



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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. G'oziyev E. Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
4. To'xtayev B. Boshqaruv psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2015.
5. Covey S. Highly Effective People Habits. New York: Free Press, 1989.

INTERNET VA IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Komilova Aziza Sunatullayevna

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

**Toshmuratova Dilobar Farhod qizi, Abdulakimova Mushtariy Anvar
qizi, Komilova Aziza Sunatullayevna**

211-24 guruh talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri, virtual muloqotning inson ruhiyati, emotsional holati va ijtimoiy xulq-atvoriga ko'rsatadigan ijobiy hamda salbiy ta'sirlari, shuningdek, internetga qaramlik, yolg'izlik hissi, depressiv holatlar va kommunikativ muammolarning kelib chiqish sabablari psixologik jihatlarini yoritilgan.

Kalit so'zlar: Internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, virtual muloqot, internet qaramligi, depressiya, kommunikatsiya, emotsional holat, psixologik ta'sir, ruhiy salomatlik.

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda yoshlar ta'lim olish, muloqot qilish, axborot izlash va dam olish jarayonlarida internetdan keng foydalanadilar. Shu bilan birga, internetdan haddan tashqari foydalanish ayrim psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. Psixologiya fanida internetning inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [1;2]. Shu o'rinda internetning psixologik ahamiyatiga to'xtalib o'tamiz. Aytish mumkinki internet inson uchun avvalo keng imkoniyatlar yaratadi. U tezkor axborot almashinuvi, masofaviy ta'lim va ijtimoiy muloqotni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, pandemiya davridan so'ng internetning ta'lim va ish faoliyatidagi o'rni yanada ortdi. Psixolog olim Albert Bandura inson xulq-atvori kuzatish va taqlid asosida shakllanishini ta'kidlagan [1]. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan kontent yoshlarning dunyoqarashi va xulqiga sezilarli ta'sir qiladi.

Shuningdek ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'siri ham mavjud bo'lib so'nggi tadqiqotlarga ko'ra, internetdan me'yoridan ortiq foydalanish yoshlarning ruhiy holatiga, ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [2;5]. Bunda quyidagi holatlar ko'p uchrashini ko'rishimiz mumkin:

- internetga qaramlik;
- uyqu rejimining buzilishi;
- diqqatning pasayishi;
- xotiraning susayishi
- depressiv holatlar;
- yolg'izlik hissining kuchayishi;
- real muloqotning kamayishi.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash insonda o'ziga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Bu esa stress va xavotirning ortishiga sabab bo'ladi. Amerikalik psixolog Jean Twenge o'z tadqiqotlarida smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish o'smirlar o'rtasida depressiya, xavotir va baxtsizlik hissining oshishi bilan bog'liqligini hamda yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishini qayd etgan [2].

Shu bilan birga, internetning ijobiy tomonlari ham mavjud. U insonning bilim doirasini kengaytiradi, yangi ko'nikmalarni egallashga yordam beradi va masofaviy muloqotni osonlashtiradi. Psixologik treninglar, online kurslar va motivatsion platformalar yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, internet psixologik yordam olish imkoniyatlarini ham kengaytirdi. Hozirgi kunda ko'plab online psixologik maslahat xizmatlari faoliyat yuritmoqda [4;6].

Internet qaramligining oldini olish usullari

Psixologlar internetdan oqilona foydalanish uchun quyidagi tavsiyalarni beradilar[3;5]:

1. Vaqt me'yorini belgilash. Kun davomida internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish zarur.

2. Real muloqotni kuchaytirish. Oila va do'stlar bilan jonli suhbatlar psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

3. Sport va kitob mutolaasi. Bo'sh vaqtni foydali mashg'ulotlar bilan o'tkazish internetga qaramlikni kamaytiradi.

4. Psixologik nazorat. Agar inson internetdan foydalanishni nazorat qila olmasa, mutaxassis psixolog yordamiga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelikni proflaktikasi yuzasidan maslahat va tavsiyalar.

- ota-onalar farzandigizni psixologik xususiyatlariga e'tibor qarating. Ijtimoiy moslashishga qiynladigan bolalarda internetga tobelik yuqori bo'ladi.

- farzandingiz hayotda tund, tortinchoq yoki ma'yus bo'lsa, uning internetga munosabatini e'tibor bilan kuzating.

- internetga tobe bolalar ko'pincha undan foydalanishni boshlagach, chiqib ketishda qiynaladilar. Mabodo uni internetdan bir necha kun ajratib olsangiz, ruhiy siqilish yoki asabiylik kuzatilishi mumkin.

- internetga tobe bola zarurat tug'ilganda muloqotning boshqa shakllariga oson ko'cha olishi kerak.

- farzandingizdan internetdagi faoliyatining maktabdagi yutuqlari, sogʻligʻi va oilaviy munosabatlariga qanday taʼsir koʻrsatayotganligini soʻrab turing.
- farzandingiz qancha vaqtini internetda oʻtkazayotganligini aniqlashtiring.
- farzandingizda internetga tobeklikning jiddiy alomatlari namoyon boʻlsa, pedagog yoki psixologga murojaat qiling.
- internetga bogʻlanib qolish depressiya, asabiylik yoki oʻzini past baholash kabi muammolarning asorati boʻlishi ham mumkin [5].
- internetdan foydalanishni butunlay taqiqlamang. U koʻpchilik bolalar ijtimoiy hayotining muhim boʻlagiga aylangan. Shu sababli “Internetdan foydalanishning oilaviy qoidalarini”ni joriy eting.
- Ularga quyidagi cheklovlarni kiritish mumkin: bolaning internetdan foydalanish vaqtini cheklash; uy vazifalarini bajarmasdan turib tarmoqqa kirmaslik; yoshiga mos boʻlmagan materiallarga eʼtibor qaratmaslik.
- Muvozanatli holatni qoʻllab-quvvatlang. Bolaning ochiq havoda boshqa bolalar bilan oʻynashiga imkon yarating va uni jonli muloqotga yoʻnaltiring.
- Bolaning internetdan tashqarida ham muloqot oʻrnatishiga yordam bering.
- Agar farzandingiz tortinchoq yoki tengdoshlari bilan muloqotda oʻzini noqulay sezsa, uni turli trening va toʻgaraklarga jalb eting hamda faoliyatini ragʻbatlantiring.

Xulosa qilib aytganda internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining muhim qismiga aylangan. Ularning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, ruhiy salomatlikka salbiy taʼsirlari ham mavjud. Ayniqsa, internetga qaramlik, depressiya va ijtimoiy yakkalanish muammolari psixologik tadqiqotlarda dolzarb masala sifatida oʻrganilmoqda. Shu sababli internetdan meʼyorida va maqsadli foydalanish yoshlarning ruhiy barqarorligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. *Social Learning Theory*. New York, 1977.
2. Twenge J. *iGen*. New York: Atria Books, 2017.
3. Gʻoziev E.Gʻ. *Psixologiya*. Toshkent: Oʻqituvchi, 2002.
4. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2018.
5. Young K. *Internet Addiction*. Wiley, 1998.
6. Myers D. *Psychology*. Worth Publishers, 2014.
7. Rasulov A. “Yoshlar orasida internet qaramligining psixologik xususiyatlari”. *Psixologiya va taʼlim jurnali*, 2023.

OʻSMIRLARDA DEPRESSIV HOLATLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI: PSIXOLOGIK, BIOLOGIK VA IJTIMOIIY OMILLAR TAHLILI

Sattorova Mahliyo Burxanovna

Mirzo Ulugʻbek nomidagi Oʻzbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
oʻqituvchisi