



RAQAMLI DAVRDA YOSHLAR PSIXIK SALOMATLIGI — IJOBIY VA SALBIY OMILLAR TAHLILI

Vaxabova Sojida Sulton qizi

TMC instituti pedagogika va psixologiya

fakulteti 4-bosqich talabasi

XXI asr texnologiyalar (raqamli) rivojlanishi davri sifatida nom olganini hisobga olgan holda «Raqamli dunyoda bolalarning ahvoli» ma’ruzasida raqamli texnologiyalar qanday qilib bolalar hayoti va ularning hayotiy imkoniyatlarini o’zgartirib yuborgani ko’rib chiqiladi. Hujjat kibermakonning ijobiy va salbiy tomonlarini batafsil yoritib beradi. UNISEFning ijrochi direktori Entoni Leyk tadqiqotlar yakunlari bo’yicha qayd etganidek, «Bugun raqamli dunyo jamiyat oldiga ikki tomonlama vazifani qo’yadi: qanday qilib Internetdan har bir bolaga yetkazilayotgan zararni kamaytirish va ayni vaqtda olinadigan foydani maksimal darajada oshirish mumkin».

UNISEFning ijrochi direktori Entoni Leyk tadqiqotlar yakunlari bo’yicha qayd etganidek, «Bugun raqamli dunyo jamiyat oldiga ikki tomonlama vazifani qo’yadi: qanday qilib Internetdan har bir bolaga yetkazilayotgan zararni kamaytirish va ayni vaqtda olinadigan foydani maksimal darajada oshirish mumkin». Tadqiqotchilar U.Shtraus va N.Xouvning «Tarmoqdagi avlod» nazariyasi asarida «Ko’k kit», «Yugur yoki o’l!», «Kechasi gazni yoq, farishtaga aylanasan»... Shuningdek, maktabda o’quvchi qizlarning shafqatsiz mushtlashishlari, o’qituvchilarga qarshi qatag’on, barchasi ijtimoiy tarmoqlarda e’lon qilindi: ekstremal ermaklar kompyuter ekranlari va telefonlardan o’smirlar hayotiga kirib keldi. Yaqinda telegramda «Hamster Komban» nomli o’yin ommalashib ketdi, unda hamsterni bosish uchun tangalar va’da qilinadi, go’yoki ularni haqiqiy kriptovalyutaga almashtirilishi mumkin emish. Va endi, qisqa vaqt ichida, o’n millionlab foydalanuvchilar



kemiruvchini birjaning bosh direktoriga aylantirish va boyib ketish istagida o‘zlarini unutib unga «tegishmoqda». Shu bilan birga, ismi sir saqlanishini istagan o‘yin ishlab chiqaruvchilari bu yerda hech qanday muddat belgilamagani va o‘yin ichidagi pulni loyihadan olib qo‘yishning iloji yo‘qligi parda ortida qoldi. Ushbu raqamli kiberloyihalarning barchasi bitta maqsad o‘tib kelayotgan, biz Z – avlodi deb ataydigan yoshlar auditoriyasi uchun mo‘ljallangan. Bugungi kunda ushbu ijtimoiy yosh guruhini qanday qilib va qaysi jihatlardan kelib chiqib aniq belgilash kerak? Unga nima uchun bunday nom tanlangan – nima uchun Z – avlodi? Bu o‘rinda Nil Xouv va Uilyam Shtraus tomonidan 1991 yilda «Avlodlar: Amerika kelajagi tarixi 1584 yildan 2060 yilgacha» kitobida bayon etilgan avlodlar nazariyasi deb ataluvchi nuqtai nazardan ko‘rib chiqishni klassik yondashuv deb hisoblash maqsadga muvofiq.¹

Raqamli davr insonlar hayotining barcha sohalariga tub o‘zgarishlar olib keldi. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ta’lim, tibbiyot va psixologiya sohaları ham yangi bosqichga ko‘tarildi. Xususan, psixologik maslahatlar berish jarayoni ham an’anaviy shakldan virtual platformalarga ko‘chmoqda. Bugungi kunda insonlar o‘z muammolariga tezroq va qulayroq yechim topish maqsadida internet orqali psixologik yordam olishga tobora ko‘proq murojaat qilmoqda. Dunyoda psixologik muammolar dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘ylab 280 milliondan ortiq inson depressiyadan aziyat chekmoqda, ruhiy tushkunlik va stress esa global miqyosda keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi (JSST, 2023)²

Internetning ijobiy ta’sirlari Axborot olish tezligi – yoshlar internet orqali keng ilmiy, madaniy va texnologik bilimlarga ega bo‘lmoqda. 2 Ijtimoiy faollikni oshiradi – turli forumlar, onlayn kurslar va ko‘ngilli harakatlar orqali yoshlar jamoaviy faoliyatga jalb qilinmoqda. Ijodkorlik rivojlanadi – raqamli platformalarda kontent

¹²



yaratish, o'z fikrini ifodalash, dizayn va texnologik mahsulotlar ishlab chiqish imkoniyati ortmoqda. Psixologik yordam manbai – ko'plab bloglar, podkastlar, onlayn konsultatsiyalar orqali psixologik yordam olish imkoniyati oshmoqda. Internetning salbiy ta'sirlari Ruhiy qaramlik (internet-addiksiya) – doimiy onlayn bo'lish istagi, ijtimoiy tarmoqlardan chiqishni istamaslik, yolg'izlik hissi. Kiberbulling – ayniqsa, o'smirlar o'rtasida salbiy izohlar, tahdidlar, tahqirlar orqali ruhiy salomatlikka zarar yetkaziladi. Shaxsiy identifikatsiyaning buzilishi – "ideal hayot" tasvirlari yoshlarning o'ziga past baho berishiga olib keladi. Uyqu va konsentratsiya muammolari – ekran vaqtining ortishi miyani zo'riqtirib, stress, charchoq va befarqlikni kuchaytiradi. Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi – real muloqotdan ko'ra virtual aloqa ustuvor bo'lib, ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi. Empirik tadqiqotlar natijalari So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar quyidagi holatlarni ko'rsatmoqda: 12–18 yoshdagi o'quvchilarning 63 foizi har kuni kamida 4 soat vaqtini internetda o'tkazadi. Tadqiqot ishtirokchilarining 40 foizida internetga qaramlik belgilarining mavjudligi aniqlangan. 75 foiz o'smirlar ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida o'ziga past baho qo'yganini bildirgan. Psixologik profilaktika va tavsiyalar Raqamli gigiyena qoidalarini o'rgatish – onlayn vaqtni me'yorlashtirish, ekran vaqtini cheklash. Ota-ona va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish – farzandlarning internetdagi faoliyatini nazorat qilish, ishonchli muhit yaratish. Psixologik yordam markazlarini rivojlantirish – maktab psixologlari va onlayn maslahatchilar faoliyatini kengaytirish. Media savodxonlikni oshirish – yoshlarni axborotni tanqidiy qabul qilishga o'rgatish. Internetga qaramlik (Internet Addiction Disorder – IAD)³

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki raqamli davrda yoshlar psixik salomatligi eng aktual mavzu bo'lib bormoqda, bu davr yoshlar hayotidagi misilsiz imkoniyatlar bilan birga yangi psixologik xavf va bosimlarni ham olib keladi. Bir



tarafdan, bilim, kreativlik, kamunikatsiya va o‘zini namayon etish imkoniyatlarini beradi. Biroq raqamli dunyo ortidan kelayotgan chalgituvchi kibermaktab daxlsizligini buzulishi, ijtimoiy tarmoqlarda solishtirish, bosimi virtual qaramlik uyqu ritmini buzulishi yoshlar ruxiy holatiga salbiy tasir korsatmoqda. Shu bois ularni ongli meyoriy va masulyatli qo‘llash madaniyati shakllantirish zarur. Talim muassasalari, ota-onalar va jamiyat birgalikda yoshlarning internet havfsizligi boyicha savodxonligini oshirish, emotsional intellektni rivojlantirishga etibor qaratish muhim vazifadir.

1.Teshayeva.G.M RAQAMLI JAMIYATDA YOSHLAR TARBIYASI MASALALARI VA IJTIMOIIY MUAMMOLAR Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences April, 2025 52 Bet

2.Sanobar.A JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONSRAQAMLI TEXNOLOGIYALAR RIVOJLANAGAN DAVRDAPSIXOLOGIK YORDAMKO‘RSATISHNING ZARURATI July-2025162 Bet

3.D.Jahongirov.D.J INTERNET VA YOSHLAR PSIXOLOGIYASI: IJOBIY VA SALBIY TA’SIRLAR 2bet