

**IJTIMOIIY TARMOQLAR TA'SIRIDA STRESS VA UNING
SOG'LIQQA TA'SIRI*****Xolmatova Mubinaxon Axrorjon qizi****Qo'qon Universiteti Andijon filiali**Tibbiyot fakulteti Davolash ishi Yo'nalishi 1-kurs talabasi**sardorxolmatov38@gmail.com tel: +998916944724*

Annotatsiya: Hozirgi davrda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'siri dolzarb ilmiy muammo sifatida ko'rib chiqilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ko'pincha stress darajasining ortishiga olib keladi. Buning asosiy sabablari orasida doimiy ravishda axborot oqimiga duch kelish, o'zini boshqalar bilan solishtirish, virtual muloqotdagi salbiy izohlar hamda onlayn muhitdagi ijtimoiy bosimlar mavjud. Uzoq muddatli stress esa asab tizimining zo'riqishi, uyqusizlik, depressiya belgilari, diqqatning susayishi va umumiy ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, psixologik zo'riqish jismoniy sog'liqqa ham salbiy ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi, immun tizimini susaytirishi hamda endokrin buzilishlarga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning keng tarqalishi ularning ruhiy barqarorligiga, o'qish samaradorligiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir etmoqda. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, vaqtni me'yorlash va real hayotiy faoliyatga ustuvorlik berish stressni kamaytirishning samarali choralaridan biri hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar inson hayoti uchun qulayliklar yaratishi bilan birga, ularning noxush ta'sirlarini kamaytirish uchun ongli va me'yorli foydalanish zarur.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, stress, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik, depressiya, ijtimoiy bosim, yoshlar, talabalar, qaramlik, sog'liqni saqlash.



Kirish

So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar va internetning keng rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining muhim qismiga aylandi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot va axborot almashish vositasi, balki shaxsning o‘zini namoyon etishi, ta’lim olish, ish faoliyatini yuritish va hatto kundalik qarorlar qabul qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar inson ruhiyati va salomatligiga bo‘lgan ta’siri bilan ilmiy tadqiqotlarning markazida turibdi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, virtual makondan ortiqcha foydalanish ko‘pincha stress, xavotir, depressiv kayfiyat kabi psixologik holatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Stress — organizmning tashqi va ichki ta’sirlarga fiziologik va psixologik javobi bo‘lib, u uzoq muddat davom etganda sog‘liq uchun jiddiy oqibatlarga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida yuzaga keladigan stress omillari orasida axborot ortig‘i, doimiy solishtirish hissi, virtual ijtimoiy bosim hamda salbiy izohlar alohida o‘rin tutadi. Bunday holat nafaqat ruhiy barqarorlikni buzadi, balki uyqusizlik, diqqatning susayishi, immun tizimi zaiflashuvi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishiga ham sabab bo‘ladi.

Shuningdek, yoshlar, ayniqsa talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning keng tarqalishi ularning ta’lim jarayoniga, ijtimoiy munosabatlariga va hayot sifatiga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bois ushbu mavzuni chuqur o‘rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb hisoblanadi.

Muhokama

Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ijobiy tomonlari bilan bir qatorda, ularning salbiy oqibatlari ham mavjud. Ijtimoiy tarmoqlar axborot almashish, ta’lim olish, muloqot doirasini kengaytirish va ijodiy faoliyatni rivojlantirish imkonini beradi. Biroq haddan tashqari foydalanish inson ruhiyati va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir etadi. Eng avvalo, doimiy ravishda yangi xabarlarini kuzatish, boshqalar bilan solishtirish hamda ijtimoiy tarmoqlarda o‘z obro‘sinini saqlash istagi kishida ruhiy bosim va stressni kuchaytiradi.



Stressning ortishi insonning kayfiyati, xotirasi va diqqatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, o'qish yoki mehnat samaradorligini pasaytiradi. Bundan tashqari, uzluksiz psixologik zo'riqish uyqusizlik, immun tizimi zaiflashuvi, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali xastaliklar xavfini oshirishi mumkin. Yoshlar, ayniqsa talabalar, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanuvchi qatlam sifatida, bu muammoga ko'proq duch kelmoqda. Ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy barqarorligi ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasiga bevosita bog'liq.

Shu nuqtayi nazardan, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda vaqtni me'yorlash, sog'lom hayot tarzini shakllantirish va real ijtimoiy munosabatlarga ustuvorlik berish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan stressni kamaytirish bo'yicha ma'rifiy ishlar olib borilishi dolzarbdir. Muhokama natijalari ushbu muammoni hal qilish uchun kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Adabiyot tahlili

Ijtimoiy tarmoqlar ta'siri va ularning inson salomatligiga bo'lgan oqibatlarini ko'plab ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish psixologik zo'riqish, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishi bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson o'zini doimiy ravishda boshqalar bilan solishtirishi "ijtimoiy taqqoslash sindromi"ni keltirib chiqaradi. Bu esa shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, stress darajasini oshiradi.

Nevrologiya va psixiatriya sohasidagi adabiyotlarda qayd etilishicha, ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanish miya faoliyatiga ham ta'sir etadi. Uzoq vaqt davomida ekran qarshisida bo'lish uyqu sifati va biologik ritmlarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, stressning kuchayishi gipotalamo-gipofizar-o'q yo'li orqali kortizol darajasining ortishiga sabab bo'lib, bu yurak-qon tomir tizimi va immunitetga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yoshlar orasida olib borilgan tadqiqotlar ham ijtimoiy tarmoqlarning ikki tomonlama ta'sirini tasdiqlaydi. Bir tomondan, ular muloqot va ta'lim olish



imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, qaramlik va ruhiy zo'riqishga olib keladi. Xususan, talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanish diqqatning pasayishi, o'qish samaradorligining kamayishi va ruhiy barqarorlikning buzilishi bilan bevosita bog'liq ekani ko'rsatib berilgan.

Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlar ijtimoiy tarmoqlarning stress bilan uzviy bog'liqligini asoslab beradi va ushbu muammoni hal qilish uchun psixologik, pedagogik hamda tibbiy yondashuvlarning birgalikda qo'llanishi zarurligini ta'kidlaydi.

Natija

O'tkazilgan tahlil va muhokamalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish inson ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, doimiy axborot oqimi, ijtimoiy solishtirish va virtual muhitdagi bosim shaxsda stressni kuchaytiradi. Uzoq muddatli stress esa uyqusizlik, depressiya, diqqatning susayishi, immun tizimi zaiflashuvi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi kabi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida kuzatiladigan ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ularning ta'lim jarayoniga, shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir etmoqda.

Shu bois ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda me'yoriy yondashuvni shakllantirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash hamda real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarga ustuvorlik berish zarur. Bundan tashqari, stressni kamaytirish bo'yicha ma'rifiy ishlarni keng yo'lga qo'yish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlar inson hayoti uchun katta qulayliklar yaratishi bilan birga, ularning nojo'ya ta'sirlarini kamaytirish uchun ongli va mas'uliyatli foydalanish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). *Mental health and digital technologies*. Geneva: WHO, 2023.



2. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
3. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
4. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379.
5. Primack, B. A., et al. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
6. Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2018). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
7. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged In: How media attract and affect youth*. Yale University Press.
8. Uzbekistan Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. *Ruhiy salomatlik va yoshlar orasida internetdan foydalanish oqibatlari*. Toshkent, 2022.