

**ZAMONAVIY YOSHLAR VA INTERNET: FOYDA VA XAVF**

Ilmiy Rahbari: Alfraganus universiteti

Klinik fanlari kafedresi assistenti

Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

To'xtasinov Ibrohimjon

Alfraganus Universiteti

Tibbiyot kafedresi, davolash yo'nalishi

2-kurs 240-guruh talabasi

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolamda zamonaviy yoshlarning internetdan foydalanish jarayoni tahlil qilinadi. Internetning yoshlar hayotidagi ijobiy jihatlari — ta'lim, ijodkorlik, ijtimoiy faollikni oshirishdagi o'rni yoritilgan. Shu bilan birga, internetga qaramlik, psixologik muammolar, axloqiy tahdidlar va kiberjinoyatlar kabi salbiy oqibatlar ham tahlil qilinadi. Ota-onalar va pedagoglarning ushbu jarayondagi roli, yoshlarni axborot madaniyatiga o'rgatishdagi mas'uliyati yoritiladi. Maqolada qonunchilik asoslari ham yoritilib, yoshlarni axborot xavfsizligida ongli ishtirokchiga aylantirish zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Yoshlar, internet, axborot madaniyati, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik xavf, axloqiy tahdid, kiberjinoyat, ota-ona nazorati, raqamli savodxonlik, axborot xavfsizligi.

Kirish:

XXI asr texnologiyalar asri sifatida tan olinmoqda. Ayniqsa, internet butun dunyo bilan bir lahzada aloqa qilish, axborot olish va o'z fikrini erkin bildirish imkonini yaratmoqda. Yoshlar — har qanday jamiyatning eng faol, qiziquvchan va o'zgaruvchan qatlami sifatida internetdan foydalanishda bosh qatorga chiqmoqda. Biroq, bu imkoniyatlar bilan bir qatorda, ularning psixologik, ma'naviy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sirlar ham ortib bormoqda.

Asosiy qism**1. Internetning yoshlar hayotidagi ijobiy ta'siri**

Ta'limga yordam: Yoshlar onlayn kurslar, elektron kutubxonalar, ilmiy maqolalar orqali bilimini oshiryapti. Masalan, Coursera, Khan Academy, Duolingo kabi platformalar orqali til o'rganish va mutaxassislikni chuqurlashtirish imkoniyatlari kengaydi.

Ijodiy rivojlanish: YouTube, TikTok, Instagram kabi platformalar orqali ko'plab yoshlar o'zining iste'dodini namoyish etib, hatto daromad topmoqda.

Ijtimoiy faollik: Yoshlar turli ijtimoiy loyihalarda ishtirok etmoqda, masalan, atrof-muhitni muhofaza qilish, hayriya tadbirlari va huquqiy savodxonlikni oshirish.

2. Internetning salbiy ta'siri

Vaqtни isrof garchilikka sarflash: Ko'pchilik yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda o'ziga kerakli ma'lumotdan ko'ra ko'proq vaqtни keraksiz kontent bilan o'tkazmoqda.

Psixologik muammolar: Internetga qaramlik, yolg'izlik, tushkunlik, boshqalarning hayotini solishtirish orqali o'zini past baholash holatlari ortmoqda.

Axloqiy xavf: Ayrim kontentlar (zo'ravonlik, pornografiya, yolg'on axborotlar) yoshlarning axloqiy mezonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Kiberjinoyatlar: Firibgarlik, shaxsiy ma'lumotlar o'g'riligi, kiberbulling — internetdagi eng xavfli tahdidlardandir.



Ishtimoiy tarmoqlarning inson ongiga va sog'ligiga tasiri:



Ayniqsa miya faoliyatiga salbiy ta'siri

Diqqatning tarqoqligi (Attention deficit): Ko'p va tez o'zgaruvchi vizual kontent (reels, shorts, stories) sababli miya doimiy yangilikka o'rganadi va bir masalaga chuqur e'tibor berish qiyinlashadi.

Giperstimulatsiya: Har bir "like", "komment", bildirishnoma — miya uchun dofamin (lazzatlanish gormoni) ajralishini chaqiradi. Bu esa haqiqiy hayotdagi oddiy voqealardan qoniqmaslik holatiga olib keladi.

Onlayn-qaramlik (Internet addiction disorder): Bu kasallik rasmiy psixiatrik termin bo'lib, insonda doimiy ravishda internetga kirish ishtiyoqi paydo bo'ladi, unga kirmasa — asabiylashadi, xavotirga tushadi.

Ruhiy holat va emotsional salomatlikka ta'siri

Depressiya va yolg'izlik: Tadqiqotlar ko'rsatishicha, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt sarflagan yoshlar orasida depressiya darajasi 60% ga oshgan (Royal Society for Public Health, UK).

O'zini past baholash: Boshqalarning ideal ko'rinishdagi hayoti bilan solishtirish natijasida, inson o'zini yetarli emasdek his qiladi, bu esa o'ziga ishonchsizlik, hatto psixosomatik muammolarga olib keladi.

Uyqusizlik: Kechasi telefon yoki kompyuter ekraniga qarab o'tirish melatonin gormoni ajralishini to'xtatadi. Bu esa uyqu sifati yomonlashuviga va asabiylashishga olib keladi.

Jismoniy sog'liqqa ta'siri

Ko'z salomatligiga zarar (Digital Eye Strain): Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish natijasida ko'zda qizarish, og'riq, quruqlik va ko'rishning susayishi yuzaga keladi.

Qalqonsimon bez buzilishlari: Telefonni yostiq ostida yoki bo'yin yaqinida ushlab uxlash elektromagnit to'lqinlar ta'siridan endokrin sistemaga zarar yetkazishi mumkin.

Tana holatining buzilishi: Doimiy egilgan holda o'tirish sababli umurtqa, bo'yin, bel sohalarida og'riqlar paydo bo'ladi.

Axloqiy-ijtimoiy oqibatlar



Empatiya yo‘qolishi: Doimiy virtual aloqalar real hayotdagi hissiy muloqotga ehtiyojni kamaytiradi. Bu esa insonning boshqalarni tushunish va his qilish qobiliyatini pasaytiradi.

Zo‘ravonlik va befarqlik: Virtual o‘yinlar va videolarda haddan ziyod zo‘ravon sahnalar inson ongi uchun oddiy holga aylanadi. Bu esa real hayotda tajovuzkorlikni oshiradi.

Ilmiy faktlar bilan misollar:

Harvard Medical School (2021): 8 soatdan ko‘proq vaqt internetda o‘tkazgan yoshlar orasida uyqusizlik va konsentratsiya buzilishi 2 baravar ko‘proq uchragan.

WHO (Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti): 12 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lganlar haftasiga 20 soatdan ortiq raqamli qurilmalar ishlatganda ruhiy xavflar 50% ga ortadi.

MIT Neuroscience Review: Dofamin darajasining sun‘iy ko‘tarilishi (like-lar orqali) odatdagi lazzatlanish mexanizmini buzadi.

Xulosa

Internetdan to‘g‘ri va maqsadli foydalanilganda, u ta‘lim, ijodkorlik, ijtimoiy faollikni rivojlantiruvchi kuchli vositaga aylanishi mumkin. Biroq nazoratsiz, me‘yordan ortiq va noan‘anaviy foydalanish yoshlar ongiga, psixikasiga, jismoniy sog‘ligiga va axloqiy qadriyatlariga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Psixologik muammolar, internetga qaramlik, o‘zini past baholash, ruhiy tushkunlik, uyqusizlik va ijtimoiy ajralish kabi holatlar bular jumlasidandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "ICHKI KASALLIKLAR" Sh.M. Rahimov, F.K. Gaffarova, G.A. Ataxodjayeva
 2. "ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ" А.Г. ГАДАЕВ, М.Ш. КАРИМОВ, А.Г. КУЧЕР, Х.С. АХМЕДОВ
 3. Г.А.Махманазаров "Изменения функционального состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с трупами" // "Медицинский журнал молодых ученых" //311-313-2025г
- . McNamee, David — Youth and the Digital World, Oxford Press, 2019



4. Turkle, Sherry — Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other, MIT Press, 2017