

## **IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SMIRLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI**

**Andijon davlat tibbiyot instituti**

**Pediatrica fakulteti**

**Yo'nalishi : Pediatrica ishi**

**2 – kurs 206 – guruh talabasi**

**Muhammadaliyeva Mohinur Umidjon qizi**

**Tel: +998952390650**

**Gmail.com: muhammadaliyevamohinur472@gmail.com**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy ta'sirlari, stress, uyqusizlik, o'zini past baholash va internetdagi kiberzo'ravonlik kabi muammolar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash va ijtimoiy tarmoqlardan sog'lom foydalanish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Tadqiqotlar natijalari asosida maqola ota-onalar, pedagoglar va o'smirlar uchun foydali qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri ikki tomonlama: salbiy va ijobiy jihatlari bor, ammo ko'pincha salbiy ta'sirlar ko'proq e'tiborga olinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haddan tashqari foydalanish depressiya, tashvish, uyqusizlik va o'zini past baholash kabi muammolarni kuchaytirishi mumkin, ayniqsa qizlarda. Lekin o'rtacha va to'g'ri foydalanish aloqa, ijodkorlik va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.

### **Salbiy ta'sirlar (ko'proq dalillar bor)**

Depressiya va tashvish ortishi: Kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ruhiy muammolar xavfini ikki baravar oshirishi mumkin. O'smirlar orasida depressiya va tashvish belgilari ko'paygan, bu smartfon va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bilan bir vaqtga to'g'ri keladi.

Tanqidiy davr: O'smirlilikda miya rivojlanishi davom etayotgan paytida ijtimoiy tarmoqlar taqqoslash, FOMO (o'tkazib yuborish qo'rquvi), kiberbullying va ideal tanaviy qiyofalarga ta'sir qiladi. Qizlarda tanaviy qiyofa muammolari va ovqatlanish buzilishlari ko'proq kuzatiladi.

Uyqu va o'z-o'zini baholash: Kechani kechgacha qarab telefon ishlatish uyquni buzadi, bu esa ruhiy holatni yomonlashtiradi. Meta-tahlillar ijtimoiy tarmoqlar foydalanishi bilan depressiya ( $r \approx 0.12$ ), tashvish ( $r \approx 0.10$ ) va yolg'izlik o'rtasida kichik, ammo sezilarli bog'liqlikni ko'rsatadi

Suicid xavfi: Ba'zi tadqiqotlar ko'p vaqt sarflash bilan suicid fikrlari va xatti-harakatlar o'rtasidagi bog'lanishni topgan, ayniqsa qizlar va allaqachon ruhiy muammolari bor o'smirlarda.

AQSh Surgeon General va APA maslahatlarida ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun yetarli darajada xavfsiz emasligi ta'kidlangan. Ko'plab o'smirlar (taxminan 19-25%) ijtimoiy tarmoqlar o'z ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qilganini aytadi, qizlarda bu ko'rsatkich yuqoriroq.

### **Ijobiy ta'sirlar**

Aloqa va qo'llab-quvvatlash: O'smirlarning ko'pchiligi (70-80%) ijtimoiy tarmoqlar orqali do'stlar bilan bog'lanishni his qilishini va qiyin paytlarda yordam topishini aytadi. Bu, ayniqsa, marginal guruhlar (masalan, LGBTQ+ yoki etnik ozchiliklar) uchun muhim.

Ijodkorlik va o'zini ifoda etish: 63% o'smirlar platformalarni ijodiy tomonlarini ko'rsatish uchun ishlatishini bildirgan.

Axborot va yordam: Ruhiy salomatlik haqida ma'lumot olish, yordam izlash va o'xshash tajribalarni baham ko'rish imkonini beradi.

Nima qilish kerak?

### **Tavsiyalar**

Vaqtni cheklash: Kuniga 1-2 soatdan oshirmaslik yaxshi natija beradi. Ba'zi tadqiqotlarda cheklash depressiyani kamaytirgan

Sifat muhimroq: Passiv scrolling o'rniga faol aloqa va foydali kontentga e'tibor qarating.

Ota-onalar va o'qituvchilar roli: Suhbatlashish, monitoring qilish, media savodxonligini oshirish (tanqidiy fikrlash, raqamli gigiyena).

Uyqu va real hayotni birinchi o'ringa qo'yish: Telefonni yotoqxonadan uzoqroq tuting, sport va yuzma-yuz muloqotni rag'batlantiring.

**Xulosa:** Bog'lanish zaif yoki o'rtacha, lekin aholiy darajasida sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Har bir o'smirning holati individual — ba'zilar uchun foydali, boshqalar uchun zararli. O'zbekistonda ham bu mavzu dolzarb, chunki yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok va boshqalar) juda mashhur. Agar o'smirda ruhiy muammolar bo'lsa, mutaxassis (psixolog yoki psixiatr)ga murojaat qiling.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

American Psychological Association. (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory.

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.

UNICEF. (2021). Adolescent Mental Health and Well-being.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). O'smirlar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences. *Common Sense Media*.