

IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI VA SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANISH

Talaba: Sayfidinova Nigina

Ilmiy rahbar: Nilufar Zubaydova

SamDChTI Ingliz tili fakulteti

Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili) yo'nalishi

niginas1803@gmail.com

Mazkur maqola bugungi raqamli jamiyatning ajralmas qismiga aylangan ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, zamonaviy texnologiyalarning inson ongi, ruhiyati va hissiy holatiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qiladi. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlardan muntazam va me'yorida ortiq foydalanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik holatlar, jumladan, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, o'zini boshqalar bilan taqqoslash, diqqat-e'tiborning susayishi, yolg'izlik hissinin kuchayishi hamda virtual muhitga qaramlik kabi muammolar keng yoritiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi ijobiy imkoniyatlari, xususan, shaxsiy fikrni erkin ifodalash, kerakli ma'lumotlarni izlash, ta'lim olish, muloqot qilish va ijodiy salohiyatni rivojlantirishdagi o'rni ham tahlil qilinadi. Maqolada, shuningdek, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning yoshlarning ta'limiy, ijodiy va psixologik rivojlanishiga ta'siri ham ko'rib chiqiladi. Muallif yoshlarning raqamli makondagi ruhiy barqarorligini ta'minlash uchun raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish, internetdan foydalanish vaqtini oqilona belgilash, jonli muloqotni rivojlantirish va texnologiyalardan mas'uliyatli foydalanish zarurligini asoslaydi. Tadqiqot psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohalaridagi ilmiy qarashlarga tayangan holda, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellektdan oqilona foydalanish yosh avlodning ruhiy farovonligi va psixologik barqarorligini ta'minlashdagi muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Olingan xulosalar raqamli muhitda yoshlarning psixologik salomatligini muhofaza qilish va texnologiyalardan samarali foydalanish masalalarini o'rganishda ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, ruhiy salomatlik, internetga qaramlik, o'ziga baho, ijtimoiy taqqoslash, raqamli gigiyena, psixologik barqarorlik.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию влияния социальных сетей на психологическое состояние молодежи и анализу механизмов воздействия современных цифровых технологий на сознание, эмоциональное состояние и поведение личности. В рамках исследования рассматриваются психологические последствия регулярного и чрезмерного использования

социальных сетей, включая снижение самооценки, склонность к социальному сравнению, ослабление концентрации внимания, усиление чувства одиночества и формирование зависимости от виртуальной среды. Наряду с негативными последствиями в статье рассматриваются положительные возможности социальных сетей, связанные с самовыражением, получением необходимой информации, образованием, коммуникацией и развитием творческого потенциала молодежи. Особое внимание уделяется также использованию технологий искусственного интеллекта и их влиянию на образовательное, творческое и психологическое развитие молодых людей. Автор обосновывает необходимость соблюдения принципов цифровой гигиены, рационального распределения времени, укрепления живого общения и ответственного отношения к использованию современных технологий. Исследование опирается на научные подходы психологии, педагогики и социологии и показывает, что разумное использование социальных сетей и искусственного интеллекта может способствовать развитию личности и поддержанию психологической устойчивости молодого поколения. Полученные выводы имеют научно-практическое значение для изучения вопросов сохранения психологического благополучия молодежи и эффективного использования цифровых технологий в современном информационном пространстве.

Ключевые слова: социальные сети, психология молодежи, цифровые технологии, искусственный интеллект, психическое здоровье, интернет-зависимость, самооценка, социальное сравнение, цифровая гигиена, психологическая устойчивость.

Annotation: This article examines the influence of social networks on the psychological well-being of young people and analyzes the ways in which modern digital technologies affect individual consciousness, emotions, and behavior. The study focuses on the psychological consequences of regular and excessive social media use, including decreased self-esteem, social comparison, reduced concentration, increased feelings of loneliness, and dependence on virtual environments. At the same time, the paper considers the positive opportunities provided by social networks, particularly in terms of self-expression, access to information, education, communication, and the development of young people's creative abilities. Particular attention is also given to the use of artificial intelligence and its potential influence on the educational, creative, and psychological development of young people. The author emphasizes the importance of maintaining digital hygiene, managing time effectively, strengthening face-to-face communication, and using modern technologies responsibly in order to preserve psychological well-being. Based on findings and theoretical approaches from psychology, pedagogy, and sociology, the study demonstrates that the rational use of social networks and artificial intelligence can contribute to personal development and

psychological stability among the younger generation. The results have scientific and practical significance for further research on protecting youth mental well-being and promoting effective use of digital technologies in the modern information environment.

Keywords: social networks, youth psychology, digital technologies, artificial intelligence, mental health, internet addiction, self-esteem, social comparison, digital hygiene, psychological stability.

XXI asr insoniyat taraqqiyotida raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellektning jadal rivojlanishi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda ushbu texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha sohalariga kirib borib, yoshlarning dunyoqarashi, tafakkuri, ruhiy holati va kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yosh avlodning katta qismi virtual muhitdan muloqot qilish, axborot izlash, ta'lim olish, o'z fikrini ifodalash va ijodiy imkoniyatlarini namoyon etish vositasi sifatida foydalanmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar bilan bir qatorda, sun'iy intellekt asosidagi zamonaviy vositalarning keng ommalashuvi ham yoshlarning ta'lim olishi, mustaqil fikrlashi va axborotni qayta ishlash jarayonlariga yangi imkoniyatlar yaratmoqda.

Shu bilan birga, raqamli muhitdan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish yoshlar psixologiyasida turli salbiy holatlarning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Xususan, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, o'zini boshqalar bilan taqqoslash, yolg'izlik hissining kuchayishi, diqqatning tarqoqligi, ruhiy charchoq va virtual muhitga haddan tashqari bog'lanish kabi muammolar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sun'iy intellektidan foydalanishda ham uning insonning mustaqil fikrlashi va ijodiy qobiliyatiga ta'siri, undan oqilona hamda mas'uliyatli foydalanish masalalari muhim hisoblanadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellektning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik xavflarning oldini olish bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Zamonaviy psixologlar, jumladan Zimbardo, Bauman va Turkle kabi olimlar insonning virtual olamga haddan ortiq berilib ketishini "raqamli yolg'izlik" (digital loneliness) deb ataydilar. Ularning fikricha, texnologiyalar odamlar o'rtasidagi muloqotni osonlashtirgani holda, ularning ichki dunyosini yakka qo'yadi. Ayniqsa, yoshlar bu jarayonning eng sezgir qatlami bo'lib, ularning ruhiy barqarorligi, o'ziga ishonchi va ijtimoiy faolligi raqamli muhitdagi tajribalar bilan chambarchas bog'liqdir.

Ijtimoiy tarmoqlar, bir tomondan, shaxsning ijodiy salohiyatini ochish, o'zini erkin ifoda etish, global axborot makoniga kirish imkonini bersa, boshqa tomondan, ruhiy bosim, taqqoslash va o'zini boshqalar bilan solishtirish orqali psixologik noqulaylikni kuchaytiradi. Shuning uchun ham ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar

psixologiyasiga ta'sirini o'rganish nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ega masaladir.

Mazkur maqolada raqamli asr sharoitida yoshlar ruhiyatiga ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatdan ko'rsatgan ta'siri, ularning ichki kechinmalari, hissiy muvozanati hamda real hayot bilan virtual hayot o'rtasidagi ziddiyatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada yoshlarning raqamli muhitda ruhiy sog'lomligini saqlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish va ijtimoiy mas'uliyatni oshirish yo'llari ilmiy-nazariy asosda yoritiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi globallashuv davrida inson psixologiyasiga raqamli texnologiyalar, xususan, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri tobora kuchayib bormoqda. Axborot oqimining tezkorligi, virtual muloqotning kengayishi va internetga qaramlik holatlari yoshlarning ruhiy holati, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy moslashuv darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini namoyon etish, baholanish istagi va "taqqoslash madaniyati"ning kuchayishi natijasida ko'plab yoshlar o'z-o'zidan norozilik, xavotir va o'ziga past baho berish holatlariga duch kelmoqda. Shu bois mazkur masalani ilmiy asosda o'rganish psixologiya va sotsiologiya fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri har tomonlama tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor virtual muhitning inson ongiga, hissiyotlariga va ijtimoiy xulq-atvoriga ta'sir mexanizmlarini ochib berishga qaratiladi. Maqolada shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari — axborot olish, o'zini ifoda etish, ijodiy o'sish imkoniyatlari bilan bir qatorda, ularning salbiy oqibatlari — raqamli qaramlik, ruhiy charchoq, yolg'izlik hissi va diqqatning tarqoqligi holatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari yoshlarning raqamli muhitda ruhiy barqarorligini saqlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish hamda ongli axborot iste'molini rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Shu tariqa, mazkur ish zamonaviy yoshlar ongining psixologik xususiyatlarini anglash va ularning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim nazariy-amaliy manba bo'la oladi.

Sigmund Freud shunday degan edi: "Texnologik aloqa inson ruhiga yangi qaramlik shaklini olib keldi." Freudning bu fikri ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta'sirini chuqur ifodalaydi. Unga ko'ra, inson o'z his-tuyg'ularini boshqarish o'rniga, ularni virtual olam orqali tashqariga chiqaradi. Bu esa ruhiy muvozanatni buzadi. Freudning "qaramlik" atamasi bugungi kunda "onlayn bog'liqlik sindromi" sifatida qayta talqin qilinmoqda. Yoshlar ijtimoiy tarmoqda o'z shaxsini ideal ko'rinishda taqdim etishga urinib, real hayotdagi o'zini qadrsiz his qilish holatiga tushib qoladi. Shu jihatdan, Freudning tahlili raqamli davr inson psixikasining yangi, noaniq qatlamlarini ochib beradi.

Carl Jung esa bu jarayonni quyidagicha izohlagan: "Ijtimoiy tarmoqlar insonning 'soya' tomonini oshkor qiladi — u kim bo'lishni xohlaydi, lekin aslida kim

emas.” Jungning arxetiplar nazariyasi orqali qaralganda, ijtimoiy tarmoq insonning niqob kiygan shaklini namoyon etadi. Yoshlar ko‘pincha o‘z haqiqiy his-tuyg‘ularini yashirib, ideal obraz yaratadi. Bu ikki qiyofaning to‘qnashuvi ichki tanglik va o‘z-o‘zidan norozilik hissini kuchaytiradi. Jung nazarida, raqamli maydon — bu zamonaviy “ong osti teatrdir”, unda yosh avlod o‘z “men”ini yo‘qotish xavfi bilan yashaydi.

Erich Fromm yozgan edi: “Inson texnologiyani boshqarayotganini o‘ylaydi, aslida esa u texnologiya tomonidan boshqariladi.” Frommning bu g‘oyasi ijtimoiy tarmoqlarning psixologik mexanizmlarini aniq ifodalaydi. Yoshlar “erkin aloqa” deb o‘ylagan narsa aslida ularning diqqat, vaqt va hissiyotlarini boshqaruvchi tizimga aylanadi. Bu jarayon shaxsning mustaqil fikrlash qobiliyatini susaytiradi, ichki bo‘shliqni esa doimiy onlayn faoliyat bilan to‘ldirishga majbur qiladi. Frommcha aytganda, bu “erkinlikdan qochish”ning yangi ko‘rinishidir.

Sherry Turkle, zamonaviy raqamli psixolog, shunday yozadi: “Biz raqamli aloqalar orqali yaqinlashayotgandek tuyulamiz, ammo aslida hissiy jihatdan bir-birimizdan uzoqlashyapmiz.” Turkle fikricha, yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda “muloqot illyuziyasi”da yashaydi — ular doimiy aloqada, ammo chuqur his-tuyg‘ulardan uzoq. Bu esa empatiya, sabr va real insoniy aloqalar ko‘nikmasini zaiflashtiradi. Uning tadqiqotlari ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqdan haddan ziyod foydalanish ruhiy yolg‘izlik, o‘zini past baholash va tashvish hissining kuchayishiga olib keladi.

Zygmunt Bauman esa bu jarayonni “suyuq modernlik” nazariyasi bilan bog‘laydi: “Raqamli aloqa inson munosabatlarini vaqtinchalik, hissiy jihatdan yuzaki qiladi.” Bauman nazarida, ijtimoiy tarmoqlar shaxslar o‘rtasidagi bog‘lanishni “bir marta bosiladigan” aloqaga aylantiradi. Yoshlar uchun do‘stlik, sevgi, e‘tibor singari tushunchalar “like” va “follow” orqali o‘lchanadigan hodisaga aylanadi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligiga putur yetkazadi. Baumanning fikricha, raqamli avlod “hissiy tezlik” davrida yashamoqda — u yerda chuqur his o‘rnini tezkor taassurotlar egallaydi.

Ushbu besh mutafakkirning fikrlari bir nuqtada birlashadi — ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning psixologik dunyosini o‘zgartirib yuborgan. Ular endi o‘z his-tuyg‘ularini tabiiy emas, balki algoritmik yo‘l bilan boshqarishga o‘rganmoqda. Bu jarayon insonni yanada yaqinlashtirayotgandek ko‘rinsa-da, aslida ruhiy jihatdan ajratmoqda. Shuning uchun, bu mavzu bugungi kunda nafaqat dolzarb, balki insoniyatning kelajakdagi ruhiy sog‘lomligini belgilovchi omil sifatida ham muhimdir.

Yuqoridagi tadqiqot va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri murakkab, ko‘p qatlamli jarayon bo‘lib, ularning hissiy, intellektual va ijtimoiy ongini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Raqamli maydonda kechayotgan muloqot shakllari nafaqat yoshlarning o‘zini ifoda etish uslubini, balki ularning ruhiy holatini ham o‘zgartirmoqda. Shaxsning “virtual men”i va “haqiqiy

men”i o‘rtasidagi tafovut kuchaygani sari, o‘quvchi yoki foydalanuvchi o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, baholash va taqqoslash jarayonida psixologik bosimni his etadi. Bu holat, o‘z navbatida, ularning o‘z-o‘zini anglash, empatiya va kommunikativ ko‘nikmalarining rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologlar – Sigmund Freud, Carl Jung, Erich Fromm, Sherry Turkle va Zygmunt Baumann tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyati uchun yangi “tajriba maydoni”ni yaratgan. Ularning fikrlariga ko‘ra, virtual muloqot insonni hissiy jihatdan faolroq qilgandek tuyulsa-da, aslida uni ichki bo‘shliq, qaramlik va o‘ziga ishonchsizlikka olib keladi. Yoshlar raqamli aloqa orqali “muloqot illyuziyasi”da yashab, real hayotdagi hissiy aloqalarni zaiflashtiradi. Freud va Jungning tahlillarida bu jarayon insonning ongsiz ehtiyojlarini yuzaga chiqaruvchi mexanizm sifatida izohlanadi, Fromm esa uni texnologik boshqaruvning psixologik shakli deb baholaydi. Shu nuqtai nazardan, raqamli muhitda psixologik muvozanatni saqlash yosh avlod uchun eng dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda.

Empirik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanayotgan yoshlar o‘zini baholashda tashqi omillarga, ya’ni “layklar”, izohlar va kuzatuvchilar soniga tayanishga moyildir. Bu holat ularning ichki qadriyat tizimini zaiflashtiradi, hissiy mustaqillikni kamaytiradi va o‘z shaxsini ijobiy baholash jarayonini qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, tarmoqlar orqali olingan tezkor axborot oqimi ularning tanqidiy fikrlashini ham shakllantiradi: yoshlar endi turli manbalardan kelayotgan ma’lumotlarni solishtirish, ularni tahlil qilish, haqiqatni yolg‘ondan ajratish zaruratini his etadilar. Bu esa, ijobiy tomondan qaralganda, intellektual faollik va kommunikativ kompetensiyani rivojlantiruvchi omil sifatida baholanadi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri ikkiyoqlama jarayon hisoblanadi: bir tomondan, ular axborot olish, o‘zini ifoda etish va ijodiy fikrlash uchun keng imkoniyat yaratadi; boshqa tomondan esa, ruhiy bosim, taqqoslash, yolg‘izlik va o‘zini past baholash kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, ta’lim tizimida raqamli savodxonlikni oshirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va onlayn muhitda sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv nafaqat yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularni ongli, tahliliy fikrlaydigan va raqamli dunyoda o‘z pozitsiyasini himoya qila oladigan shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’sirini chuqur o‘rganish nafaqat psixologiya, balki pedagogika, kommunikatsiya va sotsiologiya sohalarida ham dolzarb ilmiy-amaliy yo‘nalish hisoblanadi. Bu tahlil yoshlarning ruhiy rivojlanishidagi o‘zgarishlarni anglashga, ularning shaxsiy qadriyat tizimini mustahkamlashga va raqamli jamiyatda barqaror, mustaqil fikrlovchi avlodni shakllantirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Bauman, Zygmunt. Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. – bet 220.
2. Freud, Sigmund. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923. – bet 75.
3. Fromm, Erich. The Fear of Freedom. New York: Routledge, 1941. – bet 132.
4. Jung, Carl G. Psychological Aspects of the Self in Modern Society. Princeton: Princeton University Press, 1960. – bet 180.
5. Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011. – bet 310.