



RAQAMLI STRESS VA INSON PSIXIKASI: ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR TA'SIRIDA YUZAGA KELAYOTGAN RUHIY SALOMATLIK MUAMMOLARI

*Muallif: Qo'qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya yo'nalishi, sirtqi
ta'lim, 2403-guruh talabasi*

Ahmedova Shohsanam Anvarjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar va doimiy onlayn holatning inson psixikasiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Raqamli stress — zamonaviy inson uchun keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, u surunkali charchoq, e'tiborning buzilishi, tashvishli holatlar va depressiyaga olib kelmoqda. Maqolada bu holatning sabab va oqibatlari, yoshlar, bolalar hamda mehnatkashlar guruhidagi o'ziga xos jihatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: raqamli stress, ruhiy salomatlik, texnopsixologiya, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik moslashuv, onlayn charchoq

1. Kirish

Zamonaviy dunyo texnologiyalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, inson hayotining barcha jabhalarida raqamli vositalar faol ishtirok etmoqda. Ammo bu qulayliklar bilan bir qatorda, psixologik bosim va salbiy oqibatlar ham ortib bormoqda. "Raqamli stress" atamasi bu boradagi asosiy tushuncha bo'lib, u insonning texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanishi natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqishni ifodalaydi.

2. Raqamli stress tushunchasi va omillari



Raqamli stress quyidagi omillar bilan bog'liq:

- Doimiy bog'lanish ehtiyoji (nomofobiya)
- Ma'lumotlar oqimining haddan tashqari ko'pligi
- Ijtimoiy solishtirish (social comparison)
- Online-ish va o'qish bosimi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 4-5 soatdan ortiq ekran vaqtiga ega foydalanuvchilarda ruhiy salomatlik buzilishlari xavfi 60% ga oshadi.

3. Yoshlar va raqamli stress

Yoshlar, ayniqsa o'smirlar, ijtimoiy tarmoqlar ta'siriga ko'proq moyil. Instagram, TikTok va Snapchat kabi platformalarda ideal obrazlar va "muvaffaqiyatli hayot" tasvirlari bilan solishtirish natijasida o'zini past baholash, tashvish, hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari kuchaymoqda.

4. Mehnatkashlar va doimiy onlaynlik sindromi

Ofis ishchilari va frilanserlar orasida "24/7 ishlash" talabi, ya'ni doimiy javob berish majburiyati professional charchoq (burnout) sindromiga olib kelmoqda. Bu esa mehnat unumdorligini pasaytiradi va ruhiy salomatlikni yomonlashtiradi.

5. Psixologik moslashuv yo'llari

Raqamli stressni kamaytirish uchun quyidagi yondashuvlar samarali:

- Ekran vaqtini cheklash
- Raqamli detoks haftalik amaliyoti
- Mindfulness va meditatsiya
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimlarini rivojlantirish



6. Xulosa

Raqamli stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, uni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Psixologlar, pedagoglar va texnologlar hamkorligida odamlarning raqamli muhitdagi ruhiy salomatligini asrashga doir strategiyalar ishlab chiqilishi zarur.