

**O'SMIRLAR O'RTASIDA IJTIMOIIY TARMOQLARNING RUHIY
SALOMATLIKKA TA'SIRI: SISTEMATIK KO'RIB CHIQISH**

Azizova Dinara Rahmiddinovna

Osiyo xalqaro universiteti “Pedagogika va psixologiya”

kafedrasi o'qituvchisi

dazizova210@gmail.com

Jamolova Sabina Akmalovna

Osiyo xalqaro universiteti pedagogika yo'nalishi 2-bosqich

talabasi

jamolovasabina2000@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu sistematik ko'rib chiqish ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy tomonlari, xususan, depressiya, xavotir, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling va uyqu buzilishlari kabi ta'sirlari tahlil qilinadi. Oldini olish va yechimlar, jumladan raqamli detoks, vaqtni cheklash, uyqu gigienasi va jismoniy faollik muhokama qilinadi. Tadqiqot o'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qilish uchun ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom foydalanishni targ'ib qilish muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, depressiya, xavotir, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash, kiber-stalking, jinsiy obsesyon, izolyatsiya, raqamli detoks.

Аннотация. Данное систематическое исследование изучает влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков. Анализируются как положительные, так и отрицательные аспекты социальных сетей, в частности, такие влияния, как депрессия, тревога, социальное сравнение, кибербуллинг и нарушения сна. Обсуждаются меры профилактики и решения, включая цифровую детоксикацию, ограничение времени, гигиену сна и физическую активность. Исследование подчеркивает важность здорового использования социальных сетей для защиты психического здоровья подростков.

Ключевые слова. подростки, социальные сети, психическое здоровье, депрессия, тревога, кибербуллинг, социальное сравнение, киберсталкинг, сексуальная одержимость, изоляция, цифровая детоксикация.

Annotation: This systematic review examines the impact of social media on adolescents' mental health. It analyzes both the positive and negative aspects of social media, specifically the influences of depression, anxiety, social comparison, cyberbullying, and sleep disturbances. Prevention measures and solutions are discussed, including digital detoxing, time restrictions, sleep hygiene, and physical activity. The research emphasizes the importance of healthy social media use to protect adolescents' mental health.

Keywords. *adolescents, social media, mental health, depression, anxiety, cyberbullying, social comparison, cyberstalking, sexual obsession, isolation, digital detox.*

Kirish. Ijtimoiy tarmoqlar, XXI asrning boshlaridan buyon, insoniyat hayotining ajralmas bir qismiga aylanib ulgurdi. Ayniqsa, o'smirlar hayotida ijtimoiy tarmoqlar muhim rol o'ynaydi. Ular do'stlar va oila a'zolari bilan aloqa qilish, yangiliklardan xabardor bo'lish, ta'lim olish va o'z qiziqishlarini baham ko'rish imkonini beradi. Facebook, Instagram, Twitter, TikTok va Snapchat kabi platformalar o'smirlarga dunyo bilan bog'lanish va o'z shaxsiyatini namoyon etish uchun noyob imkoniyatlar yaratadi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalganligi bilan bir qatorda, ularning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri tobora ko'proq e'tiborni tortmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish depressiya, xavotir, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling va uyqu buzilishi kabi ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkinligi haqida dalillar mavjud.

O'smirlar ayniqsa zaif guruhdir, chunki ular shaxsiy o'zgarishlar davrini boshdan kechiradilar va tengdoshlarining bosimi, ijtimoiy qabul qilinish istagi va o'z shaxsiyatini shakllantirish kabi muammolar bilan kurashadilar. Ijtimoiy tarmoqlar ushbu jarayonlarga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bir tomondan, ular ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va aloqa vositasi bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan, ular ijtimoiy taqqoslash va kiberbulling uchun platforma bo'lishi mumkin.

Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sirini chuqur tushunish muhim ahamiyatga ega. Ushbu sistematik ko'rib chiqish ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy holatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini tahlil qilish, asosiy muammolarni aniqlash va oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari otalar, o'qituvchilar, siyosatchilar va ijtimoiy tarmoq platformalari uchun o'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qilishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishda yordam berishi mumkin. Ushbu maqola, o'smirlar orasida sog'lom va mas'uliyatli ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni targ'ib qilishga qaratilgan sa'y-harakatlarga hissa qo'shishga umid qiladi.

Asosiy qism. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlari

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarga tengdoshlari bilan aloqada bo'lish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi. Ular ma'lumot manbai sifatida xizmat qiladi va o'smirlarga o'z qiziqishlarini o'rganishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy tomonlari.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri bir qator muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

Qaramlik: Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish foydalanuvchilar o'rtasida qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin¹. Foydalanuvchilar doimo pochta qutilarini, bildirishnomalarini tekshirib turishga majbur bo'lishadi, bu esa ularning odatiy hayotining bir qismiga aylanadi¹.

Ruhiy salomatlikka ta'siri: Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarda depressiya va xavotir belgilari ko'proq uchraydi. 2017-yilda Avstriyalik tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan tajribada 20 daqiqa Facebookdan foydalangan foydalanuvchining ruhiy holatida kayfiyatsizlik, tushkunlik, alamzadalik paydo bo'lishi aniqlangan.

Ijtimoiy taqqoslash: Boshqalarning "mukammal" hayotini doimiy ravishda ko'rish o'smirlarning o'z kamchiliklarini his qilishlariga va o'zlarini boshqalar bilan solishtirib kamsitishlariga olib kelishi mumkin.

Kiberbulling: Yosh o'smirlar ota-onalarning roziligisiz ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishsa, kiberbulling qurboni bo'lishi mumkin¹. Onlayn bezorilikning oqibatlari uzoq davom etishi, chuqur ruhiy tushkunlik, tashvish va psixologik muammolarga olib kelishi mumkin¹.

Kiber-stalking: Stalkerlar ijtimoiy tarmoqlarda yosh o'smirlarni qo'lga olishni kutishadi¹. Ular o'smirlar bilan do'stlashish uchun turli usullardan foydalanishadi, ishonchini qozonganidan so'ng, o'zlarining qorong'u istaklari uchun foydalanishlari mumkin.

Pornografiya: Raqamli media ilovalarida shahvoniy kontentni almashish keng tarqalgan¹. Yosh bolalar va o'smirlar pornografik kontentga duch kelishlari va unga qaram bo'lishlari mumkin, bu ularning miya hujayralarini yo'q qilishi mumkin¹.

Jinsiy obsesyon: O'smirlar orasida jinsiy obsesyonning kuchayishi ijtimoiy tarmoq ilovalari bilan bog'liq¹.

Izolyatsiya: Ijtimoiy tarmoq ilovalari to'liq izolyatsiya tuyg'usini yaratadi¹. Odamlar nonushta paytida uyali telefon ekranlariga qarashadi, do'stlar davrasida suhbatlashishadi va hatto oilaviy tadbirlarda qatnashadilar, lekin fikrlari boshqa joyda bo'ladi.

Yolg'izlik: Ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanish o'smirlarda yolg'izlik hissini yuzaga keltirishi mumkin. Kuniga ikki soatdan ko'p vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazuvchi o'smirlar, kam vaqt sarflovchi tengdoshlariga qaraganda yolg'izlikdan ikki barobar ko'p aziyat chekishar ekan.

Uyqu buzilishi: Ijtimoiy tarmoqlarda tun yarmigacha lentani aylantirish uyquga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ushbu salbiy ta'sirlardan himoyalaniish uchun ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish va raqamli savodxonlikni oshirish muhimdir.

O'smirlarning ruhiy salomatligini himoya qilish uchun quyidagi choralar ko'rilishi mumkin:

Raqamli detoks: Vaqti-vaqti bilan ijtimoiy tarmoqlardan tanaffus qilish.

Foydalanish vaqtini cheklash: Kuniga ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtни belgilash.

Uyqu gigienasi: Muntazam uyqu rejimiga rioya qilish.

Jismoniy faollik: Sport bilan shug'ullanish.

O'z-o'zini anglashni oshirish: O'z his-tuyg'ularini tushunish va nazorat qilish.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Real hayotda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, aloqa, ma'lumot olish va o'zini ifodalash uchun qulay vosita sifatida xizmat qilmoqda. Biroq, ushbu texnologiyaning keng tarqalganligi bilan bir qatorda, uning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri tobora ko'proq e'tiborni talab qilmoqda. Ushbu sistematik ko'rib chiqish ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy holatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini tahlil qildi, depressiya, xavotir, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling va uyqu buzilishi kabi asosiy muammolarni aniqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish o'smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolarining yuqori darajasi bilan bog'liq. Doimiy ravishda boshqalarning "mukammal" hayotini ko'rish, kiberbulling qurboni bo'lish va uyqu rejimining buzilishi o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, xavotirni kuchaytiradi va depressiyaga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, izolyatsiya va yolg'izlik hissi ham o'smirlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlarini ham inkor etib bo'lmaydi. Ular o'smirlarga tengdoshlari bilan aloqada bo'lish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi. Ijtimoiy tarmoqlar ma'lumot manbai sifatida xizmat qiladi va o'smirlarga o'z qiziqishlarini o'rganishga yordam beradi. Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning afzalliklari va xavflarini muvozanatlash muhimdir. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat o'smirlarga ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom va mas'uliyatli foydalanishga yordam berishlari kerak. Raqamli savodxonlikni oshirish, vaqtni cheklash, uyqu gigienasiga rioya qilish va jismoniy faollikni rag'batlantirish orqali o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoyalanihlari mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o'smirlar ruhiy salomatligiga uzoq muddatli ta'sirini, shuningdek, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashning samarali strategiyalarini o'rganishi kerak. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoq platformalarining o'zlari ham foydalanuvchilarning ruhiy farovonligini hisobga olgan holda, o'z platformalarini yanada mas'uliyatli va xavfsiz qilish uchun harakat qilishlari zarur. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish va ularning salbiy oqibatlaridan himoyalanih o'smirlar ruhiy salomatligini saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Kelajak avlodning farovonligi uchun ushbu masalaga jiddiy e'tibor qaratishimiz zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dinara, A. (2024). O'SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 165-170..
2. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 208-214.

3. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 202-207.
4. Rahmiddinovna, A. D. (2024). IQTIDORLI BOLALAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 248-254.
5. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'QITUVCHI VA O'QUVCHI O'RTASIDAGI MUNOSABATNI BOSHQARISH USULLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 222-228.
6. Rahmiddinovna, A. D. (2024). PEDAGOGIKANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA TAMOIYILLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 229-234.
7. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIMDA KOMMUNIKATSIYA VA MULOQOT PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 242-247.
8. Rahmiddinovna, A. D. (2024). MOTIVATSIYA VA TA'LIM JARAYONI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 196-201.
9. Rahmiddinovna, A. D., & Baxodirovna, N. Z. (2025). INKLYUZIV TALIMDA NUQSONLI BOLALARNI IJTIMOIIY HAYOTGA TAYYORLASH CHORA TADBIRLARI. *ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G'OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR*, 7(75), 1-6.
10. Rahmiddinovna, A. D. (2024). SHAXSNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK OMILLAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 190-195.
11. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM JARAYONINING METODLARI VA SHAKLLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 235-241.
12. Rahmiddinovna, A. D. (2025). EMOTSIONAL INTELLEKTNING HAYOTDAGI MUVAFFAQIYAT VA PROFESSIONAL SOHADAGI AHAMIYATI. *YIL TADQIQOTCHISI-2024*.
13. Rahmiddinovna, A. D. (2025). SUN'IY INTELLEKT VA INSONIYLIK: IJTIMOIIY PSIXOLOGIK OQIBATLAR. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 181-186.
14. Azizova, D. (2024). INKLYUZIV TA'LIMNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK VA TASHKILIIY SHARTLARI. *Tibbiyot, pedagogika va texnologiya: nazariya va amaliyot*, 2 (9), 543-552.
15. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS.

20-Fevral, 2025-yil

In "INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).

16. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.

17. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 8-15.

18. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O 'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 16-21.

19. Maxmudovna, M. F. (2024). TARBIYA JARAYONINING MOHIYATI VA ASOSIY YO 'NALISHLARI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 141-147.

20. Maxmudovna, M. F. (2024). INCLUSIVE TA'LIM TIZIMI: IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN YANGI IMKONIYATLAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 162-168.

21. Maxmudovna, M. F. (2024). O 'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA TA'LIM JARAYONIGA TA'SIRI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 128-134.

22. Maxmudovna, M. F. (2024). XXI ASRDA TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING O 'RNI VA AHAMIYATI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 176-182.

23. Maxmudovna, M. F. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHIDA DIDAKTIK O 'YINLARNING AHAMIYATI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 120-127.