

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING YOSHLAR PSIXIKASI HAMDA NUTQIGA TA'SIRI

Rajabova Zamira Qobilovna

Osiyo Xalqaro Universiteti magistratura talabasi
oa1990_10_17@mail.ru

Annotatsiya: *Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning (smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt, onlayn o'yinlar va ta'lim platformalari) yoshlar psixikasi hamda nutq rivojiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida psixologik barqarorlik, diqqat, xotira, emotsional holat va nutq madaniyatidagi o'zgarishlar yoritiladi. Shuningdek, raqamli muhitda sog'lom psixologik rivojlanishni ta'minlash bo'yicha tavsiyalar beriladi.*

Kalit so'zlar: *raqamli texnologiyalar, yoshlar, psixika, nutq, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli madaniyat.*

DIGITAL TECHNOLOGIES AND THEIR IMPACT ON YOUTH PSYCHOLOGY AND SPEECH

Abstract: *This article provides a scientific and theoretical analysis of the positive and negative effects of digital technologies (smartphones, social networks, artificial intelligence, online games, and educational platforms) on the psychological state and speech development of young people. The study examines changes in psychological stability, attention, memory, emotional well-being, and speech culture. In addition, recommendations are proposed to ensure healthy psychological development in the digital environment.*

Keywords: *digital technologies, youth, psychology, speech, social networks, digital culture.*

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ И РЕЧЬ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируется положительное и отрицательное влияние цифровых технологий (смартфонов, социальных сетей, искусственного интеллекта, онлайн-игр и образовательных платформ) на психику и развитие речи молодежи. В ходе исследования рассматриваются изменения в психологической устойчивости, внимании, памяти, эмоциональном состоянии и культуре речи. Также представлены рекомендации по обеспечению здорового психологического развития в цифровой среде.*

Ключевые слова: *цифровые технологии, молодежь, психика, речь, социальные сети, цифровая культура.*

KIRISH

So‘nggi o‘n yilliklarda raqamli texnologiyalar jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Internet, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, sun‘iy intellekt, onlayn ta‘lim platformalari va raqamli ommaviy axborot vositalari ayniqsa yoshlar hayotida muhim o‘rin egallamoqda. Bugungi kunda yoshlarning dunyoqarashi, muloqot madaniyati, fikrlash uslubi va nutqiy rivojini bevosita raqamli muhit ta‘sirida shakllanmoqda. Shu sababli raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasi va nutqiga ko‘rsatayotgan ijobiy hamda salbiy ta‘sirini ilmiy asosda tahlil qilish dolzarb masalalardan biridir (Tapscott, 2009).

O‘zbekiston hukumati “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasini ishlab chiqdi va joriy etmoqda. Bu strategiya raqamli iqtisodiyot, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) va innovatsiyalarni barcha sohalarda joriy qilishni nazarda tutadi. Xalqaro hamkorlik va xavfsizlik dasturlari UNODC va UNDP tomonidan yoshlarni kiberjinoyatchilik va onlayn zo‘ravonlikdan himoyalash bo‘yicha dastur yo‘lga qo‘yildi. UNICEF bilan birgalikda ta‘limni raqamlashtirish va o‘qituvchilarni digital texnologiyalar bo‘yicha tayyorlash ishlari olib borilmoqda. Onlayn ta‘lim va raqamli kurslar yoshlarning muloqot, nutq va fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Sun‘iy intellekt yoki dasturlash sohasida tanlovlar, musobaqalar ularni analitik fikrlashga o‘rgatadi. Strategiya doirasida elektron hukumat xizmatlarini joriy etish, onlayn ta‘lim tizimlarini kengaytirish va digital xizmatlar sifatini oshirish bosh ustuvor yo‘nalishdir.

Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar ruhiy holati, emotsional rivojini, kognitiv jarayonlari va nutq madaniyatiga ta‘siri keng yoritiladi.

Raqamli texnologiyalar tushunchasi va ularning rivojlanishi

Raqamli texnologiyalar — bu axborotni raqamli ko‘rinishda yaratish, uzatish, saqlash va qayta ishlashga xizmat qiluvchi texnologiyalar majmuasidir. Ular internet, mobil aloqa, kompyuter texnologiyalari, sun‘iy intellekt, virtual va kengaytirilgan reallik kabi yo‘nalishlarni qamrab oladi (Castells, 2010).

Yoshlar raqamli texnologiyalarni eng tez o‘zlashtiruvchi ijtimoiy guruh hisoblanadi. Psixologiyada bunday avlod “raqamli avlod” (digital natives) deb ataladi. Ular uchun virtual muloqot real muloqot bilan teng darajada ahamiyatga ega (Prensky, 2001).

Raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasiga ijobiy ta‘siri

1. Kognitiv rivojlanishga ta‘siri

Raqamli texnologiyalar yoshlarning tafakkur tezligi, axborotni tez qabul qilish va tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Interaktiv dasturlar, onlayn ta‘lim platformalari va simulyatsiyalar mantiqiy fikrlash, muammo yechish ko‘nikmalarini kuchaytiradi (Mayer, 2014).

2. Mustaqil o‘rganish va o‘zini rivojlantirish

Internet orqali yoshlar cheksiz bilim manbalariga ega bo‘lishmoqda. Bu esa mustaqil ta‘lim olish, tanqidiy fikrlash va o‘z qiziqishlariga mos yo‘nalishda rivojlanish imkonini yaratadi (UNESCO, 2021).

3. Ijtimoiy faollik va kreativlik

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijodiy salohiyatini namoyon qilishga xizmat qiladi. Blog yuritish, video kontent yaratish, dizayn va dasturlash bilan shug'ullanish yoshlar psixikasida o'ziga ishonchni oshiradi (Boyd, 2014).

Raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasiga salbiy ta'siri

1. Raqamli qaramlik muammosi

Texnologiyalardan me'yorida ortiq foydalanish raqamli qaramlikka olib keladi. Bu holat diqqatning susayishi, uyqu buzilishi, asabiylik va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi (Young, 2017).

2. Real muloqotning kamayishi.

Virtual muloqotning ustunligi yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada yolg'izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya kuchayadi (Turkle, 2015).

3. Emotsional beqarorlik

Ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirish, "layk" va izohlar orqali baholanish yoshlar ruhiyatida stress, o'z-o'zini past baholash holatlarini keltirib chiqaradi (Twenge, 2019).

Raqamli texnologiyalarning yoshlar nutqiga ta'siri

1. Nutqning soddalashuvi

Qisqa xabarlar, emojilar va abbreviaturalardan ko'p foydalanish yoshlarning yozma va og'zaki nutqida grammatik xatolar ko'payishiga olib kelmoqda (Crystal, 2011).

2. Og'zaki nutq faolligining pasayishi

Onlayn muloqot real suhbatni qisqartirib, nutqiy faollikning susayishiga sabab bo'lmoqda. Bu holat ayniqsa o'smirlar nutq rivojida sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

3. Chet tillar ta'sirining kuchayishi

Internet muhitida chet tillar, ayniqsa ingliz tilining ustunligi ona tilidagi so'z boyligining qisqarishiga olib kelmoqda. Natijada aralash nutq (kod-switching) holatlari kuchaymoqda.

Raqamli texnologiyalarning nutq rivojiga ijobiy jihatlari

Shunga qaramay, raqamli texnologiyalar nutq rivoji uchun ham muhim imkoniyatlar yaratadi. Onlayn kitoblar, audiomateriallar, ta'limiy videolar lug'at boyligini oshiradi, talaffuz va muloqot madaniyatini rivojlantiradi (Vygotskiy, 1984).

O'zbekiston sharoitida muammo va yechimlar

O'zbekiston sharoitida raqamli savodxonlikni oshirish, ota-ona va pedagoglarning nazoratini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Maktablarda "raqamli gigiyena", "axborot madaniyati" fanlarini joriy etish yoshlar psixikasini himoyalashga xizmat qiladi (O'zbekiston Respublikasi XTV, 2022).

ASOSIY QISM

Raqamli detoksning yoshlar ruhiyatiga ko'rsatadigan psixologik ta'sirini ilmiy asosda aniqlash, uning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilish hamda yoshlar ruhiy barqarorligini ta'minlashda raqamli detoks amaliyotining samarali yo'llarini ishlab chiqishdan iborat. "Raqamli detoks" tushunchasining mazmuni, mohiyati va psixologik asoslarini nazariy jihatdan tahlil qilish. Raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanishning virtual va real muhitda axborotni tanlash yoshlar ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'sir mexanizmlarini aniqlash. Raqamli detoks amaliyotini o'tkazish orqali yoshlarning ruhiy barqarorligi, diqqat, stress

darajasi va ijtimoiy faolligidagi o'zgarishlarni tahlil qilish. Yoshlar o'rtasida raqamli detoksni samarali tashkil etish bo'yicha psixologik -amaliy trening dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholash.

Mazkur tadqiqotda raqamli texnologiyalarning yoshlar psixikasi va nutq rivojiga ta'sirini aniqlash maqsadida kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy, empirik va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Nazariy tahlil metod raqamli texnologiyalar, psixik rivojlanish, nutq faoliyati, media ta'sir bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar (monografiyalar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar) tahlil qilindi va bunda muammoning ilmiy asoslarini aniqlash va konseptual model yaratish.

Kuzatish (observatsiya) metodi orqali yoshlarning ,raqamli qurilmalardan foydalanish davomiyligi, muloqot shakli (jonli va virtual), nutq faoliyatidagi o'zgarishlar tabiiy sharoitda kuzatildi.

So'rovnoma (anketa) metodi. Maxsus ishlab chiqilgan anketa orqalikunlik ekran vaqti, foydalaniladigan platformalar (ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar), nutqdagi qisqarishlar (sleng, emoji, qisqa jumlar), diqqat va emotsional holat o'rganildi.

Asoslangan metod sifatida Internet Addiction Test (K. Young) moslashtirilgan shaklidan foydalanib tadqiqot olib borildi.

Nutq faoliyatini tahlil qilish metodi sifatida og'zaki nutqi, yozma matnlari (insho, ijtimoiy tarmoq yozishmalari) lingvistik jihatdan tahlil qilindi, so'z boyligi, grammatik to'g'rilik, mantiqiy izchillik, qisqartmalar va slengdan foydalanish darajasi o'rganildi.

Taqqoslash (komparativ) metodi orqali .Ikki guruh natijalari taqqoslandi: yuqori raqamli faollikka ega yoshlar raqamli texnologiyadan me'yoriy foydalanuvchilar raqamli ta'sir darajasi va psixik-nutqiy farqlarni aniqlash. Statistik tahlil metodi orqali olingan natijalar: foizlar, diagrammalar, o'rtacha ko'rsatkichlarasosida qayta ishlanib, SPSS / Excel dasturlari yordamida tahlil qilindi.

Pedagogik eksperiment tahlili yordamida :Raqamli detoks yoki cheklangan ekran vaqti joriy etilib diqqat, nutq faolligi, emotsional barqarorlik o'zgarishlari tahlil qilindi.

TAVSIYALAR

1. Ekran va qurilmalardan foydalanishni tartibga solish yani vaqt cheklash: Bolalar va o'smirlar uchun kuniga 1–2 soatdan ortiq smartfon, planshet va kompyuter ishlatmaslik tavsiya etiladi (Yoshga mos ravishda: 5–7 yoshda 30–60 daqiqa, 8–12 yoshda 1–2 soat). Rejalashtirilgan vaqt: O'yin, video va ijtimoiy tarmoqlar uchun alohida vaqtlashgan jadval tuzish, bilim olish va dam olish vaqtini aralashtirish.

2. Mazmuni nazorat qilish: Ijobiy kontent tanlash, ta'limiy o'yinlar, interaktiv kitoblar, ilmiy videolar bolalarning nutqini va fikrlashini rivojlantiradi. Salbiy kontentdan himoyalash zo'ravonlik, noto'g'ri axborot va reklama ta'sirini kamaytirish uchun filtrlar va ota-onalar nazorati (parental control) o'rnatish.

3. Nutq va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda kitob o'qish va hikoya aytish orqali raqamli qurilmalar o'rnini ba'zan qog'oz kitob va hikoya sessiyalari bilan to'ldirish, suhbat va muloqot mashqlari jumladan bolalarni do'stlar va oila bilan yuzma-yuz muloqot qilishga rag'batlantirish. Bu nutq rivoji va emotsional intellekt uchun muhim.

4. Psixologik barqarorlikni saqlash orqali “Raqamli detoks”larni hayotga tadbiiq qilish haftada bir necha soat “ekransiz vaqt” belgilash – tabiatga sayr qilish, sport bilan shug‘ullanish. Stress va xafagarchilikni kamaytirish: Doimiy ijtimoiy tarmoqlar bilan shug‘ullanish ko‘pincha depressiya yoki bezovtalikni oshiradi. Shu sababli, foydalanishni muvozanatlash zarur.

5. Ota-ona va muallimlar nazorati faol kuzatuv talab qilinadi. Bolaning onlayn faoliyatini bilish va unga maslahat berish. Ijobiy rol modeli orqali ota-onalar o‘zlari ham smartfon va kompyuterdan mas’uliyatli foydalanishi, bolalarga namun bo‘lishi.

6. Raqamli texnologiyalarni ijobiy ishlatish yo‘llari sifatida ta’lim platformalaridan masalan, kodlash, matematika yoki til o‘rganish ilovalari bolalarning kognitiv qobiliyatini oshiradi. Ijodiy loyihalar: Video, animatsiya, musiqiy dasturlar orqali nutq va ijodiy fikrlash rivojlanadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, internetdan nazoratsiz va me’yordan ortiq foydalanish bolalarda psixik holat va nutq faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, ota-onalar va pedagoglar tomonidan raqamli texnologiyalardan foydalanish ustidan tizimli nazorat va pedagogik yo‘naltirish zarur hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar yoshlar psixikasi va nutqiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi. Ular bilim olish va rivojlanish uchun keng imkoniyatlar yaratgan holda, noto‘g‘ri foydalanilganda psixologik va nutqiy muammolarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun raqamli texnologiyalardan ongli, me’yoriy va maqsadli foydalanishni shakllantirish muhim pedagogik va ijtimoiy vazifadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

- Tapscott, D. (2009). *Grown Up Digital*. McGraw-Hill.
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon*.
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.
- Mayer, R. (2014). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
- UNESCO. (2021). *Digital Literacy Framework*.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation*. Penguin Books.
- Young, K. (2017). *Internet Addiction: A Clinical Perspective*. CyberPsychology.
- Twenge, J. (2019). *iGen*. Atria Books.
- Crystal, D. (2011). *Internet Linguistics*. Routledge.
- Vygotskiy, L. S. (1984). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva.
- O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. (2022). *Raqamli ta’lim konsepsiyasi*.