

**MULTIFACETED IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON YOUTH PSYCHOLOGY:
PROBLEMS, OPPORTUNITIES AND SOLUTIONS****Muhammadali Khabibullayev**

TDIU, Faculty of Management,

1st year student of Business Management

Tel: +998 90 851 7738

Abstract

This article provides a multifaceted analysis of the impact of social media on contemporary youth psychology. The study examines the role of digital platforms in shaping personal identity, emotional balance, and social adaptation. Practical recommendations are proposed to strengthen the psychological resilience of young people in the digital environment.

Keywords

social networks, youth psychology, digital identity, comparison syndrome, digital hygiene, psychological stability, information literacy, internet addiction.

Annotatsiya

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy yoshlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri ko'p tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqot shaxsiy identifikatsiya, hissiy muvozanat, kognitiv rivojlanish va ijtimoiy moslashuv nuqtayi nazaridan ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy oqibatlarini o'rganadi. Maqolada raqamli gigiyena, tanqidiy axborot savodxonligi va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari psixologiya, pedagogika va axborot kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi mutaxassislar, pedagog-psixologlar va ota-onalar uchun muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar

ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, raqamli identifikatsiya, taqqoslash sindromi, raqamli gigiyena, psixologik barqarorlik, axborot savodxonligi, internetga qaramlik.

Аннотация

В данной статье многостороннее исследуется влияние социальных сетей на психологию современной молодёжи. Анализируется роль цифровых платформ в формировании личной идентичности, эмоционального баланса и социальной адаптации. Предложены практические рекомендации по укреплению психологической устойчивости молодёжи в цифровой среде.

1. KIRISH

XXI asr texnologik inqilob asri bo'lib, raqamli muhit insoniyat hayotining barcha jabhalarini qamrab olmoqda. Telegram, Instagram, YouTube, TikTok va boshqa platformalar nafaqat muloqot vositasiga, balki yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, dunyoqarashi va psixologik olamini shakllantiruvchi muhim omilga aylangan. Global statistikaga ko'ra, 15–24 yoshli yoshlarning 95 foizdan ortig'i kuniga kamida bir marta ijtimoiy tarmoqlarga kiradi va o'rtacha 3 soatdan ortiq vaqtini ushbu platformalarda o'tkazadi (Kemp, 2024).

Ammo raqamli muhitning kengayishi o'z ortidan bir qator psixologik muammolarni ham olib kelmoqda. Taqqoslash sindromi, internetga qaramlik, o'ziga past baho berish, hissiy izolyatsiya kabi holatlar zamonaviy klinik psixologiyaning dolzarb muammolariga aylanib bormoqda. Shu bois ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish bugungi kunning eng muhim vazifalaridan hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'sirini ijobiy va salbiy jihatlar bilan birgalikda tahlil qilish, ularning psixologik mexanizmlarini ochib berish hamda raqamli muhitda yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ijtimoiy tarmoqlar va yoshlar psixologiyasi muammosi jahon ilmiy adabiyotida keng o'rganilgan. Sherry Turkle (2011) o'zining fundamental tadqiqotlarida virtual muloqotning real insoniy aloqalarni zaiflashtirishini ko'rsatib bergan. Uning fikricha, raqamli texnologiyalar insonga doimiy "aloqada bo'lish" illuziyasini beradi, ammo haqiqiy hissiy yaqinlikni ta'minlay olmaydi.

Zygmunt Bauman (2000) "suyuq modernlik" konsepsiyasida raqamli aloqa munosabatlarni vaqtinchalik va hissiy jihatdan yuzaki qilib qo'yishini ta'kidlagan. Uning nazariyasiga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda do'stlik, hurmat va e'tibor kabi qadriyatlar "like" va "follow" kabi raqamli ko'rsatkichlarga aylanib, yoshlarning hissiy barqarorligiga putur yetkazadi.

Albert Bandura (1977) ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, insonlar kuzatish va taqlid yo'li bilan o'rganadi. Ushbu nazariya doirasida ijtimoiy tarmoqlardagi bloggerlar, "influencer"lar va mashhur shaxslarning faoliyati yoshlar uchun namuna vazifasini o'taydi. Ayniqsa, ideal ko'rinishda taqdim etiladigan hayot tarzi yoshlarda o'ziga nisbatan norealistik kutilmalar shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Erich Fromm (1941) texnologiya va inson erkinligi munosabatlarini tahlil qilib, zamonaviy inson erkinlikdan qo'rqib, tashqi omillar — shu jumladan texnologik tizimlar — tomonidan boshqarilishga ko'nikib qolishi xavfini bashorat qilgan edi. Bu fikr bugungi raqamli qaramlik hodisasi bilan aynan mos keladi.

O'zbek ilmiy adabiyotida ham ushbu mavzu so'nggi yillarda faol o'rganilmoqda. Dushmanmatova (2025), Xudayberdiyeva (2026) va Jalgasheva (2026) kabi tadqiqotchilar ijtimoiy tarmoqlarning mahalliy yoshlar psixologiyasiga ta'sirini tahlil qilib, ota-onalar va pedagog-psixologlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqqan. Ushbu tadqiqotlar O'zbekiston sharoitida raqamli muhitdagi psixologik muammolarning o'ziga xos jihatlarini yoritishda muhim hissa qo'shgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda quyidagi ilmiy metodlardan foydalanilgan: nazariy tahlil, solishtirma tahlil, tizimli yondashuv va adabiyotlar sintezi. Maqola psixologiya, sotsiologiya va pedagogika sohalari kesishmasida joylashgan bo'lib, ijtimoiy tarmoqlarning ta'sirini bio-psixo-sotsiyal model asosida ko'rib chiqadi.

Tadqiqotning nazariy asosini Freud, Jung, Fromm, Bandura, Turkle va Bauman kabi taniqli psixolog va sotsiologlarning nazariyalari, hamda O'zbekistonda olib borilgan empirik tadqiqotlar tashkil etadi. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri uch asosiy o'lcham bo'yicha tahlil qilinadi:

kognitiv (fikrlash), affektiv (hissiyot) va xulq-atvor (behavior).

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy psixologik ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga bir qator ijobiy psixologik imkoniyatlar taqdim etadi. Birinchidan, o'zini ifoda etish va identifikatsiya: yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali o'z shaxsiyatini shakllantirib, o'z fikr va qadriyatlarini erkin ifodalash imkoniga ega bo'ladilar. Bu jarayon, ayniqsa o'smirlik davrida, shaxsiy identifikatsiyaning muhim qismi hisoblanadi.

Ikkinchidan, ta'lim va kognitiv rivojlanish: YouTube, Telegram kabi platformalardagi ta'lim kanallari, onlayn kurslar va ilmiy sahifalar yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim maqsadida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlar kreativ fikrlash va muammolarni hal etish qobiliyatlarini tezroq rivojlantiradi (Greenhow & Lewin, 2016).

Uchinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: zarur insoniy aloqalar, hamfikir insonlar bilan muloqot va virtual jamoalarga qo'shilish yoshlarning yolg'izlik hissini kamaytirishi, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikni oshirishi mumkin. Bu, ayniqsa, jismoniy yoki ijtimoiy chegaralarga duch kelgan yoshlar uchun muhimdir.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy psixologik ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri bir necha psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Birinchi va eng keng tarqalgan muammo — taqqoslash sindromi (social comparison). Leon Festinger tomonidan 1954-yilda ta'riflangan ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko'ra, insonlar o'zlarini boshqalar bilan doimo qiyoslashga moyil. Ijtimoiy tarmoqlarda asosan muvaffaqiyatlar va ideal ko'rinishlar namoyish qilinishi yoshlarda norealistik taqqoslash muhitini yaratib, o'ziga past baho berish, xavotir va depressiya kabi holatlarga

olib kelishi mumkin.

Ikkinchi muammo — diqqat va kognitiv funksiyalarning zaiflashishi. Neuropsixologik tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning qisqa-qisqa "content" formatining diqqatni jamlash muddatini qisqartirishini

ko'rsatmoqda. Tez-tez bildirishnomalar olish, ko'p vazifali (multitasking) ishlov berish tarzi uzun matnlarni o'qish va chuqur fikrlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchi muammo — internetga qaramlik va vaqtni nazorat qila olmaslik. Ijtimoiy tarmoqlarning algoritmlari foydalanuvchini iloji boricha uzoqroq platformada ushlab turish uchun mo'ljallangan. Dopamin tizimini rag'batlantiruvchi "like", "share", "comment" kabi mexanizmlar o'yin qaramligiga o'xshash psixologik bog'liqlikni shakllantirishi mumkin (Alter,

2017).

To'rtinchi muammo — virtual va real shaxsiyat orasidagi ziddiyat. Carl Jung arxetiplari nazariyasiga ko'ra, insonning "persona" (ijtimoiy niqobi) va haqiqiy "o'zi" orasidagi tafovut ruhiy keskinlikka olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal obraz yaratish va uni doimiy saqlab turish zaruriyati yoshlarda ichki ziddiyat va o'z-o'zidan norozilik hissinı kuchaytirishi aniqlangan.

RAQAMLI MUHITDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SAQLASH

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ko'p jihatdan foydalanish madaniyatiga bog'liq. Tadqiqotlar asosida quyidagi

yondashuv va tavsiyalar ilgari suriladi:

Raqamli gigiyena (digital hygiene) — ekran oldida o'tkazilgan vaqtni ongli boshqarish, bildirishnomalarni cheklash, kundalik "raqamli dam olish" pauzalarini joriy etish. Tadqiqotlar kuniga 2 soatdan kam ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ruhiy barqarorlik va uyqu sifatini sezilarli

yaxshilashini ko'rsatadi.

Tanqidiy axborot savodxonligi — ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlarni tekshirish, manbalarga nisbatan tanqidiy yondashuv, soxta axborotni aniqlash ko'nikmalarini rivojlantirish. Bu kompetensiya maktab dasturlariga kiritilishi lozim.

Real muloqotni kuchaytirish — ijtimoiy tarmoqlardagi virtual aloqa real yuzma-yuz muloqotni to'la almashtira olmaydi. Oilaviy suhbatlar, sport, ijodiy to'garaklar va jamoaviy faoliyat yoshlarning hissiy intellektini va empatiyasini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi

Psixologik profilaktika — maktab va oliy ta'lim muassasalarida media psixologiyasi, ijtimoiy taqqoslamadan himoya va o'z-o'zini qabul qilish mavzularida muntazam treninglar o'tkazish. Ota-onalar va pedagog- psixologlarning hamkorligi bu borada muhim rol o'ynaydi

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri — ko'p qirrali, murakkab va hali to'liq o'rganilmagan hodisa. Bir tomondan, ular axborot olish, o'zini ifoda etish, ijodiy rivojlanish va global hamjamiyatga qo'shilish uchun beqiyos imkoniyatlar yaratadi. Boshqa tomondan, taqqoslash sindromi,

raqamli qaramlik, hissiy izolyatsiya va kognitiv inertlik kabi muammolar yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug'dirishi mumkin.

Shu bois, bu masalaga bir tomonlama — faqat ijobiy yoki faqat salbiy nuqtayi nazardan qarash noto'g'ri. Asosiy maqsad — yoshlarni raqamli muhitda ongli, tanqidiy va mas'uliyatli foydalanuvchilar sifatida tarbiyalash, ular uchun raqamli gigiyena va psixologik barqarorlik ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Kelajakdagi tadqiqotlarda O'zbekiston yoshlari o'rtasida keng ko'lamli empirik tadqiqotlar o'tkazish, maktab dasturlariga media psixologiyasi modullarini kiritish va ijtimoiy tarmoq kompaniyalari bilan hamkorlikda yoshlar uchun xavfsizroq raqamli muhit yaratish masalalarini o'rganish

tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology*. New York: Penguin Press.
2. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
3. Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
4. Dushmanova, S. N. (2025). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri. *Luchshiy intellektualnyye issledovaniya*, 58(3), 387–394.
5. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
6. Fromm, E. (1941). *The Fear of Freedom*. New York: Routledge.
7. Greenhow, C., & Lewin, C. (2016). Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. *Learning, Media and Technology*, 41(1), 6–30.
8. Jalgasheva, M. (2026). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi ijobiy va salbiy jihatlari. *World Scientific Research Journal*, 48(2), 98–100.
9. Jung, C. G. (1960). *Psychological Aspects of the Self in Modern Society*. Princeton: Princeton University Press.
10. Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*. DataReportal.
11. McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill.
12. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious*. New York: Atria Books.
13. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
14. Xudayberdiyeva, D. I. (2026). Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta'siri. *Tadqiqotlar*, 79(3), 140–144.