



RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA YOSHLAR PSIXIKASI

Shukurova Zebo Murodulla qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy
universitetining Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya:

Raqamli texnologiyalar yoshlar psixikasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan hamda raqamli texnologiyalardan muntazam ravishda foydalanishi ularning kommunikativ jihatdan rivojlantirsada, ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, depressiya, tashvish va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Raqamli texnologiyalar diqqatni jamlashda muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bugungi kunda yoshlar yangi texnologiyalarni o'rganishi va ayniqsa sun'iy intellektga qiziqishini ortishi qaysidir ma'noda ortib bormoqda. Bu bizdan, yoshlar texnologiyani oqilona o'rganishi va aniq mexanizmga asoslangan targ'ibot ishlarini muntazam ravishda tashkil etishdek mas'uliyatni talab etadi.

Kalit so'zlar: Yoshlar psixologiyasi, psixika, raqamli texnologiya, depressiya, yolg'izlik, diqqat, stress, yoshlar, virtual haqiqat, melatonin, sun'iy intellekt, o'yinlar, kompyuterlar, internet.

XXI-asrda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Kompyuterlar, internet, sun'iy intellekt va ijtimoiy tarmoqlar kundalik hayotda katta rol o'ynamoqda. Ayniqsa, yoshlar ushbu texnologiyalar bilan uzviy bog'lanib, ularning ta'siri ostida shakllanmoqda. Ushbu jarayon ta'lim, ijtimoiy muloqot va shaxsiy rivojlanishning yangi imkoniyatlarini yaratgan bo'lsa-da, psixologik va ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shuning uchun, raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasiga ta'sirini har tomonlama tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasiga ta'siri. Raqamli texnologiyalar yoshlarning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarga ko'ra, texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanish kognitiv jarayonlar, ruhiy holat va ijtimoiy moslashuvga salbiy ta'sir qilishi mumkin.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th March, 2025

Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kommunikatsiya qilish qobiliyatini oshirsada, ruhiyatiga turli shakllarda ta'sir ko'rsatadi. Doimiy onlayn bo'lish depressiya, tashvish va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, yoshlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslab, o'ziga bo'lgan baholarini pasaytirib yuborishadi. Twenge o'z tadqiqotlarida aynan ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ishlatilishi yoshlarning ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir qilishi va ularni yolg'izlik hissigacha duchor etishini qayd etgan.

Diqqat va kognitiv qobiliyatlarning o'zgarishi. Raqamli texnologiyalar diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Nicholas Carr internetning tezkor axborot oqimi inson tafakkurining chuqurligini kamaytirishini ta'kidlagan. O'zbek olimlari ham yoshlarning axborot qabul qilish jarayonida diqqat tarqoqligi kuzatilishini qayd etganlar. Carrning fikriga ko'ra, doimiy ravishda qisqa axborotlardan foydalanish inson tafakkurining yuzaki bo'lishiga olib keladi va uzoq muddatli fikrlash qobiliyatiga zarar yetkazadi.

Uyqu va stressga ta'siri. Kechasi ekran oldida uzoq vaqt o'tkazish uyqu sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Mobil qurilmalarning ko'k nuri melatonin gormonini kamaytirib, uyqu buzilishlariga sabab bo'ladi. Bu esa yoshlarning umumiy salomatligiga ham zarar yetkazishi mumkin. Walker o'z asarida insonning uyqu sifati va ruhiy holati o'rtasidagi bog'liqlikni batafsil tahlil qilgan va ayniqsa yoshlarning texnologiyalardan me'yoridan ortiq foydalanishi natijasida uyqu muammolari ko'payishini qayd etgan.

O'ziga baho va psixologik bosim. Ijtimoiy tarmoqlarda idealizatsiyalangan hayotiy tasvirlar yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosiga ta'sir qiladi. Ular doimo mukammallikka intilib, psixologik bosim ostida qoladilar. Natijada o'ziga ishonchsizlik va ruhiy tushkunlik kuchayishi mumkin. Haidt va Twenge tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yoshlar orasida ruhiy tushkunlik va xavotirlik darajasi ortib borayotgani ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq ekanligi qayd etilgan.

Virtual haqiqat va shaxsiy rivojlanish. Virtual haqiqat texnologiyalari o'yinlar, simulyatsiyalar va ta'lim jarayonlarida qo'llanilmoqda. Bu yoshlarning tasavvurini rivojlantirsada, ortiqcha foydalanish ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Anderson va Jiang tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th March, 2025

ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanish natijasida yoshlarning real dunyo bilan aloqa qilish qobiliyati pasayadi.

Raqamli texnologiyalarning ijobiy jihatlari. Raqamli texnologiyalar ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Onlayn kurslar va raqamli ta'lim platformalari yoshlar uchun yangi bilim olish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar psixologik yordam olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Jalilov o'z asarida O'zbekistonda raqamli texnologiyalar yordamida psixologik yordam xizmatlari rivojlanayotganini va bu yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam berishini ta'kidlagan.

Xulosa o'rnida shuni alohida ta'kidlashimiz kerak, raqamli texnologiyalar yoshlarning psixikasiga chuqur ta'sir o'tkazmoqda. Ulardan samarali foydalanish texnologiya madaniyatini shakllantirish orqali amalga oshirilishi lozim. Yoshlarni internet va texnologiyalar bilan to'g'ri ishlashga o'rgatish, ularning ruhiy salomatligini himoya qilish muhim vazifalardan biridir. Kelajakda bu borada chuqur tadqiqotlar olib borish dolzarb bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov, A. (2019-yil). Yoshlar va raqamli madaniyat. Toshkent: Fan.
2. To'rayev, H. (2020-yil). Psixologiya va zamonaviy texnologiyalar. Samarqand: universitet nashriyoti.
3. Twenge, J. M. (2017-yil). iGen. Simon & Schuster.
4. Carr, N. (2010-yil). The shallows: What the internet is doing to our Brains. W. W. Norton & Company.
5. Sodiqov, B. (2021-yil). Axborot tafakkuri va yoshlar. Toshkent: Ilmiy meros.
6. Walker, M. P. (2017-yil). Why we sleep. Scribner.
7. Haidt, J., & Twenge, J. M. (2023-yil). The anxious generation.
8. Anderson, M., & Jiang, J. (2018-yil). Teens, social media & technology 2018. pew research center.
9. Jalilov, D. (2022-yil). O'zbek yoshlarining psixologik muammolari. Toshkent: O'zMU.