

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING YOSHLAR PSIXOLOGIK HOLATIGA**TA'SIRI**

Tursunqulova Shahnoza Qudratovna

Sharof Rashidov tumani 33-maktab psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20150613>

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologik holatiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va sun'iy intellekt texnologiyalarining yoshlar ruhiyati, emotsional holati, kommunikativ qobiliyati hamda ijtimoiy faolligiga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot davomida yoshlar orasida stress, internet qaramligi, virtual muloqotning kuchayishi kabi omillar o'rganilib, ularning psixologik oqibatlarini tahlil etildi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiya, yoshlar psixologiyasi, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, stress, psixologik holat, emotsional intellekt, axborot texnologiyalari.

Bugungi globalashuv va axborotlashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va sun'iy intellekt tizimlaridan foydalanish darajasi keskin ortmoqda. Bu holat yoshlarning dunyoqarashi, xulq-atvori, psixologik holati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Raqamli texnologiyalar ta'lim olish, axborot almashish va muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirgani bilan birga, ayrim salbiy psixologik oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Jumladan, internet qaramligi, yolg'izlik hissi, stress, depressiv holatlar va real hayotdagi kommunikativ ko'nikmalarning pasayishi bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolamizda raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologik holatiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda mavjud muammolarni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot jarayonida ilmiy kuzatish, tahlil va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, psixologiya va axborot texnologiyalari sohasidagi ilmiy adabiyotlar o'rganildi. Tadqiqotning nazariy asosini yoshlar psixologiyasi, internet qaramligi va raqamli kommunikatsiya bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlanmalar tashkil etdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalar yoshlar hayotida ikki tomonlama ta'sirga ega. Jumladan:

Birinchidan, ijobiy jihatlar:

- axborot olish imkoniyatining kengayishi;
- masofaviy ta'lim samaradorligining ortishi;
- xorijiy tillarni o'rganish imkoniyatlari;
- kreativ fikrlash va innovatsion ko'nikmalarning rivojlanishi.

Ikkinchidan, salbiy jihatlar:

- internet va mobil qurilmalarga qaramlik;
- uyqu rejimining buzilishi;
- stress va emotsional zo'riqishning ortishi;

- real ijtimoiy muloqotning kamayishi;
- depressiv kayfiyat va yolgʻizlik hissining kuchayishi.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda koʻp vaqt oʻtkazuvchi yoshlar orasida oʻzini boshqalar bilan taqqoslash holati kuchayishi aniqlangan. Bu esa oʻz-oʻzini baholash darajasining pasayishiga sabab boʻlmoqda.

Shuningdek, virtual muloqotning ortishi natijasida yoshlarning jonli kommunikativ koʻnikmalarida maʼlum darajada pasayish kuzatilmoqda.

Barchaga maʼlumki, raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili hisoblanadi. Ammo ulardan meʼyoridan ortiq foydalanish yoshlar psixologik salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Psixologlarning fikricha, internet qaramligi inson miyasi faoliyatiga qimor va boshqa qaramlik turlari kabi taʼsir koʻrsatadi.

Bugungi yoshlar “raqamli avlod” sifatida shakllanayotgan boʻlsa-da, ularda real hayotdagi ijtimoiylashuv jarayonlari sustlashib borayotganligi kuzatilmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi sunʼiy “ideal hayot” tasvirlari yoshlarning ruhiy bosim ostida qolishiga olib kelmoqda. Shu sababli yoshlar oʻrtasida raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish, psixologik treninglar tashkil etish, ota-ona va pedagoglarning nazoratini kuchaytirish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar yoshlar hayotida muhim oʻrin egallaydi va ularning intellektual rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bilan birga, texnologiyalardan notoʻgʻri va meʼyoridan ortiq foydalanish psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Shu sababli yoshlarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish koʻnikmalarini shakllantirish, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish hamda sogʻlom ijtimoiy muhit yaratish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2021.
2. Gʻoziev E.Gʻ. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Oʻzbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi maʼlumotlari.