

Date: 7th December-2025

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR TA'SIRIDA YOSHLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI

Toshboltayeva Go'zal Alisher qizi
TerDPI talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologik salomatligiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va onlayn o'yinlarning yoshlar ruhiy holatiga ijobiy va salbiy ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, psixologik qaramlik, diqqat tarqoqligi, virtual muloqot muammolari va profilaktika metodlari ham asoslab tushuntirilgan. Ushbu maqolaning maqsadi — raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologik salomatligiga ta'sirini ilmiy tahlil qilish.

Kalit so'zlar: raqamli psixologiya, internet qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, psixik salomatlik, virtual muloqot.

Аннотация: В данной статье научно анализируется влияние цифровых технологий на психологическое здоровье молодежи. Рассмотрено положительное и отрицательное влияние Интернета, социальных сетей, мобильных устройств и онлайн-игр на психическое состояние молодежи. Также объясняются психологическая зависимость, отвлечение внимания, проблемы виртуального общения и профилактические методы. Целью данной статьи является научный анализ влияния цифровых технологий на психологическое здоровье молодежи.

Ключевые слова: цифровая психология, интернет-зависимость, социальные сети, молодежь, психическое здоровье, виртуальное общение.

XXI asrning asosiy belgilaridan biri — raqamli texnologiyalarning ijtimoiy hayotga chuqur kirib kelganidir. Ayniqsa, yosh avlod hayotida internet, mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlarning roli beqiyosdir. Bugungi yoshlar doimiy raqamli muloqotga bog'langan holda ulg'aymoqda. Bu esa shaxs psixologik rivojlanishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy raqamli psixologiya insonning raqamli muhit bilan o'zaro ta'sirini chuqur o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish diqqat susayishi, emotsional charchoq, stressning kuchayishi, ijtimoiy taqqoslash va internetga qaramlik kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, raqamli platformalar yoshlarning ta'lim olish jarayonini yengillashtiradi. Interaktiv darslar, video o'quv qo'llanmalar va virtual laboratoriyalar o'quvchilarning ijodiy va intellektual rivojlanishini kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish, yordam olish, fikr almashish imkonini beradi. Bu ko'pincha emotsional bo'shashish va psixologik yengillik keltiradi. Raqamli vositalar yoshlarning kreativligini oshiradi. Kontent yaratish (video, rasm, dizayn, bloglar) o'zini ifodalash ehtiyojini qondiradi.

Raqamli muhitning yoshlar psixikasiga salbiy ta'siri:

Internet qaramligi psixologik muammo sifatida ko'rilmogda. Uning belgilari:



Date: 7th December-2025

- vaqtni nazorat qila olmaslik;
- real hayotga qiziqishning kamayishi;
- uyqu buzilishi;
- emotsional beqarorlik;
- virtual hayotga haddan tashqari sho'ng'ish.

Ijtimoiy taqqoslash va past o'zini baholash. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning idealizatsiya qilingan hayoti yoshlarni o'zini past baholashga olib keladi. Bu psixologik bosim, tashvish, stress va depressiv holatlarni kuchaytirishi mumkin.

Diqqatning pasayishi (digital attention deficit) Tezkor kontent yoshlar miyasi uchun haddan tashqari stimul bo'lib, natijada:

- konsentratsiya pasayadi;
- uzoq muddatli fikrlash qiyinlashadi;
- xotira zaiflashadi;
- o'qish samaradorligi kamayadi.

Virtual muloqot ko'paygan sari real ijtimoiy ko'nikmalar susayadi. Bu quyidagilarga olib kelishi mumkin:

- empatiya pasayishi;
- yolg'izlik hissi;
- ijtimoiy qo'rquv;
- emotsional bog'lanishlarning sustlashuvi.

Psixologik profilaktika va himoya mexanizmlari.

Raqamli gigiyenaga amal qilish ya'ni bunda, psixologlar quyidagi qoidalarga amal qilishni tavsiya etadi:

- ekran vaqtini cheklash;
- uyqudan oldin gadjetlardan foydalanmaslik;
- “Raqamli detoks” kunlarini belgilash;
- kontentni filtrlash;
- ota-ona va pedagogik nazorat ham zarur.

Yoshlarni media savodxonlikka o'rgatish, xavfli internet kontentlaridan himoya qilish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Psixoterapiya va psixologik yordam.

Kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness texnikalari, stressni boshqarish usullari internet qaramligi va raqamli charchoqni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Virtual makonda juda ko'p uchraydigan kiberbulling ham yoshlarning emotsional holatini izdan chiqaradigan asosiy omillardan biridir. Anonim munosabatlar, haqoratli fikrlar, masxara qilish, tahdidli yozishmalar yoshlarning ruhiy himoyasini zaiflashtiradi, stress va depressiv holatlarni kuchaytiradi. Ba'zi hollarda kiberbulling natijasida ijtimoiy izolyatsiya, o'zini ayblash, o'z joniga qasd fikrlari kabi xavfli oqibatlar ham kuzatilgan.

Yoshlar o'rtasida yana bir keng tarqalgan holat – raqamli charchoq. Bu qisqa vaqt ichida miya juda ko'p axborot qabul qilgani sababli yuzaga keladigan zo'riqish bo'lib, e'tiborning pasayishi, fikrlash sekinlashuvi, hissiyotlarni boshqarish qiyinlashuvi bilan



Date: 7th December-2025

namoyon bo'ladi. Raqamli charchoq o'quv jarayonida diqqatning susayishiga, hayotiy motivatsiyaning pasayishiga va umumiy ruhiy holatning beqarorligiga olib keladi.

Raqamli texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish shaxsiy xavfsizlikka ham tahdid soladi. Yoshlar tomonidan qoldirilgan raqamli iz, ya'ni shaxsiy ma'lumotlar, suratlar, yozishmalar, joylashuvlar kelajakda noto'g'ri qo'llanishi, ulardan zararli maqsadlarda foydalanilishi mumkin. Shuningdek, algoritmlar yoshlarning e'tiborini ma'lum kontentga yo'naltirib, ularda qiziqishlar, qarashlar, hattoki xarid qilish odatlariga ham ta'sir o'tkazmoqda. Yoshlar bu jarayonlarning ichki mexanizmlarini tushunmaganlari uchun psixologik manipulyatsiyaga oson beriluvchan bo'lishadi.

Raqamli texnologiyalardan sog'lom foydalanish uchun muayyan psixologik strategiyalar ishlab chiqilgan. Eng avvalo media savodxonlik yuqori darajada bo'lishi kerak. Tanqidiy fikrlash, axborotni tahlil qilish, manipulyativ kontentni farqlash yoshni psixologik bosimlardan himoya qiladi. Shuningdek, vaqtni boshqarish ham muhim omil hisoblanadi. Raqamli qurilmalardan foydalanish uchun kunlik me'yor belgilash, "digital-detox" amaliyotlarini yo'lga qo'yish, ya'ni haftada bir kun ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz kechish emotsional tiklanishga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish ham raqamli bosimlarga qarshi turishda eng samarali vositalardan biridir. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlarning qo'llab-quvvatlashi, yosh bilan individual muloqot qilishi, uning virtual xulqini nazorat qilishda yordam berishi juda muhim.

O'zbekiston sharoitida ham bu masala juda dolzarb. Yoshlar orasida media savodxonlik darajasi yetarli emas, maktab va oliy ta'lim tizimida raqamli tarbiya bo'yicha maxsus fanlar yetishmaydi. Ota-onalarning bu boradagi bilimi cheklangan bo'lib, ko'plab oilalarda raqamli tarbiya masalasi e'tiborsiz qolmoqda. Shuningdek, kiberbullingni erta aniqlash, psixologik qo'llab-quvvatlashni yo'lga qo'yish bo'yicha tizimlar ham hali to'liq shakllanmagan.

Raqamli texnologiyalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning psixik salomatlikka ta'siri murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, ham foydali, ham salbiy oqibatlar keltiradi. Raqamli gigiyena, ota-ona nazorati, psixologik profilaktika va sog'lom foydalanish madaniyatini shakllantirish yoshlarning raqamli muhitdagi barqaror psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, V.M. *Yosh psixologiyasi*. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
2. G'oziev, E.G'. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: "Fan", 2020.
3. Jabborov, R. *Zamonaviy axborot texnologiyalari va yoshlar ma'naviyati*. — Toshkent: "Ma'naviyat", 2021.
4. Imonova, M., & O'ralova, D. (2024). STRESSNING TALABALAR HAYOTIDAGI O'RNI VA ROLI. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(6), 187-193.
5. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-1162.

Date: 7th December-2025

6. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
7. Имонова, М. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЮЗЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5 Part 2), 56–59. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31556>
8. Imonova, M., & Tojiyeva, D. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O‘RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 950-952.
9. Imonova, M., & Muhammadova, D. (2024). TA’LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO‘RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 907-912.
10. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.
11. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
12. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
13. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
14. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.
15. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 74-76.
16. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(22), 120-123.
17. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
18. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
19. Imonova, M., & Xoltorayeva, M. (2024). TA’LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO‘RSATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING ZARURIYATI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 903-906.



Date: 7th December-2025

20. Imonova, M. (2024). AMALIYOTCHI PSIXOLOG KADRLARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ORNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 485-490.
21. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
22. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.

