KONFERENSIYALAR.COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

XXI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI

YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G‘OYA VA YECHIMLAR

NOYABR, 2026



ISSN 3093-8791

ELEKTRON NASHR:
https://konferensiyalar.com

Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g‘oya va yechimlar.
XXI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami. 2-jild, 21-son (12-noyabr, 2026-yil).– 134 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda C-5669862 son bilan rasman davlat ro‘yaxatidan o‘tkazilgan.

Elektron nashr: https://konferensiyalar.com

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Konferensiya tashkilotchisi: “Scienceproblems Team” MChJ

Konferensiya o‘tkazilgan sana: 2026-yil, 9-noyabr

Mas’ul muharrir:
Isanova Feruza Tulqinovna

Annotatsiya
Mazkur to‘plamda “Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g‘oya va yechimlar” mavzusidagi XXI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari jamlangan. Nashrda respublikaning turli oliy ta’lim muassasalari, ilmiy markazlari va amaliyotchi mutaxassislari tomonidan tayyorlangan maqolalar o‘rin olgan bo‘lib, ular ijtimoiy-gumanitar, tabiiy, texnik va yuridik fanlarning dolzarb muammolari va ularning innovatsion yechimlariga bag‘ishlangan.
Ushbu nashr ilmiy izlanuvchilar, oliy ta’lim o‘qituvchilari, doktorantlar va soha mutaxassislari uchun foydali qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsion yondashuv, zamonaviy fan, fanlararo integratsiya, ilmiy-tadqiqot, nazariya va amaliyot, ilmiy hamkorlik.

Barcha huquqlar himoyalangan.
© Scienceproblems team, 2026-yil
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil

IJTIMOIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

Jo‘rayeva Mamlakat Alijanovna
QDU, San’atshunoslik kafedrasi katta o‘qituvchi
Email: mamalakat.jurayeva70@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlar ruhiy holati, o‘z-o‘zini baholashi, e’tibori va shaxslararo munosabatlariga ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Xorijiy tadqiqotlar natijalari ko‘rib chiqilib, ta’sirning bir yo‘nalishli emas, balki foydalanish usuli, davomiyligi va shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liq ekani asoslanadi. Maqola yakunida ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish madaniyatini, ya’ni raqamli gigiena ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so’zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy taqqoslash, FOMO (nimanidir qo‘ldan boy berish qo‘rquvi), o‘z-o‘zini baholash, raqamli gigiena, ruhiy salomatlik.

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON YOUTH PSYCHOLOGY

Jo‘rayeva Mamlakat Alijanovna
QSU, senior teacher of the Department of Art Studies

Annotation. The article examines the influence of social media use on young people’s mental well-being, self-esteem, attention and interpersonal relationships. It argues that the effect is not unidirectional and depends on the way, duration and context of use and on individual characteristics. Practical recommendations for developing digital hygiene skills are proposed.

Keywords: social media, youth psychology, social comparison, FOMO, self-esteem, digital hygiene, mental health.

DOI: https://doi.org/10.47390/ydif-y2026v2i21/n14

Zamonaviy yoshlar hayotida ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, TikTok, YouTube va boshqalar) muloqot, axborot olish, o‘qish va dam olishning asosiy muhitlaridan biriga aylandi. Raqamlashtirish jarayoni jadal borayotgan O‘zbekistonda ham yoshlarning katta qismi kunning sezilarli vaqtini onlayn muhitda o‘tkazadi. Bu holat psixologiya fani oldiga yangi savollarni qo‘ymoqda: ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ruhiy rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatadi va bu ta’sirni qanday boshqarish mumkin?

O‘smirlik va ilk yoshlik davri shaxs shakllanishining muhim bosqichi hisoblanadi. E. Erikson fikricha, bu davrning asosiy vazifasi shaxsiy o‘ziga xoslikni (identifikatsiyani) shakllantirishdir [7]. Aynan shu davrda yosh inson tengdoshlar fikriga, ijtimoiy tan olinishga va tashqi baholashga ayniqsa sezgir bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa bu ehtiyojlarni bir vaqtning o‘zida ham qondirishi, ham kuchaytirishi mumkin: «layk», izohlar va obunachilar soni ijtimoiy baholashning ko‘rinadigan ko‘rsatkichiga aylanadi.

Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi. L. Festinger (1954) insonlar o‘z qobiliyat va fikrlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali baholashga intilishini ko‘rsatgan [1]. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar ko‘pincha o‘z hayotining eng yaxshi lahzalarini ulashadi, shu sababli kuzatuvchi o‘zini «yuqoriroq darajadagi» obrazlar bilan solishtirib, o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin. Bu hodisa ayniqsa o‘z-o‘zini past baholaydigan yoshlarda kuchliroq namoyon bo‘ladi.

FOMO — nimanidir qo‘ldan boy berish qo‘rquvi (fear of missing out). Bu boshqalar qiziqarli tadbirlarda ishtirok etayotgan yoki yangi imkoniyatlarga ega bo‘layotgan paytda shaxsning o‘zini chetda qolgandek his qilishi va shu sababli bezovtalik yuzaga kelishidir. A. Przybylski va hamkasblari (2013) FOMO’ni boshqalar qimmatli tajribalarga ega bo‘layotganda o‘zi ulardan chetda qolish qo‘rquvi sifatida ta’riflagan [2]. Amalda u telefonni tez-tez va majburiy ravishda tekshirish, yangilikni o‘tkazib yuborishdan xavotirlanish hamda uyqu oldidan ham ekrandan ajrala olmaslikda namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlarga ko‘ra, FOMO darajasi yuqori yoshlar ijtimoiy tarmoqlarni tez-tez va majburiy ravishda tekshirishga moyil bo‘ladi, bu esa asabiylashish va uyqu sifatining pasayishi bilan bog‘liq.

Differensial sezgirlik modeli. P. Valkenburg va J. Peter (2013) ommaviy axborot vositalarining ta’siri hamma uchun bir xil emasligini, u yoshga, jinsga, shaxsiy xususiyatlarga va ijtimoiy muhitga bog‘liq ekanini ta’kidlaydi [8]. Ushbu yondashuv «ijtimoiy tarmoq hammaga zarar» yoki «hammaga foyda» degan sodda xulosalardan voz kechishga imkon beradi.

Bog‘liqlik (qaramlik) konsepsiyasi. C. Andreassen va hamkasblari ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanishni baholash uchun Bergen shkalalarini ishlab chiqqan [5, 6]. Ular ijtimoiy tarmoqqa bog‘liqlikda xulq-atvor qaramligining belgilari (ruhiy band bo‘lish, nazoratni yo‘qotish, foydalanmaganda bezovtalik) kuzatilishini ko‘rsatgan. Shu bilan birga, «ijtimoiy tarmoq qaramligi» tushunchasining klinik maqomi fanda hamon muhokama qilinadi.

1. Ruhiy holat va o‘z-o‘zini baholash. B. Keles va hamkasblarining (2020) tizimli sharhida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqti va intensivligi o‘smirlarda depressiya, xavotir va ruhiy tushkunlik belgilari bilan bog‘liq ekani qayd etilgan [4]. Mualliflar, shuningdek, bu bog‘liqlik kiberbulling, uyqu buzilishi va tashqi ko‘rinishdan norozilik kabi oraliq omillar orqali yuzaga kelishini ta’kidlaydi.

2. E’tibor va o‘quv faoliyati. Qisqa videolar va uzluksiz lenta tizimi tez mukofot beradi va diqqatni tez-tez almashtirishga o‘rgatadi. Bu hodisa talabalarda uzoq matnlarni o‘qish, murakkab vazifalarni bajarish va chuqur fikrlash qobiliyatiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Mazkur yo‘nalish bo‘yicha mahalliy ampirik tadqiqotlar hali yetarli emas va u kelgusi izlanishlar uchun istiqbolli maydon hisoblanadi.

3. Kiberbulling. Onlayn muhitdagi anonimlik va masofa tajovuzkor xulq-atvorni kuchaytirishi mumkin. Kiberbulling qurbonlarida izolyatsiya, o‘ziga ishonchning pasayishi va xavotir kuzatiladi. Bunday vaziyatda maktab, oila va tengdoshlar muhitining birgalikdagi qo‘llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega.

4. Uyqu va kundalik tartib. Kechqurun uzoq vaqt ekran qarshisida bo‘lish uyquga ketish vaqtini kechiktiradi. Surunkali uyqu yetishmasligi esa kayfiyat, xotira va o‘quv muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir qiladi.

Ijtimoiy tarmoqlar faqat xavf manbai emas. Ular masofadan muloqot qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash olish, o‘xshash qiziqishdagi hamjamiyatlarni topish, bilim olish va ijodiy o‘zini namoyon qilish imkonini beradi. Chetga chiqqan yoki o‘zini yolg‘iz his qilayotgan yoshlar uchun onlayn hamjamiyatlar ba’zan muhim ijtimoiy resurs bo‘ladi.

Muhimi, ta’sir hajmi haqidagi ilmiy bahs hali tugamagan. A. Orben va A. Przybylski (2019) katta hajmli ma’lumotlarni tahlil qilib, raqamli texnologiyalardan foydalanish va o‘smirlar farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlik statistik jihatdan mavjud bo‘lsa-da, juda kichik ekanini ko‘rsatgan [3]. Bu natija sabab-oqibat aloqasini soddalashtirib bo‘lmasligini, ya’ni ko‘plab tadqiqotlar korrelyatsiyani qayd etib, ijtimoiy tarmoq muammoni keltirib chiqargani

to‘g‘risida ishonchli xulosa bermasligini eslatadi. Ehtimol, ruhiy qiyinchiliklarga ega yoshlar ijtimoiy tarmoqlardan ko‘proq foydalanadi, ya’ni bog‘liqlik teskari yo‘nalishda ham ishlaydi.

Shu bilan birga, eksperimental dalillar ham mavjud. M. Hunt va hamkasblari (2018) ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni kuniga taxminan 30 daqiqagacha cheklagan talabalarda uch hafta davomida yolg‘izlik va depressiya belgilari kamayganini aniqlagan [9]. Bu natijalar foydalanish vaqtini ongli boshqarish amaliy foyda keltirishi mumkinligini ko‘rsatadi, ammo namuna hajmi kichik ekanini hisobga olish zarur.

Demak, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri foydalanish maqsadi (faol muloqot yoki passiv kuzatish), davomiyligi, kun vaqti va shaxsning o‘ziga xosligi bilan belgilanadi. Passiv kuzatish va doimiy taqqoslash odatda salbiy oqibatlar bilan, mazmunli faol muloqot esa neytral yoki ijobiy natijalar bilan bog‘lanadi.

5. Amaliy yechimlar: raqamli gigiena madaniyatini shakllantirish

Tahlil ko‘rsatadiki, muammoning yechimi tarmoqlarni butunlay taqiqlashda emas, balki ulardan ongli va me’yorli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishda. Konferensiya mavzusidagi «inson uchun innovatsion yechim» tamoyiliga mos ravishda quyidagi yo‘nalishlar taklif qilinadi:

1) Shaxsiy darajada. Kunlik vaqt chegarasini belgilash, bildirishnomalarni o‘chirish, uxlashdan kamida bir soat oldin ekranni chetga qo‘yish, passiv «aylantirish» o‘rniga maqsadli foydalanish.

2) Ta’lim muassasalari darajasida. «Raqamli gigiena» va media savodxonlik mavzularini kurator soatlari yoki alohida modul sifatida o‘tkazish; tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, ya’ni ijtimoiy tarmoqdagi obrazlar tanlab ulashilgan haqiqat ekanini anglatish.

3) Psixologik qo‘llab-quvvatlash. Universitet va maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish, kiberbullingga qarshi aniq murojaat mexanizmlarini joriy etish, tengdoshlar yordami dasturlari.

4) Oila darajasida. Ota-onalar bilan ochiq muloqot, qat’iy taqiqlar o‘rniga umumiy oilaviy qoidalar va o‘z namunasi orqali ta’sir qilish.

5) Texnologik vositalar. Ekran vaqtini kuzatuvchi ilovalar va platformalarning o‘z cheklov funksiyalaridan foydalanish.

Bu choralarning samaradorligini kelgusida ta’lim muassasalarida pilot dasturlar orqali sinab ko‘rish va natijalarni oldin-keyin o‘lchovlar bilan baholash maqsadga muvofiq.

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri ikki tomonlama xarakterga ega. Ular ijtimoiy aloqa va bilim olish imkoniyatlarini kengaytirsa-da, ijtimoiy taqqoslash, FOMO, kiberbulling, uyqu buzilishi va e’tiborning tarqoqligi orqali ruhiy farovonlikka xavf tug‘dirishi mumkin. Ilmiy adabiyotlar ta’sir hajmi va sabab-oqibat yo‘nalishi bo‘yicha hali yakuniy xulosa yo‘qligini ko‘rsatadi, shu sababli bir tomonlama baholashdan qochish lozim. Eng samarali yo‘l raqamli gigiena ko‘nikmalarini ta’lim, oila va psixologik xizmat hamkorligida shakllantirishdir. Bu yondashuv yoshlarni texnologiyadan ajratmasdan, ularni texnologiyadan ongli foydalanuvchi sifatida tarbiyalashga qaratilgan.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140.

2. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848.
3. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. 2019. Vol. 3. P. 173–182.
4. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 79–93.
5. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale // Psychological Reports. 2012. Vol. 110, No. 2. P. 501–517.
6. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D. et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study // Psychology of Addictive Behaviors. 2016. Vol. 30, No. 2. P. 252–262.
7. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton, 1968.
8. Valkenburg P. M., Peter J. The differential susceptibility to media effects model // Journal of Communication. 2013. Vol. 63, No. 2. P. 221–243.
9. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. 2018. Vol. 37, No. 10. P. 751–768.
10. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965.

YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G‘OYA VA YECHIMLAR

XXI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI MATERIALLARI

2026-yil, noyabr

Mas’ul muharrir: *F.T.Isanova*
Texnik muharrir: *N.Bahodirova*
Diszayner: *I.Abdihakimov*

Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g‘oya va yechimlar.
XXI Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami.
2-jild, 21-son (12-noyabr, 2026-yil). – 134 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda C-5669862 son bilan rasman davlat ro‘yaxatidan o‘tkazilgan.

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Elektron nashr: https://konferensiyalar.com

Konferensiya tashkilotchisi: “Scienceproblems Team” MChJ

Konferensiya o‘tkazilgan sana: 2026-yil, 9-noyabr.

Barcha huquqlar himoyalangan.
© Science problems team, 2026-yil.
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil.