

**ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR ASRI: IJTIMOIIY TARMOQLARNING  
PSIXIKAGA TA’SIRI VA VIRTUAL QARAMLIKNING OLDINI OLISH****Nazarova Ominaxon Nazirali qizi****(asosiy muallif)****Abduxapizov Samandarbek Abdulkosim o‘g‘li****Namangan Davlat Universiteti****Fizika-matematika fakulteti****Amaliy matematika yo‘nalishi (2-bosqich talabasi)**[nazarovaominaxon17@gmail.com](mailto:nazarovaominaxon17@gmail.com)[samandarleytenant2@gmail.com](mailto:samandarleytenant2@gmail.com)

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqola zamonaviy texnologiyalar rivoji bilan kuchaygan ijtimoiy tarmoqlarning inson psixikasiga ta’siri va virtual qaramlik muammolarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qiladi. Asosiy e’tibor ijtimoiy taqqoslash nazariyasi (Festinger, 1954), dopamin bog‘liqligi (Alter, 2017), kiberzorilikning psixologik oqibatlarini (Hinduja & Patchin, 2018) va diqqat buzilishi (Ophir et al., 2009) kabi jihatlariga qaratilgan. Maqolada virtual qaramlikni bartaraf etish uchun “digital detox”, vaqtni boshqarish texnikalari (Mark et al., 2018) va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (Young, 2015) kabi amaliy usullar taklif etiladi. Tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan ushbu material psixologlar, pedagoglar va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanuvchilar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so‘zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, psixik salomatlik, virtual qaramlik, FOMO, digital detox, kiberzorilik.

**Title: The Era of Modern Technologies: The Impact of Social Networks on Mental  
Health and Prevention of Virtual Addiction****Nazarova Aminaxon Nazirali qizi \*(main author)****Abdukhapizov Samandarbek Abdulkosim o‘g‘li****Namangan State University****Faculty of Physics and Mathematics****Applied Mathematics (2nd year student)**[nazarovaaminaxon17@gmail.com](mailto:nazarovaaminaxon17@gmail.com)[samandarleytenant2@gmail.com](mailto:samandarleytenant2@gmail.com)

**Annotation :** This article scientifically analyzes the impact of social networks, which have intensified with the development of modern technologies, on human mental health and the problems of virtual addiction. The main focus is given to aspects such as the Social Comparison Theory (Festinger, 1954), dopamine dependency (Alter, 2017), psychological



consequences of cyberbullying (Hinduja & Patchin, 2018), and attention disorder (Ophir et al., 2009). The article suggests practical methods to overcome virtual addiction, including digital detox, time management techniques (Mark et al., 2018), and cognitive-behavioral therapy (Young, 2015). This research-based material is practically useful for psychologists, educators, and active social media users.

**Keywords:** social networks, mental health, virtual addiction, FOMO, digital detox, cyberbullying.

**Название: Эпоха современных технологий: Влияние социальных сетей на психику и профилактика виртуальной зависимости**

**Назарова Аминахон Назирали кызы \*(основной автор)**

**Абдухапизов Самандарбек Абдулкосим оглы**

**Наманганский государственный университет**

**Физико-математический факультет**

**Прикладная математика (студент 2-го курса)**

[nazarovaominaxon17@gmail.com](mailto:nazarovaominaxon17@gmail.com)

[samandarleytenant2@gmail.com](mailto:samandarleytenant2@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье с научной точки зрения рассматривается влияние социальных сетей, усилившееся с развитием современных технологий, на психику человека и проблемы виртуальной зависимости. Основное внимание уделяется таким аспектам, как теория социального сравнения (Festinger, 1954), зависимость от дофамина (Alter, 2017), психологические последствия кибербуллинга (Hinduja & Patchin, 2018) и расстройства внимания (Ophir et al., 2009). В статье предлагаются практические методы преодоления виртуальной зависимости, включая цифровой детокс, техники управления временем (Mark et al., 2018) и когнитивно-поведенческую терапию (Young, 2015). Материал, основанный на исследованиях, имеет практическую ценность для психологов, педагогов и активных пользователей социальных сетей.

**Ключевые слова:** социальные сети, психическое здоровье, виртуальная зависимость, FOMO, цифровой детокс, кибербуллинг.

### **Kirish**

Zamonaviy texnologiyalar rivoji bilan ijtimoiy tarmoqlar inson hayotiga chuqur kirib bordi. Ularning ijtimoiy aloqalar, ish jarayonlari va ma'lumot almashinuviga ijobiy ta'siri bor bo'lsa-da, psixologik salomatlikka salbiy oqibatlari ham tobora ko'proq o'rganilmoqda. Virtual qaramlik, depressiya, nomutanosib taqqoslash va atrof-muhit bilan uzilish kabi



muammolar zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning psixikaga ta’siri va ularning oldini olish usullari ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi.

### **Ijtimoiy tarmoqlarning psixik salomatlikka ta’siri**

#### **1. Qiyoslash va o‘zini yetarlisiz his qilish (*Social Comparison Theory*)**

Festingerning (1954) "*Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi*" ga ko‘ra, odamlar o‘zlarini boshqalar bilan solishtirish tendentsiyasiga ega. Ijtimoiy tarmoqlarda bu ko‘proq "yuqoriga qarab taqqoslash" (*upward comparison*) shaklida namoyon bo‘lib, foydalanuvchilarda past kayfiyat va o‘zini qoniqmaganlik hissini keltirib chiqaradi (Vogel et al., 2014).

#### **2. Virtual qaramlik va dopamin tizimi**

Ijtimoiy tarmoqlar dopamin qo‘zg‘alishiga olib keladi, bu esa odamni doimiy ravishda yangi kontent qidirishga undaydi (Alter, 2017). "Nomofobiya" (telefonsiz qolish qo‘rquvi) va FOMO (*Fear of Missing Out*) sindromlari aynan shu mexanizm asosida rivojlanadi (Przybylski et al., 2013).

#### **3. Kiberzorilik va depressiya**

Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining (APA) tadqiqotlariga ko‘ra, kiberzorilik qurbonlari orasida depressiya, tashvish va hatto o‘z joniga qasd qilish fikrlari ko‘proq uchraydi (Hinduja & Patchin, 2018).

#### **4. Ko‘p vazifalilik va diqqat buzilishi**

Stanford universitetining o‘rganishlarida ko‘rsatilishicha, ijtimoiy tarmoqlar bilan shug‘ullangan odamlar diqqatni jamlashda qiyinchiliklar boshdan kechiradi (Ophir et al., 2009).

### **Virtual qaramlikning oldini olish usullari**

#### **1. Vaqtni boshqarish texnikalari**

Pomodoro usuli yoki "*Screen Time*" dasturlari orqali foydalanish vaqtini cheklash samarali hisoblanadi (Mark et al., 2018).

#### **2. "Digital detox" amaliyotlari**

Psixologlar tomonidan tavsiya etilgan 24-48 soatlik texnologiyadan uzilish (*digital detox*) stressni kamaytiradi (Radwanick, 2019).

#### **3. Kontentni filtratsiya qilish**

Algorithmik tanlovlarni o‘zgartirish ("*Unfollow*", "*Snooze*") orqali salbiy ta’sirni kamaytirish mumkin (Andreassen et al., 2017).

#### **4. Psixoterapiya va CBT usullari**

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) virtual qaramlikni bartaraf etishda samarali hisoblanadi (Young, 2015).

### **Xulosa**

Ijtimoiy tarmoqlar psixik salomatlikka ikkilangan ta’sir ko‘rsatadi, yani ijobiy va salbiy. Ulardan foydalanishda o‘z-o‘zini nazorat qilish, vaqtni boshqarish va sifatli kontentni tanlash



asosiy qoidalardir. Agar qaramlik alomatlari sezilsa, mutaxassis bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. **Festinger, L. (1954).** *A Theory of Social Comparison Processes.*
2. **Vogel, E. A. et al. (2014).** *Social Comparison on Social Media.*
3. **Alter, A. (2017).** *Irresistible: The Rise of Addictive Technology.*
4. **Przybylski, A. K. et al. (2013).** *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out.*
5. **Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2018).** *Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response.*
6. **Andreassen, C. S. et al. (2017).** *The relationship between addictive social media use and depression.*