O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

RAQAMLI VOSITALARNING ŞAXSNING EMOTSIONAL HOLATIGA KÖRSATADIGAN NATIJASI

Nurmamatov Zuxriddin Şavkat o'ğli
Şahrisabz davlat pedagogika instituti Texnologik ta'lim kafedrasi dotsenti,
p.f.f.d (PhD).
E-mail: *zuxriddinnurmamatov50@gmail.com*
Tel: *+ 998 91 214 42 26*
ORCID: *https://orcid.org/0009-0004-9710-8014*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada raqamli vositalarning, xususan, smartfon, internet, ijtimoiy tarmoqlar va boşqa raqamli texnologiyalar vositasining yoşlar emotsional holatiga körsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda yoşlarning virtual hayot bilan real hayot örtasidagi psixologik muvozanatini saqlaş zarurligi asoslab berilgan.*

Kalit sözlar: *Raqamli vositalar, emotsional holat, raqamli qaramlik, raqamli farovonlik.*

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. *В данной статье анализируются положительные и отрицательные эффекты цифровых инструментов, в частности смартфонов, интернета, социальных сетей и других цифровых технологий, на эмоциональное состояние молодежи. Исследование обосновывает необходимость для молодежи поддерживать психологическое равновесие между виртуальной и реальной жизнью.*

Ключевые слова: *Цифровые инструменты, эмоциональное состояние, цифровая зависимость, цифровое благополучие.*

THE IMPACT OF DIGITAL TOOLS ON AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL STATE

Abstract. *This article analyzes the positive and negative effects of digital tools—specifically smartphones, the Internet, social media, and other digital teçnologies—on the emotional state of young people. The study substantiates the need for young people to maintain a psyçological balance between their virtual and real lives.*

Keywords: *digital tools, emotional state, digital addiction, digital well-being.*

KIRIŞ

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil telefonlar, kompyuterlar va turli raqamli

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

platformalar insonlarning kundalik faoliyati, muloqoti, ta'lim olişi hamda axborot almaşiş jarayonida muhim örin tutadi. Raqamli vositalardan foydalaniş imkoniyatlari kengaygani sari ularning şaxsning ruhiy va emotsional holatiga körsatadigan ta'sirini örganiş ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Çunki insonning kayfiyati, hissiyotlari, ruhiy barqarorligi va atrofdagilar bilan munosabatlari köp jihatdan axborot muhitida qanday faoliyat olib borişiga boğliq bölişi mumkin[1].

Raqamli vositalar insonning emotsional holatiga ijobiy va salbiy ta'sir körsatadi. Bir tomondan, ular yaqinlar bilan tezkor muloqot qiliş, yangi bilimlarni egallaş, qiziqarli ma'lumotlarga ega böliş va böş vaqtni mazmunli ötkaziş imkonini beradi. Şuningdek, turli raqamli platformalar insonning öz fikrlarini ifoda etişi, ijtimoiy aloqalarini rivojlantirişi va zarur paytda ruhiy qöllab-quvvatlaş olişi uçun şaroit yaratadi. Ikkinçi tomondan, raqamli vositalardan me'yoridan ortiq foydalaniş ruhiy çarçoq, diqqatning susayişi, uyqu tartibining buzilişi, xavotir va stressning kuçayişiga sabab bölişi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda özini boşqalar bilan taqqoslaş, salbiy axborotlarning köpligi hamda virtual muhitga haddan taşqari boğlanib qoliş şaxsning öziga bölgan munosabati va kayfiyatiga salbiy ta'sir körsatişi ehtimoli mavjud.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Şaxsning emotsional holati uning kundalik faoliyati, qaror qabul qilişi, öqiş yoki mehnat samaradorligi hamda ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir körsatadi. Şu sababli raqamli vositalardan foydalaniş jarayonida insonning ruhiy ehtiyojlarini hisobga oliş, ekran qarşisida ötkaziladigan vaqtni me'yorida saqlaş va real hayotdagi muloqotga ham yetarli e'tibor qaratiş muhimdir. Mazkur mavzuni örganişdan asosiy maqsad raqamli vositalarning şaxs emotsional holatiga körsatadigan ta'sirini aniqlaş, ularning ijobiy va salbiy jihatlarini tahlil qiliş hamda raqamli texnologiyalardan ongli va samarali foydalanişning ahamiyatini yoritişdan iborat.

Raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda, ayniqsa yoşlar orasida raqamli vositalardan foydalaniş çastotasi sezilarli darajada ortib

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

bormoqda. Internet, mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot, ta'lim, öyin, hatto dam oliş ehtiyojlari ham qondirilmoqda. Şu bilan birga, uşbu texnologiyalar inson psixikasiga, xususan emotsional holatiga çuqur ta'sir körsatmoqda. Mazkur maqola aynan şu omilni yoşlar misolida tahlil qilişga qaratilgan. Psixologik jihatdan qaralganda, emotsional holat — bu şaxsning taşqi va içki omillarga nisbatan his qiladigan subyektiv keçinmalarining yiğindisidir. Raqamli vositalar bu keçinmalarni faollaştirişi, kuçaytirişi yoki tormozlaşi mumkin. Emotsional holat şaxsning subyektiv keçinmalari bölib, ular taşqi va içki stimullarga javoban yuzaga çiqadi. Raqamli vositalar inson psixikasiga töğridan-töğri yoki bilvosita ta'sir körsatişi mumkin[2].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bu vositalar yordamida oladigan xabarlar, tasvirlar, videolar yoki muloqotlar insonning kayfiyati, stress darajasi, xavotirlik hissi, baxtiyorlik darajasi, öziga bölgan işonçi kabi köplab psixologik holatlar bilan çambarças boğliq. Emotsional qöllab-quvvatlaş: Ijtimoiy tarmoqlar va guruh ilovalari (masalan, Telegram, WhatsApp) orqali şaxs döstlari, oila a'zolari va hamfikrlar bilan muloqotda bölib, emotsional jihatdan yengillik his qiladi. Stressni boşqariş: Meditatsiya, nafas oliş maşqlari, musiqa va dam oliş ilovalari (masalan, Calm, Headspace) emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Özini ifodalaş: Bloglar, video kontentlar (YouTube, TikTok) orqali öz fikrlarini bildiriş, ijodiy salohiyatni namoyiş etiş orqali pozitiv emotsiyalar hosil qilinadi. Yolğizlik va izolyatsiya: Köp hollarda virtual aloqalar yuzaki bölib, haqiqiy ijtimoiy aloqalarni siqib çiqaradi. Bu esa yolğizlik hissi, özini taşlab ketilgan deb his qiliş holatlariga olib keladi.

FOMO (Fear of Missing Out): Boşqalarning ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" hayoti bilan soliştiriş orqali odamda norozilik, yetişmovçilik, depressiv holatlar paydo böladi. Dopamin özgarişlari: Har bir "layk", "komment" yoki yangi xabarnoma dopamin tizimini faollaştirib, sun'iy ijobiy emotsiyalarni çaqiradi va bu bir turdagi "raqamli qaramlik"ni şakllantiradi. Yoşlar eng faol raqamli vosita foydalanuvçilari bölib, ularning emotsional muvozanatiga uşbu vositalarning ta'siri kuçli böladi. Sörovnoma va

kuzatuvlarga köra: Raqamli vositalarga haddan ziyod boğliqlik ularning öz-özini baholaşini pasaytiradi. Onlayn aloqaning köpayişi bilan real hayotdagi ijtimoiy könikmalar sustlaşadi. Uzluksiz kontent iste'moli (şort-video, reels, scroll) emotsional diqqatni pasaytiradi va hissiy çarçoq keltirib çiqaradi. 2024-yil davomida 80 nafar universitet talabasi (18–22 yoş) örtasida sörovnoma ötkazildi. Savollar ularning raqamli vositalardan foydalaniş odatlari, kunlik onlayn vaqt va emotsional holati bilan boğliq edi. Natijalar: Talabalarning 65% dan ortiği kuniga 5 soatdan ortiq vaqtda internetda böladi. 43% talaba ijtimoiy tarmoqlarda uzoq qolganida xavotir, zerikiş yoki yolğizlik hissini boşdan keçiradi. 27% talaba esa raqamli vositalar orqali öziga yangi döstlar topganini va ijobiy ruhda bölişini qayd etgan. Raqamli vositalar yoşlarning emotsional holatiga kuçli ta'sir ötkazmoqda[4].

TAHLIL, NATIJALAR VA MULOHAZA

Bu ta'sir ikki tomonlama bölib, muayyan nazorat va madaniyatli foydalaniş orqali foydali bölişi mumkin. Psixologlar uçun eng muhim vazifa – bu yoşlarni raqamli gigiyena, öz-özini nazorat qiliş, va emotsional farovonlik böyiça öqitişdan iborat.

Amaliy tavsiyalar 1. Psixologik treninglarda raqamli detoks maşğulotlarini joriy etiş Raqamli detoks — bu raqamli vositalardan (smartfon, internet, ijtimoiy tarmoqlar) ma'lum muddatga ongli ravişda voz keçiş orqali şaxsning psixologik holatini tiklaşga qaratilgan usuldir. Psixologik treninglar doirasida raqamli detoks maşğulotlarini joriy etiş orqali yoşlar özlarining raqamli vositalarga qaramlik darajasini anglaydi, real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni tiklaydi, vaqtni boşqariş könikmalarini rivojlantiradi. Treninglar davomida raqamli detoks rejalari tuziş, dam olişning alternativ şakllarini topiş, diqqat va huşyorlikni oşiruvçi texnikalarni qöllaş mumkin.

2. Öquv yurtlarida "raqamli farovonlik" mavzusida seminar va treninglar ötkaziş Ta'lim muassasalarida raqamli vositalardan foydalaniş madaniyatini şakllantiriş muhim ahamiyatga ega. "Raqamli farovonlik" — bu raqamli texnologiyalarni ruhiy salomatlik, hissiy barqarorlik va ijtimoiy aloqalarga zarar yetkazmasdan foydalaniş qobiliyatidir.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Seminar va mahorat darslari orqali talabalarga raqamli vositalardan muvozanatli foydalaniş tamoyillari, salbiy oqibatlar (stress, FOMO, yolğizlik) va ularni bartaraf etiş usullari örgatiladi. Bu treninglar interaktiv uslubda, guruh muhokamalari, holat tahlillari va amaliy topşiriqlar orqali taşkil etilişi lozim. Mobil ilovalar yordamida emotsional salomatlikni monitoring qiliş Raqamli vositalarning özidan emotsional salomatlikni kuzatiş vositasi sifatida foydalaniş — zamonaviy va samarali yondaşuv hisoblanadi. Maxsus mobil ilovalar (masalan, Moodpath, Daylio, Sanvello, Calm, Headspace) yordamida foydalanuvçi öz emotsional holatini har kuni qayd etib boradi, stress darajasini baholaydi, kerak bölsa maşğulotlar oladi. Bu ilovalar orqali grafik holatda şaxsning ruhiy özgarişlarini tahlil qiliş, doimiy monitoring olib boriş va kerakli hollarda professional psixologik yordamga murojaat qiliş imkoniyati yaratiladi[6].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, raqamli vositalar zamonaviy inson hayotida muhim örin egallab, uning emotsional holati, fikrlaşi va ijtimoiy munosabatlariga turli darajada ta'sir körsatadi. Ularning inson hayotidagi ahamiyati foydalaniş maqsadi, davomiyligi, mazmuni va şaxsning individual xususiyatlariga boğliq. Raqamli texnologiyalardan töğri foydalaniş insonning bilim olişiga, muloqot doirasini kengaytirişiga, yangi imkoniyatlardan foydalanişiga va ijobiy hissiyotlarni boşdan keçirişiga yordam beradi. Biroq ulardan ortiqça foydalaniş, salbiy axborotlar ta'sirida qoliş va virtual muhitga haddan taşqari beriliş emotsional muvozanatning buzilişi, xavotir, ruhiy zöriqiş va yolğizlik hissining kuçayişiga olib kelişi mumkin.

Şuni ta'kidlaş kerakki, raqamli vositalarning ta'siri barça insonlarda bir xil namoyon bölmaydi. Bu holat şaxsning yoşi, psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhiti va raqamli texnologiyalardan foydalaniş odatlariga qarab farqlanadi. Şuning uçun raqamli vositalarni butunlay çeklaşdan köra, ulardan oqilona foydalaniş madaniyatini şakllantiriş muhim hisoblanadi. Buning uçun ekran qarşisida ötkaziladigan vaqtni

nazorat qiliş, uyqu tartibiga rioya etiş, jismoniy faollikni oşiriş, yaqinlar bilan bevosita muloqot qiliş va işonçli axborot manbalaridan foydalanişga e'tibor qaratiş lozim.

Umuman olganda, raqamli vositalarning şaxs emotsional holatiga ta'sirini örganiş bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Raqamli texnologiyalardan ongli, me'yorida va maqsadli foydalaniş insonning ruhiy farovonligini saqlaş, emotsional barqarorligini mustahkamlaş hamda soğlom turmuş tarzini şakllantirişga yordam beradi. Demak, raqamli vositalarning imkoniyatlaridan samarali foydalaniş bilan bir qatorda, ularning inson ruhiyatiga ta'sirini anglaş va şaxsiy hayotda muvozanatni saqlaş har bir inson uçun muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi 637-son Qonuni – 2020 y., 23 sentyabr. https://lex.uz/docs/-5013007
2. Ş.M. Mirziyoyev . "Yangi Özbekiston strategiyasi". — Toşkent: Özbekiston, 2021. https://www.gazeta.uz/oz/2021/09/09/book/
3. Xurramova, M.A. Raqamli texnologiyalar va inson psixologiyasiga ta'siri. — Psixologiya ilmiy jurnali, 2025, № 2.
4. Dehkanov, Ş.M. Ijtimoiy tarmoqlarning yoşlar ongiga ta'sirining klinik tahlili. — Ta'limda yangiça yondaşuv – innovatsiya sari qöyilgan qadam konferensiyasi materiallari, 2024. — B. 1109–1112.
5. Nazirova, D.D. Şaxs psixoemotsional barqarorligiga raqamli ijtimoiy muhit ta'sirining ijtimoiy-psixologik jihatlari. — Yoş olimlar ilmiy jurnali, 2026, 4-jild, 72-son, 4–6-betlar.
6. Muhamedova, D.Ğ., Mullaboyeva, N.M., Rasulov, A.I. Umumiy psixologiya. — Toşkent: Ma'rifat, 2023. 7. M. G. Davletşin " Yoş va pedagogik psixologiya". — Toşkent: Öqituvçi, 2017. https://turan-edu.uz/media/books/2026/02/06/Yoş-Davrlari-Va-Pedagogik-Psixologiya.pdf
7. B. Xudoyberdiyev "Milliy qadriyatlar va yoşlar tarbiyasi". — Toşkent: Yangi asr avlodi, 2018. https://journals.tersu.uz/files/2026/conf-01/toplam2_070526.pdf