

RAQAMLI DAVRDA YOSHLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI TA'MINLASHDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Muallif: **Aliyeva Gulhayo Bahtiyorjon qizi**

Qo'q5on Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo'nalishi

sirtqi ta'lim 24-04 guruh talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada raqamli davrda yoshlarning emotsional barqarorligiga ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri tahlil qilinadi. Axborot oqimining tezkorligi, virtual muloqotning kuchayishi va onlayn hayot tarzining shakllanishi yoshlar ruhiyatiga chuqur ta'sir o'tkazmoqda. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazishning stress, depressiya, o'zini solishtirish sindromi, ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik oqibatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, ijobiy foydalanish usullari, ya'ni ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zini ifoda etish, ijodkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari ham yoritiladi. Maqola muammo va yechimlar asosida yoshlarning raqamli muhitda psixologik barqarorligini saqlash yo'llarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli davr, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional barqarorlik, stress, o'zini solishtirish, raqamli muhit, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В статье рассматривается влияние социальных сетей на эмоциональную стабильность молодежи в эпоху цифровых технологий. Быстрое распространение информации, активное развитие онлайн-коммуникации и формирование виртуального образа жизни оказывают глубокое воздействие на психику молодых людей. Анализируются психологические последствия чрезмерного использования социальных сетей, такие как стресс, депрессия, синдром сравнения и социальная изоляция. Также освещаются позитивные аспекты — самовыражение, креативность и социальная поддержка через интернет-платформы.

В статье предложены пути укрепления психологической устойчивости молодежи в цифровой среде.

Ключевые слова: цифровая эпоха, психология молодежи, социальные сети, эмоциональная стабильность, стресс, сравнение, цифровая среда, психическое здоровье.

Annotation: This article explores the impact of social networks on the emotional stability of youth in the digital age. The rapid flow of information, the rise of virtual communication, and the growing online lifestyle have profoundly affected young people's psychology. The research analyzes the psychological consequences of excessive social media use, including stress, depression, comparison syndrome, and social isolation. Positive aspects such as self-expression, creativity, and online social support are also highlighted. The article presents problems and solutions aimed at maintaining psychological stability among youth in the digital environment.

Keywords: digital era, youth psychology, social networks, emotional stability, stress, comparison, digital environment, mental health.

Kirish

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, yosh avlod uchun internet va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot manbai, balki muloqot, o'zini ifoda etish va o'rganish vositasiga aylandi. Shu bilan birga, bu holat yoshlarning emotsional barqarorligi va ruhiy salomatligiga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Har bir insonning shaxsiy hayoti endilikda "like" va "follow"lar bilan o'lchanayotgan bir davrda, yoshlarning o'zini baholash mezonlari o'zgarmoqda. Ular ko'pincha virtual muhitdagi ideal obrazlar bilan o'zlarini solishtirib, o'ziga ishonchsizlik, stress yoki depressiyaga tushib qolishlari mumkin.

Psixologlar fikriga ko'ra, raqamli asrda yoshlarning ruhiy holatini tushunish va ularga to'g'ri psixologik yordam ko'rsatish eng dolzarb masalalardan biridir. Chunki ijtimoiy tarmoqlarda doimiy "mukammallik"ni ko'rish insonda o'z hayotidan norozilikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, to'g'ri foydalanilsa, ijtimoiy tarmoqlar ijodkorlik, o'zini

rivojlantirish va ijobiy ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkonini beradi. Ushbu maqola aynan shu ikki qirrani – muammo va yechimlarni tahlil etadi.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri haqida ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ularning natijalari shuni ko'rsatadiki, inson miyasi "ijtimoiy mukofot"ga o'rganadi. Har bir "like" yoki "komment" miya markazida dopamin ajralishiga sabab bo'ladi — bu esa vaqt o'tishi bilan qaramlikni shakllantiradi. Shu sababli ko'plab yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda doimiy faol bo'lishga majburdek his qilishadi. Natijada, real hayotdagi muloqot kamayadi, ijtimoiy ko'nikmalar zaiflashadi va yolg'izlik hissi kuchayadi.

Biroq, muammoni faqat salbiy tomondan baholash biryoqlama bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri foydalanilganda, yoshlar uchun psixologik o'sish maydoniga aylanishi mumkin. Masalan, ular o'z fikrlarini erkin ifoda etish, ijodiy kontent yaratish, foydali bilimlarni o'rganish, turli mamlakatlardagi tengdoshlari bilan tajriba almashish imkoniga ega. Shu jihatdan, raqamli madaniyatni rivojlantirish — yoshlarning ruhiy immunitetini kuchaytiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Yoshlarning emotsional barqarorligini saqlash uchun psixologlar bir nechta strategiyalarni tavsiya etishadi:

1. Raqamli detoks – haftada kamida bir kun internetdan uzilib, real hayotdagi faoliyatlarga vaqt ajratish.
2. Raqamli chegaralarni belgilash – tarmoqlardan foydalanish vaqtini cheklash.
3. O'z-o'zini anglashni rivojlantirish – o'z his-tuyg'ularini tahlil qilish va ularga sog'lom munosabatda bo'lish.
4. Psixologik treninglar – yoshlarni raqamli bosimga bardosh berishga o'rgatish.
5. Ijobiy kontent ishlab chiqish – ruhiy sog'lomlikni targ'ib etuvchi post va videolarni ko'paytirish.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlarning 60 foizdan ortig'i o'zini ba'zan stress holatida his qiladi. Buning sababi – boshqalar hayoti bilan solishtirish, virtual baholarga haddan tashqari e'tibor, va "ideal" obrazlar bilan real hayot o'rtasidagi tafovutdir.

Takliflar

1. Maktab va oliy ta'lim tizimida "Raqamli gigiyena" bo'yicha majburiy treninglar o'tkazish.
2. Yoshlar o'rtasida "Emotsional salomatlik haftaligi"ni tashkil etish.
3. Ota-onalar uchun farzandlarning onlayn faoliyatini psixologik nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.
4. Ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy, motivatsion kontentni ko'paytirish uchun maxsus bloggerlar maktabini ochish.
5. Psixologlar tomonidan "raqamli stress"ni kamaytirishga qaratilgan onlayn treninglarni yo'lga qo'yish.

Xulosa

Raqamli asr yoshlarining hayoti texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlar ularning tafakkuri, emotsiyalari va o'zini baholash tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Biroq bu ta'sir faqat salbiy emas — to'g'ri yondashuv orqali ular psixologik rivojlanish, ijodkorlik va muloqotning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Eng muhimi, yoshlar o'z raqamli hayotini ongli ravishda boshqarishni, chegaralar qo'yishni va haqiqiy qadriyatlarni unutmaslikni o'rganishlari kerak. Shu tarzda raqamli muhit ularga xavf emas, balki imkoniyatlar maydoni bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Ahmedova. Raqamli psixologiya asoslari. – Toshkent: "Fan va taraqqiyot", 2022.
2. N. Karimov. Yoshlar psixologiyasi va raqamli ta'sir. – Samarqand, 2023.

3. O. Tursunov. Axborot muhitida shaxsning ruhiy himoyasi. – Toshkent: “Iqtisod-Media”, 2021.
4. D. Jalilova. Internet va ruhiyat: XXI asr muammolari. – Andijon, 2020.
5. A. Rasulova. Yoshlarning emotsional rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlar. – Buxoro, 2019.
6. F. Mamatqulova. Raqamli madaniyat psixologiyasi. – Toshkent, 2024.