IJTIMOIY MEDIANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Muminova N. B.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Муминова Н. Б.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Muminova N. B.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Анализируется влияние использования социальных сетей на эмоциональное состояние, самооценку, социальное поведение и личностное развитие молодежи. Рассматриваются механизмы формирования депрессивных состояний, тревожных расстройств, социальной изоляции, феномена «страха упущенных возможностей» (FOMO), а также интернет-зависимости. Кроме того, наряду с образовательными, коммуникативными и социально поддерживающими возможностями социальных медиа, их негативные психологические последствия оцениваются на основе сбалансированного подхода. Результаты исследования могут быть использованы при разработке профилактических мер, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: *социальные сети, психическое здоровье, молодежь, депрессия, тревожность, самооценка, социальная изоляция, интернет-зависимость.*

This article analyzes the impact of social media use on the emotional state, self-esteem, social behavior, and personal development of young people. The mechanisms underlying the formation of depressive states, anxiety disorders, social isolation, the “fear of missing out” (FOMO) phenomenon, and Internet addiction are examined. In addition, along with the educational, communicative, and socially supportive opportunities of social media, its negative psychological consequences are evaluated on the basis of a balanced approach. The results of the study can be used in the development of preventive measures aimed at preserving and strengthening the mental health of young people.

Key words: *social media, mental health, youth / young people, depression, anxiety, self-esteem, social isolation, Internet addiction.*

Raqamli kommunikatsiya vositalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy media yoshlarning kundalik hayotida markaziy o‘rin egallamoqda. Instagram, Facebook, TikTok kabi platformalar axborot olish, muloqot qilish, o‘zini namoyon etish va ijtimoiy identitetni shakllantirishning asosiy maydoniga aylanmoqda. Shu bilan birga, ushbu platformalardan foydalanish depressiv holatlar, tashvish darajasining oshishi, o‘zini yakkalash va virtual qaramlikning kuchayishi kabi psixologik xavflarni ham yuzaga keltiradi. Mazkur maqola ijtimoiy medianing yoshlarning ruhiy salomatligiga ta’sir mexanizmlarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilishga qaratilgan [4].

Ijtimoiy medianing hissiy holatga ta’siri/ Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish depressiya va tashvish sindromlarining kuchayishi bilan bevosita bog‘liqdir. Idealizatsiyalangan obrazlar va muvaffaqiyat namoyishlari bilan muntazam taqqoslash o‘z-o‘zini baholash darajasini pasaytiradi, yetarli emaslik hissi va emotsional izdan chiqishga olib keladi. Bunday jarayon yoshlar ruhiy barqarorligiga tahdid soluvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Virtual muloqotning ustuvorligi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib keladi. “O‘tkazib yuborilgan hayot sindromi” (FOMO – fear of missing out) natijasida individ boshqalarning faol ijtimoiy hayotini kuzatib, o‘z hayotidan qoniqmaslik, yolg‘izlik va izolyatsiya hissini boshdan kechiradi. Bu jarayon ijtimoiy moslashuvning izdan chiqishi bilan kechishi mumkin [6].

Bildirishnomalarni tekshirishga majburiy ehtiyoj, doimiy onlayn bo‘lish zarurati va virtual faoliyatga bog‘lanish internet-qaramlik sindromining shakllanishiga olib keladi. Bunday qaramlik ruhiy salomatlikning yomonlashuvi, diqqatning pasayishi va real hayot muammolarini hal qilish kompetensiyalarining susayishi bilan tavsiflanadi.

Ijtimoiy media psixologik qo‘llab-quvvatlash, hamfikrlarni topish, yordam guruhlari bilan muloqot qilish imkoniyatini yaratadi. Ushbu platformalar orqali bilim almashish, kreativ faoliyat va madaniy muloqotning rivojlanishi shaxsning ijtimoiy o‘ziga ishonchini oshiradi. Bundan tashqari Ijtimoiy media ta’limiy kontent tarqatish, kasbiy ma’lumotlarni almashish va shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashda muhim vosita sifatida namoyon bo‘ladi. YouTube, LinkedIn va boshqa platformalar bilimlar diffuziyasi uchun samarali maydon hisoblanadi [8].

Ijtimoiy media ta’sir mexanizmlari. Shaxsning o‘zini boshqalar bilan doimiy ravishda taqqoslashi “ideal hayot” illyuziyasini vujudga keltiradi. Bu mexanizm past o‘zini baholash, ruhiy beqarorlik va depressiv tendensiyalarning kuchayishiga olib keladi. “Har doim onlayn” bo‘lish zarurati tezkor javob kutish, baholanish ehtiyoji va ijtimoiy bosimning ortishiga sabab bo‘ladi. Natijada hissiy charchash, stress va tashvishli buzilishlar rivojlanishi mumkin.

Hozirgi vaqtda internet va ijtimoiy tarmoqlar ko‘pchilik yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet – bu yil sayin foydalanuvchilar soni ortib borayotgan global tizimdir. Ijtimoiy tarmoqlar ulkan auditoriyani qamrab olish imkonini beruvchi samarali marketing vositasi bo‘lib, foydalanuvchilarning fikrlari shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda aksariyat tashkilot va muassasalar ommabop ijtimoiy tarmoqlarda hamjamiyatlar yaratib, ular orqali yoshlar bilan muloqot olib boradi. Ijtimoiy media – bu internet platformalar majmuasi bo‘lib, unda foydalanuvchilar onlayn texnologiyalar yordamida o‘zaro muloqot o‘rnatishi mumkin [7].

Ijtimoiy medianing salomatlik uchun zararlari. Bugungi kunda ijtimoiy media inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, undan noo‘rin va me’yoridan ortiq foydalanish jismoniy hamda ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu salbiy ta’sirlar ko‘proq yoshlar va o‘smirlar orasida yaqqol namoyon bo‘ladi, ammo kattalar ham bundan mustasno emas.

1. Ruhiy salomatlikka ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

- depressiv holatlar va tushkunlik,
- tashvish (anksiyete) va asabiylikning kuchayishi,
- o‘zini past baholash,
- yolg‘izlik va ijtimoiy izolyatsiya,
- “boshqalardan ortda qolib ketdim” hissi (FOMO).

Bunga sabab shundaki, ijtimoiy tarmoqlarda ko‘pincha odamlar faqat eng yaxshi lahzalarini namoyish etadi. Ularga qarab o‘z hayotini solishtirish odamda yetarli emaslik va norozilik hissini yuzaga keltiradi.

2. Internet-qaramlikning vujudga kelishi

Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari insonni platformada ko‘proq vaqt ushlab turishga mo‘ljallangan. Natijada:
- bildirishnomalarni doimiy tekshirish,
- uxlamasdan tarmoqqa kirish,
- vaqtni nazoratsiz sarflash kabi holatlar internet-qaramlikni shakllantiradi. Bu o‘qish, ish, oilaviy munosabatlar va dam olish sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. Uyquga salbiy ta’sir

Telefon ekranidan chiqadigan ko‘k yorug‘lik va ma’lumot oqimi:
- uyquga ketishni qiyinlashtiradi,
- uyqu sifatini pasaytiradi,
- kechasi uyg‘onish ehtimolini oshiradi.

Natijada bosh og‘rishi, diqqatning susayishi va charchoq kuzatiladi.

4. Jismoniy salomatlikka ta’siri

Ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish:
- kamharakatlikka olib keladi,
- ortiqcha vazn va semirish xavfini oshiradi,
- umurtqa pog‘onasi, bo‘yin va bel og‘rig‘iga sabab bo‘ladi,
- ko‘zning zo‘riqishi (quruq ko‘z sindromi)ga olib keladi.

Uzoq muddat ekranga tikilish ko‘rish qobiliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

5. Ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir

Ijtimoiy media:
- jonli muloqotni qisqartiradi,
- oilaviy suhbatlarni kamaytiradi,
- odamni yakka holda telefon bilan band qiladi.

Bu esa real ijtimoiy ko‘nikmalarning pasayishiga sabab bo‘ladi.

6. Soxta axborot va psixologik bosim

Ijtimoiy tarmoqlarda:
- feyk yangiliklar,
- zo‘ravonlik, tahdid, kamsitish,
- zararli maslahatlar tez tarqaladi. Bu kishining psixologik holatiga ta’sir qilib, xavotir va qo‘rquv uyg‘otishi mumkin.

Ijtimoiy media foydali bo‘lishi bilan birga:
- ruhiy salomatlik,
- jismoniy salomatlik,
- ijtimoiy munosabatlar,
-uyqu va faoliyat sifati.

Uchun jiddiy xatarlarni keltirib chiqarishi mumkin. Eng muhim narsa – undan me’yorida va ongli ravishda foydalanish, vaqt chegaralarini belgilash va real hayotdagi muloqotni saqlashdir.

Ijtimoiy media yoshlarning ruhiy salomatligiga ko‘p qirrali va ambivalent ta’sir ko‘rsatadi. U shaxsning ijtimoiy kapitalini kengaytirish, ta’limiy va kommunikativ imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishi bilan birga, depressiv tendensiyalar, tashvish, ijtimoiy izolyatsiya va internet-qaramlik xavfini ham kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun mazkur fenomenni o‘rganishda kompleks yondashuv, empirik tadqiqotlar va psixologik profilaktika choralarini ishlab chiqish zarur [5].

Yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar

Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish

Maktab va oliy ta’lim muassasalarida quyidagilarni yo‘lga qo‘yish zarur:
- psixologik maslahat xonalari,
- stressni boshqarish bo‘yicha treninglar,
- emotsional savodxonlik darslari,
- konfliktologiya va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish mashg‘ulotlari,
- o‘quvchi va talabalar uchun ishonch telefonlari.

Professional psixologlarning mavjudligi psixologik muammolarni erta aniqlash va kerakli yordam ko‘rsatishga imkon yaratadi.

Ota-ona bilan hamkorlikni kuchaytirish

Oilaviy muhit ruhiy salomatlikning asosiy ijtimoiy poydevoridir. Shu sababli quyidagi ishlar muhim:
- ota-onalarga psixologik ma’rifat berish,
- ota-ona va bola o‘rtasidagi sog‘lom muloqotni rivojlantirish,
- zo‘ravonlikning oldini olish,
- farzand tarbiyasida qo‘llab-quvvatlovchi uslublarni targ‘ib qilish.

Ota-onalar emotsional qo‘llab-quvvatlovchi rolni bajarishi yosh shaxsning psixik barqarorligiga yordam beradi [1].

Media va raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish

Yoshlar uchun quyidagilarni o‘rgatish zarur:
- internetdan me’yorida foydalanish,
- ijtimoiy tarmoqlarda vaqt chegaralarini belgilash,
- axborotni tanqidiy baholash,
- feyk va manipulyativ kontentni aniqlash,
- uyqudan oldin gadjetlardan voz kechish,

Raqamli gigiyena sog‘lom hayot tarzi elementiga aylanishi lozim [3].

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish

Jismoniy faoliyat ruhiy barqarorlikning muhim omilidir. Shu bois:
- sport mashg‘ulotlari,
- jismoniy tarbiya,
- sayr va tabiiy muhitda dam olish,
- to‘g‘ri ovqatlanish,
- yetarli uyqu.

ruhiy salomatlikni mustahkamlashga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Shaxsiy rivojlanish va maqsad qo‘yishga o‘rgatish

Yoshlarni quyidagilarga yo‘naltirish lozim:
- hayotiy maqsad va qadriyatlarni aniqlash,
- o‘zini anglash va o‘z-o‘zini rivojlantirish,
- kasbiy yo‘naltirish mashg‘ulotlari,
- stressga chidamlilikni oshirish texnikalari,
- ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.

Bular yosh avlodning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Risk guruhidagi yoshlar bilan alohida ishlash

Depressiya, tashvish, o‘qishdan ajralish, ijtimoiy izolyatsiya belgilari mavjud bo‘lgan yoshlar bilan:

- individual psixoterapevtik suhbatlar,
- guruhiy treninglar,
- korreksion dasturlar.

O‘tkazilishi lozim. Erta tashxis va o‘z vaqtida yordam og‘ir psixik buzilishlarning oldini oladi [2].

Adabiyotlar

1. Бурлачук ЛФ, Морозов СМ. Психология здоровья. М 2010.
2. Захарова НН. Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков. М 2018.
3. Крюкова ТЛ. Психологическая устойчивость личности. М 2015.
4. Fuchs C. Social Media: A Critical Introduction. SAGE Publications 2020.
5. Kross E et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLoS One. 2013;8(8):e69841.
6. Smith A, Duggan M. Social Media Use in 2019. Pew Res Center. 2019.
7. Twenge JM. Gen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. NY Atria Books 2019:352.
8. Van Rooij A, Young A. Social Media and Mental Health: The Impact on Youth. J Adolescent Psychol. 2021;58(2):225-40.

IJTIMOIY MEDIANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Muminova N.B.

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlarning hissiy holati, o‘z-o‘zini baholashi, ijtimoiy xulqi va shaxsiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Depressiv holatlar, tashvish sindromlari, ijtimoiy izolyatsiya, “o‘tkazib yuborilgan hayot sindromi” (FOMO) hamda internet-qaramlikning shakllanish mexanizmlari tahlil etiladi. Shuningdek, ijtimoiy medianing ta’limiy, kommunikativ va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi imkoniyatlari bilan bir qatorda, uning salbiy psixologik oqibatlari ham muvozanatli yondashuv asosida baholanadi. Tadqiqot natijalari yoshlar ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda qo‘llanishi mumkin.

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy media, ruhiy salomatlik, yoshlar, depressiya, tashvish, o‘zini baholash, ijtimoiy izolyatsiya, internet-qaramlik.*

Muallif haqida ma`lumot

Muminova Nasiba Bozorovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o`qituvchisi. Tel: +998909509855, e-mail: nmuminova614@gmail.com, https://orcid.org/0009-0005-2437-5418