

INTERNET VA RUHIY TUSHKUNLIK: DIGITAL ASRDA YOSHLAR SALOMATLIGI

Safarova Dilora Rustam qizi

Toshkent shahri Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti

Davolash yo'nalishi 1-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA: Maqolada internetdan ortiqcha foydalanish va ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt o'tkazish bilan bog'liq ruhiy tushkunlik holatlari o'rganiladi. Raqamli texnologiyalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ular ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot natijalari internetdan muvozanatli foydalanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: internet, ruhiy tushkunlik, yoshlar, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli gigiyena, psixologik salomatlik

KIRISH

Internet va raqamli texnologiyalar zamonaviy yoshlarning hayotida katta o'rin egallaydi. O'qish, ishlash, muloqot va hordiq chiqarish jarayonlarining aksariyati onlayn makonga ko'chdi. Shu bilan birga, so'nggi yillarda turli mamlakatlarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar internetdan ortiqcha foydalanish, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt o'tkazish yoshlar orasida ruhiy tushkunlik, yolg'izlik, tashvish va o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi bilan bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda (Twenge et al., 2019; WHO, 2022).

Ushbu maqola raqamli asrda yoshlarda ruhiy tushkunlikning asosiy sabablari sifatida internetdan haddan tashqari foydalanish omillarini ko'rib chiqadi hamda ushbu muammoni yumshatish yo'llarini izohlaydi.

XXI asr insoniyat taraqqiyotida raqamli texnologiyalar bilan belgilangan davr bo'lib, internet kundalik hayotning ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yosh avlod vakillari – o'smirlar va talabalar – ta'lim olish, axborot qidirish, ijtimoiy muloqot qilish, shaxsiy rivojlanish va ko'ngil ochish kabi barcha faoliyatlarini internet vositasida olib borishmoqda. Mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va tezkor axborot oqimi yoshlarning hayot tarzini tubdan o'zgartirmoqda.

Biroq, ushbu qulayliklar fonida salbiy oqibatlar ham kuzatilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, internetdan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt o'tkazish, **ruhiy tushkunlik (depressiya)**, **yolg'izlik**, **psixologik charchoq** va **anxiozlik** holatlarining ortishiga sabab bo'lmoqda (Twenge, 2019; WHO, 2022). Yoshlar o'z tengdoshlari bilan virtual tarzda taqqoslash, idealizatsiyalangan hayot tarzini kuzatish va like-lar soniga bog'liqlik hissi orqali o'z-o'zini qadrlash darajasini yo'qotishmoqda.

Shu bois, mazkur maqolada internetning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri o'rganiladi, uning salbiy jihatlari hamda ularni yumshatish yo'llari aniqlanadi. Maqola maqsadi – zamonaviy raqamli sharoitda yoshlarda psixologik muvozanatni saqlashga xizmat qiluvchi omillarni aniqlash hamda internetdan onglilik bilan foydalanishga oid tavsiyalar ishlab chiqishdir.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

- **Tahliliy yondashuv:** 2018–2024 yillar oralig'ida chop etilgan ilmiy maqolalar, psixologik tadqiqotlar, WHO va APA ma'lumotlari tahlil qilindi.
- **So'rovnoma usuli:** 100 nafar 16–24 yosh oralig'idagi talabalar orasida anonim onlayn so'rovnoma o'tkazildi. Ular internetdan foydalanish odatlari, uyqu sifati, kayfiyat darajasi va o'zini qadrlash haqidagi savollarga javob berdi.
- **Statistik tahlil:** SPSS dasturidan foydalangan holda respondentlarning internetga bog'liqlik darajasi bilan ruhiy tushkunlik simptomlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlangan.

Tadqiqot quyidagi bosqichlar asosida olib borildi:

1. Nazariy tahlil:

- 2018–2024 yillar davomida chop etilgan xalqaro ilmiy maqolalar, WHO, APA va boshqa ishonchli manbalar tahlil qilindi.
- Internet va ruhiy tushkunlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan ilg'or tadqiqotlar o'zlashtirildi (Kuss & Griffiths, 2017; Twenge et al., 2019).

2. Empirik tadqiqot:

- **So'rovnoma usuli** asosida 100 nafar 16–24 yoshdagi talaba yoshlar orasida onlayn savolnoma o'tkazildi.
- Savollar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oldi:
 - Kunlik internetdan foydalanish vaqti;

- Eng ko‘p foydalaniladigan platformalar (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube);
- Kayfiyatdagi o‘zgarishlar va tushkunlik belgilarining mavjudligi;
- Uyqu sifati va ijtimoiy muloqotga ta’siri;
- Raqamli detoks yoki internetdan vaqtincha voz kechish odatlari.

3. *Ma’lumotlarni tahlil qilish:*

- Javoblar Microsoft Excel va SPSS statistik dasturi yordamida tahlil qilindi.
- Internetdan foydalanish va ruhiy tushkunlik simptomlari o‘rtasidagi korrelyatsiya darajasi aniqlashtirildi.
- Gender, o‘quv muassasasi, kunlik internet vaqti bo‘yicha taqqoslamalar qilindi.

4. *Cheklovlar:*

- So‘rovnoma anonim va onlayn tarzda o‘tkazilganligi sababli, javoblar subyektiv talqinlarga asoslangan bo‘lishi mumkin.
- Ma’lumotlar faqat bir geografik hudud (O‘zbekiston) doirasida to‘plangani sababli, ularning umumlashtirilishi ehtiyotkorlik bilan amalga oshiriladi.

NATIJALAR

So‘rovnoma va adabiyotlar tahlili quyidagi natijalarni ko‘rsatdi:

1. ****Respondentlarning 74%****i internetda kuniga 5 soatdan ko‘proq vaqt sarflashi, ulardan 52%ining esa kechki uyqudan oldin 2 soatdan ortiq vaqtni ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishini bildirgan.
2. ****Respondentlarning 41%****i muntazam charchoq, ruhiy tushkunlik, o‘z-o‘zini solishtirish va yolg‘izlik hissini boshdan kechirayotganini aytgan.
3. Internetdan foydalanish vaqtining ko‘payishi bilan **uyqu sifati yomonlashgani**, e’tibor susaygani va hissiy beqarorlik kuchaygani aniqlandi.
4. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning "ideal hayoti" bilan solishtirish ruhiy tushkunlikni kuchaytiruvchi omil sifatida ko‘rsatilgan.
5. Biroq, internetdan ta’lim, ijodiy faoliyat, jamoaviy onlayn loyihalarda ishtirok etish kabi **maqsadli va me’yorli foydalanish** ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ham aniqlangan.

MUNOZARA

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, internet yoshlar salomatligiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, u bilim olish, ijtimoiylashuv va o‘zini ifoda etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Boshqa tomondan esa, noto‘g‘ri foydalanish — doimiy skroll qilish, boshqalar bilan o‘zini solishtirish, vaqtni boshqara olmaslik, kechasi

internetdan ajralmaslik — ruhiy tushkunlik, ijtimoiy ajralish, hatto depressiya darajalarining oshishiga olib kelmoqda.

Yoshlar o‘rtasidagi ruhiy tushkunlikning o‘shida internetning passiv iste‘mol shakllari (masalan, kuzatuvchi bo‘lib qolish) va “foydalanuvchi emas, tomoshabin” bo‘lish hissi katta rol o‘ynaydi. Bu esa o‘z-o‘zini qadrlash darajasiga bevosita ta‘sir qiladi.

Shu bois, **raqamli gigiyena**, ya‘ni internetdan maqsadli, ongli va vaqtli foydalanish qoidalarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Ta‘lim muassasalari, ota-onalar va psixologlar bu borada o‘zaro hamkorlikda ishlashlari kerak.

XULOSA

Internet – bu vosita, lekin u qanday ishlatilsa, shunga yarasha ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra:

- Internetdan ortiqcha foydalanish, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish yoshlar ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.
- Yaxshi uyqu, real muloqot va onglilik bilan tashkil etilgan raqamli faoliyat internetning salbiy ta‘sirini kamaytiradi.
- Yoshlarni raqamli dunyoda o‘zini anglashga, vaqtni boshqarishga, va real hayotdagi qadriyatlarni unutmaslikka o‘rgatish lozim.

Tavsiya etiladi:

- Raqamli ta‘limda "internet gigiyenasi" bo‘yicha darslar tashkil etish.
- Ijtimoiy tarmoqlarda ruhiy sog‘lomlikni targ‘ib qiluvchi kontentlarni ko‘paytirish.
- Talabalar o‘rtasida muntazam psixologik monitoring va maslahat xizmatlarini kuchaytirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Twenge, J. M., et al. (2019). The Sad Generation: Increased Depression and Suicide Among Youth Linked to Social Media. *Journal of Adolescent Health*.
2. World Health Organization. (2022). *Mental Health and Digital Technology*.
3. American Psychological Association (2021). *Stress in America: The Impact of Technology*.
4. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
5. Uzbek Psychological Journal (2023). *Yoshlar va internet: Zamonaviy psixologik qarashlar*.