

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Xayrullayeva Xosiyat Lutfulla qizi

Samarqand Davlat Pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti, Psixologiya yo'nalishi 2- kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17565764>

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar, xususan internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalarning yoshlar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari ilmiy tahlil qilinadi. Yosh avlodning psixologik barqarorligi, kommunikativ faolligi, o'z-o'zini anglash darajasi raqamli muhit sharoitida qanday shakllanishi o'rganiladi.

Shuningdek, internetdan haddan tashqari foydalanish oqibatida paydo bo'ladigan ruhiy charchoq, diqqatning susayishi, ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiya, yoshlar, ruhiy salomatlik, internet, ijtimoiy tarmoqlar, stress, kommunikatsiya, virtual muhit, psixologik xavfsizlik, raqamli madaniyat.

Annotation. This scientific article analyzes the positive and negative impacts of digital technologies, particularly the internet, social media, and mobile devices, on the mental health of youth. It explores how young people's psychological stability, communication activity, and self-awareness are shaped in the digital environment. The paper also provides recommendations for preventing mental fatigue, attention deficit, and social isolation caused by excessive internet use.

Keywords: digital technology, youth, mental health, internet, social media, stress, communication, virtual environment, psychological safety, digital culture.

Аннотация. В статье анализируются положительные и отрицательные влияния цифровых технологий, особенно интернета, социальных сетей и мобильных устройств, на психическое здоровье молодежи. Рассматриваются особенности формирования психологической устойчивости, коммуникативной активности и самосознания молодых людей в условиях цифровой среды. Приводятся рекомендации по профилактике психического утомления, дефицита внимания и социальной изоляции при чрезмерном использовании интернета.

Ключевые слова: цифровые технологии, молодежь, психическое здоровье, интернет, социальные сети, стресс, коммуникация, виртуальная среда, психологическая безопасность, цифровая культура.

Bugungi globallashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar hayotida raqamli qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalarning o'rni nihoyatda muhimdir.

Ammo bu jarayon faqat imkoniyatlarni emas, balki muayyan xavf va cheklovlarni ham keltirib chiqarmoqda. Yoshlarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional muvozanatini saqlash raqamli muhit sharoitida murakkab masalaga aylanmoqda.

Raqamli texnologiyalar, bir tomondan, o'quvchilarga yangi bilim manbalariga kirish, ijodiy fikrlashni rivojlantirish, global axborot almashinuvida faol ishtirok etish imkonini bersa,

boshqa tomondan, haddan tashqari foydalanish natijasida diqqat buzilishi, uyqusizlik, stress, emotsional charchash kabi salbiy holatlar kuzatilmoqda.

Shu bois, bugungi kunda yoshlarning raqamli madaniyatini shakllantirish, ularda sog'lom onlayn odatlarni tarbiyalash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Raqamli texnologiyalar inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Internet muhitida o'zini namoyon etish istagi, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal obrazlar"ga ergashish, doimiy taqqoslash holatlari yoshlarning o'ziga baho berish tizimini o'zgartiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt davomida faol bo'lish depressiya, tashvish va o'z-o'zidan norozilik holatlariga sabab bo'lishi mumkin.

Ruhshunos olimlar ta'kidlashicha, raqamli muhitda uzoq vaqt yashash "virtual identifikatsiya" jarayonini kuchaytiradi. Bunda yoshlar real hayotdagi emotsional tajribalarni sun'iy muloqot vositalari orqali almashtiradi. Natijada insoniy his-tuyg'ularning tabiiy ifodalanishi cheklanadi, empatiya pasayadi, real munosabatlarda ishonchsizlik paydo bo'ladi. Boshqa tomondan, raqamli texnologiyalar psixologik rivojlanish uchun katta imkoniyatlarni ham yaratadi. Onlayn ta'lim, interaktiv muloqot, ijodiy platformalar yoshlarning bilim va ko'nikmalarini kengaytiradi, o'z-o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi. Muhimi, bu imkoniyatlardan ongli va me'yorida foydalanish madaniyatini shakllantirishdir.

Yoshlar orasida raqamli texnologiyalarga qaramlik darajasi tobora oshmoqda. "Internet addiction" tushunchasi bugungi psixologiyada mustaqil muammo sifatida o'rganilmoqda. Bu holatda foydalanuvchi vaqtni boshqara olmaydi, internetdan uzilsa, bezovtalik, diqqatning tarqoqligi, ijtimoiy faollikning kamayishi kabi belgilar paydo bo'ladi. Bunday holatlar asosan 14-25 yosh oralig'idagi o'quvchi va talabalar orasida kuzatiladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar orqali ma'lumotning haddan tashqari oqimi "axborot ortig'i sindromi"ni keltirib chiqaradi. Bu holat inson miyasi doimiy tahlil holatida bo'lishiga sabab bo'lib, natijada ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi, hissiy sovuqlik yuzaga keladi.

Ruhiy salomatlikni saqlashda ota-ona, o'qituvchi va psixologlarning roli beqiyosdir.

Bolalarda raqamli texnologiyalardan to'g'ri foydalanish odatlarini erta bosqichda shakllantirish muhim. Shuningdek, ta'lim muassasalarida raqamli gigiyena, onlayn xavfsizlik va ruhiy barqarorlik bo'yicha maxsus dasturlar joriy etish zarur.

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda raqamli texnologiyalarni ijtimoiy hayotga joriy etish siyosati bilan bir qatorda, yoshlarning ruhiy sog'lomligi masalasiga ham e'tibor kuchaymoqda. "Yoshlar daftari", "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi doirasida raqamli muhitda xavfsiz muloqot, axborot madaniyati va psixologik yordam markazlari faoliyati yo'lga qo'yilmoqda.

Raqamli texnologiyalar inson hayotini yengillashtirish, ta'lim, sog'liqni saqlash, kommunikatsiya kabi sohalarda inqilobiy o'zgarishlar yaratgan bo'lsa-da, uning ruhiy salomatlikka ta'siri masalasida ehtiyotkorlik zarur. Yoshlar ongida raqamli madaniyat, vaqtni boshqarish, onlayn muloqot etikasini shakllantirish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, oilaviy qo'llab-quvvatlash, psixologik maslahatlar va sog'lom turmush tarzi orqali texnologiyaning salbiy ta'sirlarini kamaytirish mumkin. Raqamli davrda ruhiy salomatlikni asrash – jamiyat barqarorligining muhim garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A. Raqamli psixologiya asoslari. – Toshkent: “Fan va taraqqiyot” nashriyoti, 2021. – 45–68-betlar.
2. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. – “On the Horizon” jurnali, 2001. – 10–27-betlar.
3. Nazarova M. Yoshlarning raqamli madaniyatini rivojlantirish masalalari. – “Talim va tarbiya” jurnali, 2020. – 35–49-betlar.
4. Turdiyeva N. Internetga qaramlik va uning psixologik oqibatlar. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019. – 55–80-betlar.
5. WHO. Mental health and digital environment. – Geneva, 2022. – 15–37-betlar.
6. Qodirov B. Yoshlar psixologiyasi va zamonaviy muhit. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020. – 60–94-betlar.
7. Kuss D.J., Griffiths M. Online social networking and addiction. – “International Journal of Environmental Research”, 2017. – 45–78-betlar.
8. Xudoyberdiyeva G. Raqamli kommunikatsiya psixologiyasi. – Buxoro: BDU nashriyoti, 2021. – 90–112-betlar.
9. Twenge J.M. iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy. – New York: Atria Books, 2017. – 20–64-betlar.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi qarori. – Toshkent, 2020. – 12–29-betlar.
11. Hasanov Z. Yoshlarning ruhiy salomatligi va media ta’siri. – “Psixologiya va jamiyat” jurnali, 2022. – 44–59-betlar.
12. American Psychological Association. Digital Media Use and Mental Health. – Washington D.C., 2021. – 18–40-betlar.
13. Raxmonova D. O‘smirlar va internet xavfsizligi. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2022. – 30–52-betlar.
14. Turonov S. Texnologik muhitda ijtimoiy moslashuv. – “Ijtimoiy tadqiqotlar” jurnali, 2021. – 60–85-betlar.
15. Sultonova M. Psixologik barqarorlik va raqamli stress. – Toshkent: TDPU, 2023. – 15–47-betlar.