



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

6. Leontyev A.N. *Faoliyat, ong va shaxs*. Moskva.
7. Rubinstein S.L. *Umumiy psixologiya asoslari*. Moskva.
8. Andreeva G.M. *Sotsial psixologiya*. Moskva.
9. Davletshin M.G., G'oziev E.G. *Psixologiya va pedagogika asoslari*. Toshkent.
10. Podlasiy I.P. *Pedagogika*. Moskva: Vldos.
11. Slavin R.E. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson.
12. Bandura A. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
13. Bruner J. *The Process of Education*. Harvard University Press.

O'SMIRLARDI IJTIMOIIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI: RIVOJLANISHMI YOKI RUHIY BOSIMMI

Djumanov Sherali Zakirovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Bekmurodova Mohinur Olimjon qizi, Lapasova Dilnoza Nuriddin qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali "Oila
psixologiyasi" yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ta'siri ilmiy va tahliliy jihatdan yoritilgan. Bugungi kunda internet va virtual muloqot yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, uning ruhiy salomatlikka ko'rsatadigan salbiy va ijobiy ta'siri hali ham ko'plab bahs va tortishuvlarga sabab bo'lmoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlarning hissiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, agressiv xulqi, yolg'izlik hissi va depressiv kayfiyatiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Shu bilan birga, virtual dunyoning ta'lim, muloqot va shaxs rivojlanishidagi foydali jihatlari ham tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologiya, o'smir, ijtimoiy tarmoq, depressiya, virtual muloqot, agressiya, ruhiy salomatlik, internet qaramligi.

XXI asr texnologiyalar asri sifatida inson hayotini tubdan o'zgartirdi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik faoliyatida asosiy o'rinlardan birini egallay boshladi. Hozirgi davrda ko'plab o'smirlar kunining katta qismini telefon, internet va virtual muloqot bilan o'tkazmoqda. Bu esa psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar orasida jiddiy bahslarni yuzaga keltirmoqda. Ayrim mutaxassislar ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning fikrlash doirasini kengaytiradi, bilim olish imkoniyatini oshiradi va muloqot madaniyatini rivojlantiradi deb hisoblaydi. Boshqa mutaxassislar esa virtual dunyo o'smirlarning ruhiy holatini izdan chiqarayotganini, ularni real hayotdan uzoqlashtirayotganini ta'kidlaydi.

Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixologiyasiga ta'siri bugungi kunning eng dolzarb va tortishuvli psixologik mavzularidan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar uchun katta imkoniyatlar maydoni hisoblanadi. Bugungi kunda o'smirlar internet orqali dunyoning istalgan nuqtasidagi insonlar bilan muloqot qilish imkoniga ega. Bu esa ularning dunyoqarashi kengayishiga yordam beradi. Ayniqsa, ta'limiy platformalar, motivatsion videolar va foydali psixologik sahifalar yoshlarning o'z ustida ishlashiga sabab bo'lmoqda.

Ko'plab introvert xarakterdagi o'smirlar real hayotda o'z fikrini erkin ifoda eta olmasa ham, virtual muloqot orqali o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirmoqda. Ayrim hollarda internet yoshlarning qobiliyatini namoyon etishiga yordam beradi. Masalan, rasm chizish, she'r yozish, blog yuritish yoki xorijiy tillarni o'rganish orqali ular o'z salohiyatini rivojlantira oladi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar orqali psixologik yordam olish ham osonlashmoqda. Hozirda ko'plab psixologlar internet orqali maslahatlar bermoqda. Bu esa ruhiy tushkunlikka tushgan yoshlarning yordam so'rashiga imkon yaratadi.

Shunga qaramay, internetning salbiy ta'siri haqida gap ketganda ko'plab jiddiy muammolar ko'zga tashlanadi. Eng katta muammolardan biri — internet qaramligidir. Ba'zi o'smirlar kunning asosiy qismini telefon bilan o'tkazadi. Natijada ular real hayotdagi muloqotdan uzoqlashadi, oilaviy suhbatlar kamayadi va yolg'izlik hissi kuchayadi. Psixologlarning fikricha, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayotini kuzatish o'smirlarda o'zini past baholash hissinı paydo qiladi. Chunki ko'pchilik internetda faqat o'zining baxtli va mukammal tomonini namoyish qiladi. Natijada ayrim yoshlar o'z hayotidan norozi bo'lib qoladi. Bu esa depressiya, tushkunlik va ruhiy bosimni yuzaga keltirishi mumkin.

Yana bir muhim muammo — virtual zo'ravonlikdir. Hozirgi davrda internet orqali haqorat qilish, kamsitish va bosim o'tkazish holatlari ko'paymoqda. Bunday vaziyatlar o'smirlarning ruhiyatiga juda kuchli salbiy ta'sir qiladi. Ayrim hollarda bu agressiv xulq-atvor yoki kuchli ruhiy tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin.

Mutaxassislar uzoq vaqt telefon ishlatish uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi va hissiy beqarorlikni ham keltirib chiqarishini ta'kidlamoqda. Ayniqsa, tungi vaqtda internetdan foydalanish miya faoliyatining normal ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar va jamiyatning o'rni juda muhimdir. Ko'plab ota-onalar farzandiga telefon berib, uning internetdagi faoliyatiga e'tibor qaratmaydi. Bu esa nazoratsiz virtual hayotni yuzaga keltiradi. Psixologlarning fikricha, ota-onalar farzand bilan doimiy muloqotda bo'lishi, uning ruhiy holatini kuzatishi va internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi kerak. Maktablarda ham media savodxonlik va psixologik tarbiya bo'yicha darslar kuchaytirilishi lozim. O'smirlarga internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini o'rgatish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Chunki muammo internetning o'zida emas, undan noto'g'ri foydalanishda hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan zamonaviy omildir. Uning foydali jihatlari bilan bir qatorda, jiddiy psixologik xavflari ham mavjud. Virtual dunyo yoshlarning bilim olishi va rivojlanishiga yordam berishi mumkin, ammo nazoratsiz foydalanish ruhiy tushkunlik, agressiya, yolg'izlik va internet qaramligini keltirib chiqaradi. Shu sababli internetdan me'yorida va ongli foydalanish muhim hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va

psixologlar yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilishda birgalikda faol ish olib borishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2017.
5. Freud S. Introduction to Psychoanalysis. – London, 2015.
6. Bandura A. Social Learning Theory. – New York, 1977.
7. Erikson E. Identity and Youth Crisis. – New York, 1968.
8. Myers D. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2014.
9. Psychology Today
10. ScienceDirect
11. Google Scholar
12. American Psychological Association
13. ResearchGate
14. National Center for Biotechnology Information
15. Verywell Mind

GERONTOPSIXOLOGIYA MUAMMOLARI VA ULARGA OID DOLZARB TADQIQOTLAR

Hamroyeva Dildora Muxtorali qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston

Milliy universiteti Jizzax filiali psixologiya fakulteti psixologiya yo'nalishi 311
- guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada gerontopsixologiya muammolari, bu yosh davridagi psixologik, ijtimoiy, biologik muammolari, kognitiv jarayonlari va inqirozlari va yosh chegaralari tahlil qilinadi. Bu muammolarning kelib chiqish sabablari, ularning mohiyati va oldini olish chora - tadbirlarini tashkillashtirish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, bu muammolarga oid olimlar tomonidan olib borilgan eng dolzarb tadqiqotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar : fenomen, demografik bomba, kognitiv jarayonlar, qari va yosh mashinistkalar, faollik nazariyasi, demensiya, skleroz, altsgeymer.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 46 - moddasi : „, Har kim qariganda, mehnat qobiliyatini yo'qotganda, ishsizlikda, shuningdek boquvchisini yo'qotganda va qonunda nazarda tutilgan boshqa hollarda ijtimoiy ta'minot huquqiga ega. Qonunda balgilangan pensiyalar, nafaqalar va boshqa turdagi ijtimoiy yordamning