

YOSHLAR ORASIDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI VA ULARNING RUHIY SALOMATLIGI

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Anotatsiya: Maqola yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'sirini va ularning ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlari, virtual muloqot va doimiy onlayn faoliyatning yoshlarning kayfiyati, o'zini baholashi, stress darajasi va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishi tahlil qilinadi. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni saqlash va ijtimoiy tarmoqlardan zararli ta'sirlarni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: yoshlar, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, ruhiy salomatlik, stress, onlayn muloqot

Аннотация: Статья рассматривает психологическое влияние социальных сетей на молодежь и их воздействие на психическое здоровье. Анализируются привычки использования социальных сетей, виртуальное общение и постоянная онлайн-активность, а также их влияние на настроение, самооценку, уровень стресса и социальное развитие молодых людей. Даны рекомендации по поддержанию психического здоровья и снижению негативного воздействия социальных сетей.

Ключевые слова: молодежь, социальные сети, психологическое влияние, психическое здоровье, стресс, онлайн-общение

Abstract: The article explores the psychological impact of social media on youth and its effects on their mental health. It analyzes social media usage patterns, virtual communication, and constant online activity, and their effects on mood, self-esteem, stress levels, and social development among young people. Recommendations are provided for maintaining mental health and mitigating the negative effects of social media.

Keywords: youth, social media, psychological impact, mental health, stress, online communication

Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda axborot olish, o'zaro muloqot va shaxsiy ifoda uchun asosiy platforma sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, doimiy onlayn faoliyat, kontentni taqqoslash, "like" va "comment" qaramligi yoshlarning o'zini baholashiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va ruhiy barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarni haddan tashqari ishlatish stress, bezovtalik, uyqu buzilishi, konsentratsiya pasayishi va depressiya xavfini oshiradi. Yoshlar orasida "FOMO" (fear of missing out – narsalardan ortda



qolish qo'rquvi) hodisasi keng tarqalgan bo'lib, bu holat ularni doimiy virtual monitoring va salbiy taqqoslashga undaydi.

Ijtimoiy tarmoqlarda tarkibning mazmuni ham ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. Salbiy yoki tanqidiy izohlar, cyberbullying va nomaqbul kontent yoshlarni ruhiy jihatdan charchatadi, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar orqali ijobiy ta'sir ham olinadi: bilim olish, ijodiy faoliyat, yangi do'stlar orttirish va qo'llab-quvvatlovchi onlayn jamoalarga qo'shilish ruhiy farovonlikni kuchaytirishi mumkin.

Yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash uchun bir qator strategiyalar mavjud. Birinchidan, onlayn vaqtni boshqarish, ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq faollikni chegaralash va kunlik offline faoliyatlarni ko'paytirish muhimdir. Ikkinchidan, ruhiy barqarorlikni oshiruvchi mashg'ulotlar – sport, san'at terapiyasi, meditatsiya va o'zini rivojlantirish kurslari yoshlarning kayfiyatini yaxshilaydi. Uchinchidan, ota-ona, ta'lim muassasalari va psixologlar tomonidan ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy tomonlari haqida muntazam tushuntirishlar berish zarur.

O'zaro muloqotning sifatini oshirish va virtual muhitdagi salbiy ta'sirlarni kamaytirish ham muhim ahamiyatga ega. Yoshlar bilan ochiq suhbatlar, guruh mashg'ulotlari, stressni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish treninglari ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, raqamli savodxonlik va mas'uliyatli onlayn xatti-harakatlar bo'yicha treninglar yoshlarni xavfsiz va ijobiy onlayn faoliyatga yo'naltiradi.

Natijada, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning hayotida katta rol o'ynaydi, ammo ularni ongli va me'yorida ishlatish ruhiy salomatlikni saqlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga yordam beradi. Universitetlar, maktablar va psixologik xizmatlar yoshlar uchun xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va ijtimoiy jihatdan foydali onlayn muhit yaratishga intilishi lozim.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotida markaziy o'rin egallaydi. Ular axborot olish, bilim almashish, do'stlar bilan muloqot va o'zini ifodalash vositasi sifatida faol ishlatiladi. Shu bilan birga, doimiy onlayn faoliyat yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli va nazoratsiz ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish kayfiyatning tebranishi, konsentratsiya pasayishi va uyquning buzilishiga olib keladi.

Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaga keladigan psixologik stressning asosiy manbalari quyidagilar hisoblanadi: doimiy taqqoslash, ijtimoiy qabul qilinishga intilish, virtual izohlar va baholarni o'qish, cyberbullying va "FOMO" (fear of missing out) hodisasi. Bu holatlar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, depressiv holatlarni kuchaytirishi va motivatsiya darajasini kamaytirishi mumkin. Shu bilan birga, yoshlarning ijtimoiy tajribasi onlayn muloqot orqali rivojlanadi: ular guruhda ishlash, fikr almashish va ijodiy loyihalarni amalga oshirish qobiliyatini oshiradi.



Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri ham mavjud. Masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari, o'zaro maslahatlashish guruhlar va qiziqishlar bo'yicha onlayn jamoalar yoshlarning emotsional barqarorligini oshirishga yordam beradi. Yoshlar o'zlarini ifodalash, yangi do'stlar orttirish va kreativ loyihalarda ishtirok etish imkoniga ega bo'ladi. Bu esa ijtimoiy moslashuv va o'zini qadrlashni rivojlantiradi.

Ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha tavsiyalar quyidagilardan iborat: ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini me'yorda cheklash, offline faoliyatlarni ko'paytirish, muntazam jismoniy mashqlar, san'at va ijodiy mashg'ulotlar, meditatsiya va stressni boshqarish texnikalari. Shuningdek, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar tomonidan yoshlarni raqamli savodxonlikka o'rgatish, onlayn xavfsizlik va sog'lom internet odatlarini shakllantirish muhimdir.

Yoshlarning ruhiy farovonligi uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanganda ongli yondashuv zarur. Yoshlar onlayn faoliyatning foydali va zararli tomonlarini tushunib, o'z vaqtini samarali taqsimlashni o'rganishi, virtual muloqot orqali ijobiy tajriba olishga intilishi lozim. Shu tarzda, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'sirini boshqarish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash mumkin bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar orasida shaxsiy va ijtimoiy identitetni shakllantirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. Onlayn platformalar orqali ular o'z fikrini erkin ifodalash, qiziqishlar bo'yicha guruhlar topish va global tendensiyalarni kuzatish imkoniyatiga ega. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentning vizual va matnli tarkibi yoshlar psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, doimiy ravishda mukammal hayot tasvirlarini ko'rish yoshlarda o'zini past baholash, ijtimoiy qoniqishning pasayishi va ruhiy zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Yoshlarning ruhiy holatini ijtimoiy tarmoqlar orqali kuzatishda "algoritmik me'yorlash" muhim rol o'ynaydi. Platformalardagi kontent tavsiyalari, like va izohlar algoritmi yoshlar e'tiborini ko'proq salbiy yoki stressli materiallarga yo'naltirishi mumkin. Bu esa vaqt o'tishi bilan kayfiyatning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va uyqu buzilishlariga olib keladi. Shu sababli, yoshlar va ularning ota-onalari raqamli savodxonlik va kontentni tanlash me'yorlarini bilishlari zarur.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'siri ham muhimdir. Masalan, onlayn maslahat guruhlar va ruhiy qo'llab-quvvatlash jamoalari yoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini qondiradi, stressni kamaytiradi va motivatsiyani oshiradi. Shu bilan birga, kreativ va ta'limiy platformalarda ishtirok etish yoshlarning muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini oshiradi.

Psixologik tavsiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: kunlik ekran vaqtini nazorat qilish, ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatni rejalashtirish, offline faoliyatlarni rivojlantirish (sport, ijodiy mashg'ulotlar, tabiatda vaqt o'tkazish), stressni boshqarish usullarini



o'rganish, shuningdek, yoshlarni onlayn xavfsizlik va salomatlikni saqlash bo'yicha ma'lumot bilan ta'minlash.

Shu bilan birga, psixologik maslahat va terapiya xizmatlarini onlayn platformalar orqali joriy qilish ham samarali hisoblanadi. Masalan, chat yoki video konsultatsiyalar yoshlarning ruhiy holatini tezkor nazorat qilish va zarur yordamni ta'minlash imkonini beradi. Shu tarzda, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210–230.
2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12(3), 176–195.
3. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283.
4. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). *Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336–348.
5. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis*. Journal of Computer-Mediated Communication, 16(2), 200–209.
6. Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2018). *Secret Society 123: Understanding the Language of Self-Harm on Instagram*. Journal of Adolescent Health, 62(4), 496–502.
7. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). *Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55(6), 635–654.
8. Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). *Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(7), 380–385.
9. Rideout, V., & Robb, M. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. Common Sense Media.
10. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.