

## IJTIMOY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGIGA TA'SIRINING KLINIK TAHLILI

**Dehkanov Sherzod Munavvarovich**

Yoshlar masalalari, ma'naviy va ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektor, Qo'qon universiteti

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyati, psixologik holati, ijtimoiy xulqi hamda kognitiv faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri klinik va ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli jamiyatda yoshlarning kundalik hayoti internet va ijtimoiy platformalarsiz tasavvur qilinmaydi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli jihatlari chuqur o'rganish dolzarb ilmiy masalaga aylangan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning depressiya, xavotir, stress, uyqusizlik, diqqat susayishi, o'zini baholash muammolari hamda virtual qaramlikka ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanishni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar bilan ishlovchi pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun muhim metodik ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, klinik tahlil, depressiya, internet qaramligi, virtual kommunikatsiya, ruhiy salomatlik, stress, kognitiv faoliyat, raqamli madaniyat, psixologik ta'sir, yoshlar onggi, internet xavfsizligi, emotsional holat, psixologik barqarorlik.

Bugungi globallashtirish va raqamlashtirish davrida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa yoshlar orasida Telegram, Instagram, TikTok, Facebook va YouTube kabi platformalardan foydalanish kundalik faoliyatning asosiy elementlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo yoshlarining katta qismi kuniga bir necha soat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Bu holat bir tomondan axborot almashinuvi, ta'lim olish va kommunikatsiyani yengillashtirayotgan bo'lsa, boshqa tomondan ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni ham yuzaga chiqarmoqda. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta'sirini klinik jihatdan tahlil qilish zamonaviy psixologiya, pedagogika va tibbiyot fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Ijtimoiy tarmoqlarning asosiy xususiyatlaridan biri insonning emotsional holatiga tezkor ta'sir ko'rsatishidir. Yoshlar virtual platformalarda doimiy ravishda boshqa insonlarning muvaffaqiyati, tashqi ko'rinishi, moddiy imkoniyatlari yoki mashhurligini kuzatib boradilar. Bu esa ularda o'zini boshqalar bilan taqqoslash tendensiyasini kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy taqqoslash hissi o'zini past baholash, tushkunlik va ijtimoiy xavotirning kuchayishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa o'smirlik davri psixik jihatdan sezgir bosqich bo'lgani uchun virtual tanqid yoki e'tiborsizlik yoshlarning ruhiy holatiga kuchli salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda "layk"lar sonining kamligi yoki izohlardagi salbiy fikrlar ayrim yoshlarda stress va depressiv holatlarni yuzaga keltiradi.

Klinik psixologiyada internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik alohida psixologik muammo sifatida ko'rib chiqilmoqda. Virtual qaramlik insonning real hayotdagi ijtimoiy aloqalari, o'qish faoliyati va kundalik turmush sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar orasida telefonni

doimiy tekshirish odati, ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlasha olmaslik va virtual muloqotga haddan tashqari ehtiyoj sezish kabi holatlar keng tarqalmoqda. Bu esa miya faoliyatida diqqat tarqoqligi, xotira pasayishi va fikrlash tezligining susayishiga olib keladi. Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish dopamin tizimining faoliyatiga ta'sir qilib, insonda qisqa muddatli qoniqish hissini hosil qiladi. Natijada foydalanuvchi doimiy ravishda yangi kontent izlashga moyil bo'lib qoladi va bu psixologik qaramlik shakllanishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir muhim salbiy ta'siri uyqu rejimining buzilishi bilan bog'liq. Ko'plab yoshlar tunning kechki vaqtigacha telefon yoki planshetdan foydalanadi. Ekrandan chiqadigan ko'k nur melatonin gormonining ishlab chiqarilishini kamaytiradi va uyqu sifatining pasayishiga olib keladi. Uyqusizlik esa inson ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetishmasligi natijasida yoshlar orasida asabiylik, diqqatning susayishi, agressivlik va hissiy beqarorlik kuchayadi. Klinik tibbiyotda uzoq davom etadigan uyqusizlik depressiya va xavotir buzilishlarining asosiy omillaridan biri sifatida baholanadi. Shu jihatdan ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida ortiq foydalanish yoshlarning psixosomatik holatiga salbiy ta'sir qiluvchi muhim xavf omili hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kommunikativ ko'nikmalariga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Virtual muloqotning ortishi real hayotdagi yuzma-yuz suhbatlarning kamayishiga olib kelmoqda. Natijada ayrim yoshlar real kommunikatsiya jarayonida o'z fikrini erkin ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Psixologlarning fikricha, doimiy virtual aloqa insonning empatiya hissini susaytiradi. Chunki matn yoki emoji orqali ifodalangan emotsiyalar real insoniy munosabatlarning o'rnini to'liq bosa olmaydi. Bu holat yoshlarning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida yolg'izlik hissining kuchayishi ko'pincha virtual kommunikatsiyaning haddan tashqari ko'payishi bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan noto'g'ri axborotlar va destruktiv kontent ham yoshlar ruhiyatiga xavf tug'diradi. Zo'ravonlik, agressiya, soxta hayot tarzi yoki zararli stereotiplarni targ'ib qiluvchi materiallar yoshlarning ongiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda internetdagi salbiy trendlar yoshlarni xavfli xatti-harakatlarga undashi mumkin. Psixologik jihatdan hali to'liq shakllanmagan yosh ong tashqi ta'sirlarga juda tez beriladi. Shu sababli virtual makonda tarqaladigan zararli axborotlarning nazoratsizligi jamiyat uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Ayniqsa kiberbulling holatlari yoshlar orasida ruhiy travmalarni keltirib chiqaruvchi omillardan biri sifatida ko'rilmoqda. Internet orqali haqorat qilish, tahqirlash yoki kamsitish ayrim hollarda chuqur psixologik tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin.

Shunga qaramasdan, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham mavjudligini inkor etib bo'lmaydi. To'g'ri va ongli foydalanilganda ular ta'lim olish, ilmiy axborotlarga ega bo'lish, kreativ fikrlashni rivojlantirish hamda dunyoqarashni kengaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa pandemiya davrida ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalar ta'lim tizimining uzluksiz faoliyat yuritishiga yordam berdi. Yoshlar online kurslar, ilmiy videolar va ta'limiy sahifalar orqali yangi bilimlarni o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar iste'dodli yoshlarning o'z ijodini namoyish etishi, xalqaro loyihalarda ishtirok etishi va global kommunikatsiya o'rnatishi

uchun qulay imkoniyat yaratmoqda. Demak, muammo ijtimoiy tarmoqlarning mavjudligida emas, balki ulardan qanday foydalanilishida namoyon bo'ladi.

Yoshlar ruhiy salomatligini himoya qilishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'rni juda muhimdir. Eng avvalo, yoshlar orasida raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish zarur. Bu degani internetdan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish, zararli kontentdan himoyalanih va virtual hamda real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashni anglatadi. Mutaxassislar yoshlarning kunlik ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtini cheklash, jismoniy faoliyatni oshirish va oilaviy muloqotni kuchaytirishni tavsiya etadilar. Shuningdek, ta'lim muassasalarida media savodxonlik va internet xavfsizligi bo'yicha maxsus treninglarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Chunki yoshlar internetdagi axborotlarni tanqidiy tahlil qilish ko'nikmasiga ega bo'lishlari kerak.

Klinik psixologik yondashuvlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish uchun profilaktik choralar bilan bir qatorda psixoterapevtik yordam ham muhimdir. Agar yosh insonda depressiya, kuchli xavotir yoki virtual qaramlik belgilari kuzatilsa, mutaxassis psixolog yoki psixiatr bilan ishlash tavsiya etiladi. Kognitiv-behavioral terapiya usullari internet qaramligini kamaytirishda samarali natija berishi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Bundan tashqari, sport, san'at, kitob o'qish va jonli ijtimoiy faoliyat kabi alternativ mashg'ulotlar yoshlarning virtual dunyoga haddan tashqari bog'lanib qolishining oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular inson ongiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning noto'g'ri va me'yoridan ortiq qo'llanilishi depressiya, stress, xavotir, uyqusizlik va virtual qaramlik kabi psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bilan birga, ongli foydalanilganda ijtimoiy tarmoqlar ta'lim, kommunikatsiya va shaxsiy rivojlanish uchun katta imkoniyat yaratadi. Demak, asosiy vazifa yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanishga o'rgatish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va raqamli madaniyatni rivojlantirishdan iboratdir. Zamonaviy jamiyatda yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilish nafaqat oilaning, balki butun jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: APA Publishing.
2. Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. New Haven: Yale University Press.
3. Carr, N. (2020). The shallows: What the internet is doing to our brains. New York: W. W. Norton & Company.
4. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311–325.
5. Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. New York: Atria Books.
6. Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
7. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2018). Social consequences of the internet for adolescents. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.

8. World Health Organization. (2021). Adolescent mental health and digital media use. Geneva: WHO Publications.
9. Young, K. S. (2015). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey: Wiley Publications.