

ИЖТИМОЙ ТАРМОҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ВА ЁШЛАРДА ДЕПРЕССИЯ АЛОМАТЛАРИ ЎРТАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИДА

Каримова Лайло Хайтматовна

“KABEL TECH ENERGY” масъулияти чекланган жамияти Ходимлар билан
ишлаш бўлими бошлиғи
lnormirzaeva@inbox.ru

Аннотация: Мазкур мақолада ёшлар орасида ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш даражаси ва депрессия аломатларининг намоён бўлиши ўртасидаги боғлиқлик илмий жиҳатдан таҳлил қилинади. Замонавий рақамли муҳитда ижтимоий тармоқлар ёшларнинг кундалик ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб, уларнинг руҳий саломатлигига таъсир кўрсатувчи муҳим омиллардан бирига айланмоқда. Тадқиқотда ижтимоий тармоқлардаги фаоллик, вақт сарфи ва эмоционал ҳолат ўртасидаги ўзаро боғлиқликни аниқлаш мақсад қилинган.

Калит сўзлар: ижтимоий тармоқлар, ёшлар, депрессия, медиасаводхонлик, руҳий саломатлик.

Сўнгги йилларда ижтимоий тармоқлар — Instagram, TikTok, Telegram, ва бошқалар — ёшлар учун асосий ахборот манбаи ва мулоқот майдонига айланиб, ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланди. Албатта ҳозирги замонда ёшлар ҳаётини ижтимоий тармоқларсиз тасаввур этиш қийин. Ижтимоий тармоқлар ёшларга билим олиш, янгиликлардан бохабар бўлиш, дўстлар билан мулоқот қилиш ва ўз қобилиятини намоён этиш имконини беради. Масалан, кўплаб талабалар онлайн курслар орқали билим олишади, ижодкор ёшлар эса ўз асарларини тарғиб қилиш имкониятига эга бўлишмоқда.

Бироқ ижтимоий тармоқлар орқали келиб чиқадиган салбий омиллар ҳам мавжуд. Уларга вақтни самарасиз сарфлаш, ёлғон маълумотларга ишониш, шахсий маълумот хавфсизлиги ва психологик таъсирларни киритиш мумкин. Айрим ёшларда виртуал муҳитга ортикча берилиш туфайли реал ҳаётда мулоқот қилиш қобилияти пасайиб кетиши ҳам кузатилади. Шунинг учун ёшлар ижтимоий тармоқлардан фойдаланишда онгли ёндашишлари лозим. Ижобий имкониятлардан самарали фойдаланиш, салбий таъсирларни чеклаш, ахборот маданиятини ошириш — бугунги ёш авлоднинг муҳим вазифаларидан биридир. Бироқ, виртуал муҳитда ортикча вақт ўтказиш, ўзини бошқалар билан таққослаш

ва “лайк”лар орқали ижтимоий тасдиқ излаш каби ҳолатлар ёшларда руҳий ноқуллиқ, хавотир ва депрессия аломатларини кучайтираётгани ҳақида кўплаб тадқиқотлар мавжуд. Ижтимоий тармоқлар инсоннинг руҳий ҳолатига, айниқса, депрессия ривожланишига таъсир кўрсатиши мумкинлиги ҳам аниқланмоқда.

Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ижтимоий тармоқларда узоқ вақт ўтказувчи одамлар бошқаларнинг ҳаёти билан ўзини солиштиришга мойил бўлади. Идеаллаштирилган суратлар ва муваффақиятлар фондида ўз ҳаётини кам баҳолаш ҳисси пайдо бўлади. Бу эса ўзига ишончсизлик, тушқунлик ва ҳеч нарсага қизиқмаслик ҳолатларини келтириб чиқаради. Шу билан бирга, виртуал мулоқот реал ҳаётдаги муносабатларни камайтиради, ёлғизлик туйғусини кучайтиради. Бу ҳолат айниқса ўсмирлар ва ёшлар орасида депрессиянинг кенгайишига олиб келмоқда.

Бундай салбий таъсирларнинг олдини олиш учун ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш маданиятини шакллантириш муҳим. Вақтни меъёр билан сарфлаш, реал дўстлар билан мулоқот қилиш, спорт ва ижодий фаолият билан шуғулланиш инсоннинг руҳий соғломлигини сақлаб қолишда катта аҳамиятга эга.

Ижтимоий тармоқларнинг ўзи ёмон эмас — улардан қандай фойдаланишни билиш муҳим. Агар инсон онгли равишда вақтни тўғри тақсимласа, ижтимоий тармоқлар фойдали ахборот ва илҳом манбаига айланиши мумкин.

Демак, ижтимоий тармоқларда ортиқча вақт сарфлаш, бошқалар билан солиштириш, виртуал дунёга берилиб кетиш, реал ҳаётдаги муносабатларнинг сусайиши каби омиллар инсонда депрессия, стресс, руҳий чарчоқ ва ёлғизлик ҳисларини келтириб чиқаради. Айниқса ўсмирлар ва ёшлар бу таъсирларга кўпроқ мойил бўладилар, чунки уларнинг шахсийлик ва ўзини англаш жараёни ҳали шаклланиш босқичида бўлади. Депрессиянинг олдини олиш учун ёшлар ижтимоий тармоқлардан фойдаланиш маданиятини ўзлаштиришлари зарур.

Бу дегани — виртуал муҳитдаги фаолиятни реал ҳаёт билан мутаносиб равишда ташкил этиш, вақтни самарали тақсимлаш, ҳақиқий дўстлар билан мулоқот қилиш, спорт, китоб ўқиш ва ижодий фаолият билан шуғулланишдир. Шунинг учун таълим муассасаларида медиасаводхонликни ошириш, соғлом интернет маданиятини шакллантириш ва ёшларнинг онлайн фаолиятини тартибга солувчи профилактик дастурларни жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Шу билан

бирга, ота-оналар, ўқитувчилар ва жамоат ташкилотлари ҳам ёшларни ахборот маданияти ва руҳий соғломлик масалаларида қўллаб-қувватлашлари лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. Harper & Row.
2. Twenge, J. M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy. Atria Books.
3. Абдурахмонов Ш. (2022). “Ёшлар ва ижтимоий тармоқлар: психологик таҳлил.” Психология журнали, №3.
4. Karimova H. (2021). “Интернет муҳитидаги ёшларнинг руҳий саломатлиги муаммолари.” Ўзбекистон педагогика журнали, №5.