



**RAQAMLI STRESS VA RUHIY SALOMATLIK O'RTASIDAGI
BOG'LIQLIKNING STRUKTURAVIY MODELLASHTIRILISHI (SEM)**

Xakimova Sarvinoz Sharifjon qizi

Namangan davlat Pedagogika instituti magistranti

Email address: hakimovasarvinoz140@gmail.com

ANNOTATSIYA

Stress va stress bilan bog'liq surunkali kasalliklar butun dunyo bo'ylab ko'payib bormoqda, shu bilan birga ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish imkoniyati cheklangan. So'nggi neyrofiziologik yutuqlar stressni boshqarish uchun gipnozning samaradorligi va xavfsizligini qo'llab-quvvatlaydi. Ushbu retrospektiv kuzatuv tadqiqotida biz 236 nafar talabada 10 balli Likert shkalasi asosida tadqiqot ishlarini olib bordik. Respondentlar tadqiqotdan oldingi va keying kuzatuvlar turli tafovutli ko'rsatkichlarni namoyon qildi. Respondentning yoshi, jinsi va a'zolidigining ta'siri baholandi. Dastlabki 5 tahlilning har birida stressdan oldingi pasayish izchil ravishda sodir bo'ldi (Koenning d qiymatlari -0,71 dan -0,78 gacha), bu stressni boshqarishda sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari gipnozning raqamli formulalarining keng tarqalganligi stressni kamaytirishga sezilarli darajada hissa qo'shishini isbotlaydi.

Kalit so'zlar: *Raqamli stress, xavotir, internet, depressiya, ruhiy salomatlik buzilishlari,*

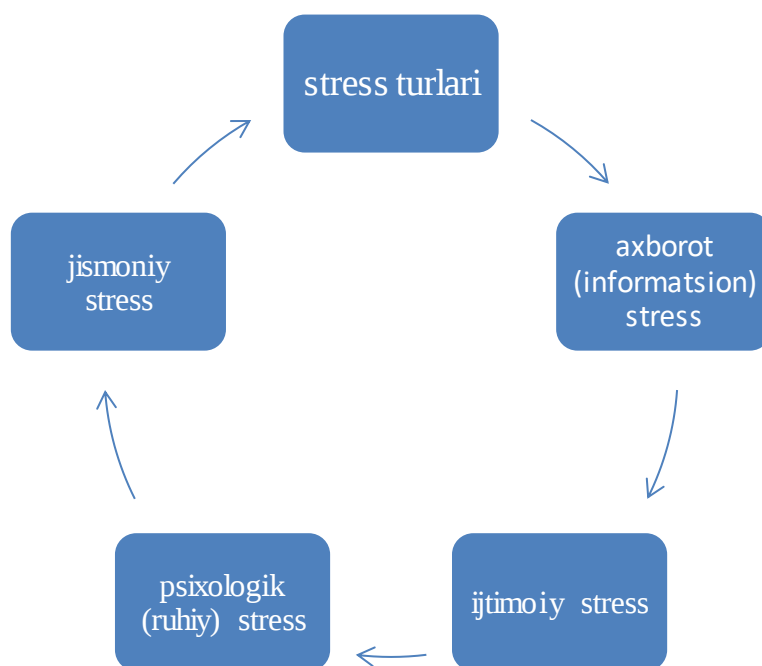
Kirish. XXI asrda inson hayoti raqamli texnologiyalar bilan uzviy bog'lanib qolganligi sababli raqamli muhit (digital environment) zamonaviy ijtimoiy-psixologik jarayonlarning markaziga aylandi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt tizimlari va raqamli kommunikatsiyalar insonning dunyoqarashi, fikrlash uslubi va emotsional hayotini tubdan o'zgartirmoqda. Raqamli muhitda shaxs faoliyatining barcha sohalari — ta'lim, kasbiy faoliyat, muloqot, dam olish, hatto shaxsiy identifikatsiya ham raqamli vositalar orqali amalga oshmoqda. Shu jarayonda insonning yangi texnologik sharoitlarga psixologik jihatdan moslashuvi, raqamli axborot oqimi va onlayn faoliyatning ruhiy oqibatlarini boshqarish muammosi dolzarb masalaga aylandi. Raqamli transformatsiya jarayoni insonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Axborotning ortiqcha ko'pligi, tezkorlik talabi, onlayn muloqotdagi yuzaki emotsional aloqalar va raqamli shaxs (digital self) fenomeni inson ruhiyatida o'ziga xos "raqamli moslashuv" bosqichlarini yuzaga keltirmoqda. Bu holatning ijobiy tomoni shundaki, shaxs o'z kommunikativ salohiyatini kengaytiradi, bilim olish va mehnat jarayonlarida moslashuvchanlikni oshiradi.

Biroq, bu jarayon bilan birga yangi psixologik muammolar — raqamli stress (digital stress), kognitiv charchoq, emotsional kuyish, ijtimoiy izolyatsiya, doimiy onlayn nazorat hissi kabi salbiy omillar ham kuchayib bormoqda. Raqamli stress — bu insonning raqamli texnologiyalar bilan haddan tashqari shug'ullanishi, doimiy onlayn bo'lish talabi va axborot ortiqchiligi natijasida yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holatidir. Stress - bu muayyan vaziyat



yoki hodisaning bosimiga tananing reaksiyasi. Bu har qanday jismoniy, ruhiy yoki hissiy reaksiya bo'lishi mumkin. Ish, oilaviy kasallik yoki pul bilan bog'liq muammolar keng tarqalgan qo'zg'atuvchilardan biridir.

Inson stressni boshdan kechirganda, u jismoniy va ruhiy reaksiyani rivojlantiradi; Buning sababi, tananing uni boshdan kechirish va reaksiya qilish uchun yaratilganligi. Har qanday stress reaksiyalari tanaga yangi muhitda yordam beradi. Bu bizni hushyor, motivatsiya va xavfdan qochishga tayyor tutish orqali ijobiy bo'lishi mumkin. Ammo shuni bilish kerakki, stress omillari yengillik yoki dam olish davrlarisiz davom etsa, stress muammoga aylanadi. To'g'ri raqamli texnologiyalar hayotni yengillashtiradi, lekin ayrim psixologik va ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqarishini unutmasligimiz kerak. Bu texnologiyalar dunyoning barcha yeriga tarqalgan, ammo undan foydalanayotgan davlat insonlari turlicha. Aytishimiz mumkinki, bugungi kunda insonlar orasida hatto kognitiv muloqot ham kamayib bormoqda. Uning o'rnini telefon bosa oldi desak adashmimiz. Hatto yeti yoshdan yetimish yoshgacha bo'lgan insonlar qo'lida telefon bor.



1-rasm stress turlari

➤ Jismoniy stress – sovuq, issiq, og'riq, kasallik. Jismoniy stress organizmning turli xil **ekstremal yoki me'yoridan ortiq jismoniy omillar** (harorat o'zgarishi, og'ir yuklama, og'riq, jarohat, kasallik, uyqusizlik) ta'siriga javoban yuzaga keladigan **fiziologik moslashuv reaksiyasi** sifatida talqin etiladi. Ushbu jarayon organizmda homeostazni saqlashga qaratilgan murakkab **neyro-gumoral mexanizmlar** orqali amalga oshadi.

➤ Psixologik (ruhiy) stress – qo'rquv, xavotir, ichki ziddiyat. Psixologik stress shaxs tomonidan yuzaga kelayotgan vaziyatning **subyektiv baholanishi** natijasida paydo bo'ladigan, uning moslashuv resurslari yetarli emas deb idrok etilishi bilan bog'liq **ruhiy**



zo'riqish holatidir. Ushbu stress turi asosan kognitiv baholash, emotsional reaksiya va xulq-atvor mexanizmlarining o'zaro ta'siri orqali namoyon bo'ladi.

➤ Ijtimoiy stress – munosabatlar, jamiyat bosimi, yolg'izlik. Ijtimoiy stress shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlari jarayonida yuzaga keladigan, **ijtimoiy talablar va kutishlar** shaxsning mavjud resurslaridan ustun deb baholangan holatlarda namoyon bo'ladigan **psixologik zo'riqish holatidir.** Ushbu stress turi shaxsning ijtimoiy rollari, maqomi va identifikatsiyasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, jamiyatdagi o'zgaruvchan me'yorlar va ijtimoiy bosim ta'sirida shakllanadi.

➤ Axborot (information stress) – ortiqcha ma'lumot, raqamli texnologiyalar ta'siri. Axborot stress shaxsning qisqa vaqt ichida **haddan tashqari ko'p, murakkab yoki qarama-qarshi axborotni** qabul qilishi natijasida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holati bo'lib, kognitiv resurslarning cheklanganligi bilan izohlanadi. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va uzluksiz axborot oqimi sharoitida ushbu stress turi zamonaviy jamiyatda tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy raqamli texnologiyalar va internet resurslari inson faoliyatining turli jabhalarida biznes, ta'lim, axborot olish va ijtimoiy o'zaro aloqalarni tubdan o'zgartirdi. Bugungi kunda har bir kishi istalgan mavzuni mustaqil o'rganish, global bilim manbalariga yetib borish va hatto uy sharoitida daromad topish imkoniyatiga ega. Internet orqali ta'lim platformalari, elektron kutubxonalar hamda masofaviy ish vositalari inson salohiyatini kengaytiradi hamda ijtimoiy, iqtisodiy imkoniyatlarni oshiradi.

Biroq, ushbu texnologik imkoniyatlar faqat ijobiy natijalarga olib kelmaydi; ularning uzoq muddatli va me'yoridan ortiq foydalanilishi salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Avvalo, internetga haddan ziyod bog'lanish natijasida yuzaga keladigan raqamli qaramlik (internet addiction) shaxsning diqqatini jamlash qobiliyatini, muammolarni mustaqil hal etish ko'nikmalarini zaiflashtirishi mumkin. Shuningdek, uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish ko'zlar, mushak-skelet tizimi va asab tizimiga zarar yetkazishi, charchoq va salomatlik bilan bog'liq muammolarni kuchaytirishi mumkin.

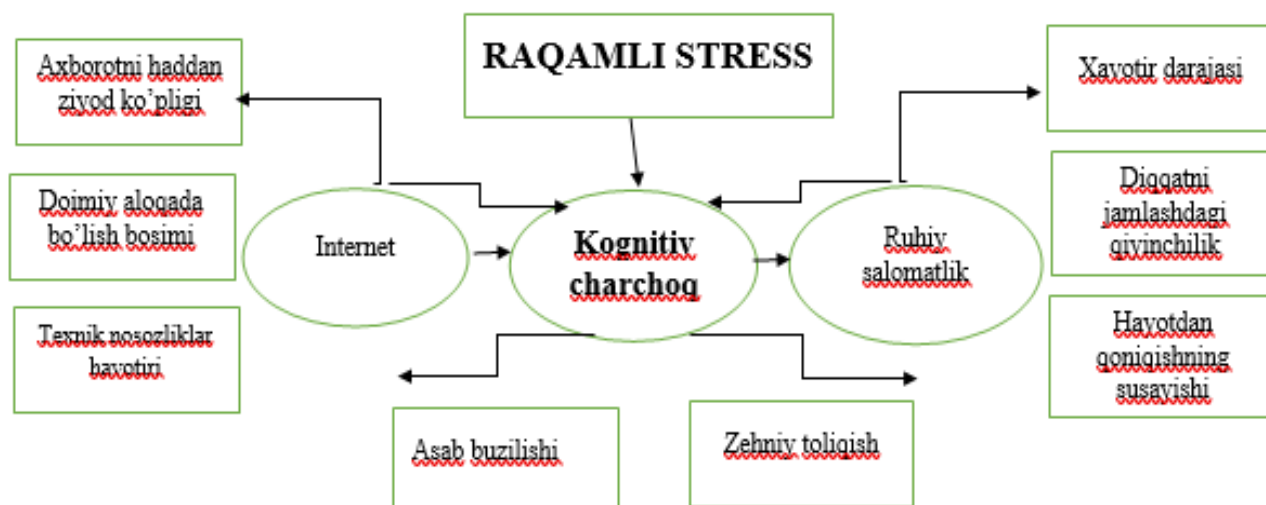
Shu bois, texnologiyalarning ijobiy tomonlarini maksimal darajada qo'llash bilan birga, ularning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun inson o'zini-o'zi idora qila olishi kerak. Iroda- bir narsaning ayni haqiqat ekanligiga ishonish deganidi. [4; B55]vaqtni boshqarish va fiziologik ehtiyot choralarini joriy etish muhimdir. Bu yondashuv raqamli resurslardan samarali foydalanish hamda psixofiziologik salomatlikni saqlashga xizmat qiladi. [Raqamli stress](#) – bu zamonaviy texnologiyalarning (internet, ijtimoiy tarmoqlar, gadjetlar) haddan tashqari ko'p ishlatilishi natijasida yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy charchoq. U axborot ko'pligi, doimiy aloqada bo'lish bosimi hamda ekranlardan uzoqlasha olmaslik tufayli kelib chiqib, xotira pasayishi, diqqat tarqoqligi va asabiylashishga olib keladi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Bu esa insonni turli xil kasalliklarga chalinishiga sabab bo'ladi. Insonlar yoshlik payti sog'lom, kuchli bo'ladilar va buni hatto sezmaydilar ham.



Ushbu tadqiqot depressiya, xavotir va stressda kuzatilgan sezilarli pasayishlar yuqori qo'zg'aluvchan jismoniy ishtirokni hissiy jihatdan mazmunli virtual tajribalar bilan birlashtirgan VR aralashuvlarining ko'p qirrali terapevtik salohiyatini ta'kidlaydi.

Xulosa

Ushbu tadqiqotda raqamli stress va ruhiy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik strukturaviy tenglamalar modellashirish (SEM) usuli yordamida empirik jihatdan tahlil amalga oshirildi. Olingan natijalar raqamli texnologiyalardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish shaxsning ruhiy holatiga sezilarli darajada yomon ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Xususan, raqamli stress darajasining oshishi xavotir, emotsional zo'riqish va psixologik farovonlikning pasayishi bilan bevosita bog'liq ekanligi o'rganib chiqildi.

Strukturaviy model natijalari raqamli stressning ruhiy salomatlikka ta'siri to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita mexanizmlar orqali namoyon bo'lishini namoyon qildi. Diqqatning bo'linishi, doimiy axborot bosimi va raqamli muhitdagi ijtimoiy taqqoslash kabi omillar stressni kuchaytiruvchi muhim mediatorlar sifatida bo'lishi aniqlandi. Shu bilan birga, o'zini-o'zi boshqarish va raqamli gigiyena ko'nikmalarining mavjudligi salbiy ta'sirni qisman kamaytiruvchi himoya omillari ekanligi kuzatildi.

Tadqiqot natijalari mavjud nazariy yondashuvlarni kengaytirib, raqamli stressni ruhiy salomatlikni belgilovchi muhim psixologik omil sifatida ko'rib chiqish zarurligini ta'kidladi. Ushbu holat raqamli muhitda yashayotgan zamonaviy jamiyat uchun muhim amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ta'lim, sog'liqni saqlash va psixologik profilaktika sohalarida integrativ yondashuvlarni ishlab chiqishni zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli stress va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, uni tushunishda strukturaviy modellashirish samarali metodologik vosita ekanligi tasdiqlandi. Kelgusidagi tadqiqotlarda ushbu modelni yosh, kasbiy faoliyat va madaniy omillar kesimida kengaytirish hamda uzoq muddatli longitudinal tadqiqotlar orqali natijalarni chuqurlashtirish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Chunki



zamonaviy raqamli muhitning tezkor o'zgaruvchanligi shaxslarning texnologiyalardan foydalanish shakllari va ularning ruhiy salomatligiga bo'lgan ta'sir mexanizmlarini vaqt o'tishi bilan sezilarli darajada transformatsiyalab bormoqda.

Foydalaniladigan adabiyotlar

1. Alderman, B. L., Perdue, H. M., & Sarwani, A. H. (2024). Exercise for the prevention and treatment of depression. *Exercise and Mental Health*, 157–175.
2. Anker, E. A., Bøe Sture, S. E., Hystad, S. W., & Kodal, A. (2024). The effect of physical activity on anxiety symptoms among children and adolescents with mental health disorders: A research brief. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1254050
3. Helton, W. S. Short stress state questionnaire. <https://doi.org/10.1037/t57758-000> (2017).
4. Nevzat, T. (2023). Tuyg'ular psixologiyasi. Toshkent. Yangi asr avlodi-2023. 304b
5. S. Khakimova. The impact of external factors on inclusive education literacy: psychological assessment of students with special educational needs external factors and inclusive education literacy. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18493440>
6. Xakimova, S. S. Q. (2023). TALABALARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(6), 785-790.
7. Y, Wu J, Chen Y, Han L, Han P, Wang P, Gao F (2014) Shyness and school adjustment among chinese preschool children: examining the moderating effect of gender and teacher–child relationship. *Early Educ Dev* 26(2):149–166. <https://doi.org/10.1080/10409289.2015.970503>
8. Blazoski, Cameron Send mail to Blazoski C.; Yao, Zhiqi; Bafna, Tanvi; Jelwan, Yara; Burka, Semenawit (2025) Mental Health Disorders and the Development of Cardiovascular Disease: Insights from the All of Us Research Program. Article. DOI:10.1016/j.amjcard.2025.07.021