



RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA YOSHLAR PSIXOLOGIYASI: IJTIMOIY TARMOQLARNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Berdaq nomidagi QDU amaliy psixologiya talim yonalishi talabasi

Jumamuratova Ayzada Muxammedali qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar, xususan ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'siri o'rganiladi. Yoshlarning ruhiy salomatligiga ijtimoiy tarmoqlarning salbiy va ijobiy ta'sirlari, ularning psixologik holatlariga ko'rsatadigan ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali yuzaga keladigan muammolar, masalan, depressiya, tashvish, yolg'izlik, o'z-o'zini past baholash kabi ruhiy salomatlik muammolari haqida ma'lumotlar keltiriladi. Maqolada yoshlar psixologiyasi nuqtai nazaridan raqamli texnologiyalarni ongli va sog'lom foydalanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, depressiya, tashvish, self-esteem, ijtimoiy taqqoslash, yolg'izlik

Kirish. Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar keng tarqalgan bo'lib, ularning kundalik hayotidagi o'rni tobora ortib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o'zaro muloqot qilish usullarini o'zgartirishi bilan birga, ularning ruhiy salomatligiga ham ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi o'rtasidagi munosabatni o'rganish dolzarb masalaga aylanmoqda.

Yoshlar ruhiy salomatligi — bu ularning emotsional, psixologik va ijtimoiy farovonligini ifodalaydi. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ruhiy salomatligiga ta'sirining ijobiy va salbiy tomonlari batafsil tahlil qilinadi.



Raqamli texnologiyalar va yoshlar hayoti. Raqamli texnologiyalar hayotning barcha sohalarini qamrab olgan. Internet, smartfonlar, kompyuterlar, va ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar bugungi yoshlarning hayotida muhim rol o'ynamoqda. Ko'pchilik yoshlar kundalik faoliyatining katta qismini onlayn muhitda o'tkazadi. Bu esa ularning fikrlash tarzini, o'z-o'zini anglashini, boshqalar bilan munosabatlarini va, albatta, psixologik holatini shakllantiradi.

So'rovlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'smirlar va talaba yoshlar kuniga 3 soatdan ortiq vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Ular Instagram, TikTok, Telegram, YouTube, Facebook, va boshqa platformalarda vaqt o'tkazib, yangiliklar, kontentlar, fotosuratlar, video va memlar orqali muloqot qilishadi. Bu muloqot shakli real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning o'rnini bosmoqda.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga o'z fikrini erkin ifoda etish, ijodkorlikni namoyon qilish, o'zini boshqa tengdoshlar bilan solishtirish, jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qilish imkonini beradi. Ammo bu jarayonlar yosh ongida turli salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri

a) Depressiya va tashvish (anksiyete)

Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ko'plab yoshlar orasida depressiya va tashvish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, doimiy ravishda boshqalar bilan o'zini taqqoslash, ijtimoiy tarmoqlarda "ideal" hayot tarzini ko'rish o'z-o'zidan norozilik, befoyda ekani haqidagi fikrlarni uyg'otadi. Bu esa depressiv holatga olib keladi.

Shuningdek, doimiy xabarnomalarga javob berish, "like" va "komment" kutish, boshqalarning e'tiboriga qaramlik hissi yoshlarni haddan tashqari asabiy, xavotirli qilishi mumkin.



b) Ijtimoiy taqqoslash va o'zini past baholash

Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini taqqoslash — bu eng keng tarqalgan muammo. Ko'pchilik foydalanuvchilar o'zining hayotidagi faqat “chiroyli”, “ideal” jihatlarni namoyish qiladi. Boshqalar esa bu suratlar, postlar asosida o'z hayotining unchalik mukammal emasligidan ranjiydi, tushkunlikka tushadi.

O'zini past baholash — ayniqsa o'smirlik davrida kuchli bo'ladi. Bu yoshda shaxs shakllanayotgan bo'ladi va tashqi ta'sirlar uni chuqurroq ta'sir ostida qoldiradi. O'zini doim boshqalar bilan solishtiradigan yoshlar o'z qadr-qimmatini tushirib yuborishi mumkin.

c) Yolg'izlik hissi

Garchi ijtimoiy tarmoqlar odamlar orasidagi aloqalarni kuchaytirishga xizmat qilsa-da, ular ko'pincha aks ta'sir ko'rsatadi. Doimiy onlayn muloqot real hayotdagi aloqalarni kamaytiradi. Natijada, yoshlar o'zlarini yolg'iz his qilishadi, haqiqiy do'stona munosabatlardan yiroqlashadi.

Yolg'izlik hissi esa ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat vaqt o'tishi bilan izolyatsiya, ijtimoiy fobiyalar, hatto o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin.

d) Uyqu va diqqat muammolari. Ko'p vaqt davomida telefonda o'tirish, ayniqsa yotishdan oldin ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, yoshlarning uyqu sifatini yomonlashtiradi. Yaxshi uxlamaslik esa nafaqat jismoniy sog'liq, balki psixologik holatga ham salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, bu diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishiga, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi.



Xulosa. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ularning ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri esa ikki tomonlama – ijobiy va salbiy jihatlariga ega. Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha va ongli bo'lmagan foydalanish depressiya, tashvish, o'zini past baholash, yolg'izlik va boshqa ruhiy muammolarni kuchaytirishi mumkin. Boshqalar bilan solishtirish hissi, "ideal" hayot obrazlariga haddan tashqari qaramlik, uyqu buzilishi kabi salbiy omillar yoshlarning psixologik farovonligiga zarar yetkazadi.

Biroq, ijtimoiy tarmoqlar to'g'ri va me'yorida ishlatilganda yoshlarning o'zini ifoda etishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash topishi, bilim olish va rivojlanishi uchun samarali platformaga aylanishi mumkin. Shuning uchun yoshlarni raqamli texnologiyalarni ongli, mas'uliyatli va sog'lom foydalanishga o'rgatish juda muhimdir. Psixologik yordam va maslahatlarning onlayn formatda mavjudligi ham yoshlar uchun ijobiy imkoniyatdir.

Yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilish va rivojlantirish maqsadida ota-onalarga, o'qituvchilarga, psixologlar va jamiyat birgalikda raqamli texnologiyalar ta'sirini ijobiy yo'naltirish choralarini ko'rishi zarur.

Adabiyotlar:

1. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
3. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.



4. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi (2022). *Yoshlar va ruhiy salomatlik bo‘yicha tavsiyalar*. Toshkent.
6. American Psychological Association. (2019). Digital technology and mental health. *APA Monitor*, 50(2), 28-30.