RAQAMLASHTIRISH VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK: «YANGI NORMA»

Tajibayeva Dildora Charshambayevna
Amudaryo tumani 40- sonli maktab psixologi

https://doi.org/10.5281/zenodo.20527286

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy xorijiy tadqiqotlarga asoslangan holda raqamli muhitning bolalar va o‘smirlarning ruhiy salomatligiga ta’siri tahlil qilinadi. Onlayn ijtimoiy aloqalar tarkibi, raqamli faollik modaliteti (passiv vs. aktiv foydalanish) va yoshga oid farqlar kabi jihatlar ko‘rib chiqiladi. Ta’lim muhitida «raqamli gigiyena» tamoyillarini joriy etish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: raqamlashtirish, o‘smirlar, ruhiy salomatlik, ijtimoiy tarmoqlar, maktab psixologiyasi, internetga qaramlik, onlayn ijtimoiy aloqalar, neyroplastiklik.

Raqamli muhit zamonaviy bolaning sotsializatsiyasining ajralmas qismiga aylandi. Agar o‘n yil oldin asosiy munozara «ekran vaqti» haqida bo‘lgan bo‘lsa, bugun psixologiya fani ancha nozik tahlilga o‘tdi: qanday qilib, qanday kontekstda va qanday psixologik oqibatlar bilan bolalar raqamli qurilmalar bilan muloqot qilishadi? JSST ma’lumotlariga ko‘ra, dunyodagi har yettinchi o‘smir ruhiy kasalliklarni boshdan kechiradi, shu bilan birga so‘nggi o‘n yillikda yuqori sinf o‘quvchilari orasida turg‘un qayg‘u va umidsizlik hissi 40 foizga oshgan. Raqamlashtirish va bu ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri sabab-oqibat bog‘liqligi munozarali bo‘lib qolayotgan bo‘lsa-da, to‘plangan empirik material murakkab, chiziqli bo‘lmagan va vositalashgan ta’sirlar haqida gapirishga imkon beradi. Ushbu ishning maqsadi – bolalar va o‘smirlarning ruhiy salomatligiga raqamli muhit ta’sirining dolzarb ilmiy ma’lumotlarini tizimlashtirish hamda maktab psixologi faoliyatida internetdan foydalanish bilan bog‘liq buzilishlarning diagnostikasi va profilaktikasi uchun amaliy vositalarni taqdim etish.

2025-yilda T. Proxnou va hamkasblari (Texas A&M universiteti) tomonidan 11 mamlakatdagi 50 000 dan ortiq o‘smirni qamrab olgan 23 tadqiqotni umumlashtirgan tizimli sharh nashr etildi. Ijtimoiy aloqalar bo‘yicha bosh jarroh maslahati asosida mualliflar onlayn o‘zaro ta’sirlarning uchta asosiy jihatini ajratib ko‘rsatishdi. Tarkib (aloqalar soni va xilma-xilligi). Longitudinal ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, faqat onlayn do‘stlik – ayniqsa, o‘z joniga qasd qilish fikrlari bo‘lgan zaif o‘smirlar uchun – himoya funksiyasini bajaradi. Hech qachon real hayotda uchratmagan yaqin onlayn do‘stlari borligini aytgan o‘smirlar guruhlarida o‘z joniga qasd qilish g‘oyalari darajasi izolyatsiyalangan tengdoshlarga nisbatan sezilarli darajada past edi ($OR = 0.67$, $p < 0.01$). Biroq bu ta’sir faqat yuqori sifatli o‘z-o‘zini ochish sharti bilan kuzatilgan. Funksiya (qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy kapital). Onlayn kontekstda ijtimoiy kapital farovonlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin muhitlari va tematik jamoalarda o‘smirlar ikki turdagi resurslarni oladilar: informatsion (kurash strategiyalari, o‘qishga yordam) va emotsional (mansublik hissi). Qizig‘i shundaki, ijtimoiy tarmoqlardan aktiv foydalanish (izoh qoldirish, o‘z kontentini nashr etish, bevosita xabar almashish) o‘z-o‘zini hurmat qilishning oshishi va tashvishlanishning pasayishi bilan bog‘liq. Passiv foydalanish (o‘z tasmasini aylantirish, o‘zaro aloqasiz boshqalarning hikoyalarini ko‘rish) esa, aksincha, ijtimoiy taqqoslash mexanizmi orqali depressiv alomatlar bilan korrelyatsiya qiladi. Maktab psixologlari uchun bu farq anamnez yig‘ishda juda muhim. Sifat (ijobiylik vs. salbiylik). Ijtimoiy medianing ta’siridagi gender farqlari barqaror naqshdir. Qizlar uchun Instagram va TikTok’dan passiv foydalanish tana obrazi buzilishi va tashvishning somatizatsiyasi bilan bog‘liq.

O‘g‘il bolalar uchun esa xavflar birinchi navbatda xulq-atvor nazoratining buzilishi va onlayn o‘yinlardagi tajovuzkorlik bilan bog‘liq.

Jismoniy va raqamli faollik: neyrobiologik ma’lumotlar 2026 yilgi kashfiyot sifatida Tian va hamkasblarining (NIH, AQSh) ishi bo‘ldi. 8230 bola (ABCD tadqiqoti) namunasida birinchi marta dam olish faolligi modaliteti bilan bosh miyaning kulrang moddasi hajmi o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rsatildi. Mualliflar to‘rt turdagi faollikni ajratdilar. Jismoniy-ijtimoiy (jamoa sport turlari, jonli o‘yinlar) – psixiatrik alomatlarning kamayishi (ayniqsa, chekinish/depressiv xulq-atvor) va frontoparietal sohada kulrang modda hajmining oshishi (kognitiv nazorat uchun javobgar). Raqamli-ijtimoiy bo‘lmagan (yakkaxon o‘yinlar, o‘zaro aloqasiz video ko‘rish) – psixiatrik xavfning oshishi va temporal po‘stlog‘ining kichrayishi (ijtimoiy ma’lumotni qayta ishlash bilan bog‘liq). Jismoniy-ijtimoiy bo‘lmagan (yugurish, suzish, individual mashg‘ulotlar) – ambivalent ta’sir: affektni tartibga solish uchun yaxshi, lekin ijtimoiy ko‘nikmalar tanqisligini qoplamaydi. Raqamli-ijtimoiy (ko‘p foydalanuvchili o‘yinlar, do‘stlar bilan videoqo‘ng‘iroqlar) – agar bu munosabatlar oflaynga o‘tkazilsa ijobiy ta’sir beradi. Amaliyot uchun eng muhim xulosa: kulrang modda hajmidagi o‘zgarishlar faollik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikning 3.7% dan 5.0% gacha vositachilik qiladi. Boshqacha aytganda, jonli muloqotni ekranli muloqot bilan almashtirish shunchaki xulq-atvor hodisasi emas, balki uzoq muddatda bolaning miyasini o‘zgartiruvchi neyrobiologik jarayondir.

Bugungi kundagi eng yirik longitudinal tadqiqot Singx va hamkasblari tomonidan Avstraliyada o‘tkazildi (100 991 o‘smir, 173 533 kuzatuv, 2019–2022). Asosiy natija – ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish (maktabdan keyin soat 15:00 dan 18:00 gacha) va farovonlik o‘rtasidagi U-simon bog‘liqlik. Oltin o‘rta: mo‘tadil foydalanish (haftasiga 0 dan 12.5 soatgacha, ya’ni kuniga taxminan 1.5-2 soat) baxtlilik, optimizm va emotsional regulyatsiyaning eng yaxshi ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq. Ekstremallar xavf omillari sifatida. Eng yuqori foydalanish (haftasiga ≥12.5 soat): 7-9 sinf qizlari uchun past farovonlik ehtimoli 3.13 baravar, o‘g‘il bolalar uchun 2.25 baravar yuqori. Nolinchi foydalanish: paradoksal ammo muhim natija – yuqori sinflarda (10-12 sinflar) ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz kechish ham past farovonlik xavfi bilan bog‘liq. O‘g‘il bolalar uchun bu xavf yuqori foydalanish xavfidan ham yuqori (OR = 3.00). Sharh: ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda ijtimoiy inklyuziyani saqlashning zarur vositasiga aylandi; bu ekotizimdan to‘liq chiqarib tashlash qaramlik bilan solishtirish mumkin bo‘lgan izolyatsiyaga olib keladi. Maktab psixologlari uchun bu shuni anglatadiki, «telefonni taqiqlash» strategiyasi faqat kichik yoshda ishlaydi; balog‘at yoshida esa ongli foydalanishni shakllantirish bo‘yicha nozikroq intervensiyalar zarur.

S. Kosola (Xelsinki universitet kasalxonasi) 2026 yilda PLoS Medicine jurnalidagi tahririyat maqolasida «4 K» integral modelini taklif qildi. Kontent (tekshirilmagan, ko‘pincha travmatik kontent – zo‘ravonlik, insoniylikdan mahrum qilish) – sentsibilizatsiya, empatiyaning pasayishi. Kontakt (gruming, jinsiy ekspluatatsiya, doksing) – bog‘lanish deformatsiyasi, qo‘rquv. Xulq-atvor (kiberbulling, bekor qilish madaniyati) – ijtimoiy og‘riq (jismoniy og‘riq bilan bir xil miya zonalarining faollashuvi). Shartnoma (foydalanuvchi ma’lumotlarining ekspluatatsiyasi, algoritmik tuzoqlar) – xavfsizlik va nazorat hissining buzilishi. O‘smirlarning alohida zaifligi neyrobiologik nomutanosiblik bilan izohlanadi: limbik tizim (emotsiyalar, mukofot izlash) prefrontal po‘stlog‘idan (impulslarni nazorat qilish, kechiktirilgan qoniqish) oldin yetiladi. Tez o‘zaro ta’sirlar va shaxsiylashtirilgan kontentdan foydalanadigan ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari ushbu fiziologik xususiyatdan foydalanib, qaramlik xulq-atvorini shakllantiradi.

Tahlil qilingan ma'lumotlar asosida quyidagi algoritmlar taklif etiladi. Diagnostik minimum. Skrining anketalariga nafaqat «ekran oldidagi vaqt», balki quyidagilar haqida savollar kiritilishi kerak: passiv vs. aktiv foydalanish nisbati (kuzatish vs. o'zaro ta'sir), onlayn do'stlikning mavjudligi va chuqurligi, foydalanishdan keyingi emotsional holatlar (charchoq, asabiylik, tashvish vs. qiziqish, xotirjamlik). Xavf guruhlari. 11-14 yoshli qizlar (ijtimoiy taqqoslashga zaiflik cho'qqisi) – ovqatlanish xulq-atvorining buzilishi va tashvishli kasalliklarning oldini olish. 14-17 yoshli yuqori impulsivlik darajasiga ega o'g'il bolalar – o'yin qaramligi va tajovuzkorlikning oldini olish. Maktabda do'stlari bo'lmagan va ijtimoiy izolyatsiyadagi o'smirlar – «onlayn ko'prik sifatida» strategiyasidan foydalanish (taqiqlamaslik, balki munosabatlarni oflaynga o'tkazishga yordamlashish). Intervensiyalar. Raqamli detoks faqat almashtiruvchi faoliyat (sport, ijodkorlik) bilan birgalikda samaralidir; muqobilsiz izolyatsiyada u tashvishni oshiradi. Birgalikda foydalanish: psixolog yoki ota-ona ekran vaqtini bola bilan bo'lishib, kontentni muhokama qilganda – bu passiv aylantirishning salbiy ta'sirini 2-3 baravar kamaytiradi. Algoritm «fişkalari» ni tanib olishga o'rgatish: metakognitiv treninglar – o'smirlar algoritm ularni qanday qilib tasmada ushlab turishini ko'rishni o'rganadilar; bu nazorat joylashuvini (locus of control) oshiradi.

Raqamlashtirish – bu «yangi norma» bo'lib, undan internetgacha bo'lgan davrga qaytish yo'q. Maktab psixologining vazifasi gadjetlarni demonizatsiya qilish emas, balki bolalar va o'smirlarda algoritmlarning psixologik tuzoqlarini tushunish, o'z-o'zini regulyatsiya qilish ko'nikmalari va ham onlayn, ham oflaynda chuqur shaxsiy aloqalarni saqlash qobiliyatini o'z ichiga olgan raqamli kompetentlikni rivojlantirishdir. 2025–2026 yillardagi eng so'nggi tadqiqotlar oddiy qoidalarning neyrobiologik asosini beradi: me'yorlilik, faollik va o'zaro ta'sir sifati to'liq taqiq yoki nazoratsiz iste'moldan muhimroqdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Prochnow, T., Senthil, R., Poulos, A., et al. (2025). Virtual Bonds; Real Emotions: Systematic Review Exploring Online Social Connections and Adolescent Mental Health. Sage Open, 28(10), 658-671.
2. Tian, X., et al. (2026). Physical-Digital and social-nonsocial extracurricular engagement: differential effects on brain development and psychological outcomes in children. Translational Psychiatry. PMID: 41991511.
3. Singh, B., Zhou, M., Curtis, R., Maher, C., Dumuid, D. (2026). Social Media Use and Well-Being Across Adolescent Development. *JAMA Pediatrics*, 180(3), 288-297.
4. Kosola, S. (2026). Connected or chained by social media? Child and adolescent mental health in a digital era. PLoS Medicine, 23(5), e1005099.