

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA IJTIMOIIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK VA JISMONIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Mahmudov Nurilla Normirza o'g'li

Turan International University.

"Gumanitar fanlar va pedagogika" kafedrası dotsenti. PhD.

e-mail: Nurillo.mahmudov.2023@mail.ru

+99893674-28-87

ORCID: 0009-0002-3017-6165

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar salomatligiga ta'siri o'rganilgan. Xususan, psixologik va jismoniy salomatlik nuqtayi nazaridan raqamli texnologiyalarning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu ta'sirlarni kamaytirish va salomatlikni mustahkamlash bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik salomatlik, jismoniy salomatlik, stress, texnologik bog'liqlik.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Абстрактный. В статье рассматривается влияние цифровых технологий и социальных сетей на здоровье молодых людей. В частности, анализируются положительные и отрицательные стороны цифровых технологий с точки зрения психологического и физического здоровья. Также даны научные и методические рекомендации по снижению этих последствий и укреплению здоровья.

Ключевые слова: цифровые технологии, социальные сети, психологическое здоровье, физическое здоровье, стресс, технологическая зависимость.

THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES AND SOCIAL NETWORKS ON PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL HEALTH

Abstract. This article examines the impact of digital technologies and social networks on the health of young people. In particular, the positive and negative aspects of digital technologies from the point of view of psychological and physical health are analyzed. Also, scientific and methodological recommendations are given to reduce these effects and improve health.

Keywords: digital technologies, social networks, psychological health, physical health, stress, technological dependence.

KIRISH

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yoshlar orasida ushbu texnologiyalardan keng foydalanish kuzatilmoqda. Biroq, ularning ortiqcha va noto'g'ri qo'llanilishi psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur maqolada ushbu masalalar ilmiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'zbekiston va Markaziy Osiyoda raqamli texnologiyalar hamda ijtimoiy tarmoqlarning inson salomatligiga ta'siri masalasini o'rgangan olimlar soni tobora ortib bormoqda. Bu soha nisbatan yangi bo'lsa-da, ayrim tadqiqotchilar va ilmiy muassasalar bu mavzuga e'tibor qaratgan. Xususan, T.Yusupov, N.Karimova, D.Tursunova va boshqalar tomonidan yillar davomida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Yevropa va dunyoning bir necha olimlari ham ushbu sohada ko'plab tadqiqotlar olib borishgan. Avstraliyaning Kvinslend Universiteti dotsenti Asaduzzaman Khan xalqaro tadqiqot guruhi 41 mamlakatdan 222,000 dan ortiq o'smirlarning ma'lumotlarini tahlil qilib, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish va muammoli foydalanish (masalan, ekran vaqtining ko'pligi yoki qaramlik) noto'g'ri ovqatlanish odatlari bilan bog'liqligini aniqladi. Turkiya va Buyuk Britaniyalik tadqiqotchilar Naif Ergun, Zafar Ozkan, va Mark Griffithslar esa ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va ruhiy salomatlik o'rtasidagi murakkab munosabatlarni o'rganib, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri internetga qaramlik va "phubbing" (ya'ni, mobil telefondan foydalanish foydasiga boshqalarga e'tibor bermaslik) orqali sezilarli darajada ekanligini aniqladilar.[1]

Maqolada bugungi kunda yoshlarni raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarga kundan kun qaram bo'lib borayotganligi bo'yicha atroflicha muhokama qilingan. shuningdek, ushbu maqolada xorij va respublikamizdagi yetakchi olimlarning olib borilgan ishlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida biz yoshlarning raqamli texnologiyalar orqali psixologik salomatlik ko'rsatkichlarini buzilishi,

kamharakatlilik, harakatsiz turmush tarzi va boshqa salbiy holatlarni yo'qotish bo'yicha o'zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan metod asosida ish olib bordik.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Raqamli texnologiyalar va psixologik salomatlik. Raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib, kundalik faoliyatimizga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, smartfonlar va sun'iy intellektga asoslangan vositalar insonlarning hayot tarzini o'zgartirib yubordi.[3] Ammo bu texnologiyalar insonning psixologik salomatligiga qanday ta'sir qiladi? Quyida raqamli texnologiyalarning psixologik salomatlikka ijobiy va salbiy jihatlarini ko'rib chiqamiz.

Ijobiy ta'sirlari:

1. Axborotga tezkor kirish imkoniyati. Internet va raqamli vositalar tufayli har qanday axborotni osonlikcha topish mumkin. Bu insonlarning bilim olish jarayonini tezlashtiradi va rivojlanishiga yordam beradi. Masalan, onlayn kurslar, elektron kitoblar va ilmiy maqolalar bilim olishni osonlashtiradi.
2. Muloqot va ijtimoiy bog'lanish. Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va videoqo'ng'iroqlar odamlar orasidagi muloqotni osonlashtiradi. Masofaviy aloqa imkoniyati do'stlar, oila a'zolari va hamkasblar bilan bog'lanishni ta'minlaydi. Bu esa yolg'izlik hissini kamaytirishi mumkin.[2]
3. Ruhiy yordam va psixologik resurslar. Bugungi kunda ko'plab onlayn psixologik xizmatlar mavjud. Meditatsiya ilovalari, stressni boshqarish bo'yicha treninglar va masofaviy psixoterapiya seanslari odamlarning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

Salbiy ta'sirlari

1. E'tibor va diqqatning pasayishi. Ko'plab axborot oqimi odamlarning diqqatini jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy bildirishnomalar va tez o'zgaruvchi kontent e'tibor yetishmovchiligi va produktivlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.
2. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik. Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish odamning ruhiy holatiga zarar yetkazishi mumkin. Boshqalar bilan o'zini

solishtirish, idealizatsiyalangan hayot tarzini ko'rish stress, depressiya va o'ziga past baho berishga olib keladi.

3. Uyqu sifatining yomonlashishi. Smartfon va kompyuter ekranlaridan tarqaladigan ko'k nurlar melatonin gormonining ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa uyqu sifatini yomonlashtirishi mumkin.[4] Kechqurun telefon yoki planshetlardan ko'p foydalanish uyqusizlikka olib kelishi ehtimoli yuqori.

4. Haqiqiy ijtimoiy aloqalarning kamayishi. Ko'pchilik odamlar onlayn muloqotni haqiqiy uchrashuvlar va suhbatlarga almashtirmoqda. Bu esa ijtimoiy ko'nikmalarning pasayishiga, yolg'izlik va tushkunlik hissining ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

Raqamli texnologiyalar va jismoniy salomatlik

Raqamli texnologiyalarning jismoniy salomatlikka ta'siri ham muhim omil hisoblanadi:

Ko'rish qobiliyatining yomonlashishi: Uzoq vaqt davomida ekran oldida o'tirish ko'z charchashi va ko'rish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Jismoniy faollikning kamayishi: Raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish jismoniy faollikni kamaytiradi va ortiqcha vazn, mushaklarning zaiflashishi kabi muammolarga olib keladi.

Jismoniy faollikning kamayishi sabab bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar:

- Semizlik va ortiqcha vazn – Kaloriyalar sarflanmagani sababli yog' to'planishi ortadi.
- Yurak-qon tomir kasalliklari – Jismoniy harakat kam bo'lsa, yurak va qon aylanish tizimi zaiflashadi.
- Muskul va suyaklarning zaiflashishi – Harakat yetishmovchiligi mushak va suyak to'qimalarining zaiflashishiga olib keladi.
- Qandli diabet xavfi – Kamharakatlik organizmning insulin bilan ishlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin.
- Ruhiy salomatlik muammolari – Depressiya va stress darajasi ortishi mumkin.
- Immunitetning pasayishi – Faollik past bo'lsa, organizm infeksiyalarga nisbatan himoyasiz bo'lib qoladi.

Yomon holatda o'tirish natijasida paydo bo'ladigan muammolar: Kompyuter va smartfonlardan noto'g'ri foydalanish umurtqa pog'onasining qiyshayishiga va bo'yin-suyak muammolariga olib keladi. Shuningdek, mushaklarning zo'riqishi va holsizlanishi, qon aylanish, nafas olish sistemalari va ishki organlar faoliyatini buzilishiga olib keladi. Uzoq vaqt davomida yomon o'tirish ko'krak qafasini siqib qo'yadi, bu esa o'pkaga kislorod kirishini cheklaydi buning natijasida nafas olish sifati pasayib organism kislorod bilan yetarlicha ta'minlanmaydi. Bu esa ish jarayonida hushyorlik va diqqatni pasayishiga olib keladi.[5]

Salbiy ta'sirlarni kamaytirish strategiyalari

Psixologik va jismoniy salomatlikni saqlash uchun quyidagi choralarni ko'rish tavsiya etiladi:

Raqamli detoks (texnologiyalardan vaqtinchalik voz kechish): Haftada kamida bir kun yoki kun davomida ma'lum soatlarni gadjetlarsiz o'tkazish stressni kamaytirishga yordam beradi.

Miqdor va vaqtni nazorat qilish: Smartfon va kompyuterlardan foydalanish vaqtini cheklash, ayniqsa, yotishdan oldin gadjetlardan foydalanmaslik muhimdir.

Jismoniy faollikni oshirish: Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar qilish tavsiya etiladi.

Sog'lom uyqu tartibiga rioya qilish: Uyqudan kamida bir soat oldin ekrandan foydalanishni cheklash va to'g'ri uyqu rejimiga amal qilish lozim.

Axborot madaniyatini rivojlantirish: Yoshlarni axborotni tahlil qilish va undan to'g'ri foydalanishga o'rgatish kerak.

XULOSA

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning noto'g'ri va ortiqcha qo'llanilishi psixologik va jismoniy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytirish uchun texnologiyalardan oqilona foydalanish, jismoniy faollikni oshirish va axborot madaniyatini rivojlantirish zarur. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnologiyalardan balansli foydalanish inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Boltaeva M. L., Mahmudov N. EMERGENCY INSTEAD OF MATERNITY EDUCATION PROCESS DEVELOPING TRAINING ACTIVITIES //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 6. – C. 456-459.
2. Makhmudov N. N., Makulov S. H. Z. Forms and methods of independent learning //В научный сборник вошли научные работы, посвященные широкому кругу современных проблем науки и образования, вопросов образовательных технологий 2020.-436 с. – 2020. – C. 167.
3. Boltaeva M., Makhmudov N. FORMS OF INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES AND WAYS OF THEIR USE //Scientific bulletin of namangan state university. – 2019. – T. 1. – №. 2. – C. 302-306.
4. Makhmudov N. N. BASED ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION MODELING THE PREPARATION OF STUDENTS FOR A HEALTHY LIFE //Thematics Journal of Education. – 2021. – T. 6. – №. November.
5. Makhmudov N. N. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATION //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2021. – T. 1. – №. 2.