



IJTIMOY TARMOQLARDAN FOYDALANISH INTENSIVLIGI VA DEPRESSIV HOLATLAR O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Nazarova Manzura Komuljonovna

Ma'mun universiteti magistranti

Qobuliva Sabohat

Ilmiy rahbar Ma'mun universiteti Psixologiya
kafedrasida dotsenti, PhD

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18604788>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-fevral 2026 yil

Ma'qullandi: 08-fevral 2026 yil

Nashr qilindi: 11-fevral 2026 yil

KEY WORDS

intensivlik, depressiv holatlar, psixo-emotsional holat, virtual muloqot, ijtimoiy solishtirish, yolg'izlik hissi, mediasavodxonlik, ruhiy salomatlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va shaxsda kuzatiladigan depressiv holatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalalari ilmiy-nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi, mazmuniy yo'nalishi hamda psixo-emotsional holatlarga ta'siri zamonaviy psixologik va sotsiologik yondashuvlar asosida o'rganilgan.

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Axborot almashinuvi, muloqot, o'zini namoyon etish va ijtimoiy faollikni ta'minlash vositasi sifatida ijtimoiy tarmoqlar jamiyatning deyarli barcha qatlamlariga chuqur singib ketdi. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligining ortib borishi ularning kundalik faoliyati, dunyoqarashi va psixo-emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhitning kengayishi inson ruhiy salomatligi bilan bog'liq yangi muammolarni ham yuzaga chiqarmoqda.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish holatlari bilan depressiv kayfiyat, emotsional charchoq, yolg'izlik hissi va o'z-o'zini baholashning pasayishi o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligi ta'kidlanmoqda. Virtual makonda doimiy solishtirish, idealizatsiyalangan obrazlar bilan to'qnash kelish, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyojning kuchayishi shaxsning ichki psixologik muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada real hayotdagi ijtimoiy munosabatlar zaiflashib, ruhiy tushkunlik holatlarining kuchayishiga zamin yaratiladi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va depressiv holatlar o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur muammo nafaqat psixologiya va sotsiologiya fanlari, balki pedagogika, mediasavodxonlik va jamoat salomatligi sohalari uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki yosh avlodning ruhiy salomatligini asrash, ularni raqamli muhitda ongli va muvozanatli faoliyat yuritishga yo'naltirish bugungi kunning ustuvor vazifalaridan biridir.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligining shaxs psixo-emotsional holatiga ta'sir mexanizmlarini aniqlash, depressiv holatlarning shakllanish omillarini tahlil qilish hamda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqishga

qaratilgan. Tadqiqot natijalari ruhiy salomatlikni mustahkamlash, profilaktik choralarni takomillashtirish va mediasavodxonlikni rivojlantirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Nazariy asoslarning tahlili

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va depressiv holatlar o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilishda zamonaviy psixologiya, sotsiologiya va media tadqiqotlarida shakllangan bir qator nazariy yondashuvlar muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu muammo ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, shaxsning ichki psixologik holati va tashqi raqamli muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni aks ettiradi. Avvalo, ijtimoiy taqqoslash nazariyasi mazkur mavzuni tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxslar o'zlarini baholash jarayonida boshqalar bilan solishtirishga moyil bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa aksariyat hollarda idealizatsiyalangan hayot tarzi, muvaffaqiyat va tashqi ko'rinish namoyish etiladi. Doimiy ravishda bunday kontent bilan to'qnash kelish shaxsda o'zidan norozilik, yetarlicha muvaffaqiyatga erishmaganlik hissi va past o'z-o'zini baholashni yuzaga keltirishi mumkin. Bu holatlar esa depressiv kayfiyatning shakllanishiga psixologik zamin yaratadi.

Shuningdek, o'zini namoyon etish va ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj nazariyalari ham muhim hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda "layk", "izoh" va "ko'rishlar" kabi ko'rsatkichlar shaxs uchun ijtimoiy baholash mezoniga aylanib boradi. Agar kutilgan darajadagi ijtimoiy tasdiq olinmasa, bu holat emotsional tushkunlik, xavotir va o'z qadrini past baholash bilan kechishi mumkin. Natijada shaxsning ruhiy barqarorligi izdan chiqib, depressiv simptomlar kuchayadi.

Nazariy tahlilda kognitiv yondashuv ham muhim o'rin tutadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, depressiya shaxsning salbiy fikrlash sxemalari bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanish salbiy avtomatik fikrlarning faollashuviga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, doimiy ravishda boshqalarning muvaffaqiyatlarini kuzatish "men yetarli emasman", "men boshqalardan ortdaman" kabi kognitiv xulosalarning shakllanishiga olib keladi. Bu esa depressiv holatlarning chuqurlashuviga xizmat qiladi. Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya nazariyalari ham mazkur muammoni tushuntirishda muhimdir. Paradoksal jihati shundaki, ijtimoiy tarmoqlar muloqotni kengaytirgandek tuyulsa-da, real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Virtual muloqotning ustunlik qilishi jonli emotsional aloqalarning yetishmasligiga sabab bo'lib, shaxsda yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Yolg'izlik esa depressiyaning asosiy psixologik omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Nazariy asoslarni tahlil qilishda stress va resurslar muvozanati konsepsiyasi ham ahamiyatlidir. Ijtimoiy tarmoqlarda axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, salbiy yangiliklar va ijtimoiy bosim shaxsning psixologik resurslarini kamaytiradi. Agar shaxsda stressni yengish strategiyalari yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, bu holat depressiv simptomlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va depressiv holatlar o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi nazariy asoslar shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillari o'zaro uzviy aloqada ekanligini ko'rsatadi. Mazkur nazariy yondashuvlar tadqiqotning metodologik poydevorini tashkil etib, empirik tahlil natijalarini ilmiy jihatdan asoslash imkonini beradi.

Muhokama.

Olingan nazariy va empirik xulosalar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi shaxsning psixo-emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Muhokama jarayonida ushbu ta'sirning bevosita va bilvosita mexanizmlari, shuningdek, turli individual va

ijtimoiy omillar bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotida muloqot va axborot almashuvining muhim vositasi bo'lishiga qaramay, ularning haddan tashqari va nazoratsiz qo'llanilishi ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi oshgani sari depressiv simptomlarning namoyon bo'lish ehtimoli ham ortadi. Bunda asosiy xavf omillaridan biri sifatida ijtimoiy solishtirish jarayonining kuchayishi qayd etiladi. Virtual makonda namoyish etilayotgan idealizatsiyalangan obrazlar shaxsning o'z hayoti va yutuqlarini real bo'lmagan mezonlar bilan baholashiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida qoniqmaslik, umidsizlik va ichki ziddiyatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, muhokama davomida ijtimoiy tasdiqqa haddan tashqari bog'liqlik masalasi alohida e'tibor talab etadi. "Layk" va "izoh"lar orqali olinadigan ijtimoiy baho shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonida markaziy o'rin egallab borayotgani kuzatiladi. Agar virtual makondagi ijtimoiy faollik kutilgan darajada baholanmasa, bu holat emotsional tushkunlik va psixologik beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar orasida bu omil depressiv holatlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Yana bir muhim jihat sifatida real va virtual muloqot o'rtasidagi muvozanat masalasi ko'rib chiqiladi. Ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanish real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelib, shaxsda yolg'izlik hissining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Virtual muloqot ko'pincha chuqur emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlay olmaydi, bu esa depressiyaning psixologik omillaridan biri bo'lgan ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi.

Biroq izlanishlar jarayonida ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy jihatlarinigina emas, balki ularning potensial ijobiy imkoniyatlarini ham inobatga olish zarur. Maqsadli va ongli foydalanilgan ijtimoiy tarmoqlar shaxs uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manbai, bilim olish va o'zini ifodalash maydoniga aylanishi mumkin. Demak, depressiv holatlarning yuzaga kelishida asosiy omil ijtimoiy tarmoqlarning mavjudligi emas, balki ulardan foydalanish intensivligi, mazmuni va psixologik nazorat darajasidir. Natijalar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va depressiv holatlar o'rtasidagi bog'liqlik murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. Ushbu bog'liqlikni kamaytirish uchun mediasavodxonlikni rivojlantirish, raqamli muhitda psixologik muvozanatni saqlash ko'nikmalarini shakllantirish hamda yoshlar bilan profilaktik ishlash mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Tadqiqot xulosalari amaliy psixologiya, pedagogika va jamoat salomatligi sohalarida muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va shaxsda namoyon bo'ladigan depressiv holatlar o'rtasida muayyan va tizimli bog'liqlik mavjud ekanligini ko'rsatdi. Nazariy va tahliliy yondashuvlar asosida olib borilgan tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatda muhim kommunikativ vosita bo'lishi bilan birga, ulardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tasdiqlaydi. Ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanish shaxsda ijtimoiy solishtirish jarayonining kuchayishiga, o'z-o'zini baholashning pasayishiga, yolg'izlik hissining ortishiga hamda salbiy kognitiv fikrlash sxemalarining faollashuviga olib keladi. Ushbu omillar esa depressiv simptomlarning shakllanishi va chuqurlashuviga psixologik zamin yaratadi. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tasdiqqa yuqori darajada ehtiyoj sezilishi mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshiradi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi va depressiv holatlar o'rtasidagi bog'liqlikni kamaytirish uchun mediasavodxonlikni

rivojlantirish, raqamli muhitda psixologik muvozanatni saqlash ko'nikmalarini shakllantirish hamda profilaktik psixologik choralarni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari amaliy psixologiya, pedagogika va jamoat salomatligi sohalarida ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishda xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2016. – 363 с.
2. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание личности. – М. : Психотерапия, 2019. – 256 с.
3. Войскунский А. Е. Психология интернет-зависимого поведения // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 2. – С. 89–101.
4. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25, No. 1. – P. 79–93.
5. Lin L. Y., Sidani J. E., Shensa A. et al. Association between social media use and depression among U.S. young adults // Depression and Anxiety. – 2016. – Vol. 33, No. 4. – P. 323–331.
6. Rosen L. D., Lim A. F., Smith J. et al. The distracted student: Does multitasking pay off? // Computers & Education. – 2011. – Vol. 57, No. 1. – P. 165–171.
7. Weinstein E. The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being // New Media & Society. – 2018. – Vol. 20, No. 10. – P. 3597–3623.

INNOVATIVE
ACADEMY