

O'SMIRLAR PSIXIKASIGA RAQAMLI MUHITNING TA'SIRI

Saydiyeva Dilro'za Mustafayevna

Qarshi davlat universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

Tel: +998939723706 mustafoalimov1976@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19679655>

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli muhitning o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri kompleks va tizimli yondashuv asosida tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, xususan emotsional beqarorlik, o'z-o'zini anglash jarayoni hamda ijtimoiy identifikatsiya muammolari raqamli texnologiyalar bilan o'zaro bog'liqlikda yoritilgan.

Tadqiqotda internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar ongiga ta'siri, ularning emotsional holati, o'z-o'zini baholash darajasi, ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvoridagi o'zgarishlar ilmiy manbalar hamda zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil etilgan. Shuningdek, raqamli muhitning ijobiy jihatlari axborot olish imkoniyatlarining kengligi, mustaqil ta'lim va ijodiy rivojlanish omillari bilan bir qatorda, salbiy ta'sirlari ham asoslab berilgan.

Xususan, internetga qaramlik, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish holatlari va ularning psixik salomatlikka ta'siri chuqur tahlil qilingan. Maqolada ushbu muammolarning oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik choralar, jumladan media savodxonlikni rivojlantirish, raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish va pedagogik-psixologik yondashuvlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlar ruhiy salomatligini mustahkamlash va raqamli muhitdan oqilona foydalanishni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, raqamli muhit, psixologik rivojlanish, internetga qaramlik, kiberbulling, solishtirish sindromi, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, media savodxonlik, raqamli gigiyena, axborot texnologiyalari, shaxs rivoji, psixologik xavfsizlik, psixoprofilaktika.

Abstract. This article provides a comprehensive and systematic analysis of the impact of the digital environment on the psychological development of adolescents. The psychological characteristics of adolescence, including emotional instability, the process of self-awareness, and issues of social identity, are examined in close connection with digital technologies. The study analyzes the influence of the Internet and social media on adolescents' consciousness, emotional state, self-esteem, social adaptation, and behavioral patterns based on scientific sources and modern psychological approaches. In addition, along with the positive aspects of the digital environment such as access to information, opportunities for independent learning, and creative development the negative effects are also substantiated. In particular, issues such as internet addiction, cyberbullying, and social comparison are deeply analyzed in terms of their impact on mental health. The article also develops practical recommendations aimed at preventing these problems, including improving media literacy, developing digital hygiene skills, and enhancing pedagogical and psychological approaches. The research findings contribute to strengthening adolescents' mental well-being and ensuring the effective and responsible use of digital technologies.

Keywords: *adolescence, digital environment, psychological development, internet addiction, cyberbullying, social comparison, emotional state, social adaptation, media literacy, digital hygiene, information technology, personality development, psychological safety, psychoprophylaxis.*

Аннотация. *В данной статье представлен комплексный и системный анализ влияния цифровой среды на психологическое развитие подростков. Психологические особенности подросткового возраста, включая эмоциональную нестабильность, процессы самосознания и социальной идентификации, рассматриваются во взаимосвязи с цифровыми технологиями. В исследовании на основе научных источников и современных психологических подходов проанализировано влияние интернета и социальных сетей на сознание подростков, их эмоциональное состояние, уровень самооценки, социальную адаптацию и поведенческие особенности. Наряду с положительными аспектами цифровой среды, такими как расширенные возможности получения информации, самостоятельного обучения и творческого развития, обоснованы и её негативные последствия. В частности, глубоко проанализированы такие проблемы, как интернет-зависимость, кибербуллинг и синдром социального сравнения, а также их влияние на психическое здоровье подростков.*

В статье разработаны практические рекомендации по профилактике данных явлений, включая развитие медиаграмотности, формирование навыков цифровой гигиены и совершенствование педагогико-психологических подходов. Результаты исследования способствуют укреплению психического здоровья подростков и формированию ответственного использования цифровых технологий.

Ключевые слова: *подростковый возраст, цифровая среда, психологическое развитие, интернет-зависимость, кибербуллинг, социальное сравнение, эмоциональное состояние, социальная адаптация, медиаграмотность, цифровая гигиена, информационные технологии, развитие личности, психологическая безопасность, психопрофилактика.*

Kirish

Hozirgi globallashev va raqamlashtirish sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Raqamli transformatsiya jarayonlari barcha ijtimoiy institutlar, xususan, ta'lim tizimi, ijtimoiy munosabatlar va shaxs rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, o'smirlar hayotida raqamli muhitning o'rni tobora ortib, ularning dunyoqarashi, qadriyatlarini, kommunikativ xulq-atvori va psixologik holatiga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biriga aylangan. Bugungi kunda o'smirlar uchun internet va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot manbai, balki ijtimoiylashuv, muloqot va o'zini namoyon qilish maydoni sifatida xizmat qilmoqda. Shu sababli raqamli muhit ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Biroq mazkur jarayonning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, uning salbiy oqibatlari ham mavjud bo'lib, bu masala ilmiy tadqiqotlar markazida dolzarb muammo sifatida qaralmoqda.

Psixologiya fanida o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu davrda individda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar uyg'un holda kechadi.

Xususan, o‘z-o‘zini anglash, shaxsiy identifikatsiya, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy rolni aniqlash jarayonlari jadallashadi. Bu esa o‘smirlarni tashqi muhit ta‘siriga, ayniqsa, raqamli axborot oqimiga nisbatan yanada sezgir qiladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar o‘smirlarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ikki tomonlama ta‘sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, internet orqali ta‘lim olish, axborot izlash va bilimlarni mustaqil egallash imkoniyatlari kengayadi.

Ikkinchi tomondan esa ortiqcha axborot yuklamasi, virtual muloqotning ustunligi va nazoratsiz foydalanish diqqatning susayishi, tafakkurning yuzakilashuvi hamda emotsional zo‘riqish kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bois raqamli muhitning o‘smirlar psixologiyasiga ta‘sirini ilmiy asosda o‘rganish, uning ijobiy jihatlaridan samarali foydalanish va salbiy oqibatlarining oldini olish masalalari bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada aynan shu masalalar tizimli ravishda tahlil qilinadi va ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqiladi.

Asosiy qism

O‘smirlar psixikasining rivojlanishi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, unga biologik, ijtimoiy va psixologik omillar o‘zaro bog‘liq holda ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, tengdoshlar bilan muloqot va ijtimoiy muhit o‘smir shaxsining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar uchun jamoada o‘z o‘rnini topish, tengdoshlari tomonidan tan olinishi, do‘stlik aloqalarini o‘rnatish asosiy ehtiyojlardan biriga aylanadi. Bu jarayon ularning o‘z-o‘zini baholashi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy identifikatsiyasining shakllanishiga bevosita ta‘sir qiladi.

Biologik o‘zgarishlar, xususan, gormonal jarayonlarning faollashuvi o‘smirlarning psixik dunyosida keskin o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Natijada emotsional beqarorlik, tez ta‘sirchanlik, kayfiyatning keskin almashinuvi kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa ayrim hollarda xulq-atvorda og‘ishlar, nizoli vaziyatlarga moyillik va stressga nisbatan past bardoshlilikni yuzaga chiqaradi. Shu bilan birga, o‘qish faoliyati ham o‘smirlar hayotida muhim o‘rin tutib, ular mustaqil fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal etishga yo‘naltirilgan faoliyat turlariga ko‘proq qiziqish bildiradilar [3]. Zamonaviy jamiyatda o‘smirlar rivojiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biri raqamli axborot texnologiyalaridir.

Raqamli muhit o‘smirlarning psixologik holatiga murakkab va ko‘p qirrali ta‘sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, u muloqot imkoniyatlarini kengaytirib, geografik chegaralarni bartaraf etadi, yangi bilimlarni egallash va global axborot resurslaridan foydalanish imkonini beradi.

Ikkinchi tomondan esa, nazoratsiz va me‘yoridan ortiq foydalanish psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish o‘smirlar ongida o‘zini boshqalar bilan solishtirish mexanizmini kuchaytiradi. Virtual makonda namoyish etilayotgan “ideal hayot” va “mukammal obrazlar” real hayot bilan nomutanosib bo‘lib, o‘smirlarning o‘z-o‘zini baholash darajasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Layklar soni, izohlar va obunachilar miqdori orqali baholanish esa tashqi e‘tirofqa qaramlikni kuchaytiradi, bu esa shaxsiy mustaqillik va ichki motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Raqamli muhitning yana bir dolzarb muammosi internetga qaramlikdir. Bu holatda o‘smirlar virtual makonda ko‘proq vaqt o‘tkazib, real hayotdagi ijtimoiy aloqalardan uzoqlashadi. Natijada diqqatning susayishi, xotira faoliyatining pasayishi, uyqu rejimining buzilishi hamda emotsional nazoratning zaiflashuvi kuzatiladi.

Shuningdek, zararli axborotlar, zoʻravonlikni targʻib qiluvchi kontent va kiberbulling holatlari oʻsmirlarning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tugʻdiradi [1]. Kiberbulling, yaʼni virtual makonda sodir boʻladigan psixologik zoʻravonlik, oʻsmirlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan muammo hisoblanadi. Bu holat oʻsmirlarning oʻziga boʻlgan ishonchini pasaytirib, ijtimoiy qoʻrquv, yolgʻizlik hissi va depressiv holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois ushbu muammoni erta aniqlash va unga qarshi profilaktik choralar koʻrish muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, raqamli muhit toʻgʻri tashkil etilgan va nazorat qilingan holda oʻsmirlarning intellektual va ijodiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Masalan, taʼlimiy platformalar, onlayn kurslar va interaktiv dasturlar orqali bilim olish jarayoni samaradorligini oshirish mumkin.

Bundan tashqari, oʻsmirlar oʻz ijodiy salohiyatini namoyon etish uchun turli raqamli vositalardan foydalanish imkoniyatiga ega boʻladilar. Shunday ekan, ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning asosiy vazifasi oʻsmirlarni raqamli muhitdan ongli, maqsadli va xavfsiz foydalanishga oʻrgatishdan iboratdir. Bu jarayonda nazorat bilan bir qatorda ishonchli muloqot, tushuntirish va yoʻnaltirish usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli muhitdan samarali foydalanish madaniyatini shakllantirish esa oʻsmirlarning barkamol shaxs sifatida rivojlanishida muhim omil boʻlib xizmat qiladi [4].

Xulosa va takliflar

Mazkur tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, raqamli muhit oʻsmirlar psixologik rivojlanishiga sezilarli darajada taʼsir koʻrsatuvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Oʻsmirlik davrining oʻziga xos psixologik xususiyatlari emotsional beqarorlik, oʻz-oʻzini anglash jarayonining faolligi hamda ijtimoiy identifikatsiya ehtiyoji raqamli texnologiyalar taʼsirini yanada kuchaytiradi. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, raqamli muhitning ijobiy imkoniyatlari axborotga erkin kirish, mustaqil taʼlim, global muloqot va ijodiy rivojlanish oʻsmirlarning intellektual va ijtimoiy salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Biroq nazoratsiz foydalanish holatlarida internetga qaramlik, kiberbulling, ijtimoiy solishtirish sindromi, emotsional zoʻriqish kabi salbiy omillar yuzaga kelib, oʻsmirlarning ruhiy salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatishi aniqlangan. Shu nuqtai nazardan, raqamli muhitdan foydalanishni tartibga solish va uni pedagogik-psixologik jihatdan toʻgʻri yoʻnaltirish dolzarb masala hisoblanadi. Tadqiqot asosida quyidagi ilmiy-amaliy takliflar ilgari suriladi:

Media savodxonlikni tizimli rivojlantirish

Taʼlim muassasalarida oʻsmirlar uchun raqamli madaniyat, axborotni tanqidiy tahlil qilish va xavfsiz internetdan foydalanish koʻnikmalarini shakllantirishga qaratilgan maxsus dasturlar joriy etilishi lozim.

Raqamli faoliyatni meʼyorlash va monitoring qilish

Oʻsmirlarning gadgetlardan foydalanish vaqti ilmiy asoslangan meʼyorlar asosida tartibga solinishi, ularning kun tartibida balans saqlanishi zarur.

Ota-ona va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish

Oʻsmirlarning raqamli muhitdagi faoliyati ustidan samarali nazoratni taʼminlash uchun ota-onalar va pedagoglar oʻrtasida uzviy hamkorlik yoʻlga qoʻyilishi muhimdir.

Psixologik profilaktika va maslahat xizmatlarini rivojlantirish

Taʼlim muassasalarida internetga qaramlik va kiberbulling holatlarini aniqlash hamda bartaraf etishga qaratilgan psixologik xizmatlar faoliyatini kengaytirish zarur.

Raqamli gigiyena va xavfsizlik koʻnikmalarini shakllantirish

O'smirlarga shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, onlayn xavflardan saqlanish va raqamli muhitda etik me'yorlarga amal qilish bo'yicha amaliy bilimlar berilishi lozim.

Muqobil faoliyatlarni rivojlantirish

O'smirlarni sport, san'at, ilmiy loyihalar va ijtimoiy faoliyatlarga jalb etish orqali ularning real hayotdagi faolligini oshirish va raqamli qaramlikning oldini olish mumkin. Umuman olganda, raqamli muhitdan oqilona va maqsadli foydalanish o'smirlarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bois mazkur jarayonni ilmiy asosda boshqarish, nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirish zamonaviy ta'lim va tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Science and Education. (2025). O'smirlar psixologiyasi. Scientific Journal, Vol. 6, Issue 12. Available at: <https://openscience.uz> [1–2-betlar].
2. Вестник КГУ им. Бердаха. (2022). O'smirlik yoshdagi psixologik o'zgarishlar, №3[57], 2-bet.
3. TADQIQOTLAR jahon ilmiy-metodik jurnali. (2025). Ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchi psixologiyasiga ta'siri, 76-son, 1-to'plam, ISSN: 3030-3613. Available at: <https://journalss.org> [2-bet].
4. InLibrary. (2025). Mahallada o'smirlarni virtual olam ta'siridan himoyalashga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar. Available at: <https://inlibrary.uz>[2-bet].
5. Raqamli muhitning o'smirlar psixologik rivojlanishiga ta'siri: psixologik xavflar va moslashuv mexanizmlari. (2025). Available at: <https://sg.docs.wps.com> [1–2-betlar].

Ilovalar:

6. https://sg.docworkspace.com/d/sbCaicoFHffzxEab_705m7k9y7wling56nk?sa=601.1259
7. https://sg.docworkspace.com/d/sbCaiq5NCuTNzqiL_xyzkh6bsd6zs56vo5m?sa=601.1259
8. https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files/5384/15190/6566d106b0455_%D0%94%D0%B0%D1%83%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
9. https://inlibrary.uz/index.php/scienceresearch/article/view/114714?utm_source=chatgpt.com
10. <https://journalss.org/index.php/tad/article/view/9515/9150>