



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

tashkil eta olsa, o'quvchilarning diqqati uzoq vaqt davomida saqlanadi. Buning uchun: interfaol metodlardan foydalanish; ko'rgazmali vositalarni qo'llash; o'yin elementlarini kiritish katta samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Umarova. B. M., Norbekova B. SH. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi Toshkent: „Bayoz“ nashriyoti 2023-yil.
2. Z. T. Nishonova, N. G. Kamilova, D. U. Abdullayeva, M. Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Toshkent: „O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati“ nashriyoti, 2018-yil.
3. G'oziev E. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
5. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2017.
6. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2020.

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR EMOTSIONAL INTELLEKTIGA TA'SIRI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası dotsenti
abdula_sharafitdinov@gmail.com

Qurbonboyev Miraziz Zulhaydar o'g'li

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
qurbonboyevmiraziz1@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar emotsional intellektiga ta'siri, ularning shaxslararo munosabatlari, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuv jarayonidagi roli keng yoritilgan. Virtual muhitda emotsional ifodalanish, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, onlayn muloqot va raqamli identifikatsiyaning o'smir psixologiyasiga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, emotsional intellekt, o'smirlik davri, shaxslararo munosabat, kiberbulling, virtual muloqot, psixologik ta'sir, ijtimoiy media.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishi faol kechadi. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular kundalik muloqot, axborot almashinuvi va o'zini ifodalash vositasi sifatida keng qo'llanilmoqda. Emotsional intellekt - bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy vaziyatlarga mos javob qaytarish qobiliyatidir. Ijtimoiy tarmoqlar ushbu jarayonga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda, chunki ular emotsional ifodalanishning yangi virtual shaklini yaratgan.

Bugungi kunda o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardan juda faol foydalanmoqda. Internet va smartfonlarning keng tarqalishi natijasida yoshlar kunining katta qismini Telegram, Instagram, TikTok va YouTube kabi platformalarda o'tkazmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun nafaqat muloqot vositasi, balki ko'ngilochar va ta'limiy

manba ham hisoblanadi. Ular bu tarmoqlar orqali do‘stlari bilan suhbatlashadi, yangi ma’lumotlar oladi, video va rasmlar ko‘radi hamda o‘z qiziqishlarini boshqalar bilan bo‘lishadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli tomonlari mavjud. Foydali jihatlariga tezkor axborot olish, chet tillarini o‘rganish, ijodkorlikni rivojlantirish va dunyoqarashni kengaytirish kiradi. Ammo haddan tashqari foydalanish vaqtini behuda sarflash, internetga qaramlik, darslarga e’tiborning pasayishi va ruhiy bosim kabi muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin.

O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarda o‘z his-tuyg‘ularini ko‘pincha tezkor, qisqa va impulsiv tarzda ifodalaydi. Masalan, biror salbiy holat yuz berganda, darhol post joylash, agressiv izoh yozish yoki emotsional video ulashish holatlari keng tarqalgan. Bu esa emotsional nazorat va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining yetarlicha shakllanmaganini ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan muntazam foydalanadigan o‘smirlarda “ijtimoiy taqqoslash” jarayoni kuchayadi. Ular o‘z hayotini boshqalarning idealizatsiyalashgan hayoti bilan solishtiradi. Masalan, boshqalarning “baxtli”, “mukammal” hayotini ko‘rib, o‘zini past baholash, hasad, norozilik yoki tushkunlik holatlariga tushishi mumkin. Bu holat emotsional intellektning muhim qismi bo‘lgan o‘zini anglash va o‘zini baholash tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar empatiya darajasining pasayishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Yuzma-yuz muloqotda inson mimika, ovoz ohangi va tana tili orqali boshqalarning emotsiyasini to‘liq sezadi, biroq virtual muhitda bu imkoniyat cheklangan. Natijada, noto‘g‘ri tushunishlar, keskin munosabatlar va emotsional sovuqlik yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. D.Goleman (1995) fikriga ko‘ra, emotsional intellekt shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omildir [1]. Agar o‘smir o‘z emotsiyalarini boshqara olsa, u ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlarga nisbatan chidamli bo‘ladi. Aksincha, past emotsional intellektga ega o‘smirlar kiberbulling, salbiy izohlar va ijtimoiy bosimdan kuchli ruhiy stressga tushishi mumkin.

Masalan, internetda salbiy izohga duch kelgan o‘smir emotsiyalarini boshqara olmasa, keskin javob qaytaradi va konfliktni kuchaytiradi. Emotsional intellekti yuqori o‘smir esa bunday vaziyatda vazminlikni saqlab, e’tiborsiz qoldirish yoki muloqot orqali muammoni yumshatishni tanlaydi. UNICEF va UNESCO ma’lumotlariga ko‘ra, bugungi kunda o‘smirlarning aksariyati ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadi. Bu esa ularning psixologik rivojlanishida yangi raqamli muhitni shakllantirgan. Shu sababli, emotsional intellektni raqamli muhit sharoitida ham rivojlantirish dolzarb masalaga aylangan. Ijobiy jihatdan, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarga o‘z fikrini erkin ifodalash, ijtimoiy guruhlariga qo‘shilish va global muloqot qilish imkonini beradi. Masalan, o‘smirlar motivatsion kontent, ta’limiy guruhlar va ijodiy platformalarda faol ishtirok etib, o‘zini ifodalash va ijtimoiy faolligini oshirishi mumkin. So‘nggi yillarda o‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi keskin oshib bormoqda. UNICEF (2023) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha o‘smirlarning 90 foizdan ortig‘i internetdan muntazam foydalanadi, ularning katta qismi esa ijtimoiy tarmoqlarda kuniga o‘rtacha 2–4 soat vaqt o‘tkazadi [3]. Ushbu holat o‘smirlarning emotsional rivojlanishi va shaxslararo munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda.

Pew Research Center (2022) tadqiqotlariga ko'ra, 13–17 yoshdagi o'smirlarning 95 foizi kamida bitta ijtimoiy tarmoqdan faol foydalanadi. Ularning taxminan 55–60 foizi o'zini boshqalar bilan solishtirish holatini tez-tez boshdan kechiradi, bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishiga va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2022) hisobotlarida keltirilishicha, o'smirlarning 10–20 foizida turli darajadagi emotsional muammolar (stress, xavotir, depressiv holatlar) kuzatiladi. Mutaxassislar bu holatni raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish va real muloqotning kamayishi bilan bog'laydi.

OECD (2021) tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar, jumladan emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy muhitga tez moslashadi va konfliktlarni samarali hal qiladi. Aksincha, ushbu ko'nikmalari past bo'lgan o'smirlarda ijtimoiy moslashuv qiyinlashadi va emotsional reaktivlik yuqori bo'ladi. UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, raqamli texnologiyalardan to'g'ri foydalanish o'smirlarning ijodiy fikrlashi va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin, biroq nazoratsiz foydalanish empatiya darajasining pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshiradi [3].

Umuman olganda, xalqaro tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar emotsional intellektiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi: bir tomondan ular muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan emotsional barqarorlik va real ijtimoiy aloqalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, raqamli muhitda emotsional intellektni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb psixologik-pedagogik vazifalaridan biridir. O'smirlar emotsional intellektini rivojlantirish va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Avvalo, ta'lim muassasalarida o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik dasturlarni joriy etish zarur. Bunda o'quvchilarni o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunishga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Treninglar, guruhviy mashg'ulotlar va rol o'yinlar bu jarayonda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchidan, o'smirlar orasida raqamli savodxonlikni oshirish lozim. Ularni ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanishga, vaqtni to'g'ri taqsimlashga va virtual muhitdagi axborotni tanqidiy baholashga o'rgatish kerak. Bu orqali ular internetdagi salbiy kontent va noto'g'ri taqqoslash ta'siridan himoyalanaadi.

Uchinchidan, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhimdir. Ota-onalar farzandlarining internetdagi faolligini nazorat qilish bilan birga, ular bilan ochiq muloqot o'rnatishi, emotsional qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishi lozim. Oiladagi ijobiy psixologik muhit o'smirning emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

To'rtinchidan, ta'lim jarayonida o'qituvchilar tomonidan emotsional qo'llab-quvvatlovchi pedagogik yondashuvni kuchaytirish zarur. O'quvchilarning fikrini eshitish, ularning emotsional holatini inobatga olish va ijobiy muloqot muhitini yaratish o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga yordam beradi.

Beshinchidan, o'smirlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish, ya'ni sport, san'at, volontyorlik va jamoaviy loyihalarda ishtirokini oshirish ularning real hayotdagi muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va virtual muhitga qaramlikni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar emotsional intellektiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ular bir tomondan muloqot imkoniyatlarini kengaytirsalar, ikkinchi tomondan emotsional beqarorlik, ijtimoiy taqqoslash va psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, o'smirlarni raqamli muhitdan ongli foydalanishga o'rgatish, emotsional intellektini rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Kross E. et al. Facebook Use and Well-Being. – Journal of Social Psychology, 2013.
3. UNESCO. Youth and Digital Media Report. – Paris, 2022.
4. UNICEF. The State of the World's Children. – New York, 2021.
5. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence Theory. – American Psychologist, 2008.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Abduraximova Sabina Abduraxim qizi Otaqulova Nozima Baxtiyor qizi

Xayrullayeva Umida Mirzali qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarining o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishdagi psixologik ahamiyati tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport faoliyatining hissiy holatga ta'siri, emotsional barqarorlikning shakllanish omillari hamda sport mashg'ulotlari orqali stress va ruhiy zo'riqishni kamaytirish usullari yoritilgan. Shuningdek, murabbiy va ota-onaning o'smir sportchilar ruhiy rivojlanishidagi o'rni ham ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, sport psixologiyasi, yengil atletika, o'smir sportchilar, stress, motivatsiya, hissiy holat, psixologik tayyorgarlik.

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'smirlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda sportning o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, yengil atletika sport turi o'smirlarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, hissiy ta'sirchanlik va