

## **ZAMONAVIY RAQAMLI MUHITNING RUHIY SALOMATLIKKA TA’SIRI**

**N.N.Shomurotova,**

*University of business and science universiteti professori, psixologiya fanlari nomzodi*  
[n.shomurodova@gmail.com](mailto:n.shomurodova@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va ularning inson psixik salomatligiga ta’siri har tomonlama tahlil qilingan. Maqolada ayniqsa yoshlar orasida raqamli bog’liqlik, stress, ijtimoiy chekinish va ruhiy tushkunlik holatlarining ortib borayotgani asoslab berilgan. Shu bilan birga, raqamli dunyoning ijobiy jihatlari - bilim olish, ruhiy yordamga kirish imkoniyati va muloqot erkinligi ham baholangan. Muammoni yumshatish uchun raqamli detoks, psixologik profilaktika va raqamli savodxonlikni rivojlantirish bo’yicha tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari texnologiyalardan ongli va muvozanatli foydalanish zarurligini ko’rsatadi.

**Kalit so’zlar.** Raqamli texnologiyalar, psixik salomatlik, raqamli bog’liqlik, ijtimoiy tarmoqlar, stress, raqamli detoks, kognitiv faoliyat.

**Аннотация.** В данной статье представлен всесторонний анализ цифровых технологий и их влияния на психическое здоровье человека. В статье обосновывается растущая распространенность цифровой зависимости, стресса, социальной изоляции и депрессии, особенно среди молодежи. Одновременно оцениваются и позитивные аспекты цифрового мира – доступ к знаниям, доступ к психиатрической помощи и свобода общения. Даются рекомендации по цифровой детоксикации, психологической профилактике и развитию цифровой грамотности для смягчения проблемы. Результаты исследования указывают на необходимость осознанного и сбалансированного использования технологий.

**Ключевые слова.** Цифровые технологии, психическое здоровье, цифровая зависимость, социальные сети, стресс, цифровая детоксикация, когнитивная активность.

**Annotation.** This article provides a comprehensive analysis of digital technologies and their impact on human mental health. The article substantiates the growing incidence of digital addiction, stress, social withdrawal, and depression, especially among young people. At the same time, the positive aspects of the digital world - access to knowledge, access to mental health care, and freedom of communication - are also assessed. Recommendations are made for digital detox, psychological prevention, and the development of digital literacy to mitigate the problem. The results of the study indicate the need for a conscious and balanced use of technology.

**Keywords.** Digital technologies, mental health, digital addiction, social networks, stress, digital detox, cognitive activity.

**Kirish.** O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [1] qarorida ruhiy salomatlikni mustahkamlash va tiklash masalalariga atroflicha to‘xtalangan va bu jamiyat uchun eng dolzarb masala sifatida e’tirof etilgan. Ruhiy salomatlik bu – psixologik va ijtimoiy farovonlik holati bo‘lib, unda inson o‘z imkoniyatlarini anglab etadi, hayotdagi qiyinchiliklar va stresslarga samarali qarshi turadi, samarali, ongli faoliyat olib boradi va jamiyat rivojiga hissa qo‘shadi. Avvalo, bu psixikaning barqaror, yetarli darajada ishlashi, shuningdek, asosiy bilish jarayonlari. idrok, xotira, diqqat, tafakkur tufayli amalga oshiriladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ta’kidlashicha, ruhiy buzilishlar dunyo aholisining taxminan 12 foiziga ta’sir qiladi - taxminan 450 million kishi yoki dunyo bo‘ylab har to‘rtinchi odam ruhiy

salomatlik bilan bog‘liq muammolarga duch kelmoqda. Shaxsning individual salomatligi quyidagicha.

- ma’naviy salomatlik;
- jismoniy salomatlik;
- ruhiy salomatlik;
- ijtimoiy salomatlik.

Ruhiy salomatlikning ko‘rsatkichlari.

- His tuyg‘u – o‘zini o‘zi boshqara olish;
- Tafakkur – adekvat, sog‘lom fikr yuritish;
- Xotira – eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish;
- Xarakter – xulq-atvor, qadriyatlar tizimi.

Inson psixikasini buzadigan omillar.– atrof-muhitning zararli ta’siri;

- jismoniy kasallik;
- genetik dasturlashtirilgan xatti-harakatlar uslubi;
- turli xil giyohvandlik va qaramliklar;
- spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar kabi yomon odatlar. Bu omillarning barchasi odamlarga u yoki bu shaklda ta’sir ko‘rsatishi, ruhiy salomatlikka jiddiy ta’sir ko‘rsatishi va hatto og‘ir kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ruhiy salomatlik quyidagilarda namoyon bo‘ladi.

1. Shaxslaro munosabatlarni o‘rnatish qobiliyatida. Ushbu munosabatlar asosan ijobiy va ishonchli bo‘ladi. Ushbu toifaga, shuningdek, sevish qobiliyati – insonni qanday bo‘lsa, shunday qabul qilish ham kiradi.

2. Xohish-istak va mehnat qilish qobiliyati. Bu nafaqat kasbiy faoliyat, balki ijodkorlik, jamiyatga hissa qo‘shishdir. Insonning o‘zi, uning oilasi, jamiyat uchun qimmatli narsalarni yaratishidir.

3. “O‘ynash” qobiliyati. O‘yin kattalarga nisbatan juda keng tushunchadir. Bunga quyidagilar kiradi.– metafora, kinoya, hazil, yumordan, ramzlar foydalanish; – raqs, qo‘shiq aytish, sport va boshqa ba’zi bir ijod turlari tashqi kuzatuvchi emas, balki faol o‘yinchi bo‘lish.

4. Avtonom. Sog‘lom odam o‘zi xohlamagan narsani qilmaydi. U mustaqil ravishda tanlov qiladi va buning uchun javob beradi.

5. Axloqiy meyorlarni tushunish. Axloqiy meyorlarning ma’nosi va ularga rioya qilish zarurligini bilish uchun, bu borada egiluvchan bo‘ladi. Muayyan holatlarda, u o‘zini tutish chegarasini o‘zgartirishi mumkin (aql-idrok doirasida).

6. Hissiy barqarorlik. Bu his-tuyg‘ular shiddatiga dosh berish – emotsional holatlar o‘zini boshqarishriga imkon bermaslik, ularni his qilish qobiliyatida ifodalanadi. Har qanday holatda ham aql bilan aloqada bo‘ladi.

7. Himoya mexanizmlaridan foydalanishda egiluvchanlik. Har bir inson noqulay hayotiy sharoitlarga duch keladi va ruhiyat kabi nozik va murakkab konstruksiyaning tashuvchisi bo‘lib, uni himoya qilish vositalaridan foydalanadi. Sog‘lom odam samarali va konstruktiv usullarni tanlaydi va turli vaziyatlarda eng maqbul usul foydasiga tanlov qiladi.

8. Anglanganlik, yoki boshqacha qilib aytganda, mentalizatsiya. Ruhiy jihatdan sog‘lom odam haqiqiy his-tuyg‘ular va boshqalarning majburiy munosabatlari o‘rtasidagi farqni ko‘radi, boshqalarning so‘zlariga bo‘lgan munosabatini tahlil qila oladi.

9. Refleksiya qobiliyati. O‘z-o‘ziga vaqtida murojaat qilish, o‘z hayotidagi ba’zi voqealar sabablarini tahlil qilish, qanday qilib davom etishni tushunib olish.

10. Adekvat o‘zini-o‘zi baholash. Haqiqiy o‘zini o‘zi baholash, o‘zining xarakterini o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra olish, o‘zini anglash, o‘ziga iliqlik bilan munosabat, xarakterning kuchli va zaif tomonlarini haqiqiy anglashdir. Ruhiy salomatlik asrashga xizmat qiluvchi turmush tarsi.

- to‘g‘ri va sog‘lom vqatlanish;
- jismoniy faollik;
- o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri qabul qilish;
- emotsiyalarni boshqarish;
- kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi bilish;
- qiziqishlar va qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kitob o‘qish va hamfikrlar bilan muhokama qilish;
- o‘z yaqinlariga yoqimli syurprizlar qilish;
- tabassum qilish;
- mustaqil va erkin bo‘lish;
- stressga nisbatan qat’iyatlilik;
- fikrlash uslubini o‘zgartirish.

Buning uchun quyidagi ijtimoiy ustanovkalarga amal qilish zarur.

- iloji boricha, o‘zini salbiy ma’lumotlardan saqlash, salbiy emotsiyalarga boy bo‘lgan har xil lavhalarni ko‘rishni to‘xtatish, salbiy odamlar bilan muloqot qilmaslik;
- atrof-muhitdan faqat ijobiy tomonlarni izlash;
- qo‘shnilar va rahbarlardan tortib hukumatga qadar hamma narsani tanqid qilishni to‘xtatish;
- har qancha og‘ir sharoitda bo‘lishidan qat’iy nazar, umidsizlikka berilmaslik;
- o‘zini hech kim bilan taqqoslamaslik;
- hayotni barcha ko‘rinishlarini adekvat, ijobiy qabul qilish. Shuni esda tutish kerakki, ijobiy fikrlash atrofdagi voqealarga emas, balki ularga bo‘lgan munosabatlarga asoslangan va biz uni o‘zgartira olamiz. Ruhiy sog‘lom odamlar o‘zlarining jismoniy,

aqliy, hissiy va ma’naviy jihatlarini muvozanatlashtirib, rivojlantirishga intilishadi. Ular o‘zlarining mavjudligini o‘z maqsadlariga muvofiqligini his qilishadi, hayotlarini nazorat qilishadi, boshqalarning qo‘llab-quvvatlashini his qilishadi va boshqalarga yordam berishga intiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar inson psixik faoliyatining turli sohalariga ta’sir qiladi. Pew Research Center ma’lumotlariga ko‘ra, 18–20 yoshdagi O‘zbekistonlik yoshlarning 68% ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt sarflaydi va bu ular orasida stress va tashvish darajasining oshishiga sabab bo‘lmoqda. Tadqiqotlar ham shuni korsatadiki, yoshlarning 72% raqamli qurilmalarga qaramlik belgilariga duch kelmoqda. Raqamli texnologiyalar hayotning barcha jabhalariga kirib kelishi inson ruhiyatiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalardan ortiqcha foydalanish diqqat tarqoqligi, stress, yolg‘izlik va depressiya kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida virtual olamga haddan tashqari qiziqish real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning zaiflashishiga olib kelmoqda. Shu bilan birga, raqamli vositalardan ongli va meyorida foydalanish psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanish va ta’lim jarayonlarini takomillashtirish imkonini beradi. Demak, inson ruhiyati va raqamli texnologiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlik murakkab va ikkiyoqlama xarakterga ega bo‘lib, uni chuqur o‘rganish va nazorat qilish dolzarb ilmiy masalalardan biridir. Dunyo olimlarining tadqiqotlarida quyidagi natijalar ifodalangan. Jean Twenge (AQSH, San-Diego universiteti). Twenge o‘zining “iGen” nomli tadqiqotida 1995-yildan keyin tug‘ilgan avlod orasida internet, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarni ortiqcha ishlatish ularning baxtsizligi, uyqusizlik va depressiv holatlar bilan bog‘liq ekanini isbotlagan. Dr. Andrew Przybylski (Oksford Internet Instituti) [3]. Uning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, 2–3 soatgacha ekran vaqtining inson ruhiyatiga katta zarar yetkazmasligi mumkin, lekin undan ortiq foydalanish diqqat susayishi va xavotir darajasining oshishiga olib keladi. Dr. Sherry Turkle [2;18] (MIT–Massachusetts Texnologiya Instituti). U “Alone Together” asarida insonlar raqamli dunyoda o‘zlarini boshqalarga yaqinroq deb his qilsa-da, aslida ruhiy jihatdan tobora yakkalanib borayotganini ta’kidlaydi. Ijtimoiy tarmoqlar va ruhiy salomatlik (AQSH misolida). Pew Research Center ma’lumotiga ko‘ra, 13–17 yoshli o‘smirlarning 59% i ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadi. Shulardan 32%i o‘zlarini doimiy xavotirda yoki tushkunlikda his qilishini bildirgan. Uyqusizlik va ekran vaqti o‘rtasidagi bog‘liqlik. Sleep Foundation tadqiqotlariga ko‘ra, smartfon yoki planshetdan uxlashdan oldin foydalanadigan odamlar orasida uyqusizlik xavfi 48% ga yuqori. Mental salomatlik va texnologiya. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, 15–29 yoshli foydalanuvchilar orasida raqamli stress va “doimiy onlayn bo‘lish

sindromi” ruhiy salomatlikka ta’sir qiluvchi omillar sifatida belgilangan. O‘zbekistonda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish faoliyati.

✓O‘zbekistonning 18–35 yoshdagi internet foydalanuvchilari, xususan ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanuvchilar, foydalanuvchilarning asosiy qismini tashkil etadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarga integratsiya qilinsa, Instagram foydalanuvchilari soni 4,8 milliondan oshdi, ularning 34,4 %ini ayollar tashkil etadi.

✓Internetga kirish darajasi.O‘zbekiston aholisining taxminan 70 % i internet foydalanuvchisi hisoblanadi, 18–35 yosh guruhida esa eng faollari bo‘lishi aniqlangan.

✓Ruhiiy salomatlik bo‘yicha umumiiy baholash (butun yoshlar bo‘ylab) UNICEFning U-Report Uzbekistan tadqiqotiga ko‘ra, respondentlar quyidagicha tahlil qilgan.36 % o‘z ruhiy salomatligini qoniqarli, 30 % yaxshi deb baholagan.12 % ishtirokchi ruhiy holatini yomon, 7% esa juda yomon deb bildirgan .Bu ma’lumotlar aynan 18–20 yosh guruhiga tegishli bo‘lmasa-da, umumiiy kontekstdagi holatlarni ko‘rsatadi.

- Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri. zamonaviy yoshlarning kundalik hayotida ijtimoiy tarmoqlar muhim o‘rin egallamoqda. Facebook, Instagram, TikTok va boshqa platformalar orqali axborot olish, muloqot qilish, o‘zini ifoda etish imkoniyatlari yaratilgan bo‘lsa-da, bu vositalardan ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan doimiiy foydalanish depressiya, xavotirlik, yolg‘izlik, o‘zini baholashdagi muammolar va diqqat tarqoqligi kabi holatlarni kuchaytiradi. Sherry Turkle (MIT) o‘z tadqiqotlarida “virtual muloqot real insoniiy aloqalarni siqib chiqaradi” degan xulosaga kelgan. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatilayotgan “ideal hayot” tasvirlari, boshqa foydalanuvchilarning muvaffaqiyatlari va tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq kontent yoshlar orasida o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni kuchaytiradi. Bu holat ayniqsa 18–25 yosh oralig‘idagi foydalanuvchilar orasida kuzatiladi. Pew Research Center ma’lumotlariga ko‘ra, AQShdagi o‘smirlarning 59 foizi ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 3 soatdan ortiq vaqt o‘tkazadi va ularning 32 foizi o‘zini doimiiy ravishda xavotirda yoki tushkun holatda his qilishini bildirgan. O‘zbekistonda o‘tkazilgan so‘rovlar ham yoshlar orasida internetga haddan tashqari qaramlik va real muloqotning kamayishi kabi muammolar mavjudligini ko‘rsatmoqda. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar “tasdiq”ga (layk, izoh, obunachi) bo‘lgan ehtiyojni kuchaytiradi, bu esa shaxsiiy qoniqish tuyg‘usini tashqi omillarga bog‘lab qo‘yadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ushbu texnologiyalarni meyoridan ortiqcha va nazoratsiz ishlatish holatlari ayniqsa 18–25 yoshdagi yoshlar orasida raqamli bog‘liqlik, psixologik charchoq, diqqat tarqoqligi, xavotir, depressiyava, yolg‘izlik kabi salbiy holatlarni ko‘paytirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tasvirlariga duch kelish, boshqalar bilan doimiiy taqqoslash, tasdiqqa ehtiyoj (layklar, izohlar) kabi omillar o‘ziga bo‘lgan ishonchni susaytiradi va ruhiy barqarorlikka salbiy

ta'sir ko'rsatadi. Raqamli bog'liqlik —bu texnologiyaning mavjudligi emas, balki undan ongsiz, doimiy va maqsadsiz foydalanish oqibatidir. Shuning uchun bu boradagi muammoni hal qilishda muvozanatli yondashuv zarur. texnologiyadan foydali maqsadlar yo'lida foydalanish, aynivaqtda raqamli detoks orqali ruhiy salomatlikni tiklab turish muhim hisoblanadi. Natijada inson o'zini boshqalar bilan solishtirib, ruhiy bosim ostida qoladi. Bu esa ruhiy beqarorlik va hissiy toliqishga olib kelishi mumkin. Biroq, shuni ham alohida ta'kidlash lozimki, ijtimoiy tarmoqlar ma'naviy-ma'rifiy kontent, ruhiy salomatlik bo'yicha maslahatlar va psixologik ko'mak resurslari bilan ham boyitilmoqda.

Raqamli bog'liqlik va psixik salomatlik. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, bu vositalardan ortiqcha foydalanish ko'plab psixologik muammolarga sabab bo'lmoqda. Raqamli bog'liqlik — bu insonning internet, mobil telefon, ijtimoiy tarmoqlarva boshqa raqamli vositalarga haddan tashqari qaram bo'lib qolish holatidir. Bu holat, ayniqsa, 18–25 yoshdagi yoshlar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Psixologik tadqiqotlar raqamli bog'liqlik bilan quyidagi muammolar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlagan. diqqat tarqoqligi, surunkali stress, uyqusizlik, ijtimoiy chekinish, ruhiy tushkunlik va xavotirli holatlar. Masalan, Sleep Foundation tashkiloti tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kechki payt mobil telefondan foydalanadiganlar orasida uyqusizlik darajasi 48 % ga yuqori ekani aniqlangan. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketgan foydalanuvchilar ko'pincha real hayotdagi ijtimoiy muloqotdan chetda qoladi, bu esa yolg'izlik va o'zini qadrsiz his qilish kabi hissiyotlarga sabab bo'ladi. O'zbekistonda ham bu boradagi holat e'tiborga loyiqdir. O'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, talabalarning 41 foizi internetdan uzoqlashganda asabiylashish yoki bezovtalikni his qilishini bildirgan. Bu esa raqamli bog'liqlik psixik salomatlikka sezilarli ta'sir qilayotganini ko'rsatadi. Shuningdek, raqamli vositalardan uzoq vaqt foydalanish fiziologik jihatdan ham zararli bo'lishi mumkin -ko'zning charchashi, bo'yin va bel og'rig'i, yomon holatda o'tirish odatlari, passiv turmush tarzi kabilar bunga misol bo'la oladi. Natijada insonning umumiy hayot sifati pasayadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, raqamli bog'liqlik bu - texnologiyaning o'zi bilan emas, balki undan noo'rin va nazoratsiz foydalanish bilan bog'liq muammo hisoblanadi. Shuning uchun bu borada profilaktik choralar, ta'limiy dasturlar va ongli foydalanishmadaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy raqamli muhit inson ruhiyatiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy bog'liqlikni oshirishi bilan birga, raqamli qaramlik, stress, ijtimoiy chekinish va ruhiy tushkunlik kabi salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarmoqda. Yoshlar orasida axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi va virtual muloqotning haqiqiy hayotdan ustunligi psixologik zo'riqlishlarni kuchaytiradi. Muammo ularni qanday va qanchalik darajada

foydalanishimizda. **Raqamli qaramlik.** Ijtimoiy tarmoqlar va o'yinlarga haddan tashqari bog'lanib qolish, real hayotdan uzilishdir. Virtual muhit tasirida. **Ruhiy stress va tushkunlik.** "FOMO" (o'tkazib yuborishdan qo'rqish) sindromi, kiberbulling (internetda tazyiq) va ijtimoiy taqqoslash sababli yuzaga keladigan tushkunlik ortadi.

- **Kognitiv o'zgarishlar.** doimiy axborot oqimi diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi va xotirani susaytiradi.
- **Ijtimoiy chekinish.** virtual do'stlikning real muloqotga almashtirishi natijasida yolg'izlik hissini ortishi.

**Himoyalani choralari.** raqamli gigiyenaga rioya qilish, ekran vaqtini cheklash va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

**Tavsiya va yechimlar.** raqamli texnologiyalardan ongli foydalanishni targ'ib qilish. Ijtimoiy tarmoqlarda vaqtni meyorida sarflash, maqsadsiz "skroll" qilishni kamaytirish va ekran vaqtini nazorat qilish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim omildir. Maxsus mobil ilovalar (masalan, Digital Wellbeing, Screen Time) orqali kundalik foydalanish monitoringi yo'lga qo'yilishi tavsiya etiladi. Raqamli savodxonlikni oshirish. Yoshlar o'rtasida raqamli madaniyat, kiberxavfsizlik va emotsional barqarorlik haqida treninglar o'tkazish orqali ijtimoiy tarmoqlar ta'sirini ongli qabul qilish ko'nikmasi shakllantiriladi. Ta'lim muassasalarida "raqamli gigiyena" bo'yicha maxsus darslar yoki seminarlar joriy etilishi mumkin. Real muloqot muhitini kuchaytirish. Yoshlar orasida jonli uchrashuvlar, guruhiiy faoliyatlar va sport mashg'ulotlari orqali ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash psixologik yakkalanishni kamaytiradi. Maktab, kollej va OTMlarda offline faoliyatlar turini ko'paytirilishi lozim. Psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish. OTMlar, maktablar va mahalla markazlarida bepul psixologik maslahat xizmatlari yo'lga qo'yilishi kerak. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, yolg'izlik va depressiv holatlarga duch kelayotgan yoshlar uchun onlayn va offline ko'mak mexanizmlari ishlab chiqilishi zarur. Sifatli va foydali kontentni rivojlantirish. Ijtimoiy tarmoqlarda ruhiy salomatlik, o'zini qadrlash, hayotiy muvozanat kabi mavzularda foydali kontentlar tayyorlash va ularni yoshlar orasida targ'ib qilish ijobiiy psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Psixologlar, blogerlar va mutaxassislar hamkorligida bu borada loyiha va kompaniyalar tashkil etilishi lozim. Raqamli detoks - bu insonning raqamli qurilmalar, xususan, smartfon, kompyuter va ijtimoiy tarmoqlardan ma'lum muddat davomida ongli ravishda uzoqlashib, raqamli muhitdan dam olish va ruhiy barqarorlikni tiklash jarayonidir. Ushbu amaliyot raqamli bog'liqlik va texnologiyalarning ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirlarini kamaytirishga qaratilgan bo'lib, insonning e'tiborini real hayotdagi ijtimoiy aloqalarga va ichki his-tuyg'ulariga qaytarishni maqsad qiladi. Raqamli detoks orqali stress darajasi pasayadi, diqqatni jamlash qobiliyati oshadi va umumiiy hayot sifatida yaxshilanadi.

*Raqamli dunyoning ijobiy jihatlari.* raqamli texnologiyalar va internet inson hayotining barcha sohalariga chuqur ta'sir ko'rsatib, ko'plab ijobiy imkoniyatlarni yaratmoqda. Avvalo, raqamli platformalar ta'lim olish, axborotga tez va oson kirish, bilim almashish jarayonlarini sezilarli darajada soddalashtirdi. Masalan, onlayn kurslar, videodarslar va interaktiv o'quv resurslari orqali yoshlar o'z bilimlarini kengaytirishlari mumkin. Shuningdek, raqamli kommunikatsiya vositalari insonlarni geografik masofalardan qat'iy nazar bir-biriga yaqinlashtiradi, do'stlik va oilaviy aloqalarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar orqali odamlar o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini ifoda eta oladi, bu esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantiradi. Raqamli texnologiyalar sog'liqni saqlash sohasida ham inqilob yasadi. Masalan, telemeditsina xizmatlari orqali bemorlar uzoq hududlardan turib malakali shifokorlar bilan maslahatlasha oladi, bu esa tibbiy xizmatlarning sifatini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, raqamli platformalar innovatsiyalar va yaratuvchanlik uchun qulay maydon yaratib, yoshlarni o'z g'oyalarini amalga oshirishga rag'batlantiradi. Startaplar, onlayn bizneslar va kreativ loyihalar hozirgi kunda dunyo bo'ylab keng rivojlanmoqda. Umuman olganda, raqamli dunyo insonning bilim olish, muloqot qilish va ijodiy faoliyatini yangi bosqichga olib chiqmoqda, shu bilan birga hayotni qulay va samarali qilishga xizmat qilmoqda. Raqamli dunyoning ijobiy jihatlari tufayli umumiy farovonlik va hayot sifati yaxshilanadi. Oxford Universiteti tadqiqotiga ko'ra, 2006–2025 yillarda 170 mamlakat internetdan foydalanish hayotga qoniqish va ijtimoiy hayot sifatini oshirish bilan bog'liqligini ko'rsatgan -84,9 % holatlarda ijobiy assotsiatsiya kuzatilgan. Qo'shimcha ma'lumotga ko'ra, internetdan foydalanish hayotga qoniqish darajasini o'rtacha 0,08 birlikka oshiradi, salbiy tajribalarni esa 0,06 birlikka kamaytiradi .

Yoshi katta aholining ruhiy salomatligi.50 yoshdan yuqori kattalar orasida internetdan foydalanish ruhiy vaziyatni yaxshilashi aniqlangan. depressiya alomatlari 0,09 birlikka kamayadi, hayotdan qoniqish 0,07 birlikga ortadi, o'zini sog'liq jihatdan yaxshi his qilish 0,15 birlikka yaxshilanadi. Kognitiv salomatlik va qarilikka qarshi himoyada esa yoshi kattalar orasida faol texnologiyalardan foydalanish -masalan, kompyuter, smartfon, internet -kognitiv buzilish xavfini 42 % ga kamaytiradi. Ruhiy yordam va terapiya olish esa onlayn terapiya, mobil ilovalar va telepsixiatriya xizmatlari orqali psixologik yordamga erkin va kengroq qo'llanish imkoniyati yaratilgan. COVID-19 pandemiyasi paytida tele-terapiya so'nggi davrlarda 300 % ga oshgan, va onlayn CBT (kognitiv-bihevioral terapiya) an'anaviy terapiya bilan taqqoslanadigan natijalar ko'rsatgan. Onlayn salomatlik hamjamiyatlari-emotsional qo'llab-quvvatlashda onlayn sog'liq hamjamiyatlari bemorlarga stress bilan kurash, taassurotlarni bolishish, kasallik haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Bu turdagi emotsional va informatsion qo'llab-quvvatlash ularning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu

statistik ma’lumotlar raqamli dunyoning faqat zararli taraflarini emas, balki insonlar hayotining ijobiy jihatlariga bo’lgan salohiyatini ham yoritadi.

**Xulosa** qiladigan bo’lsak, XXI asrda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib kelgan bo’lib, ular psixologik salomatlikka ijobiy va salbiy jihatdan sezilarli ta’sir ko’rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va sun’iy intellekt asosidagi platformalar bilim olish, muloqot qilish, o’zini ifoda etish va shaxsiy rivojlanish uchun keng imkoniyatlar yaratdi. Raqamli vositalar tufayli psixologik yordamga erkin va tezkor kirish imkoniyati oshdi, onlayn salomatlik hamjamiyatlari va mentalsalomatlik bo’yicha ilovalar orqali emotsional qo’llab-quvvatlash shakllanmoqda. Shu bilan birga, jamiyatda raqamli savodxonlik darajasini oshirish, yoshlar o’rtasida sog’lom raqamli odatlarni shakllantirish, ta’lim tizimida raqamli gigiyena bo’yicha targ’ibot ishlari olib borish zarur. Buning uchun o’quv muassasalari, psixologlar, davlat idoralari va ota-onalar o’zaro hamkorlikda harakat qilishi lozim. Tahlillar shuni ko’rsatadiki, raqamli dunyo inson ruhiyati uchun xavf-xatarlar bilan bir qatorda salohiyatli imkoniyatlarni ham taqdim etmoqda. Asosiy masala-undan qanday va qanchalik ongli foydalana olishimizdadir. Inson salomatligi, ayniqsa ruhiy barqarorlikni saqlash nuqtai nazaridan raqamli texnologiyalarni mas’uliyat bilan boshqarish hozirgi davrning eng muhim vazifalaridan biridir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 19.06.2023 yil PQ-196-son qarori. <https://lex.uz/>
2. Turkle, S. (2011). Alone Together. Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books
3. Oxford Internet Institute. (2024). Global Study Finds Internet Use Associated with Greater Wellbeing. Retrieved from. <https://www.theguardian.com/technology/article/2024/may/13>
4. Verywell Mind. (2023). The Evolving Role of Technology in Mental Health. Retrieved from. <https://www.verywellmind.com>
5. PubMed. (2024). Internet Use and Psychological Well-being Among Older Adults. Retrieved from. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39558112>
6. N.N.Shomurotova. Raqamli kommunikatsiyalarni o’smirlar shaxsiyatiga ta’siri. Maktabgacha va maktab ta’limi 2026-yil, yanvar, 1 (2)-son 86-89 bet.
7. N.N.Shomurotova. Global tarmoqning yoshlar qadriyatlariga ijtimoiy-psixologik ta’siri. “Globallashuv sharoitida yoshlar ma’naviyati”. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – T.. TDYU, 2025. – 378-387 bet.