

IJTIMOIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI

*Sunatova Sarvinoz Eldor qizi**JDPU.Psixologiya yo'nalishi I bosqich bakalavri**Odiljonova Xolbuvi Zokirjon qizi**JDPU psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy yoshlar psixologiyasiga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Axborotlashgan jamiyat sharoitida yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi ortib borayotgani, bu jarayon ularning emotsional holati, o'zini baholashi, kommunikativ ko'nikmalari hamda shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatayotgani ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, virtual muhitning psixologik xavflari — internetga qaramlik, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash sindromi va yolg'izlik hissining kuchayishi masalalari ko'rib chiqiladi. Muammoning oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar ham beriladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, internetga qaramlik, kiberbulling, o'zini baholash, virtual muloqot.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ МОЛОДЁЖИ

Сунатова Сарвиноз Элдор кизи

студентка I курса бакалавриата направления «Психология» JDPU

Аннотация: В данной статье анализируются положительные и отрицательные воздействия социальных сетей на психологию современной молодёжи. В условиях информатизированного общества уровень использования социальных сетей среди молодёжи неуклонно растёт, и этот процесс оказывает существенное влияние на их эмоциональное состояние, самооценку, коммуникативные навыки и личностное развитие, что раскрывается на основе научных источников. Кроме того, рассматриваются психологические риски виртуальной среды — интернет-зависимость, кибербуллинг, синдром социального сравнения и усиление чувства одиночества. Также предлагаются психологические рекомендации по предупреждению данной проблемы.

Ключевые слова: социальные сети, психология молодёжи, интернет-зависимость, кибербуллинг, самооценка, виртуальное общение.

So'nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida muhim o'rin egallay boshladi. Instagram, TikTok, Facebook va Telegram kabi platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki bilim olish, qiziqishlarni rivojlantirish va ijodiy faoliyatni

qo'llab-quvvatlash maydoniga ham aylangan. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlarning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy onlayn faoliyat stress, depressiya, yolg'izlik hissi, o'zini past baholash va ijtimoiy taqqoslash kabi holatlarning ortishiga sabab bo'ladi. Yoshlar psixologiyasining rivojlanish jarayonida, ayniqsa o'smirlik davrida shaxsning o'zini anglash va identifikatsiya shakllanishi muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda yoshlar jamiyatdagi o'rnini topishga, o'z qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini aniqlashga intiladi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar ularga nafaqat axborot manbai, balki o'zini ifoda etish va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish vositasi sifatida ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish ruhiy barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy tadqiqotlar yoshlarni onlayn muhitdagi xavf-xatarlardan himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlashni shakllantirish hamda ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ongli va mas'uliyat bilan foydalanish yoshlarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Twenge tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlarni me'yorida ishlatish yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi hamda yolg'izlik va depressiya xavfini kamaytirishi aniqlangan. Shu bilan birga, axborotni tanlab qabul qilish va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish noto'g'ri yoki zararli kontentdan himoyalashda muhim omil sifatida baholanadi.

Yoshlarning onlayn faoliyatida oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham muhim rol o'ynaydi. Odgers va Jensen tadqiqotlariga ko'ra, ota-onalar tomonidan nazorat va maslahat berish yoshlarning onlayn muhitdagi salbiy tajribalaridan himoyalashiga yordam beradi. Mustahkam oilaviy munosabatlar yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytiradi.

Shuningdek, real hayotdagi ijtimoiy va madaniy faoliyatlar yoshlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Kross va hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar offline ijtimoiy faoliyatlar yoshlarning empatiya, hamjihatlik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishini ko'rsatadi. Bu jarayon onlayn muhitdagi stress va salbiy kontentning ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish esa yoshlar orasida stress, bezovtalik va depressiv holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Sampasa-Kanyinga tadqiqotlariga ko'ra, onlayn kiberbulling va ijtimoiy taqqoslash yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologik maslahatlar va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlari yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom foydalanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Yoshlar orasida raqamli savodxonlikni rivojlantirish ham muhim masala hisoblanadi. Livingstone va Smith tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, axborot savodxonligi shakllangan yoshlar yolg'on, ekstremistik yoki zararli kontentni tanib olishda ancha faol bo'ladi. Bu esa ularning ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz foydalanishiga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kommunikativ va ijodiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Valkenburg va Peter tadqiqotlariga ko'ra, onlayn muloqot yoshlarning kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantiradi va emotsional barqarorlikni qo'llab-quvvatlaydi. Subrahmanyam va hamkorlari esa o'smirlar onlayn loyihalarda qatnashish orqali ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishini ta'kidlaydi.

Biroq ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish internetga qaramlik kabi muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Andreassen tadqiqotlariga ko'ra, o'smirlarning muayyan qismida internetga qaramlik alomatlari kuzatiladi. Kuss va Griffiths tadqiqotlari esa internetga qaram bo'lgan yoshlar orasida uyqusizlik, emotsional charchash va depressiya alomatlari ko'proq uchrashini ko'rsatadi.

Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar muvaffaqiyatini kuzatish orqali o'zlarini ular bilan solishtirishga moyil bo'ladi. Twenge tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy taqqoslash yoshlarning o'zini baholash darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shapiro va hamkorlari ham onlayn kontentni doimiy kuzatish o'smirlar orasida ruhiy stress va o'ziga nisbatan qoniqmaslik hissini kuchaytirishini ta'kidlaydi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda kiberbulling holatlari ham uchrab turadi. Hinduja va Patchin tadqiqotlariga ko'ra, onlayn haqorat, tahdid yoki shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish kabi holatlar yoshlarning psixologik salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bunday holatlar depressiya, ijtimoiy izolyatsiya va akademik muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirish, global muloqot imkoniyatlarini kengaytirish va ijodiy faoliyatni qo'llab-quvvatlash uchun ham muhim vosita hisoblanadi. Onlayn platformalar orqali yoshlar o'z fikrlarini erkin ifoda etadi, turli madaniyat vakillari bilan muloqot qiladi va yangi bilimlarni o'rganadi.

Yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida oila, ta'lim tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar tomonidan nazorat va maslahat berish, pedagoglar tomonidan tanqidiy fikrlash va axborot savodxonligini rivojlantirish yoshlarning onlayn muhitdagi xavfsizligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning psixologik rivojlanishiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, ijodiy faoliyatni qo'llab-quvvatlash va global muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi. Ikkinchi tomondan esa ortiqcha foydalanish internetga qaramlik,

kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu sababli yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan ongli va mas'uliyat bilan foydalanishga o'rgatish, ularda raqamli savodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, shuningdek oila va ta'lim tizimi tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish muhim hisoblanadi. Bu orqali ijtimoiy tarmoqlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish va yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar va amaliy misollar asosida ishlab chiqilgan **psixologik tavsiyalar** o'smirlarni ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoya qiladi va ularning ruhiy barqarorligini oshiradi.

Zamonaviy raqamli makonda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar faoliyatining muhim komponentiga aylangan. Virtual kommunikativ muhit shaxsning kognitiv jarayonlari, emotsional holati, o'zini anglash mexanizmlari hamda ijtimoiy xulq-atvoriga tizimli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonlarni ilmiy jihatdan tahlil qilishda o'zbek psixologiya maktabi vakillarining nazariy qarashlari metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shaxs rivojlanishining ijtimoiy determinantlari masalasida E. G'oziyev tomonidan ilgari surilgan konseptual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Olim shaxsning "Men" konsepsiyasi ijtimoiy tajriba, baholash tizimi va atrof-muhitdagi ijtimoiy obrazlar asosida shakllanishini asoslab bergan. Mazkur nazariya doirasida ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy ijtimoiylashuv makoni sifatida talqin qilinishi mumkin. Virtual makonda idealizatsiyalangan hayot tarzi va muvaffaqiyat modellari keng targ'ib qilinishi yoshlar ongida sun'iy ijtimoiy standartlar shakllanishiga olib keladi. Bu jarayon o'zini baholash darajasining pasayishi, frustratsiya holati va ichki psixologik ziddiyatlar bilan kechishi ehtimolini kuchaytiradi.

Emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari nuqtai nazaridan V. Karimovanning oila psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. Olim oila muhitidagi emotsional yaqinlik, ishonch va ochiq kommunikatsiya shaxsning ruhiy sog'lom rivojlanishining asosiy shartlaridan biri ekanligini ta'kidlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari qo'llanilishi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Natijada oila ichidagi muloqot intensivligi pasayadi, bu esa yoshlar orasida ijtimoiy izolyatsiya, yolg'izlik hissi va subdepressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlarini tahlil etishda G'. Shoumarov tomonidan ishlab chiqilgan nazariy qarashlar muhim metodologik asos hisoblanadi. Olim o'smirlik davrini identifikatsiya jarayoni faollashadigan, o'zini anglash va ijtimoiy taqqoslash kuchayadigan bosqich sifatida tavsiflaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda baholash mexanizmlarining (layk, izoh, kuzatuvchilar soni) mavjudligi o'smirlarning tashqi bahoga nisbatan sezgirligini yanada oshiradi. Doimiy ijtimoiy taqqoslash esa o'ziga nisbatan qoniqmaslik, tashvishlilik darajasining ortishi va psixologik

beqarorlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Shaxs motivatsiyasi va faoliyat mexanizmlarini o'rganishda B. Qodirov tomonidan ilgari surilgan ichki va tashqi rag'bat omillari haqidagi qarashlar dolzarb ahamiyatga ega. Olim shaxsning barqaror rivojlanishi ichki motivatsiya, maqsadga yo'naltirilganlik va qadriyatlar tizimiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa tashqi tasdiq (ijtimoiy e'tirof, ommaviy baholash) ustuvorlik kasb etadi. Bunday sharoitda yoshlarning faoliyati tashqi rag'batga qaram bo'lib qolishi mumkin. Bu esa ichki motivatsiyaning susayishiga, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarining zaiflashishiga hamda shaxsiy qadriyatlar tizimining deformatsiyasiga olib keladi.

Kommunikativ kompetensiya va ijtimoiylashuv jarayonlari masalasida N. Nishonova tadqiqotlari alohida e'tiborga loyiqdir. Olim samarali muloqot shaxsning ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri ekanligini asoslaydi. Ijtimoiy tarmoqlar kommunikativ imkoniyatlarni kengaytirgan bo'lsa-da, yuzma-yuz muloqotning qisqarishi noverbal signallarni anglash, empatiya va emotsional refleksiya ko'nikmalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Virtual muloqotning ustunligi real ijtimoiy interaksionalarning soddalashuviga va yuzaki tus olishiga sabab bo'ladi.

Yoshlar tarbiyasi va axborot madaniyati shakllanishi nuqtai nazaridan M. Davletshin tomonidan ilgari surilgan qarashlar ham dolzarbdur. Olim yoshlar ongiga ta'sir qiluvchi axborot oqimini tanqidiy tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarurligini qayd etadi. Ijtimoiy tarmoqlarda tezkor va filtrlash mexanizmlaridan xoli axborot tarqalishi kognitiv dissonans, noto'g'ri tasavvurlar va psixologik zo'riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois axborot madaniyati, media savodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirish yoshlar psixologik salomatligini ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Yuqoridagi nazariy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar psixikasiga ko'p qirrali va murakkab ta'sir mexanizmlariga ega. Ushbu ta'sir shaxsning o'zini anglash jarayoni, emotsional barqarorligi, motivatsion sohasi, kommunikativ kompetensiyasi hamda qadriyatlar tizimida namoyon bo'ladi. Ayniqsa o'smirlik va ilk yoshlik davrida shaxsning identifikatsiyasi, o'zini baholashi va ijtimoiy rollarni anglash jarayoni faol kechadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning dunyoqarashi, xulq-atvori va ruhiy holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan yoshlarning kommunikativ imkoniyatlarini kengaytiradi, bilim olish va ijodiy faoliyatni rivojlantirishga yordam beradi, global axborot makoniga kirish imkonini yaratadi. Onlayn platformalar orqali yoshlar yangi bilimlarni egallaydi, turli madaniyat vakillari bilan muloqot qiladi hamda o'z fikrini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvchanligini, kreativ tafakkurini va kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Biroq ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish yoshlar psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Ijtimoiy taqqoslash, virtual muhitdagi bosim, kiberbulling, noto'g'ri yoki zararli axborotlarning tarqalishi kabi omillar yoshlarning o'zini baholash darajasini pasaytirishi, stress va xavotir holatlarini kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, haddan tashqari onlayn faoliyat real ijtimoiy aloqalarning kamayishiga, emotsional charchashga va internetga qaramlik holatlarining yuzaga kelishiga olib keladi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonini faqat texnologik jarayon sifatida emas, balki psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida ko'rib chiqish muhimdir. Yoshlarning raqamli muhitdagi faoliyatini sog'lom yo'naltirish uchun psixologik, pedagogik va ijtimoiy nazorat mexanizmlarini uyg'un holda tashkil etish zarur. Bu jarayonda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar tomonidan nazorat va qo'llab-quvvatlash, pedagoglar tomonidan tanqidiy fikrlash va axborot savodxonligini rivojlantirish, shuningdek psixologik maslahat va profilaktik ishlar yoshlarning onlayn muhitdagi xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, yoshlar orasida raqamli madaniyatni shakllantirish, ularda media savodxonlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan foydali maqsadlarda foydalanishga yo'naltirish, ularni ilmiy, ijodiy va ta'limiy faoliyatga jalb qilish orqali ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish mumkin. Shu bilan birga, zararli kontent, kiberbulling va internetga qaramlik kabi xavflarning oldini olish uchun profilaktik dasturlar, psixologik treninglar va ma'rifiy tadbirlarni tashkil etish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular shaxsning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur jarayonni to'g'ri boshqarish, yoshlarni ongli va mas'uliyatli raqamli madaniyatga o'rgatish, shuningdek oila va ta'lim tizimi tomonidan kompleks qo'llab-quvvatlash orqali ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Shu jihatdan, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini chuqur o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlari oldida turgan muhim ilmiy va ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Oslo: University of Oslo Press. 23–47.
2. Borum, R. (2004). Psychosocial Processes and Pathways to Radicalization. *Journal of Strategic Security*, 1(1), 25–34.
3. Davletshin, M. (2009). Yoshlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti. 40–70.

4. Gill, P., & Corner, E. (2015). *Radicalization and Psychology: A Review of Theories and Research*. London: Routledge. 102–120.
5. Goziyev, E. (2002). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti. 45–78.
6. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. 41–78.
7. Karimova, V. (2010). *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Muharrir nashriyoti. 32–60.
8. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. 12–29.
9. Nishonova, N. (2012). *Kommunikativ kompetensiya va ijtimoiylashuv psixologiyasi*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti. 27–52.
10. Qodirov, B. (2005). *Faoliyat va shaxs motivlari psixologiyasi*. Toshkent: Universitet nashriyoti. 15–48.
11. Shoumarov, G. (2008). *O‘smirlik davri psixologiyasi*. Toshkent: Fan nashriyoti. 20–55.
12. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2008). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer. 78–102.
13. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books. 55–89.
14. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
15. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms Experienced by Child Users of Online and Mobile Technologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654.
16. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
17. Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2021). Frequent Use of Social Networking Sites and Psychological Distress Among Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 242–248.
18. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., et al. (2018). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(6), 498–509.
19. Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
20. <https://journalss.org/index.php/tad/article/view/17141>
21. <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9515>