

RAQAMLI MUHIT VA YOSHLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI

Jo‘rayeva Mushtariy Nodirovna

Qarshi davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich talabasi.

Murojaat uchun Tel: +998773909499 Mushtariyjurayeva95@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21006957>

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ko‘rsatadigan ta‘siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va turli onlayn platformalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Raqamli muhit ta‘lim olish, axborot almashish, muloqot qilish va shaxsiy rivojlanish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan bir qatorda, yoshlarning ruhiy holatiga ma‘lum darajada salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ham mumkin. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan me‘yoridan ortiq foydalanish oqibatida yuzaga keladigan internet qaramligi, stress, xavotir, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari, emotsional zo‘riqish va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolar yoritilgan. Shuningdek, virtual muloqotning real ijtimoiy munosabatlarga ta‘siri, ijtimoiy taqqoslash jarayoni natijasida o‘zini past baholash holatlari hamda “like” va obunachilar soniga bog‘liq psixologik bosim masalalari tahlil qilingan.

Yoshlarning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashda raqamli gigiyena, media savodxonlik, vaqtni samarali boshqarish hamda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati asoslab berilgan. Maqola yakunida raqamli muhitdan ongli, xavfsiz va me‘yorida foydalanish orqali yoshlarning psixologik barqarorligini ta‘minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli muhit, yoshlar, psixologik salomatlik, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, stress, xavotir, depressiya, ijtimoiy taqqoslash, media savodxonlik, raqamli gigiyena, psixologik barqarorlik, axborot texnologiyalari.

Abstract. This article analyzes the impact of the digital environment on the psychological well-being of young people. The rapid development of information and communication technologies has significantly influenced the lifestyle, communication, and behavior of modern youth. While the digital environment provides broad opportunities for education, information exchange, creativity, and social interaction, it may also negatively affect mental health. The article examines issues such as internet addiction, stress, anxiety, depressive symptoms, sleep disturbances, emotional exhaustion, and social isolation resulting from excessive use of social media and online platforms. Particular attention is given to the influence of virtual communication on real-life social relationships, social comparison, low self-esteem, and psychological pressure associated with the culture of “likes” and online approval. The importance of digital hygiene, media literacy, time management skills, and a healthy lifestyle in maintaining psychological well-being is substantiated. The article also offers practical recommendations for promoting conscious, safe, and balanced use of digital technologies to strengthen the psychological resilience of young people.

Keywords: digital environment, youth, psychological well-being, internet addiction, social media, virtual communication, stress, anxiety, depression, social comparison, media literacy, digital hygiene, psychological resilience, information technologies.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние цифровой среды на психологическое здоровье молодежи. Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий оказывает существенное влияние на образ жизни, общение и поведение молодых людей. Цифровая среда предоставляет широкие возможности для образования, обмена информацией, творчества и социального взаимодействия, однако может оказывать и негативное воздействие на психическое состояние личности. В статье рассматриваются такие проблемы, как интернет-зависимость, стресс, тревожность, депрессивные состояния, нарушения сна, эмоциональное истощение и социальная изоляция, возникающие в результате чрезмерного использования социальных сетей и онлайн-платформ. Особое внимание уделяется влиянию виртуального общения на реальные социальные отношения, социальному сравнению, снижению самооценки и психологическому давлению, связанному с культурой «лайков» и одобрения в сети.

Обосновывается значение цифровой гигиены, медиаграмотности, навыков управления временем и здорового образа жизни для сохранения психологического благополучия молодежи. В заключение представлены практические рекомендации по осознанному, безопасному и сбалансированному использованию цифровых технологий с целью укрепления психологической устойчивости молодых людей.

Ключевые слова: цифровая среда, молодежь, психологическое здоровье, интернет-зависимость, социальные сети, виртуальное общение, стресс, тревожность, депрессия, социальное сравнение, медиаграмотность, цифровая гигиена, психологическая устойчивость, информационные технологии.

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida raqamli muhit inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ta'lim olishi, muloqot qilishi hamda bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishida muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan foydalanish ko'lamining ortishi yoshlar psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi yangi omillarni yuzaga keltirmoqda. Bugungi yoshlar kundalik faoliyatining katta qismini virtual muhitda o'tkazayotgani sababli ushbu jarayonning ruhiy holatga ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.[1] Psixologik salomatlik shaxsning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yenga olishi, jamiyatda samarali faoliyat yuritishi va o'z hissasini qo'sha olishi bilan tavsiflanadi. Yoshlar shaxs sifatida shakllanish davrida bo'lganligi sababli ular tashqi ta'sirlarga, jumladan, raqamli muhitning ijobiy va salbiy omillariga nisbatan sezgir hisoblanadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt bo'lish, virtual muloqotni real muloqotdan ustun qo'yish hamda internetga qaramlik holatlarining kuchayishi yoshlarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.[2]

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish diqqatning susayishi, uyqu rejimining buzilishi, stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga olib keladi. Bundan tashqari, virtual makonda boshqa foydalanuvchilar bilan doimiy taqqoslanish natijasida o'zini past baholash, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi hamda emotsional beqarorlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.[3]Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlilik davrida yuzaga kelgan ruhiy salomatlik muammolariga o'z vaqtida e'tibor qaratilmasa, ular balog'at yoshida ham davom etib, insonning hayot sifati va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli yoshlar ruhiy salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash bugungi kunda global ahamiyatga ega bo'lgan masalalardan biri hisoblanadi.[4]

Mazkur maqolaning maqsadi raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sirini tahlil qilish, internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish oqibatida yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash hamda yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida inson hayotining barcha sohalarida, xususan, yoshlarning kundalik faoliyati, ta'lim olishi va muloqot jarayonlarida sezilarli o'zgarishlar yuz bermoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi yoshlar uchun yangi imkoniyatlar yaratishi bilan bir qatorda, ularning psixologik salomatligiga ta'siri masalasini ham dolzarb ilmiy muammoga aylantirdi. Shu sababli mazkur yo'nalish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni o'rganish va tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mavzuga oid mahalliy tadqiqotlar orasida Jumamuratova A.M.ning ilmiy ishlari alohida o'rin tutadi. Muallif raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganar ekan, virtual makonning nafaqat axborot manbai, balki yoshlarning emotsional holatini shakllantiruvchi omilga aylanganini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi, stress, xavotir va ruhiy charchoq kabi holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Muallif, shuningdek, yoshlarning virtual muloqotga haddan tashqari berilishi real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga olib kelishini qayd etadi.[1] Karimova V.M. o'zining "Ijtimoiy psixologiya" asarida shaxsning rivojlanishi va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini tahlil qilib, axborot muhiti inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslaydi. Olimaning fikricha, shaxsning o'zini baholashi, dunyoqarashi va ijtimoiy moslashuvi ko'p jihatdan u yashayotgan axborot makoni bilan bog'liqdir. Zamonaviy yoshlar hayotida ijtimoiy tarmoqlarning o'rni ortib borayotganligi sababli ularda ijtimoiy taqqoslash jarayonlari ham kuchaymoqda. Natijada ayrim yoshlarda o'z imkoniyatlarini past baholash, o'zidan qoniqmaslik va emotsional beqarorlik holatlari kuzatilishi mumkin.[2] G'oziev E.G.'ning psixologik qarashlari yoshlarning rivojlanish xususiyatlarini tushunishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Muallif o'smirlilik va yoshlik davrini shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri sifatida tavsiflaydi.

Ushbu davrda yoshlar o'z shaxsiyatini anglashga, mustaqil qaror qabul qilishga va ijtimoiy mavqeyini belgilashga intiladilar. Shu sababli ular tashqi axborot ta'sirlariga nisbatan sezgir bo'lib, internet va ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan ma'lumotlarni tez qabul qiladilar. Bunday holat esa ayrim hollarda salbiy psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin.[3] Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'lon qilingan ma'lumotlarda o'smirlar va yoshlar ruhiy salomatligi global miqyosdagi dolzarb masalalardan biri sifatida e'tirof etilgan.

Tashkilot ekspertlarining ta'kidlashicha, ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning muhim qismi aynan o'smirlar davrida shakllanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish uyqu sifatining pasayishi, jismoniy faollikning kamayishi, xavotir va stress darajasining ortishi kabi omillar orqali yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.[4]

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali xarakterga ega. Bir tomondan, raqamli texnologiyalar yoshlarning bilim olish, muloqot qilish va ijodiy salohiyatini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Ikkinchi tomondan esa, internet qaramligi, kiberbulling, virtual muloqotga ortiqcha berilish, ijtimoiy taqqoslash va axborot yuklamasi kabi omillar psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois mazkur masalani chuqur o'rganish va ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarurati mavjud.

Metodologiya

Mazkur tadqiqot raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sirini nazariy jihatdan o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda ilmiy bilishning bir qator metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini psixologiya, ijtimoiy psixologiya va yosh davrlari psixologiyasining nazariy tamoyillari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida birinchi navbatda ilmiy adabiyotlarni o'rganish metodi qo'llanildi. Ushbu metod yordamida mavzuga oid ilmiy maqolalar, darsliklar, monografiyalar va xalqaro tashkilotlar hisobotlari tahlil qilindi. O'rganilgan manbalar asosida raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar aniqlandi.

Qiyosiy tahlil metodidan foydalanish orqali turli mualliflarning ilmiy qarashlari o'zaro taqqoslandi va umumiy xulosalar chiqarildi. Ushbu metod raqamli muhitning ijobiy hamda salbiy jihatlarini aniqlash, mavjud ilmiy yondashuvlarni baholash imkonini berdi. Tadqiqotda tizimli yondashuv metodi ham qo'llanildi. Mazkur metod asosida raqamli muhit yoshlar psixologik salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar yagona tizim sifatida o'rganildi. Xususan, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi, virtual muloqot, axborot oqimi, kiberbulling va media savodxonlik kabi omillar o'zaro bog'liqlikda tahlil qilindi. Shuningdek, tahlil va sintez metodlari yordamida mavjud ilmiy ma'lumotlar qismlarga ajratilib o'rganildi hamda keyinchalik yagona ilmiy tizimga keltirildi. Umumlashtirish metodi asosida esa olingan natijalar birlashtirilib, raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri yuzasidan ilmiy xulosalar shakllantirildi.

Tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati shundan iboratki, unda yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda raqamli gigiyena, media savodxonlik, vaqtni boshqarish ko'nikmalari va sog'lom turmush tarzining ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar, ota-onalar hamda yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyatida foydalanilishi mumkin. Shuningdek, ushbu natijalar yoshlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sirini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yoshlarning hayot tarzini sezilarli darajada o'zgartirgan. Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun bilim olish, muloqot qilish, ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish hamda bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarini yaratmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlardan me'yoridan ortiq foydalanish ayrim psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Tahlillar natijasida aniqlanishicha, yoshlar orasida eng ko'p uchrayotgan muammolardan biri internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik hisoblanadi. Internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida yoshlarning kundalik faoliyati, o'qish samaradorligi va ijtimoiy faolligida pasayish kuzatiladi. Bunday holatlarda yoshlar real hayotdagi muloqotdan ko'ra virtual muloqotni afzal ko'ra boshlaydi, bu esa ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga olib keladi.[1] Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda muntazam ravishda boshqa foydalanuvchilarning hayoti, muvaffaqiyatlari va tashqi ko'rinishini kuzatish ijtimoiy taqqoslash jarayonining kuchayishiga sabab bo'ladi. Natijada ayrim yoshlarda o'zini past baholash, o'z imkoniyatlaridan qoniqmaslik va ruhiy tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning o'zini anglash jarayoni davom etayotganligi sababli bunday ta'sirlar yanada kuchli namoyon bo'ladi.[2] Tahlil natijalari raqamli muhitning yoshlar emotsional holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Doimiy ravishda yangilanib turuvchi axborot oqimi, xabarlar, izohlar va "like"lar soniga e'tibor qaratish psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Bu esa stress, xavotir va emotsional charchoqning ortishiga sabab bo'ladi.

Uyqudan oldin uzoq vaqt davomida smartfon va boshqa elektron qurilmalardan foydalanish esa uyqu sifatining pasayishiga, natijada diqqat va xotira jarayonlarining susayishiga olib keladi.[3] Bundan tashqari, raqamli muhitda uchraydigan kiberbulling holatlari ham yoshlar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Internet orqali haqorat qilish, tahqirlash yoki bosim o'tkazish yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, ularda qo'rquv, xavotir va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Ayrim hollarda kiberbulling uzoq muddatli psixologik muammolarning yuzaga kelishiga ham sabab bo'ladi.[4] Shu bilan birga, tahlil natijalari raqamli muhitning ijobiy jihatlari ham mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar turli ta'lim resurslaridan foydalanish, xorijiy tillarni o'rganish, kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish hamda dunyo miqyosidagi axborotlardan tezkor xabardor bo'lish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bu esa ularning bilim darajasi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

O'tkazilgan tahlillar asosida quyidagi natijalarga erishildi:

Raqamli muhit yoshlar hayotining muhim qismiga aylangan va ularning kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda; Internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish stress, xavotir, emotsional charchoq va internet qaramligining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin; Ijtimoiy taqqoslash jarayoni yoshlarning o'zini baholashiga salbiy ta'sir

ko'rsatib, ruhiy tushkunlik holatlarini yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud; Kiberbulling yoshlar psixologik salomatligiga xavf tug'diruvchi omillardan biri hisoblanadi; Media savodxonlik, raqamli gigiyena va vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish raqamli muhitning salbiy ta'sirlarini kamaytirishga yordam beradi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri murakkab va ikki tomonlama ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan ongli hamda me'yorida foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashning muhim omili hisoblanadi

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatdi. Bir tomondan, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning bilim olish, axborot almashish, muloqot qilish va o'z qobiliyatlarini namoyon etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ikkinchi tomondan esa, ushbu texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanish ruhiy salomatlik bilan bog'liq qator muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli raqamli muhitning yoshlar hayotidagi o'rni va uning psixologik oqibatlarini chuqur o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tahlil qilingan ilmiy manbalarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish stress, xavotir, depressiv holatlar hamda emotsional charchoq bilan bog'liqligi qayd etilgan. Ayniqsa, yoshlarning virtual makonda o'zini boshqalar bilan muntazam taqqoslashi ularning o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan ideal hayot tarzi, muvaffaqiyat va tashqi ko'rinish obrazlari ayrim yoshlarda o'z imkoniyatlarini yetarlicha baholamaslik, o'zidan qoniqmaslik va ruhiy tushkunlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.[1] Muhokama jarayonida aniqlanishicha, yoshlarning psixologik holatiga ta'sir qiluvchi omillar faqat internetdan foydalanish davomiyligi bilan emas, balki undan qanday maqsadda foydalanishi bilan ham bog'liqdir. Masalan, ta'lim olish, ilmiy izlanishlar olib borish yoki kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun internetdan foydalanish ko'proq ijobiy natijalar bersa, maqsadsiz ravishda ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish salbiy psixologik oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.[2] Shuningdek, tadqiqot davomida kiberbulling muammosi ham yoshlar psixologik salomatligiga jiddiy xavf tug'diruvchi omillardan biri sifatida baholandi.

Virtual makonda uchraydigan haqoratlar, tahdidlar va salbiy munosabatlar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularda qo'rquv, xavotir va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Ayrim hollarda bunday holatlar yoshlarning ijtimoiy faolligi pasayishiga va o'zini jamiyatdan ajratib qo'yishiga sabab bo'ladi.[3] Muhokama natijalari shuni ham ko'rsatadiki, raqamli muhitning salbiy ta'sirlarini kamaytirishda media savodxonlik va raqamli gigiyena muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlarning internetdagi axborotlarni tanqidiy tahlil qila olishi, vaqtni samarali boshqarishi va virtual hamda real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashi psixologik salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning bu boradagi hamkorligi yoshlarni raqamli muhitning salbiy ta'sirlaridan himoya qilishda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, raqamli muhitni faqat salbiy hodisa sifatida baholash to'g'ri emas.

Zamonaviy texnologiyalar yoshlarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirib, masofaviy ta'lim, onlayn kurslar va elektron kutubxonalar orqali intellektual rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

Demak, muammo raqamli texnologiyalarning mavjudligida emas, balki ulardan foydalanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligidadir.[4] Umuman olganda, tadqiqot natijalari va ilmiy manbalar tahlili raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli yoshlarda raqamli madaniyatni rivojlantirish, media savodxonlikni oshirish, internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish orqali raqamli muhitning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhit zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning ta'lim olishi, muloqot qilishi, axborot almashishi va shaxsiy rivojlanishida muhim o'rin egallamoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning psixologik salomatligiga ma'lum darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Ayniqsa, raqamli texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi, stress, xavotir, emotsional charchoq, uyqu buzilishlari va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Tadqiqot davomida tahlil qilingan ilmiy manbalar va nazariy qarashlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash, virtual muloqotga haddan tashqari berilish hamda kiberbulling holatlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchi va ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, internetdan maqsadli va oqilona foydalanish yoshlarning bilim darajasini oshirish, ijodiy salohiyatini rivojlantirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta'kidlash mumkinki, raqamli muhitning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri uning qanday va qanchalik darajada qo'llanilishiga bog'liq.

Raqamli texnologiyalarni to'g'ri boshqarish, ulardan foydalanish vaqtini nazorat qilish va media savodxonlikni rivojlantirish salbiy oqibatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, yoshlar orasida raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muvozanatni saqlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Shuningdek, yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashda oila, ta'lim muassasalari va mutaxassislarining hamkorligi muhim o'rin tutadi.

Ota-onalar tomonidan farzandlarning internetdan foydalanish madaniyatini nazorat qilish, pedagoglar tomonidan media savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan targ'ibot ishlarini olib borish hamda psixologlar tomonidan profilaktik va maslahat xizmatlarini tashkil etish yoshlarni raqamli muhitning salbiy ta'sirlaridan himoya qilishga yordam beradi.

Demak, raqamli muhitning imkoniyatlaridan samarali foydalanish bilan bir qatorda uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish, yoshlarda ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shu bois raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida psixologik salomatlik masalasiga alohida e'tibor qaratish zamonaviy jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Jumamuratova A.M. Raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi: ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta’siri // Луч научной мысли. – 2025. – №52(1). – В. 2–6.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2022. – 320 b.
3. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 512 b.
4. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 344 b.
5. Tojiboyeva D., Yo‘ldoshev N. Media savodxonlik va axborot madaniyati asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2023. – 256 b.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar siyosati va ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirishga oid farmon va qarorlari to‘plami. – Toshkent, 2024
7. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Mental Health of Adolescents [\[Elektron manba\]. – Murojaat manzili: \[WHO – Mental Health of Adolescents\]](#)