RAQAMLI DAVRDA YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGI: ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI

Safarov Zafarbek
Begijonov Ixlosbek
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
https://doi.org/10.5281/zenodo.24444687

Annotatsiya. Maqolada raqamli texnologiyalar rivojlanishi sharoitida yoshlar psixologik farovonligiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish, xavotirlanish, stress, uyqu sifati va o‘z-o‘zini baholashdagi o‘zgarishlar zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan profilaktik yo‘nalishlar asoslanadi.
Kalit so‘zlar: ruhiy salomatlik, raqamli davr, ijtimoiy tarmoqlar, stress, xavotir, psixologik farovonlik, yoshlar.

Kirish

XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotini tubdan o‘zgartirdi. Bir tomondan, bu yangi imkoniyatlar yaratgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ayniqsa yoshlar orasida ruhiy zo‘riqish, yolg‘izlik hissi va diqqatning pasayishi kabi muammolarni kuchaytirmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy buzilishlarning katta qismi o‘smirlik va yoshlik davrida boshlanadi. Shu sababli bu masalani o‘rganish psixologiya fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Tadqiqotning maqsadi — raqamli muhitning yoshlar ruhiy salomatligiga ta’sirini nazariy jihatdan tahlil qilish va asosiy xavf omillarini aniqlashdir.

Asosiy qism

Zamonaviy tadqiqotlarda yoshlar ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi bir necha omil ajratib ko‘rsatiladi. **Birinchidan**, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish ijtimoiy taqqoslash jarayonini kuchaytiradi. L. Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zini boshqalar bilan solishtirish orqali baholaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa ko‘pincha boshqalarning hayoti ideallashtirilgan holda taqdim etiladi, bu esa o‘z-o‘zini past baholash, norozilik va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

Ikkinchidan, “o‘tkazib yuborish qo‘rquvi” (FOMO) hodisasi yoshlarda doimiy onlayn bo‘lish ehtiyojini shakllantiradi. Natijada ularning uyqu rejimi buziladi, charchoq va asabiylik ortadi. Uyqu yetishmasligi esa, o‘z navbatida, xavotir va depressiv belgilarning kuchayishi bilan bog‘liq ekanligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan.

Uchinchidan, raqamli muloqotning ortishi yuzma-yuz muloqotning kamayishiga olib kelmoqda. Bu hodisa ijtimoiy ko‘nikmalar, empatiya va hissiy intellektning rivojlanishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy ta’sir ko‘rsatadi, deb hisoblash ham to‘g‘ri emas: ular qo‘llab-quvvatlovchi hamjamiyatlarni topish, bilim olish va ijtimoiy aloqalarni saqlashga ham xizmat qiladi. Ta’sir xarakteri foydalanish vaqti, mazmuni va shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liq.

To‘rtinchidan, kiberbulling va onlayn bosim holatlari yoshlar psixologik xavfsizligiga bevosita tahdid soladi. Bunday holatlar past o‘zini o‘zi baholash, ijtimoiy izolyatsiya va stress darajasining oshishiga sabab bo‘lishi mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo‘nalishlari

Mavjud muammolarni hal etishda quyidagi yo‘nalishlar samarali hisoblanadi: raqamli savodxonlik va media madaniyatini shakllantirish; ekran vaqtini ongli boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish; ta’lim muassasalarida psixologik xizmat va maslahat tizimini kuchaytirish; stressni boshqarish, hissiy tartibga solish va ijtimoiy-hissiy o‘qitish dasturlarini joriy etish; oila va ta’lim muassasasi hamkorligini yaxshilash. Shuningdek, jismoniy faollik, sog‘lom uyqu rejimi va real muloqotni rag‘batlantirish ruhiy chidamlilikni oshiradi.

Xulosa

Raqamli davr yoshlar uchun keng imkoniyatlar bilan birga ruhiy salomatlikka oid yangi xavflarni ham keltirib chiqarmoqda. Ijtimoiy taqqoslash, FOMO, uyqu buzilishi va kiberbulling zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari sifatida ilmiy va amaliy yondashuvni talab qiladi. Muammoning yechimi texnologiyalardan voz kechishda emas, balki ulardan ongli va xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirishda, shuningdek, profilaktik psixologik xizmatlarni rivojlantirishdadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations, 1954, vol. 7, no. 2, pp. 117–140.
2. Twenge J. M. iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York: Atria Books, 2017.
3. World Health Organization. Adolescent mental health: fact sheet. Geneva: WHO, 2021.
4. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior, 2013, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan, 2012.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.