

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH  
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI  
VOLUME-2, ISSUE-8  
YOSHLAR ORASIDA INTERNETDAN HADDAN TASHQARI  
FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI**

***Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li***

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti doktoranti*

*E-pochta: [nabisharopov@gmail.com](mailto:nabisharopov@gmail.com)*

*Tel: +998942643694*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yoshlar orasida internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga keladigan psixologik oqibatlar tahlil qilinadi. Internet qaramligining shaxsning emotsional holati, kognitiv jarayonlari va ijtimoiy moslashuviga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqotda yosh davriga xos psixologik xususiyatlar, raqamli muhitning shaxsga ta'siri hamda internetdan foydalanuvchi yoshlarning psixologik barqarorligini saqlash yo'llari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Internet qaramligi, yoshlar psixologiyasi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy izolyatsiya, virtual muloqot, kognitiv buzilishlar, raqamli madaniyat.

**Kirish.** Bugungi kunda internet global kommunikatsiya vositasi sifatida inson hayotining barcha jabhalariga kirib bordi. Xususan, yoshlar uchun internet o'qish, muloqot qilish, o'yin o'ynash va o'zini rivojlantirishning asosiy manbalaridan biriga aylandi. Shunga qaramay, internetdan haddan tashqari foydalanish ko'plab psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Internet qaramligi tushunchasi birinchi bor K. Young (1998) tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u "insonning internetdan foydalanishga nisbatan tormozlanmagan, nazoratsiz ehtiyoji" sifatida talqin etiladi. Bunday holatda shaxs internetdan uzoqlashganda bezovtalik, asabiylashish va depressiv holatlar namoyon bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida ham yoshlar orasida internetdan foydalanish darajasi keskin oshgan. So'nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 16–25 yosh oralig'idagi yoshlarning qariyb 70 foizi kuniga 5 soatdan ortiq vaqtini onlayn muhitda o'tkazadi (Sobirova, 2023). Bu esa shaxsning psixik barqarorligi, o'qish motivatsiyasi va real muloqotga bo'lgan ehtiyojini susaytiradi.

Shu nuqtai nazardan, yoshlar orasida internetdan haddan tashqari foydalanishning psixologik oqibatlarini aniqlash, tahlil qilish va oldini olish mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

*Nazariy asoslar.* Internet qaramligi shaxsda mustaqil ravishda shakllanmaydi — u asosan yosh davrining psixologik o'ziga xosliklari bilan chambarchas bog'liqdir.

## FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI VOLUME-2, ISSUE-8

Yoshlar davri (o'smirlik va ilk yetuklik yoshi) o'zini anglash, identifikatsiya va mustaqillikka intilish bilan xarakterlanadi. Internet esa bu ehtiyojlarni tez va oson qondirish vositasiga aylanadi.

K. Young (2017), Caplan (2010) va Orzhekhovskaya (2019) tadqiqotlarida internet qaramligi quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

Internetdan uzoqlashganda kuchli psixologik noqulaylik;

Virtual muloqotni real muloqotdan afzal ko'rish;

Diqqatning beqarorligi va vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar;

Real hayotdagi majburiyatlardan qochish istagi.

Shuningdek, kompensator motiv — ya'ni shaxsning real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni internetdagi faoliyat orqali qoplashga urinishi — internet qaramligining asosiy psixologik mexanizmlaridan biridir.

### *Asosiy qism*

*Kognitiv oqibatlar-* Internetdan ortiqcha foydalanish miyada axborotni qayta ishlash jarayonlariga ta'sir etadi. Ko'p hollarda "informatsion charchash" kuzatiladi: e'tibor tarqoqlashadi, xotira zaiflashadi, fikrlash jarayoni fragmentar shaklga aylanadi. Tadqiqotlar (Karimova, 2021) shuni ko'rsatadiki, doimiy onlayn faoliyat yoshlarning o'qishdagi diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi.

*Emotsional oqibatlar-* Internet qaramligiga chalingan yoshlar orasida tashvishlilik, asabiylik, depressiv kayfiyat va hissiy labillik darajasi yuqori bo'ladi. Shaxs virtual muvaffaqiyatlar orqali o'zini vaqtincha ijobiy holatda his qiladi, ammo bu holat tez o'tkinchi bo'ladi. Real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklar esa chuqur hissiy inqirozga olib keladi.

*Ijtimoiy oqibatlar-* Internet yoshlar o'rtasidagi real muloqot zaruratini qisqartiradi. Virtual muloqot ijtimoiy ko'nikmalarni susaytiradi, empatiya va boshqalarni tushunish darajasini kamaytiradi. Yoshlar o'zini "onlayn doira" orqali namoyon etishga intiladi, bu esa ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi.

A. Andreyeva (2020) fikriga ko'ra, ortiqcha onlayn muloqot "ijtimoiy maska"ni shakllantiradi — ya'ni shaxs virtual obrazini ideal ko'rsatib, real o'zligini yashiradi.

*Shaxsiy xususiyatlar-* Internet qaramligiga moyil yoshlar odatda quyidagi psixologik xususiyatlarga ega:

O'zini past baholash;

Yuqori tashvishlilik;

Ijtimoiy qo'rquv (real muloqotdan qochish);

Ichki bo'shliq hissi;

Motivatsion beqarorlik.

# FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI VOLUME-2, ISSUE-8

Biroq, ijobiy psixologik resurslarga ega yoshlar (optimistik, maqsadli, o'zini boshqara oluvchi shaxslar) internetdan me'yorida, maqsadli foydalanadi. Bu shaxslar raqamli muhitni o'z rivoji uchun vosita sifatida ishlata oladilar.

## *Amaliy tavsiyalar*

*Raqamli gigiyena qoidalarini joriy etish* — internetda o'tkaziladigan vaqtni cheklash, onlayn faoliyatni maqsadli rejalashtirish.

*O'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri taqsimlash* ko'nikmalarini shakllantirish.

*Psixologik treninglar* orqali yoshlarning emotsional intellektini rivojlantirish.

*Oilaviy va ta'lim muassasalarida* sog'lom internet madaniyatini targ'ib qilish.

*Offline faoliyatlarni* (sport, ijod, madaniy tadbirlar) ko'paytirish orqali real hayotdagi ijtimoiy tajribani kengaytirish.

**Xulosa.** Internet yoshlarning intellektual va ijtimoiy rivojida muhim vosita bo'lishi bilan birga, me'yoridan ortiq foydalanish ularning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari onlayn faoliyat diqqat, xotira, motivatsiya va emotsional muvozanatning buzilishiga olib keladi. Shu sababli yoshlarni raqamli muhitda ongli, maqsadli va me'yorli faoliyat yuritishga o'rgatish, raqamli madaniyatni shakllantirish bugungi psixologik-pedagogik amaliyotning dolzarb vazifasidir.

Internet tobeligi belgilarini erta aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish tizimini yaratish zarur. Oliy o'quv yurtlari va maktablarda psixologlar tomonidan individual va guruhiy konsultatsiyalar, stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilishi foydali. Bu yoshlarning emotsional barqarorligini oshirib, internetdan sog'lom foydalanish madaniyatini shakllantiradi.

Internet tobeligi bilan kurashish faqat yoshlarning o'ziga emas, balki ularning atrofidagi kattalarga ham bog'liq. Shu bois ota-onalar va pedagoglar uchun ma'lumotnoma, seminar va treninglar o'tkazish muhim. Ular farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilish, psixologik holatini kuzatish va zaruratda yordam so'rash ko'nikmalarini o'zlashtirishlari kerak.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Young, K. (2017). *Internet Addiction: Diagnosis and Treatment*. Academic Press.
2. Caplan, S. (2010). *Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use. Computers in Human Behavior*, 26(5).
3. Karimova, V. M. (2021). *Zamonaviy yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Sobirova, N. (2023). "Yoshlar orasida internetdan haddan tashqari foydalanishning oqibatlari." *Psixologiya fanlari jurnali*, №2.
5. Andreyeva, G. M. (2020). *Sotsialnaya psixologiya lichnosti*. Moskva: MGU nashriyoti.