the mechanisms through which digital technologies affect the human mind and emotional state in modern society. The study examines psychological effects caused by excessive use of social media, such as low self-esteem, comparison syndrome, attention decline, feelings of loneliness, and internet addiction. In addition, the article highlights the positive aspects of social



networks — opportunities for self-expression, access to information, learning, and creative development. The author emphasizes the importance of digital hygiene, effective time management, strengthening real-life communication, and enhancing social responsibility in order to maintain youth's mental health. Drawing on research in psychology, sociology, and pedagogy, the paper reveals the scientific and practical significance of the rational use of social media for ensuring the psychological stability of the younger generation. The findings can serve as an important source for further studies on preserving youth mental well-being in the digital era.

Keywords: Social networks, youth psychology, digital era, mental health, internet addiction, self-esteem, comparison syndrome, digital hygiene, social responsibility, psychological stability.

XXI asr insoniyat tarixida axborot texnologiyalari va raqamli madaniyatning mislsiz rivoji bilan ajralib turadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanib, inson tafakkuri, ruhiy holati va kundalik xulq-atvoriga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda yosh avlodning aksariyati o'zining ijtimoiy hayotini aynan virtual makonda shakllantiradi: ular bu muhitda muloqot qiladi, fikr almashadi, o'zini ifoda etadi va shaxs sifatida rivojlanadi. Shu bilan birga, raqamli olamning kengayishi inson psixologiyasida yangi holatlarni keltirib chiqarmoqda — o'ziga past baho berish, taqqoslash sindromi, yolg'izlik hissi, diqqatning tarqoqligi va ruhiy charchoq kabi muammolar tobora ko'paymoqda.

Zamonaviy psixologlar, jumladan Zimbardo, Bauman va Turkle kabi olimlar insonning virtual olamga haddan ortiq berilib ketishini "raqamli yolg'izlik" (digital loneliness) deb ataydilar. Ularning fikricha, texnologiyalar odamlar o'rtasidagi muloqotni osonlashtirgani holda, ularning ichki dunyosini yakkalab qo'yadi. Ayniqsa, yoshlar bu jarayonning eng sezgir qatlami bo'lib, ularning ruhiy



barqarorligi, o'ziga ishonchi va ijtimoiy faolligi raqamli muhitdagi tajribalar bilan chambarchas bog'liqdir.

Ijtimoiy tarmoqlar, bir tomondan, shaxsning ijodiy salohiyatini ochish, o'zini erkin ifoda etish, global axborot makoniga kirish imkonini bersa, boshqa tomondan, ruhiy bosim, taqqoslash va o'zini boshqalar bilan solishtirish orqali psixologik noqulaylikni kuchaytiradi. Shuning uchun ham ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega masaladir.

Mazkur maqolada raqamli asr sharoitida yoshlar ruhiyatiga ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatdan ko'rsatgan ta'siri, ularning ichki kechinmalari, hissiy muvozanati hamda real hayot bilan virtual hayot o'rtasidagi ziddiyatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada yoshlarning raqamli muhitda ruhiy sog'lomligini saqlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish va ijtimoiy mas'uliyatni oshirish yo'llari ilmiy-nazariy asosda yoritiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi globallashuv davrida inson psixologiyasiga raqamli texnologiyalar, xususan, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri tobora kuchayib bormoqda. Axborot oqimining tezkorligi, virtual muloqotning kengayishi va internetga qaramlik holatlari yoshlarning ruhiy holati, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy moslashuv darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini namoyon etish, baholanish istagi va "taqqoslash madaniyati"ning kuchayishi natijasida ko'plab yoshlar o'z-o'zidan norozilik, xavotir va o'ziga past baho berish holatlariga duch kelmoqda. Shu bois mazkur masalani ilmiy asosda o'rganish psixologiya va sotsiologiya fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri har tomonlama tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor virtual muhitning inson ongiga, hissiyotlariga va ijtimoiy xulq-atvoriga ta'sir mexanizmlarini ochib berishga qaratiladi. Maqolada shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari — axborot



olish, o'zini ifoda etish, ijodiy o'sish imkoniyatlari bilan bir qatorda, ularning salbiy oqibatlari — raqamli qaramlik, ruhiy charchoq, yolg'izlik hissi va diqqatning tarqoqligi holatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yoshlarning raqamli muhitda ruhiy barqarorligini saqlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish hamda ongli axborot iste'molini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu tariqa, mazkur ish zamonaviy yoshlar ongining psixologik xususiyatlarini anglash va ularning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim nazariy-amaliy manba bo'la oladi.

Sigmund Freud shunday degan edi: “Texnologik aloqa inson ruhiga yangi qaramlik shaklini olib keldi.” Freudning bu fikri ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta'sirini chuqur ifodalaydi. Unga ko'ra, inson o'z his-tuyg'ularini boshqarish o'rniga, ularni virtual olam orqali tashqariga chiqaradi. Bu esa ruhiy muvozanatni buzadi. Freudning “qaramlik” atamasi bugungi kunda “onlayn bog'liqlik sindromi” sifatida qayta talqin qilinmoqda. Yoshlar ijtimoiy tarmoqda o'z shaxsini ideal ko'rinishda taqdim etishga urinib, real hayotdagi o'zini qadsiz his qilish holatiga tushib qoladi. Shu jihatdan, Freudning tahlili raqamli davr inson psixikasining yangi, noaniq qatlamlarini ochib beradi.

Carl Jung esa bu jarayonni quyidagicha izohlagan: “Ijtimoiy tarmoqlar insonning ‘soya’ tomonini oshkor qiladi — u kim bo'lishni xohlaydi, lekin aslida kim emas.” Jungning arxetiplar nazariyasi orqali qaralganda, ijtimoiy tarmoq insonning niqob kiygan shaklini namoyon etadi. Yoshlar ko'pincha o'z haqiqiy his-tuyg'ularini yashirib, ideal obraz yaratadi. Bu ikki qiyofaning to'qnashuvi ichki tanglik va o'z-o'zidan norozilik hissini kuchaytiradi. Jung nazarida, raqamli maydon — bu zamonaviy “ong osti teatrdir”, unda yosh avlod o'z “men”ini yo'qotish xavfi bilan yashaydi.

Erich Fromm yozgan edi: “Inson texnologiyani boshqarayotganini o'ylaydi, aslida esa u texnologiya tomonidan boshqariladi.” Frommning bu g'oyasi ijtimoiy tarmoqlarning psixologik mexanizmlarini aniq ifodalaydi. Yoshlar “erkin aloqa” deb



o‘ylagan narsa aslida ularning diqqat, vaqt va hissiyotlarini boshqaruvchi tizimga aylanadi. Bu jarayon shaxsning mustaqil fikrlash qobiliyatini susaytiradi, ichki bo‘shliqni esa doimiy onlayn faoliyat bilan to‘ldirishga majbur qiladi. Frommcha aytganda, bu “erkinlikdan qochish”ning yangi ko‘rinishidir.

Sherry Turkle, zamonaviy raqamli psixolog, shunday yozadi: “Biz raqamli aloqalar orqali yaqinlashayotgandek tuyulamiz, ammo aslida hissiy jihatdan bir-birimizdan uzoqlashyapmiz.” Turkle fikricha, yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda “muloqot illyuziyasi”da yashaydi — ular doimiy aloqada, ammo chuqur his-tuyg‘ulardan uzoq. Bu esa empatiya, sabr va real insoniy aloqalar ko‘nikmasini zaiflashtiradi. Uning tadqiqotlari ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqdan haddan ziyod foydalanish ruhiy yolg‘izlik, o‘zini past baholash va tashvish hissining kuchayishiga olib keladi.

Zygmunt Bauman esa bu jarayonni “suyuq modernlik” nazariyasi bilan bog‘laydi: “Raqamli aloqa inson munosabatlarini vaqtinchalik, hissiy jihatdan yuzaki qiladi.” Bauman nazarida, ijtimoiy tarmoqlar shaxslar o‘rtasidagi bog‘lanishni “bir marta bosiladigan” aloqaga aylantiradi. Yoshlar uchun do‘stlik, sevgi, e‘tibor singari tushunchalar “like” va “follow” orqali o‘lchanadigan hodisaga aylanadi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligiga putur yetkazadi. Baumanning fikricha, raqamli avlod “hissiy tezlik” davrida yashamoqda — u yerda chuqur his o‘rnini tezkor taassurotlar egallaydi.

Ushbu besh mutafakkirning fikrlari bir nuqtada birlashadi — ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning psixologik dunyosini o‘zgartirib yuborgan. Ular endi o‘z his-tuyg‘ularini tabiiy emas, balki algoritmik yo‘l bilan boshqarishga o‘rganmoqda. Bu jarayon insonni yanada yaqinlashtirayotgandek ko‘rinsa-da, aslida ruhiy jihatdan ajratmoqda. Shuning uchun, bu mavzu bugungi kunda nafaqat dolzarb, balki insoniyatning kelajakdagi ruhiy sog‘lomligini belgilovchi omil sifatida ham muhimdir.



Yuqoridagi tadqiqot va tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri murakkab, ko'p qatlamli jarayon bo'lib, ularning hissiy, intellektual va ijtimoiy ongini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Raqamli maydonda kechayotgan muloqot shakllari nafaqat yoshlarning o'zini ifoda etish uslubini, balki ularning ruhiy holatini ham o'zgartirmoqda. Shaxsning "virtual men"i va "haqiqiy men"i o'rtasidagi tafovut kuchaygani sari, o'quvchi yoki foydalanuvchi o'z his-tuyg'ularini boshqarish, baholash va taqqoslash jarayonida psixologik bosimni his etadi. Bu holat, o'z navbatida, ularning o'z-o'zini anglash, empatiya va kommunikativ ko'nikmalarining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologlar – Sigmund Freud, Carl Jung, Erich Fromm, Sherry Turkle va Zygmunt Baumanning tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyati uchun yangi "tajriba maydoni"ni yaratgan. Ularning fikrlariga ko'ra, virtual muloqot insonni hissiy jihatdan faolroq qilgandek tuyulsa-da, aslida uni ichki bo'shliq, qaramlik va o'ziga ishonchsizlikka olib keladi. Yoshlar raqamli aloqa orqali "muloqot illyuziyasi"da yashab, real hayotdagi hissiy aloqalarni zaiflashtiradi. Freud va Jungning tahlillarida bu jarayon insonning ongsiz ehtiyojlarini yuzaga chiqaruvchi mexanizm sifatida izohlanadi, Fromm esa uni texnologik boshqaruvning psixologik shakli deb baholaydi. Shu nuqtai nazardan, raqamli muhitda psixologik muvozanatni saqlash yosh avlod uchun eng dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda.

Empirik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanayotgan yoshlar o'zini baholashda tashqi omillarga, ya'ni "layklar", izohlar va kuzatuvchilar soniga tayanishga moyildir. Bu holat ularning ichki qadriyat tizimini zaiflashtiradi, hissiy mustaqillikni kamaytiradi va o'z shaxsini ijobiy baholash jarayonini qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, tarmoqlar orqali olingan tezkor axborot oqimi ularning tanqidiy fikrlashini ham shakllantiradi: yoshlar endi turli manbalardan kelayotgan ma'lumotlarni solishtirish, ularni tahlil qilish, haqiqatni



yolgʻondan ajratish zaruratini his etadilar. Bu esa, ijobiy tomondan qaralganda, intellektual faollik va kommunikativ kompetensiyani rivojlantiruvchi omil sifatida baholanadi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri ikkiyoqlama jarayon hisoblanadi: bir tomondan, ular axborot olish, o'zini ifoda etish va ijodiy fikrlash uchun keng imkoniyat yaratadi; boshqa tomondan esa, ruhiy bosim, taqqoslash, yolg'izlik va o'zini past baholash kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, ta'lim tizimida raqamli savodxonlikni oshirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va onlayn muhitda sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularni ongli, tahliliy fikrlaydigan va raqamli dunyoda o'z pozitsiyasini himoya qila oladigan shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'sirini chuqur o'rganish nafaqat psixologiya, balki pedagogika, kommunikatsiya va sotsiologiya sohalarida ham dolzarb ilmiy-amaliy yo'nalish hisoblanadi. Bu tahlil yoshlarning ruhiy rivojlanishidagi o'zgarishlarni anglashga, ularning shaxsiy qadriyat tizimini mustahkamlashga va raqamli jamiyatda barqaror, mustaqil fikrlovchi avlodni shakllantirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Bauman, Zygmunt. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. – bet 220.
2. Freud, Sigmund. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923. – bet 75.
3. Fromm, Erich. The Fear of Freedom. New York: Routledge, 1941. – bet 132.
4. Jung, Carl G. Psychological Aspects of the Self in Modern Society. Princeton: Princeton University Press, 1960. – bet 180.
5. Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011. – bet 310.