RAQAMLI MUHITNING YOSHLAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGIGA TA'SIRI: STRESSNI BOSHQARISH, XAVOTIRNI KAMAYTIRISH VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI

M.X.Karimova
Qo'qon davlat universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar psixologik farovonligiga ta'siri, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress, xavotir hamda emotsional beqarorlik omillari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, yoshlar, psixologik farovonlik, stress, xavotir, emotsional barqarorlik, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli gigiyena, psixologik salomatlik

THE IMPACT OF THE DIGITAL ENVIRONMENT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH: STRATEGIES FOR MANAGING STRESS, REDUCING ANXIETY, AND FOSTERING EMOTIONAL STABILITY

M.Kh.Karimova
Kokand State University

Abstract: This article analyzes the impact of digital technologies on the psychological well-being of youth, as well as the factors contributing to stress, anxiety, and emotional instability that may arise from the use of the internet and social media.

Keywords: digital technologies, youth, psychological well-being, stress, anxiety, emotional stability, social media, digital hygiene, psychological health

Bugungi globallashuv va axborotlashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va turli elektron platformalar yoshlarning ta'lim olishi, muloqot qilishi, axborot almashishi hamda dunyoqarashini shakllantirishida muhim o'rin egallaydi. Shu bilan birga, raqamli muhitning kengayishi yoshlarning psixologik holati, hissiy kechinmalari va ijtimoiy munosabatlariga ham muayyan darajada ta'sir ko'rsatmoqda.Yoshlar hayotida axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash, internetdagi salbiy fikrlar, doimiy onlayn bo'lishga intilish va o'qish bilan bog'liq talablar stress hamda xavotirning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Biroq raqamli texnologiyalarni to'g'ri va

(cc) BY

maqsadli qo‘llash bilim olish, ijodkorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy rivojlanish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Shu sababli raqamli muhitning yoshlar psixologik farovonligiga ta’sirini o‘rganish, salbiy omillarni kamaytirish va ijobiy imkoniyatlardan samarali foydalanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik farovonlik insonning o‘z hissiyotlarini anglay olishi, hayotiy vaziyatlarga moslasha bilishi, atrofdagilar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishi va kundalik faoliyatida muvozanatni saqlashi bilan bog‘liq tushunchadir. Yoshlarning psixologik farovonligi ularning ta’limdagi muvaffaqiyati, shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi hayotiy maqsadlariga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqamli texnologiyalar yoshlar uchun yangi bilimlarni egallash, masofaviy ta’limda ishtirok etish, turli madaniyatlar bilan tanishish va tengdoshlari bilan muloqot qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, raqamli vositalardan foydalanish me’yorining buzilishi diqqatning chalg‘ishi, uyqu tartibining o‘zgarishi, vaqtni samarasiz sarflash va ruhiy zo‘riqish kabi holatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etiladigan hayotning ko‘pincha saralangan va ideal ko‘rinishlari yoshlarning o‘z hayotini boshqalarniki bilan taqqoslashiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Bunday taqqoslash ayrim yoshlarda o‘ziga ishonchsizlik, norozilik yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytirishi mumkin. Shu bois yoshlarning raqamli axborotni tanqidiy baholash, internetdagi ma’lumotlarni to‘g‘ri talqin qilish va o‘z qadrini tashqi baholarga bog‘lab qo‘ymaslik ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Yoshlar orasida stressni keltirib chiqaruvchi omillarga o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, kelajak kasbini tanlash, oilaviy va ijtimoiy munosabatlardagi muammolar, shuningdek, internetdagi axborot bosimi kiradi. Xavotir esa kelajakdagi voqealar yoki ehtimoliy qiyinchiliklar haqida ortiqcha tashvishlanish bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Raqamli muhitda xabarlar va bildirishnomalarning tinimsiz kelib turishi, onlayn muloqotdagi tushunmovchiliklar, salbiy izohlar va kiberbulling yoshlarning hissiy holatiga ta’sir qiluvchi omillar sirasiga kiradi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda yangiliklarni kuzatish va ulardan ortda qolmaslik istagi ayrim yoshlarning diqqatini jamlashini qiyinlashtirishi mumkin.

Mazkur muammolarni kamaytirish uchun yoshlarning psixologik ehtiyojlarini hisobga olish, ularga o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o‘rgatish, shuningdek, oilada hamda ta’lim muassasalarida qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish muhimdir. Emotsional barqarorlik insonning turli vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini anglab, ularni boshqarishi, qiyinchiliklarga moslashishi va muammolarni oqilona hal qilishga intilishi bilan tavsiflanadi. Bu xususiyat insonda tug‘ma ravishda to‘liq shakllangan bo‘lmaydi, balki hayotiy tajriba, tarbiya, ta’lim va ongli mashqlar orqali rivojlanishi mumkin.

(cc) BY

Yoshlarning emotsional barqarorligini mustahkamlashda o‘z-o‘zini anglash, ijobiy fikrlash, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish va hissiy kechinmalarni sog‘lom ifodalash muhim o‘rin tutadi. Masalan, stressli vaziyatga duch kelgan yosh o‘zida qanday hissiyotlar paydo bo‘layotganini aniqlashi, vaziyatni xolis baholashi va mavjud muammoning yechimlarini izlashga harakat qilishi mumkin. Nafasni sekinlashtirish mashqlari, jismoniy faollik, yetarli uyqu, muntazam dam olish va yaqinlar bilan samimiy muloqot qilish hissiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Shuningdek, kundalik reja tuzish va vazifalarni ustuvorlik darajasiga qarab bajarish yoshlarning vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayonida xatolarni shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida emas, balki tajriba va o‘rganish imkoniyati sifatida qabul qilishga o‘rgatish ham muhimdir. Bunday yondashuv yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va qiyinchiliklarga moslashishiga ko‘maklashadi.

Raqamli gigiyena va psixologik salomatlikni saqlash yo‘llari: Raqamli gigiyena - raqamli qurilmalar va internetdan inson salomatligi, vaqt resurslari hamda shaxsiy xavfsizligini hisobga olgan holda foydalanish odatlaridir. Raqamli gigiyenaga rioya qilish yoshlarning internetdagi faoliyatini muvozanatlashtirish va kundalik hayotdagi muhim vazifalarga e’tibor qaratishiga yordam beradi.

Birinchidan, internetdan foydalanish maqsadini belgilash zarur. Yoshlar raqamli qurilmalardan ta’lim olish, zarur ma’lumotlarni topish va mazmunli muloqot qilish uchun foydalanishni odatga aylantirishi lozim. Maqsadsiz ravishda uzoq vaqt davomida sahifalarni kuzatish esa vaqtning samarasiz sarflanishiga olib kelishi mumkin.

Ikkinchidan, dam olish va uyqu vaqtida raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash muhimdir. Ayniqsa, uyqu oldidan ekran qarshisida uzoq vaqt qolmaslik va tinch uyqu muhitini yaratish umumiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydi.

Uchinchidan, internetdagi ma’lumotlarni tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmasini rivojlantirish kerak. Har qanday xabar yoki fikrni haqiqat sifatida qabul qilmasdan, uning manbasi va ishonchliligini tekshirish yoshlarni asossiz xavotir hamda axborot bosimidan himoya qilishga yordam beradi.

To‘rtinchidan, virtual muloqot bilan bir qatorda yuzma-yuz muloqot, sport, kitob o‘qish, ijodiy mashg‘ulotlar va tabiat qo‘ynida dam olishga ham vaqt ajratish lozim. Bunday faoliyatlar kundalik hayotda muvozanatni saqlashga xizmat qiladi. Yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlashda oila va ta’lim muassasalari hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzandlari bilan samimiy suhbatlashishi, ularning fikr va hissiyotlarini tinglashi hamda muammolarini kamsitmasdan muhokama qilishi ishonchli munosabatlarni shakllantiradi. Oilada raqamli qurilmalardan foydalanish bo‘yicha oqilona qoidalarni birgalikda belgilash, shaxsiy hayotga hurmat bilan munosabatda bo‘lish va bolalarni internetdagi xavflardan

(cc) BY

xabardor qilish maqsadga muvofiqdir. Bunda faqat taqiqlashga asoslangan yondashuv emas, balki tushuntirish, namuna ko‘rsatish va mas’uliyatni rivojlantirish ustuvor bo‘lishi kerak.

Ta’lim muassasalarida esa psixologik ma’rifat mashg‘ulotlari, stressni boshqarishga qaratilgan treninglar, raqamli xavfsizlik bo‘yicha suhbatlar va tengdoshlar o‘rtasida hurmatli munosabatlarni rivojlantiruvchi tadbirlarni tashkil etish mumkin. Maktab psixologlari va pedagoglar yoshlarning ruhiy holatidagi o‘zgarishlarni e’tiborga olib, zarur vaziyatlarda tegishli mutaxassisga murojaat qilishni tavsiya etishlari lozim. Agar xavotir, tushkun kayfiyat yoki stress uzoq vaqt davom etsa va o‘qish, uyqu, muloqot yoki kundalik faoliyatga sezilarli xalaqit bersa, malakali psixolog yoki boshqa tegishli mutaxassis ko‘magidan foydalanish muhimdir. Raqamli texnologiyalar zamonaviy yoshlarning ta’lim olishi, muloqot qilishi va shaxs sifatida rivojlanishida katta imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhitdan me’yorsiz foydalanish, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy taqqoslash ayrim yoshlarda stress, xavotir hamda hissiy zo‘riqish bilan bog‘liq muammolarni kuchaytirishi mumkin.

Yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlash uchun raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va emotsional barqarorlikni shakllantirish zarur. Bu jarayonda oila, ta’lim muassasalari, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Eng muhimi, yoshlarni raqamli texnologiyalardan ongli foydalanishga, o‘z hissiyotlarini tushunishga, muammolarni mustaqil hal etishga va zarur paytda yordam so‘rashga o‘rgatish lozim. Ana shunday kompleks yondashuv yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash va jamiyatda faol, mas’uliyatli hamda emotsional jihatdan barqaror avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4860-son qarori, 2020-yil 13-oktabr.

3. Каримова, М. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА. Экономика и социум, (10-1 (137)), 759-762.

4. Xalimovna, K. M., & Mo‘ydinovna, B. M. (2026). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHNING MAZMUNI VA AHAMIYATI. WORLD OF PHILOLOGY, 5(4), 12-15

1. Каримова, М. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА. Экономика и социум, (10-1 (137)), 759-762.

(cc) BY

2. Xalimovna, K. M., & Mo‘ydinovna, B. M. (2026). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHNING MAZMUNI VA AHAMIYATI. WORLD OF PHILOLOGY, 5(4), 12-15.

6. Baxtiyarovna, Karimova Shoira. "MECHANISMS FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY OF TEACHERS-EMPLOYEES OF THE PRESCHOOL EDUCATION SYSTEM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036 11.11 (2022): 465-467.

7. Shoira, Karimova. "PEDAGOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF A SENSE OF PATRIOTISM IN PRESCHOOL CHILDREN." Yosh Tadqiqotchi Jurnali 1.5 (2022): 416-421.

8. Каримова, Ш. Б. "ХАЛҚ ҚЎШИҚЛАРИ ВА ЎЙИНЛАР БОЛАЛАРДА МИЛЛИЙ ҒУРУР ҲИССИНИ ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL

9. Shamshidinovich, K. J. "Interaction Of Distance Education Processes to General Secondary Schools." Journal of Pedagogical Inventions and Practices 8 (2022): 72-75.

10. Kazimov, Jamshid Shamshidinovich. "ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF EDUCATIONAL PROCESSES IN MODERN SCHOOLS ON A SCIENTIFIC BASIS." Humanities and Social Sciences in Europe: Achievements and Perspectives. 2020.

11. Kazimov, J. S. "CONTENTS OF THE PROCESS OF PREPARATION AND TRAINING OF TEACHERS OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS." Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology 2.7 (2020): 412-417.

12. Шамахиддинов, Казимов Джамшиджон. «ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ». European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.3 (2019).

13. Казимов, Жамшид Шамсиддинович. "Современный подход к качеству и эффективности учебно-воспитательных процессов в общеобразовательных школах." Евразийское Научное Объединение 2-4 (2019): 230-232.

14. Zunnunova, N. "CASES THAT NEGATIVELY AFFECT THE PREPARATION OF CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1071-1076.

15. Zunnunova, N. "PRIORITIES FOR PREPARING PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1046-1050.

(cc) BY

16. Зунунова, Н. "НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА". ОБЗОР АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО ЖУРНАЛА МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА ISSN: 2319-2836 Импакт-фактор: 8.071 12.10 (2023): 91-98.

(cc) BY