

ZAMONAVIY YOSHLAR ORASIDA PSIXOLOGIK ZO’RIQISH VA EMOTSIONAL CHARCHASHNING IJTIMOIIY OMILLARI

Iskandarov Dilshod Muxtorovich

Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalari universiteti

Psixologiya yo’nalishi 1-kurs magistranti

Email: Yurist540@gmail.com

Tel: +998 91 180 10 35

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21132186>

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan psixologik zo’riqish va emotsional charchash (burnout) holatlarining asosiy ijtimoiy omillari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu jarayonlarning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi omillar — axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlar, ta’lim tizimidagi yuklama, oilaviy muhit va jamiyatdagi raqobat muhiti ilmiy asosda yoritiladi. Muammoning oldini olishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ham ilgari suriladi.

Kalit so’zlar: Psixologik zo’riqish, emotsional charchash, burnout, yoshlar, ijtimoiy omillar, stress, ijtimoiy tarmoqlar, axborot bosimi

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье анализируются основные социальные факторы психологического напряжения и эмоционального выгорания (burnout), которые широко распространены среди современной молодежи. Также на научной основе освещаются факторы, влияющие на возникновение данного состояния, такие как информационная перегрузка, социальные сети, учебная нагрузка, семейная среда и конкурентная атмосфера в обществе. Предлагаются рекомендации по предотвращению данной проблемы.

Ключевые слова: Психологическое напряжение, эмоциональное выгорание, burnout, молодежь, социальные факторы, стресс, социальные сети, информационная перегрузка

SOCIAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL STRESS AND EMOTIONAL FATIGUE AMONG MODERN YOUTH

Annotation. This article analyzes the main social factors contributing to psychological stress and emotional burnout among modern youth. It also scientifically examines the causes of these conditions, including information overload, social media influence, academic pressure, family environment, and social competition. Recommendations for preventing this issue are also provided.

Keywords: Psychological stress, emotional burnout, burnout, youth, social factors, stress, social media, information overload

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivoji davrida yoshlar hayoti keskin o'zgarib bormoqda. Axborot oqimining ortishi, ijtimoiy talablarning kuchayishi hamda doimiy raqobat muhitining mavjudligi yoshlar ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada psixologik zo'riqish va emotsional charchash holatlari tobora keng tarqalmoqda. Ushbu muammo nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy darajada ham dolzarb hisoblanadi.

Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatga erishish, yuqori natijalarni qo'lga kiritish va o'zini namoyon etish istagi yoshlar oldiga katta talablarni qo'yimoqda. Bu esa ularning ruhiy barqarorligiga bosim o'tkazib, ichki ziddiyatlar, xavotir va tushkunlik holatlarining kuchayishiga olib kelmoqda. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali ideal hayot tarzining targ'ib qilinishi yoshlar ongida o'zini boshqalar bilan taqqoslash, o'zidan qoniqmaslik kabi salbiy psixologik holatlarni yuzaga keltirmoqda.

Bundan tashqari, ta'lim tizimidagi yuklama, ota-ona va jamiyat tomonidan bildirilayotgan yuqori kutishlar, kelajak borasidagi noaniqliklar ham yoshlar orasida stress omillarini kuchaytiruvchi asosiy sabablar qatoriga kiradi. Ayniqsa, kasb tanlash, o'z o'rnini topish va moddiy mustaqillikka erishish jarayonidagi qiyinchiliklar emotsional zo'riqishni yanada kuchaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri. Biz XXI asr — axborot texnologiyalari asrida yashamoqdamiz. Shu sababli hayotimizning muhim bir qismi internet va ijtimoiy tarmoqlar bilan chambarchas bog'liqdir. Globallashuv sharoitida internet sohasi juda tez sur'atlarda rivojlanib bormoqda va bu jarayonni chetlab o'tish deyarli imkonsiz. Albatta, ijtimoiy tarmoqlar inson hayotini yengillashtiruvchi ko'plab qulayliklarni yaratmoqda, shu bois ular keng ommalashib bormoqda.

Bugungi kunda “Instagram”, “Facebook”, “Twitter”, “TikTok”, “Telegram”, “YouTube” kabi platformalar nafaqat axborot olish vositasi, balki o'zini ifoda etish, muloqot qilish va shaxsiy fikrlarni namoyon etish maydoniga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarning mashhurligi juda yuqori. Biroq, bu holat bilan bir qatorda, ularning salbiy ta'siri ham mavjudligini unutmaslik zarur. Yoshlar shaxsiyati shakllanish bosqichida bo'lganligi sababli, ular ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siriga ko'proq moyil bo'ladilar.

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar soni kundan-kunga ortib bormoqda. Bu esa yoshlarning vaqtini samarasiz sarflashiga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o’tkazish o’qish, jismoniy mashqlar va boshqa foydali faoliyatlarga kamroq e’tibor qaratilishiga sabab bo’ladi. Natijada vaqtni boshqarish qobiliyati pasayadi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzini namoyish etish keng tarqalgan. Bu esa yoshlarning o’zini boshqalar bilan taqqoslashiga, o’ziga nisbatan past baho berishiga olib keladi. Natijada depressiya va emotsional tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Bundan tashqari, doimiy ravishda xabarlar, layklar va obunachilar soniga bog’lanib qolish yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni keltirib chiqaradi. Bu esa diqqatning beqarorligi, yuzaki fikrlash va real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishning pasayishiga olib keladi.

Yana bir muhim jihat shundaki, ijtimoiy tarmoqlarda nomaqbul axborotlar ham keng tarqalgan. Yoshlar ba’zan zo’ravonlik, noqonuniy faoliyat yoki noto’g’ri qadriyatlarni targ’ib qiluvchi kontentlarga duch kelishlari mumkin. Bu esa ularning dunyoqarashi va ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Mazkur masala ko’plab olimlar tomonidan ham o’rganilgan. Xususan, amerikalik psixolog Jean Twenge o’zining “iGen” asarida ijtimoiy tarmoqlardan keng foydalanish yoshlar orasida depressiya va xavotirlik darajasini oshirishini ta’kidlaydi. Jonathan Haidt va Greg Lukianoff esa “The Coddling of the American Mind” kitobida ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning emotsional salomatligiga salbiy ta’sirini ko’rsatib o’tgan. Shuningdek, MIT professori Sherry Turkle “Alone Together” asarida texnologiyalar insonlar o’rtasidagi munosabatlarni yuzakilashtirib, yolg’izlik hissini kuchaytirishini ta’kidlaydi. Oksford universiteti tadqiqotchisi Andrew Przybylski ham ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko’rsatishini ilmiy asoslagan.

Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotida muhim o’rin tutadi, biroq ulardan me’yoridan ortiq foydalanish psixologik zo’riqish va emotsional charchashni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu bois yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me’yorida foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak internet bugungi yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Uning imkoniyatlaridan oqilona va me'yorida foydalanish yoshlarning ijodkor, mustaqil va psixologik barqaror shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy tasirlari tufayli ko'plab yoshlarimizdan psixologik muammolar kelib chiqmoqda. Salbiy ta'sirlardan himoya qilish uchun tizimli yondashuv, zamonaviy psixologik bilimlar va oilaviy-ijtimoiy muhit muhim omil hisoblanadi. Shu bois, mazkur yo'nalishda profilaktik chora-tadbirlar, ilmiy amaliy tadqiqotlar va pedagogik dasturlarni kuchaytirish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qizi, T. N. I. (2024). IJTIMOIIY TARMOQLARNING TALABA YOSHLAR RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Eurasian Journal of Academic Research, 4(7S), 643-645.
2. Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: a systematic review. Adolescent Research Review, 10(2), 201-218.
3. QIZI, B. M. S. (2025). GLOBALLASHUV SHAROITIDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR MA'NAVIY-AXLOQIIY MADANIYATIGA TA'SIRI. ZAMONAVIIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA YECHIMLAR, 2(1), 36-40.
4. Holmes, H., Lara, A. E., & Brown, G. S. (2020). Social media use in college-age youth: a comprehensive review and a call to action. Current Psychopharmacology, 9(2), 128-143.
5. Melibayeva, R. N., Narmetova, Y. K., Bekmirov, T. R., Bekmirov, T. R., & Abdumutalibova, M. M. (2023). Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. SCIENTIFIC JOURNAL OF APPLIED AND MEDICAL SCIENCES, 2(12), 695-699.
6. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
7. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности неврозов у подростков. Общество и инновации, 2(10/S), 541-547.
8. Бекмиров, Т. Р. (2023). Психологическая травма у детей как фактор невроза. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 739-744.
9. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental.
10. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda Internetga Tobelik Muammolari. Ta'Lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnali, 2(12), 96-99.