

**RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI YOSHLAR ONGIGA TA’SIRI VA PSIXOLOGIK YECHIMLARI***Hamidova Gulrux Habibullayevna**Buxoro viloyat G‘ijduvon tumani 45-maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar ongiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’sirlari, ularning psixologik rivojlanishidagi o‘rni hamda mazkur jarayon bilan bog‘liq muammolar tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish, yoshlarning psixologik salomatligini saqlash va salbiy ta’sirlarning oldini olish bo‘yicha psixologik yechimlar yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** raqamli texnologiyalar, yoshlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik salomatlik, media madaniyat, axborot xavfsizligi, raqamli qaramlik, psixologik profilaktika, ta’lim.

**KIRISH**

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga kirib borgan. Internet, mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va sun‘iy intellekt asosidagi dasturlar yoshlarning ta’lim olishi, muloqot qilishi va bo‘sh vaqtini tashkil etishida muhim vositaga aylangan. Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili bo‘lishiga qaramay, ularning yoshlar ongiga ta’siri turli psixologik masalalarni ham yuzaga keltirmoqda. Raqamli texnologiyalarning ijobiy jihatlaridan biri yoshlar uchun bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishidir. Turli elektron kutubxonalar, onlayn kurslar, ta’lim platformalari va ilmiy manbalar orqali yoshlar istalgan vaqtda yangi bilimlarni egallash imkoniga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning intellektual rivojlanishi va dunyoqarashining kengayishiga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim salbiy oqibatlarini ham keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish, virtual muloqotning real munosabatlar o‘rnini egallashi, vaqtni samarasiz sarflash va internetga qaramlik holatlari yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining susayishi, uyqu buzilishi va emotsional zo‘riqishlar kuzatilishi mumkin. Yoshlar ongiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biri axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligidir. Turli manbalardan kelayotgan ma’lumotlarni tahlil qilish va saralash qiyinlashib, ayrim hollarda noto‘g‘ri yoki zararli axborotlarning ta’siriga tushib qolish xavfi ortadi. Bu esa yoshlarning dunyoqarashi va qadriyatlar tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Raqamli texnologiyalar bilan bog‘liq yana bir muammo kiberbulling va virtual zo‘ravonlik holatlaridir. Internet orqali haqorat qilish, tahqirlash yoki bosim o‘tkazish

yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Bunday holatlar xavotirlanish, tushkunlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Avvalo, yoshlarda media savodxonlik va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu ularga internetdagi ma‘lumotlarni tahlil qilish, ishonchli va ishonchsiz axborotni farqlash imkonini beradi. Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirishlari kerak. Qurilmalardan foydalanish vaqtini me‘yorlashtirish, oilada jonli muloqotni ko‘paytirish va foydali faoliyat turlariga jalb qilish salbiy ta’sirlarning oldini olishga yordam beradi.

Maktab psixologlari tomonidan raqamli qaramlikning oldini olishga qaratilgan treninglar, suhbatlar va maslahatlar tashkil etilishi ham muhimdir. Bunday tadbirlar yoshlarda o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish, stressni boshqarish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Axborot tushunchasi bugungi kunda global ahamiyat kasb etmoqda. Chunki u tafakkurimizga turli yo‘nalishlarda ta’sir o‘tkazuvchi, hayot va undagi minglab taqdirni u yoki bu tomonga burib yuboruvchi, goh salbiy, goh ijobiy mohiyat kasb etuvchi qudratli qurolga aylandi. Umuman olganda, axborot – moddiy dunyoning organizmda yoki organizmlar jamoasida aks etgan hamda ular tomonidan atrof-muhit o‘zgarishlariga moslashish uchun foydalaniladigan moddiy dunyo obyektlarining aksidir. Qachonlardir ilohiy ma‘no kasb etgan so‘z, uning qudrati bugungi kunga kelib, dunyo taqdirini hal qilishda eng asosiy rol o‘ynaydigan kuchli vosita maqomiga ko‘tarildi. Fan-texnika inqilobidan keyin kommunikatsion texnologiyalar hamda axborot infratuzilmalarining katta tezlikdagi taraqqiyoti, xususan, internetning paydo bo‘lishi hamda uning qisqa vaqt ichida ijtimoiy hayot tarziga chuqur kirib borishi axborotni eng qimmat mahsulotga aylantirdi. Darhaqiqat, globallashtirish va integratsiyalashuv sharoitida oltin, platina, javohirdan ko‘ra ko‘proq qiymatga ega bo‘lgan - axborot jahon bozoridan munosib joy oldi. Kim axborotga egalik qilsa, u dunyoni boshqaradi, qabilidagi fikrlarni bot-bot esga olinayotgani ham bejizga emas. Bundan 4-5 asr oldin jahonda yetakchilik qilish uchun qo‘shin soni, qurol-yarog‘ arsenali, hatto dengizdagi kemalar, umuman, harbiy salohiyatning ahamiyati katta edi.

Aslini olganda, axborot tushunchasi dunyoqarashni ifodalovchi barcha bilimlar sohasida qadimdan mavjud bo‘lgan. Yalpi axborotlashtirilgan global tizimning dunyoga kelishi millatlar, xalqlar va butun insoniyat taqdirini bir-biriga chambarchas bog‘ladi. O‘z navbatida, axborot olish, uni ishlash, saqlash va tarqatish texnologiyasining tasavvur qilib bo‘lmaydigan darajadagi taraqqiyoti bugun jiddiy tashvish tug‘dirayotganini ham alohida ta’kidlash joiz. Zero, eng so‘nggi avlod kompyuterlari har soniyada ikki milliardgacha vazifani bajara oladi. Axborot texnologiyasining ana shunday mo‘jizasi tufayli kishi yer yuzining xohlagan

nuqtasidagi odam bilan soniyalar ichida aloqa oʻrnatishi, oʻzini qiziqtirgan savollarga bir zumda javob topishi mumkin. Ana shu holatning oʻzi inson faoliyatini, tafakkur tarzini, axloqiyu meyorlarini, olamga munosabatlarini, yaxlit olganda yangi yuz yillikdagi insoniyat hayoti va taqdirini ifoda etadi. Boshqacha qilib aytganda, XXI asr sivilizatsiyasi axborot huruji, axborot-psixologik urushi qiyofasida oʻzini namoyon etmoqda.

Har bir fuqaro oʻz shaxsiy nuqtai nazari, qarashlari, maʼnaviy-maʼrifiy, axloqiyruhiy imkoniyatlari doirasidagina faoliyat koʻrsatadi. Oʻz olami hududida yashaydi va tashqi olamga oʻz aqli doirasida munosabat bildiradi. Har bir individ mustaqil inson sifatida tabiiy-biologik kamolotidan va ruhiy ehtiyojidan kelib chiqib, oʻziga mos axborotni qabul qiladi, tahlil etadi. Mushohada va tahlillar asosida shaxsiy xulosasiga ega boʻladi. Natijada mazkur shaxs u yoki bu tarzda nuqtai nazarini shakllantiradi. Demak, har qanday axborotning mazmuni, mohiyati, taʼsir etish darajasi, jamiyatga foydali yoki zararliligi, kishini ezgulikka yoki yovuzlikka daʼvat etishi bilan shaxs, jamiyat, davlat mutanosibligiga ijobiy yoki salbiy taʼsir etadi. Ana shu jihatdan qaraganda, milliy manfaatlarni asrash va rivojlantirishda informatsion-psixologik xavfsizlikni taʼminlashning roli yana ham oshadi. Atrofimizda fan va texnika taraqqiyoti va uni insonga boʻlgan taʼsiri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun boʻlib bormoqda. Insoniyat tomonidan toʻplangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har oʻn yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmogʻda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni oʻzgarmagan, qolaversa taʼlimning davomiyligi ortib bormoqda va shuning oʻzi informatsion stress ortishi xavfini tugʻdiradi. Miyaning oʻz imkoniyatlari axborotni qabul qilishi keng, axborot hajmini ortishi xafli, ammo qisqa muddatda katta hajmdagi axborotni qayta ishlash zaruriyati paydo boʻlsa bu kuchli asab zoʻrqishini olib keladi va infarmatsion stressni keltirib chiqaradi, yaʼni miyaga kirib turgan axborot hajmi va tezligi, bioiogik va ijtimoiy imkoniyatlarga toʻgʻri kelmasligi ham infarmatsion stress yuzaga kelishiga sabab boʻladi. Bu yerda axborot hajmi bir omil boʻlsa, ikkinchidan vaqt kamligi va unga shaxs motivatsiyasi ijtimoiy sabablar ham qoʻshilsa miyani oʻz oʻzini himoyalash mexanizmi ishlamay qoladi, va inson oʻzini informatsion stresslardan muxofaza qilaolmay qoladi. Oʻsmirlar bunday holatda eng zaif tasirchan guruh sifatida namoyon boladi. Axborot-psixologik xavfsizlik, avvalo, bevosita inson ruhiyatiga taʼsir oʻtkazish orqali uni oʻz aqidalaridan, eʼtiqodidan ayiradigan buzgʻunchi gʻoyalardan asrashdir. Bundan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, informatsion-psixologik xavfsizligiga ehtiyoj, eng avvalo, bevosita inson va jamiyat, inson va davlat, shaxs va uning daxlsizligi, millat va milliy qadriyatlar, urf-odatlar, anʼanalar, tarixiy va madaniy meros, avlodlarga taʼsir etuvchi buzgʻunchi gʻoyalar va tajovuzkor mafkuralarning mavjudligidan kelib chiqadi. Qolaversa, axborot-psixologik xavfsizlikka rioya qilinmasa, uning taʼsirchan choralari koʻrilmasa, destruktiv gʻoyalar milliy xavsizlikka

putur yetkazishi mumkin. Tig'iz axborotlashgan jamiyatda axborot orqali zamonaviy ruhiy ta'sir texnologiyalarining tobora rivojlanib borayotgani shaxs va jamiyat tafakkurining shakllanishiga u yoki bu tarzda kuchli ta'sir o'tkazadi.

Axborotlashgan jamiyat kishilik jamiyati rivojlanishining hozirgi bosqichida shakllanayotgan va ijtimoiy hayotning barcha sohalarida axborot hamda informatsion texnologiyalardan oqilona foydalanishga asoslangan sifatiy holatini tavsiflovchi tushuncha. Axborotlashgan jamiyat nazariyasi asoschilari ijtimoiy rivojlanishni "bosqichlar almashinuvi" nuqtai-nazaridan qaragan holda, uning shakllanishini qishloq xo'jaligi, sanoat va xizmatlar iqtisodiyotidan keyin paydo bo'lgan iqtisodiyotning to'rtinchi - "axborot sektori" yuzaga kelishi bilan bog'laydilar. Ularning fikriga ko'ra, industrial jamiyatning asosi bo'lgan kapital va mehnat axborotlashgan jamiyatda o'z o'rnini axborot va bilimga bo'shatib beradi.

O'zbekiston sharoitida axborot almashish jarayoni xavfsizligini ta'minlash uchun o'ylaymizki, axborot hurujlari sharoitida quyidagi vositalarga alohida e'tibor qaratish kerak: ya'ni axborotlashtirish vositalari faoliyatini, milliy o'zligimiz va manfaatlarimizga zamonaviy usullar orqali muvofiqlashtirish; shaxs axborot xavfsizligiga qarshi barcha zamonaviy vositalardan foydalanish; ichki va tashqi siyosatda ro'y berayotgan voqealarni yoritishda yangicha yondashuvlarni qo'llash; O'zbekistonning xalqaro aloqalarini tahlil qilish borasida tizimli yondashuvlarni ishlab chiqish, islohotlarning axborot ta'minotini ta'minlash ishida matbuot va elektron ommaviy axborot vositalari harakatini birlashtirishga alohida e'tibor qaratish, barcha axboriy ta'sirlar doirasini nazoratga olish maqsadga muvofiq bo'ladi.

## XULOSA

Raqamli texnologiyalar yoshlar hayotida muhim o'rin egallab, ularning bilim olishi va rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq ulardan nazoratsiz va me'yorida ortiq foydalanish turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, media savodxonlikni rivojlantirish va psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abduazimov O. Ommaviy axborot vositalari – fuqarolik jamiyatini barpo etish omili. – Toshkent: Akademiya, 2008 98 b.
2. Kenjaboyev A.T. Axborotlashtirish milliy tizimini shakllantirish muammolari. – Toshkent: Ibn-Sino, 2004. – 252 b.
3. Yoqubova M. Axborot texnologiyalarining falsafiy asoslari. /Uslubiy qo'llanma. Toshkent: Star – Poligraf. 2008
4. Ziyo.net

5. Shoumarov G'.B. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2019.
6. Nishonova Z.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.

