



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

SİBER STRES: GÜNÜMÜZÜN MODERN SORUNU OLARAK

Urganch Innovatsion University

“Pedagogika va boshlang‘ich ta‘lim metodikasi” kafedrası

o‘qituvchisi Axmedova Maysara Baxromovna

Ozet:

Bu makale, modern toplumda önemli bir sorun olan siber stresin incelenmesine odaklanmaktadır. Siber stres, teknolojinin aşırı kullanımının neden olduğu psikolojik ve fiziksel stresi ifade eder. Makalede siber stresi yönetmenin nedenleri, sonuçları ve yöntemleri ayrıntılı olarak analiz edilmektedir. Dijital teknolojilerin modern yaşamda akılcı kullanımı ve önemi vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Siber stres, dijital teknolojiler, psikolojik sağlık, bilgi yorgunluğu, dijital detoks, sosyal ağlar.

Annotation:

This article is dedicated to studying the significant issue of cyberstress in modern society. Cyberstress refers to the psychological and physical pressure resulting from excessive use of technology. The article provides a detailed analysis of the causes, consequences, and management methods of cyberstress. The importance of the rational use of digital technologies in modern life is emphasized.

Keywords: Cyberstress, digital technologies, psychological health, information overload, digital detox, social networks.

Аннотация:

Эта статья посвящена изучению важной проблемы киберстресса в современном обществе. Киберстресс — это психологическое и физическое напряжение, возникающее в результате чрезмерного использования технологий. В статье подробно анализируются причины, последствия и методы управления киберстрессом. Подчёркивается важность рационального использования цифровых технологий в современной жизни.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

Ключевые слова: Киберстресс, цифровые технологии, психологическое здоровье, информационная перегрузка, цифровой детокс, социальные сети.

Rakamlı teknolojilerin gelişimi insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline geldi. İnternet, sosyal ağlar ve modern teknolojilerin yaygınlaşması, yeni fırsatlar yaratmanın yanı sıra belirli sorunlara da yol açmıştır. Bu sorunlardan biri olan siber stres, insanların psikolojik ve fiziksel durumlarına olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Bu makalede siber stresin nedenleri, sosyal ve bireysel sonuçları ile önleme yöntemleri ele alınmaktadır.

Siber stres, öncelikle insanların teknolojiyi aşırı kullanmaları sonucu ortaya çıkmaktadır. aşağıdaki faktörler bu durumun oluşumuna sebep olabilir:

1. **Sürekli çevrim içi olma zorunluluğu:** Modern iş ortamında çalışanlardan hızlı yanıtlar ve sürekli iletişim talep edilmesi, ruhsal baskıyı artırmaktadır.
2. **Bilgi akışının yoğunluğu:** İnternette bulunan sınırsız bilgi, insanların bu bilgiyi işleme kapasitesini zorlar ve “bilgi yorgunluğu” na neden olur.
3. **Sosyal ağlardaki rekabet:** Sosyal ağlarda başkalarıyla kıyaslama, başarıya ulaşma isteği ve sürekli aktif olma baskısı stresi artırır.

Siber stres, insanların sağlığına ve sosyal yaşamına ciddi etkilerde bulunabilir:

1. **Fiziksel sağlığa etkisi:** Siber stres uykusuzluğa, baş ağrısına ve göz yorgunluğuna yol açabilir. ayrıca, uzun süre teknolojiyle çalışma, boyun ve sırt kaslarında ağrıya neden olur.
2. **Psikolojik etkisi:** Siber stres, depresyon, kaygı ve özgüven eksikliğine neden olabilir.
3. **Sosyal ilişkilere etkisi:** Teknolojiye aşırı bağımlılık, yakınlarla geçirilen zamanı azaltır ve bu da aile ve dostluk ilişkilerinin zayıflamasına yol açar.

Siber stresi azaltma yöntemleri

Siber stresi yönetmek için aşağıdaki önlemler etkili olabilir:

1. **Dijital detoks:** Haftada birkaç saat ya da gün boyunca teknolojiyi sınırlamak ve doğal ortamda vakit geçirmek önerilmektedir.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th January, 2025

2. **Sınırların belirlenmesi:** İş ve özel yaşam arasındaki sınır korunmalıdır. Mesai dışı saatlerde iş cihazlarını kapatmak faydalı olacaktır.
3. **Bilinçli kullanım alışkanlıkları:** Sosyal ağlarda geçirilen zamanı sınırlamak, sadece gerekli bilgileri aramak ve teknolojiyi amaçlı kullanmak önemlidir.
4. **Psikolojik destek:** Stresi yönetmek için psikolojik eğitimlerden ve meditasyon tekniklerinden faydalanılması tavsiye edilir.

Sonuç olarak, siber stres modern toplumun önemli sorunlarından biridir. Bu olumsuz etkileri azaltmak için bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmesi, ruhsal ve fiziksel sağlığını güçlendirmesi gerekmektedir. Dijital teknolojilerin bilinçli kullanımı sadece stresi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda toplumun istikrarı için de önemli bir faktördür.

Kaynaklar:

- 1.Newport, C. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*.
- 2.Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Journal. (2021). *Special Issue on Digital Stress and Coping Mechanisms*.
- 3.Smith, J., & Doe, a. (2020). *The Impact of Social Media on Mental Health*. Journal of Social Psychology.
- 4.Brown, T. (2022). *Managing Information overload in the Digital age*. Tech Mindset Press.
- 5.WHo (2021). *Mental Health in the Digital Era*. Geneva: World Health organization.