



## RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING RUHIY SOG'LIQQA TA'SIRI: INTERNETGA QARAMLIK

*Choriqulova F.E., Bekmirov T.R.*

*Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar va doimiy onlayn holatning inson psixikasiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Raqamli stress — zamonaviy inson uchun keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, u surunkali charchoq, e'tiborning buzilishi, tashvishli holatlar va depressiyaga olib kelmoqda. Maqolada bu holatning sabab va oqibatlari, yoshlar, bolalar hamda mehnatkashlar guruhidagi o'ziga xos jihatlari yoritiladi. Raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bugungi kunda yoshlarning ruhiy va emotsional rivojlanishi internet muhiti orqali shakllanmoqda. Shu bois, yoshlar psixologiyasini chuqur o'rganishda internetning ijobiy va salbiy jihatlari kompleks tahlil qilish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi. Maqola ta'lim muassasalari, ota-onalar, psixologlar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun foydali ilmiy-amaliy manba bo'lib xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** internet, yoshlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy salomatlik, internetga qaramlik, media savodxonlik, kiberbulling.

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье анализируется влияние цифровых технологий, в частности социальных сетей и постоянного онлайн-присутствия, на психику человека. Цифровой стресс является широко распространённой психологической проблемой современного человека, приводящей к хронической усталости, нарушению внимания, тревожным состояниям и депрессии. В статье освещаются причины и последствия данного явления, а также его особенности среди различных групп — молодёжи, детей и трудоспособного населения. В условиях, когда цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни, психическое и



эмоциональное развитие молодёжи во многом формируется под влиянием интернет-среды. В связи с этим комплексный анализ как положительных, так и отрицательных аспектов влияния интернета на психологию молодёжи является одной из актуальных научных задач.

Статья может служить полезным научно-практическим источником для образовательных учреждений, родителей, психологов и специалистов, работающих с молодёжью.

**Ключевые слова:** интернет, психология молодёжи, цифровые технологии, социальные сети, психическое здоровье, интернет-зависимость, медиаграмотность, кибербуллинг.

**ABSTRACT:** *This article analyzes the impact of digital technologies, particularly social media and constant online presence, on human psychology. Digital stress is a widespread psychological issue in modern society, leading to chronic fatigue, impaired attention, anxiety, and depression. The article explores the causes and consequences of this phenomenon, as well as its specific characteristics among different groups, including youth, children, and working individuals. In today's world, where digital technologies have become an integral part of life, the psychological and emotional development of young people is largely shaped by the internet environment. Therefore, a comprehensive analysis of both the positive and negative aspects of the internet's influence on youth psychology is one of the most relevant scientific issues.*

*This article serves as a useful scientific and practical resource for educational institutions, parents, psychologists, and professionals working with young people.*

**Keywords:** *internet, youth psychology, digital technologies, social media, mental health, internet addiction, media literacy, cyberbullying.*

**Dolzarbliqi.** Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internet orqali muloqot qilish, axborot olish va o'zini namoyon etish imkoniyatlari kengaygani sari,



uning salbiy jihatlari ham yaqqol namoyon bo'lmoqda. Xususan, kiberbulling, internetga qaramlik va raqamli stress kabi muammolar yoshlar va o'smirlar orasida tobora keng tarqalib, ularning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda.

Kiberbullingning tahdid qilish, haqoratlash, yolg'on ma'lumot tarqatish, shaxsni soxtalashtirish va ijtimoiy izolyatsiya kabi shakllari insonning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, depressiya, xavotir, o'ziga ishonchning pasayishi va hatto suitsidal fikrlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, yoshlar psixikasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, ular bu kabi bosimlarga nisbatan yanada sezuvchan hisoblanadi.

Shu bilan birga, internet va raqamli texnologiyalarning hayotimizdagi o'rni tobora ortib borayotgani ularni to'liq rad etishni emas, balki ulardan to'g'ri va ongli foydalanish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Raqamli madaniyat va gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish, media savodxonlikni oshirish, yoshlarni virtual muhitdagi xavflardan himoya qilish bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri bo'lmoqda.

**Kirish.** Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yoshlar orasida ushbu texnologiyalardan keng foydalanish kuzatilmoqda. Biroq, ularning ortiqcha va noto'g'ri qo'llanilishi psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur maqolada ushbu masalalar ilmiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqiladi.

O'zbekiston va Markaziy Osiyoda raqamli texnologiyalar hamda ijtimoiy tarmoqlarning inson salomatligiga ta'siri masalasini o'rgangan olimlar soni tobora ortib bormoqda. Bu soha nisbatan yangi bo'lsa-da, ayrim tadqiqotchilar va ilmiy muassasalar bu mavzuga e'tibor qaratgan. Xususan, T.Yusupov, N.Karimova, D.Tursunova va boshqalar tomonidan yillar davomida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Yevropa va dunyoning bir necha olimlari ham ushbu sohada ko'plab tadqiqotlar olib borishgan.

Avstraliyaning Kvinslend Universiteti dotsenti Asaduzzaman Khan xalqaro tadqiqot guruhi 41 mamlakatdan 222,000 dan ortiq o'smirlarning ma'lumotlarini



tahlil qilib, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish va muammoli foydalanish (masalan, ekran vaqtining ko'pligi yoki qaramlik) noto'g'ri ovqatlanish odatlari bilan bog'liqligini aniqladi. Turkiya va Buyuk Britaniyalik tadqiqotchilar Naif Ergun, Zafar Ozkan, va Mark Griffithslar esa ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va ruhiy salomatlik o'rtasidagi murakkab munosabatlarni o'rganib, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri internetga qaramlik va "phubbing" (ya'ni, mobil telefondan foydalanish foydasiga boshqalarga e'tibor bermaslik) orqali sezilarli darajada ekanligini aniqladilar.

Maqolada bugungi kunda yoshlarni raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarga kundan kun qaram bo'lib borayotganligi bo'yicha atroflicha muhokama qilingan. Shuningdek, ushbu maqolada xorij va respublikamizdagi yetakchi olimlarning olib borilgan ishlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida biz yoshlarning raqamli texnologiyalar orqali psixologik salomatlik ko'rsatkichlarini buzilishi, kamharakatlilik, harakatsiz turmush tarzi va boshqa salbiy holatlarni yo'qotish bo'yicha o'zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan metod asosida ish olib bordik.

**Natijalar va muhokama.** Raqamli texnologiyalar va psixologik salomatlik. Raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib, kundalik faoliyatimizga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, smartfonlar va sun'iy intellektga asoslangan vositalar insonlarning hayot tarzini o'zgartirib yubordi.

**Internetga qaramlik** - bu insonning internetdan foydalanishga bo'lgan nazoratni yo'qotishi, doimiy ravishda onlayn bo'lishga ehtiyoj sezishi, real hayotdagi vazifalar va munosabatlarni e'tiborsiz qoldirishi bilan tavsiflanadi. "Internetga qaramlik" tushunchasi birinchi marta 1995- yilda Grem tomonidan qo'llanilgan va u uni internetdan foydalanishni nazorat qila olmaslikka olib keladigan, patologik azob-uqubatlarga, muammoli xatti-harakatlardan voz kechishga, kundalik faoliyatda disfunktsiyaga olib keladigan xatti-harakatlarga qaramlik deb ta'riflaydi.

Internetga qaramlikning aniq bir sababi yo'q. Internetda yoqimli mashg'ulotlar bilan shug'illanish miyyada dofamin moddasining faol ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Bu esa vaqt o'tishi bilan inson huddi shunday ta'sirni



boshdan kechirish uchun ko'proq internetdan foydalanishga ehtiyoj sezadi. Vaqt o'tishi bilan inson o'zi sezmagan holda internetga qaram holatga kelib qolishi mumkin.

Qaramlikning asosiy belgilari doimiy bo'sh vaqtini virtual olamga sarflash, internetga kirish imkoni bo'lmaganda xafa bo'lish yoki asabiylashish, boshqalar bilan muloqot qilishga qiziqishning yo'qolishi, internetdan foydalanish tufayli maktabda yoki ishda jismoniy va kognitiv faoliyatning yomonlashuvi. Internetga qaramlik bilan birga keladigan jismoniy alomatlar bosh yoki bo'yin og'rig'i, uyqu buzilishi va ko'rish muammolari, hissiy belgilari esa tashvish yolg'izlik, sababsiz kayfiyatning o'zgarishi, stress va depressiya bo'lishi mumkin. Internetga qaramlik haqidagi ko'plab tadqiqotlar yoshlar yoki o'smirlarga qaratilgan, shuning uchun keksa populyatsiyalarda tarqalish haqida ma'lumot kamroq. Chunki, o'smirlarni internetga qaram bo'lish xavfi ostida deb hisoblashadi, ammo bu keksa yoshdagi odamlarda tadqiqotning yetishmasligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Chunki internetga qaramlik barcha yosh guruhlarida keng tarqalgan.

*Internetga qaramlikning bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga salbiy ta'siri.*

Zamonaviy bolalar hayotini kompyuter texnologiyalarisiz tasavvur etish qiyin. Biroq, bolalarning internetdan meyoridan ortiq foydalanishi ularning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar uzoq muddat internetdan foydalanganda ularning diqqat markazi zaiflashadi, uyqu rejimi buziladi. Bu holat ularning jismoniy rivojlanishi va kognitiv faoliyatini susaytiradi. Internetda doimiy vaqt o'tkazuvchi bolalarda agressiva, yolg'izlik hissi, tushkunlik, xavotir, qo'rquv va hatto o'ziga past baho holatlari rivojlanadi. Bolalar real hayotdagi muloqotdan chekinadi, do'stlari bilan o'ynash yoki oilaviy tadbirlarda qatnashishdan bosh tortadi. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarining sustlashishiga olib keladi.

Zamonaviy jamiyatda o'smirlarning raqamli texnologiyalarni qo'llash darajasi kattalar tomonidan qabul qilinganiga nisbatan yuqoriroqdir. Masalan, AQSHda 16-24 yoshdagilar internetdan mamlakatdagi boshqa yosh guruhlariga qaraganda ko'proq foydalanadi. O'smirlik davrida yoshlar o'zlarining jismoniy,



kognitiv, psixosotsial va jinsiy rivojlanishida turli xil o'zgarishlarni, shuningdek shaxsiyat inqirozlarini boshdan kechiradilar. O'smirlardagi internetga qaramlik ularning kundalik faoliyati uchun salbiy oqibatlariga olib keladi, oilaviy munosabatlarga tahdid soladi va ularda yanada introvert va xulq-atvor muammolarini yuzaga keltirishi mumkin. Oila o'smirlar o'z shaxsiyatini oilaviy muloqot kabi kundalik oilaviy dinamika orqali shakllantiradigan joydir. Oilaviy muloqot modellari erta bolalik davrida o'rnatiladi va keyinchalik odamlarning o'zini tutishi va o'zaro munosabatiga ta'sir qiladigan kognitiv sxemalarni shakllantiradi. O'smirlik davrida ota-onalarning o'z farzandlari bilan o'zaro munosabati boshqa o'lchovga ega bo'ladi, chunki yoshlar avtonomiya va shaxsiyatni shakllantirishga intiladi va tengdoshlar ular uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Hozirgi vaqtda texnologiya vositachiligidagi muloqot oilalarda, ayniqsa o'smirlar bilan munosabatlar va farovonlikni saqlashning muhim tarkibiy qismiga aylandi. Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi muloqot o'smir rivojlanishiga ta'sir qiladi va internetga qaramlikning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2008 - yilda Moraxan-Martin internet bilan bog'liq ta'sirlarni o'rganib chiqdi va ko'p odamlar internetni suiste'mol qiladilar, ya'ni ba'zi odamlar internetdan o'z hayotiga yoki boshqa jamiyat a'zolarining hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi uchun foydalaniladi, degan xulosaga keldi. Buning isbotini bugungi kunda jamiyatimizda kiber zo'ravonlik va bolalar pornografiyasining sezilarli ildiz otganidan ko'rishimiz mumkin.

### **Kiberbulling.**

*Kiberbulling* - bu raqamli texnologiyalar orqali, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, SMS, e-mail, onlayn o'yinlar yoki boshqa internet platformalarida sodir bo'ladigan tazyiq, haqorat, tahdid yoki kamsitish shaklidagi zo'ravonlikdir. Bu hodisa, ayniqsa bolalar, o'smirlar va hatto katta yoshdagi kishilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiber zo'ravonlik bugungi kunda keng tarqalgan bo'lib, uning quyidagi turlari mavjud.

*Tahdid qilish* - xabarlar yoki rasmlar orqali qo'rqitish.

*Haqorat qilish* - haqoratli, kamsituvchi yozuvlar yoki izohlar.



*G'iybat tarqatish* - yolg'on yoki sharmandali ma'lumotlar bilan obro'ni to'kish.

*O'zini boshqa shaxs qilib ko'rsatish* -yolg'on akkauntlar orqali manipulyatsiya.

*Sotsial izolyatsiya qilish* - kimnidir guruhdan chiqarish yoki e'tibordan chetda qoldirish.

Kiberbulling depressiya va xavotir holatlari, o'ziga ishonchning kamayishi, o'z joniga qasd qilish fikrlari yoki urinishlar, uyqu buzilishi kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, Hinduja va Patchin (2018) o'tkazgan tadqiqotlarida kiberbulling qurboni bo'lgan o'smirlarning 20-25% da klinik depressiya belgilarini aniqlagan.

## **Xulosa:**

1. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning noto'g'ri va ortiqcha qo'llanilishi psixologik va jismoniy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytirish uchun texnologiyalardan oqilona foydalanish, jismoniy faollikni oshirish va axborot madaniyatini rivojlantirish zarur. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnologiyalardan balansli foydalanish inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

2. Bugungi kunda boshqa qaramliklardan farqli o'laroq intrnetga qaramlik zamonaviy jamiyatning dolzarb psixologik muammolaridan biriga aylanmoqda. Chunki u inson hayotining barcha jabhalariga, jumladan ijtimoiy va oilaviy munosabatlarga o'z ta'sirini o'tkazmoqda. Internetdan to'g'ri va meyorida foydalanish - zamonaviy jamiyat uchun muhimdir. Chunki u ko'plab afzalliklarga ega bo'lib, ishda, o'qitish jarayonida, ijtimoiy muloqotda va ma'lumot qidirishda ishlatiladi.

3. Raqamli asrda yashayotgan har bir inson raqamli madaniyat va raqamli gigiyena tamoyillariga amal qilishi zarur. Internetdan foydalanganda vaqtni chegaralash, dam olish, sport bilan shug'ullanish, real hayotdagi muloqotni kuchaytirish ruhiy sog'lomlikni saqlashga yordam beradi. Demak, texnologiyalar biz uchun xizmat qilishi kerak, biz esa ularga qaram bo'lib qolmasligimiz lozim.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Alavi SS, Maracy MR, Jannatifard F, Eslami M. The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *J Res Med Sci.* 2011 Jun;16(6):793-800. PMID: 22091309; PMCID: PMC3214398.
2. Jayanti Mishra, Manas Ranjan Behera, Rituparna Mitra, Priyadarsini Samanta, Pranab Kumar Mahapatra, Sonali Kar, Prevalence and Impact of Internet Addiction Disorder Among Adolescents and Young Adults, *The Open Public Health Journal*, Volume 17, 2024, ISSN 1874-9445, <https://doi.org/10.2174/0118749445345806241010081642>.
3. Kumar M, Mondal A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Ind Psychiatry J.* 2018 Jan-Jun;27(1):61-66. doi: 10.4103/ipj.ipj\_61\_17. PMID: 30416293; PMCID: PMC6198588.
4. Lebni JY, Toghroli R, Abbas J, NeJhaddadgar N, Salahshoor MR, Mansourian M, Gilan HD, Kianipour N, Chaboksavar F, Azizi SA, Ziapour A. A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *J Educ Health Promot.* 2020 Aug 31;9:205. doi: 10.4103/jehp.jehp\_148\_20. PMID: 33062738; PMCID: PMC7530416.
5. Marin, M.G., Machado, A.B.C., da Silva Freitas, G. *et al.* Internet addiction, sleeping habits and psychological distress in Brazilian adolescents and young adults. *Psicol. Refl. Crít.* **37**, 37 (2024). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00323-0>
6. Sadirova, M. K., & Umedova, M. E. (2025, April). WORK OF MEDICAL STAFF IN PHYSIOTHERAPY ROOMS CONDITIONS. In *The Conference Hub* (pp. 164-168).
7. Sadullaeva, K. A., Sadirova, M. Q., Ikramova, N. A., & Sotivoldieva, S. A. (2025). EFFECT OF NUTRITION ON HEALTH OF SCHOOL STUDENTS.
8. Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The Association Between Internet Addiction and Adolescents'



Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116.

<https://doi.org/10.3390/bs15020116>

9. Sun Yuanlin , Wang Zhen , Liu Tianzhi, Association of Internet addiction with psychiatric symptom levels and sleep disorders: a systematic review and meta-analysis, *Frontiers in Psychology*, Volume 16 - 2025, DOI=10.3389/fpsyg.2025.1573058

10. Umedova, M. E., & Jalolov, N. N. (2025, April). Integration of multimedia tools in the educational process and their importance. In *The Conference Hub* (pp. 95-98).

11. Umedova, M. E., & Jalolov, N. N. (2025, April). The role of interactive educational technologies in the modern education system. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.

12. Zewude, G. T., Bereded, D. G., Abera, E., Tegegne, G., Goraw, S., & Segon, T. (2024). The Impact of Internet Addiction on Mental Health: Exploring the Mediating Effects of Positive Psychological Capital in University Students. *Adolescents*, 4(2), 200-221. <https://doi.org/10.3390/adolescents4020014>