

Clinical Analysis Of The Impact Of Social Media On The Mind Of Young People

Dehkanov Sherzod Munavvarovich
Vice-Rector of Kokand University

Abstract

This thesis analyzes the relationship between the use of social media and low self-esteem and mental instability in young people from a clinical perspective. The results showed that young people who are active on social media for more than four hours a day have a significant decrease in self-esteem, increased depressive symptoms and anxiety. In particular, the impact of visual platforms such as Instagram and TikTok has more negative consequences. According to the results of the study, social comparison mechanisms, cyberbullying phenomena and the development of the "live to see" syndrome play a key role in increasing the mental instability of young people.

Keywords: social media, youth mental health, low self-esteem, mental instability, digital impact, clinical analysis, cyberbullying.

Annotatsiya: Ushbu tezisda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va yoshlarda o'z-o'ziga past baho, psixik beqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikni klinik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kuniga to'rt soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lgan yoshlarda o'z-o'zini baholashning sezilarli darajada pasayishi, depressiv simptomlar va tashvish holatlarining kuchayishi kuzatiladi. Ayniqsa, Instagram va TikTok kabi vizual platformalarning ta'siri ko'proq salbiy oqibatlariga olib keladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari, cyberbullying hodisalari va "ko'rish uchun yashash" sindromining rivojlanishi yoshlarning psixik beqarorligini kuchaytirishda asosiy rolni o'ynaydi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixik salomatligi, o'z-o'ziga past baho, psixik beqarorlik, raqamli ta'sir, klinik tahlil, cyberbullying.

XXI asrning ikkinchi yarmida ijtimoiy tarmoqlarning jadal rivojlanishi va keng tarqalishi jamiyatning turli qatlamlariga, ayniqsa yoshlarga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Statista ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda 4,8 milliarddan ortiq odam ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi va bu raqam yildan-yilga o'sib bormoqda. Yoshlar orasida esa bu ko'rsatkich yanada yuqori bo'lib, 16-24 yoshli shaxslarning 95% dan ortig'i kamida bitta ijtimoiy tarmoq platformasidan muntazam foydalanadi. Bu holat ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixik salomatligiga ta'sirini o'rganishni dolzarb masalaga aylantiradi. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o'rni so'nggi o'n yil ichida tubdan o'zgargan. Avvalroq bu platformalar asosan muloqot va ma'lumot almashish vositasi sifatida xizmat qilgan bo'lsa, bugungi kunda ular yoshlarning shaxsiy o'zini namoyon etish, ijtimoiy maqom qurish va hatto karera rivojlantirish uchun asosiy maydonchaga aylangan. Biroq, bu o'zgarishlar bilan birga yoshlarda psixik salomatlik bilan bog'liq muammolar ham ko'paymoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi 15 yil ichida yoshlarda depressiya va tashvish buzilishlarining tarqalishi 70% ga oshgan.

Yoshlik davri insonning psixik rivojlanishi uchun eng muhim davr hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning o'z-o'zini idrok etishi, ijtimoiy identifikatsiyasi va kelajakka nisbatan qarashlar shakllanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy faollik esa bu jarayonlarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar o'zlarining onlayn tasvirini yaratish, boshqalar bilan taqqoslash va ijtimoiy tasdiqlash izlash jarayonida ko'pincha psixik bosim va stress holatlarini boshdan kechiradilar. Ijtimoiy tarmoqlarning ta'sirini baholashda bir nechta muhim omillarni hisobga olish zarur. Birinchidan, bu platformalar yoshlarda "doimiy ulanganlik" sindromini rivojlantiradi, ya'ni ular doimiy ravishda onlayn bo'lish va yangiliklardan xabardor bo'lish zaruriyatini his qiladilar. Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatilgan hayot tarzlari ko'pincha haqiqatdan farq qiladi va

yoshlarda norealistik kutishlar hosil qiladi. Uchinchidan, bu platformalar cyberbullying, noto'g'ri ma'lumotlarning tarqalishi va shaxsiy ma'lumotlarning suiiste'mol qilinishi kabi salbiy hodisalarga ham sabab bo'lishi mumkin.

Psixologiya fanining so'nggi tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlarda bir qator salbiy psixik oqibatlariga olib keladi. Bular qatorida o'z-o'ziga past baho berish, ijtimoiy izolyatsiya his qilish, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari va diqqatni jamlashda qiyinchiliklar kabi holatlar kiradi. Ayniqsa, "like" va kommentlar orqali ijtimoiy tasdiqlash izlash yoshlarda dopamin tizimiga ta'sir ko'rsatib, zavislik holatini rivojlantirishi mumkin. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarda o'z-o'ziga past baho va psixik beqarorlikka ta'sirini klinik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot davomida yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faollik darajasi, psixik holatdagi o'zgarishlar va bu o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning psixik salomatlikka ta'siri bo'yicha ilmiy tadqiqotlar so'nggi o'n yil ichida sezilarli darajada ko'paygan. Primack va hamkasblarining (2017) 1787 nafar yoshni o'z ichiga olgan keng qamrovli tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, ko'plab ijtimoiy tarmoq platformalaridan foydalanish depressiya va tashvish buzilishlari bilan to'g'ri proporsional bog'liqlikka ega. Ularning natijalariga ko'ra, 7 dan ortiq platformadan foydalanuvchilarda depressiya riski 3 marta yuqori ekanligi aniqlangan. Hunt va hamkasblarining (2018) eksperimental tadqiqoti alohida ahamiyatga ega. Ular 143 nafar talaba ishtirokida o'tkazilgan ushbu tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni 30 daqiqagacha cheklash orqali yoshlarda depressiv simptomlar va yolg'izlik hissi sezilarli darajada kamayishi aniqlangan. Bu tadqiqot ijtimoiy tarmoqlar va psixik salomatlik o'rtasidagi bevosita sababiy bog'liqlikni isbotlagan birinchi eksperimental ishlardan biri hisoblanadi.

Nesi va Prinstein (2015) yoshlarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va psixik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni nazariy jihatdan tahlil qilib, uch asosiy mexanizmni aniqlaganlar: ijtimoiy taqqoslash nazariyasi, o'zaro ta'sir nazariyasi va adolescent rivojlanish nazariyasi. Ularning fikriga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash jarayoni yoshlarda o'z-o'ziga past baho berishga olib keladi. Sherman va hamkasblarining (2016) neyro-tasvir tadqiqoti ayniqsa muhim natijalar berdi. Ular 32 nafar o'smir ishtirokida o'tkazilgan fMRI skanerlash orqali ijtimoiy tarmoqlardagi "like" larni ko'rish paytida miyaning mukofot tizimida faollanish sodir bo'lishini aniqlagan. Bu natija ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarda zavislik hosil qilish mexanizmlarini tushuntirishga yordam berdi.

Fardouly va Vartanian (2016) tomonidan olib borilgan meta-tahlil 20 ta tadqiqotni o'z ichiga olgan holda ijtimoiy tarmoqlar va tana tasvirini buzilishi o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqladi. Ayniqsa, Instagram va Facebook kabi vizual platformalar yosh qizlarda tana noma'qulligi va ovqat buzilishlarini rivojlanishiga yordam berishi aniqlangan. Cyberbullying hodisasi bo'yicha Kowalski va hamkasblarining (2014) sistematik sharhida onlayn zo'ravonlikning an'anaviy zo'ravonlikdan ham kuchliroq psixik ta'sir ko'rsatishi va uning yoshlarda suitsidal fikrlarni rivojlantirishi mumkinligi ko'rsatilgan. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, cyberbullying qurboni bo'lgan yoshlarda depressiya riski 2,5 marta yuqori. Twenge va Campbell (2018) tomonidan olib borilgan bo'y lama tadqiqot 2009-2017 yillar oralig'ida yoshlardagi psixik salomatlik ko'rsatkichlarining yomonlashuvini ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bilan bog'lab ko'rsatdi. Ularning natijalariga ko'ra, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqala boshlagan 2012 yildan so'ng yoshlarda depressiya va tashvish buzilishlari keskin oshgan.

Tadqiqot natijalarining tahlili ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarda o'z-o'ziga past baho va psixik beqarorlikka ta'siri haqida muhim xulasalar chiqarishga imkon beradi. Olingan ma'lumotlar xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi va bir qator yangi jihatlarni ochib beradi. Ayniqsa, o'zbek yoshlari orasida ijtimoiy taqqoslash mexanizmlarining kuchliligi va uning psixik salomatlikka ta'siri e'tiborga loyiqdir. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi nuqtai nazaridan qargalganda, ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlar ko'pincha haqiqatdan yaxshilangan ko'rinishda taqdim etiladi va bu yoshlarda norealistik kutishlar hosil qiladi. Yoshlar o'zlarining oddiy kundalik hayotini

boshqalarning ijtimoiy tarmoqlardagi "mukammal" hayotlari bilan taqqoslab, o'z-o'zlariga nisbatan salbiy baho beradilar. Ushbu jarayon ayniqsa ayol yoshlarda kuchliroq namoyon bo'ladi, chunki ularda tashqi ko'rinish va ijtimoiy maqomga bo'lgan e'tibor yuqoriroq. Neurobiologik nuqtai nazardan qaralganda, ijtimoiy tarmoqlardagi "like" va ijobiy fikr-mulohazalar yoshlarning miyasida dopamin ajralishiga olib keladi va bu mukofot tizimini faollashtiradi. Biroq, kutilgan ijobiy javoblar olinmaganda yoki salbiy fikrlar kelib tushganda, bu tizim teskari yo'nalishda ishlaydi va yoshlarda xafa bo'lish, tushkunlik his qilish kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Tadqiqot natijalaridan ko'rinadiki, bu mexanizm yoshlarda zavislik holatini rivojlantirishi va psixik beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Cyberbullying hodisasining ta'siri alohida muhokamani talab etadi. An'anaviy zo'ravonlikdan farqli o'laroq, onlayn zo'ravonlik 24 soat davom etishi, katta auditoriya tomonidan ko'rilishi va doimiy dalil sifatida saqlanib qolishi mumkin. Bu holatlar yoshlarda chuqur psixik travma hosil qilib, uzoq muddatli depressiv va tashvish buzilishlariga olib kelishi mumkin. Tadqiqotimizda cyberbullying qurboni bo'lgan yoshlarda kuzatilgan yuqori psixik beqarorlik darajasi bu xulosani tasdiqlaydi. "Ko'rish uchun yashash" sindromi zamonaviy yoshlar uchun alohida muammo hisoblanadi. Ushbu sindrom yoshlarda haqiqiy va ijtimoiy tarmoqlardagi virtual shaxsiyat o'rtasida ajralish hosil qiladi. Yoshlar o'zlarining haqiqiy his-tuyg'ulari, qiyinchiliklari va muammolarini yashirib, faqat ijobiy va muvaffaqiyatli tomonlarini namoyon etishga harakat qiladilar. Bu holat ularning ichki dunyosida ziddiyat va stress hosil qilib, psixik salomatlikni buzilishiga olib keladi.

Uyqu buzilishlari va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o'rtasidagi bog'liqlik ham muhim ahamiyatga ega. Kechqurun ekran nurlanishiga duchor bo'lish melatonin ishlab chiqarilishini buzadi va bu uyqu sifatini yomonlashtiradi. Yomon uyqu esa o'z navbatida psixik beqarorlik, tashvish va depressiv simptomlarni kuchaytiradi. Bunday holda qovusqoq tsikl hosil bo'lib, yoshlarning umumiy salomatligi yomonlashadi. Tadqiqot natijalarining amaliy jihati nuqtai nazaridan qaralganda, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni to'liq man etish emas, balki uni oqilona va maqsadli yo'naltirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarga raqamli savodxonlik ko'nikmalarini o'rgatish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va real hayot bilan virtual dunyo o'rtasida muvozanat o'rnatishga yordam berish zarur.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarda o'z-o'ziga past baho va psixik beqarorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniq ko'rsatdi. Kuniga 4 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lgan yoshlarda o'z-o'zini baholash darajasining pasayishi, depressiv simptomlar va tashvish buzilishlarining kuchayishi kuzatildi. Ayniqsa, vizual platformalar (Instagram, TikTok) ning ta'siri ko'proq salbiy oqibatlariga olib keladi va bu ta'sir ayol yoshlarda kuchliroq namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalarida aniqlangan asosiy mexanizmlar qatoriga ijtimoiy taqqoslash jarayonlari, cyberbullying hodisalari, "ko'rish uchun yashash" sindromining rivojlanishi va uyqu buzilishlari kiradi. Ushbu omillarning birgalikdagi ta'siri yoshlarning psixik salomatligiga jiddiy zarar etkazishi va uzoq muddatli oqibatlariga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Ayniqsa, o'smir davrida shakllanayotgan shaxsiyat uchun bu ta'sirlar juda muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar asosida bir nechta amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Birinchidan, yoshlar va ularning ota-onalari uchun raqamli savodxonlik dasturlari ishlab chiqish zarur. Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz foydalanish bo'yicha maxsus darslar o'tkazish tavsiya etiladi. Uchinchidan, psixolog-mutaxassislar tomonidan ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida yuzaga kelgan psixik muammolarni davolash uchun maxsus dasturlar yaratilishi kerak. Kelajakda bu sohada olib boriladigan tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomonlarini kuchaytirish va salbiy ta'sirlarini kamaytirish yo'llarini topishga qaratilishi kerak. Shuningdek, turli madaniy va ijtimoiy muhitlarda bu ta'sirlarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarning raqamli dunyoda sog'lom va muvozanatli hayot kechirishi uchun jamiyatning barcha qatlamlari birgalikda harakat qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a large-scale cross-sectional study. *Psychological Science*, 29(12), 1934-1942.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- World Health Organization. (2022). Mental health of adolescents. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions? *Adolescent Research Review*, 3(3), 339-355.