YOSHLARDA RAQAMLI QARAMLIK VA UNING PSIXOLOGIK HOLATGA TA'SIRI: HISSIY O'ZINI BOSHQARISH VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV MEXANIZMLARI

M.X.Karimova
Qo'qon davlat universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy raqamli muhitning yoshlar hayotidagi o'rni, raqamli qurilmalardan me'yordan ortiq foydalanishning psixologik holat bilan bog'liq jihatlari hamda hissiy o'zini boshqarish ko'nikmalarining ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlarining yoshlarning diqqat-e'tibori, uyqusi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiy munosabatlari va emotsional barqarorligi bilan aloqasi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: raqamli qaramlik, yoshlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, emotsional barqarorlik, hissiy o'zini boshqarish, psixologik moslashuv, internet, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli gigiyena, ruhiy farovonlik

DIGITAL ADDICTION AMONG YOUTH AND ITS IMPACT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: EMOTIONAL SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION MECHANISMS

M.Kh.Karimova
Kokand State University

Abstract: This article examines, from a scientific and theoretical perspective, the role of the modern digital environment in the lives of young people, the psychological implications of excessive use of digital devices, and the importance of emotional self-regulation skills. Furthermore, it analyzes the relationship between internet and social media usage habits and various aspects of youth well-being, including attention, sleep, self-confidence, social relationships, and emotional stability.

Keywords: digital addiction, youth psychology, digital technologies, emotional stability, emotional self-regulation, psychological adaptation, internet, social networks, digital hygiene, mental well-being

XXI asr insoniyat taraqqiyotida raqamli texnologiyalar misli ko'rilmagan darajada rivojlanayotgan, axborot almashinuvi tezlashayotgan va inson faoliyatining deyarli barcha yo'nalishlari elektron muhit bilan chambarchas bog'lanayotgan davr sifatida namoyon bo'lmoqda. Bugungi kunda internet, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellektga asoslangan vositalar yoshlarning ta'lim olishi, kasbiy rivojlanishi,

(cc) BY

dunyoqarashini kengaytirishi hamda jamiyat bilan muloqotga kirishishida muhim o‘rin egallaydi. Raqamli texnologiyalar orqali inson qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ma’lumotlarni olishi, masofadan turib bilim egallashi va o‘z qobiliyatlarini namoyon qilishi mumkin. Biroq har qanday texnologik taraqqiyot singari raqamli muhit ham inson hayotiga faqat qulayliklar olib kelmaydi. Undan foydalanishning maqsadi, davomiyligi va mazmuni insonning psixologik farovonligiga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, shaxsiy dunyoqarashi, hayotiy qadriyatlari va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari shakllanib borayotgan yoshlar orasida raqamli qurilmalardan foydalanish madaniyatini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Raqamli qaramlik tushunchasi insonning internet, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o‘yinlari yoki boshqa raqamli vositalardan foydalanishini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi va bu odatning kundalik hayotdagi muhim vazifalarga xalaqit bera boshlashi bilan bog‘liq holatlarni ifodalashda qo‘llanadi. Bunda raqamli texnologiyalardan ko‘p foydalanishning o‘zi har doim qaramlikni anglatmasligini alohida ta’kidlash lozim. Masalan, ta’lim olish, ilmiy izlanish olib borish, dasturlash yoki ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish maqsadida internetda uzoq vaqt ishlash zarur bo‘lishi mumkin. Muammoning asosiy mezoni esa foydalanish vaqtining o‘zigina emas, balki insonning o‘z faoliyatini boshqara olishi, boshqa muhim vazifalarni bajara olishi va raqamli vositalardan foydalanish kundalik hayotiga qanday ta’sir ko‘rsatayotganidir. Agar yosh inson internetdan foydalanish sababli o‘qish, uyqu, oilaviy munosabatlar, jismoniy faollik yoki shaxsiy majburiyatlarini muntazam ravishda e’tiborsiz qoldira boshlasa, uning raqamli odatlarini qayta ko‘rib chiqish zarurati yuzaga keladi.

Yoshlarning raqamli muhitga kuchli qiziqish bildirishida bir qator psixologik va ijtimoiy omillar mavjud. Ijtimoiy tarmoqlar orqali tezkor xabar olish, boshqalarning e’tiborini his qilish, yangi tanishlar orttirish va o‘z fikrini erkin ifodalash imkoniyati internetni jozibador qiladi. Turli bildirishnomalar, yangilanib turadigan sahifalar va qisqa videolar inson diqqatini qayta-qayta o‘ziga jalb qilishi mumkin. Natijada ayrim yoshlar dastlab qisqa muddatga telefonni tekshirishni rejalashtirgan bo‘lsalar-da, undan kutilganidan ko‘proq vaqt foydalanib yuboradilar. Bu holatning takrorlanishi vaqtni boshqarish va diqqatni bir faoliyatga jamlash bilan bog‘liq qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun yoshlarning raqamli xulq-atvorini o‘rganishda faqat qurilmalardan foydalanish davomiyligiga emas, balki foydalanishga undovchi ichki ehtiyojlar, hissiy holat va kundalik odatlarga ham e’tibor qaratish lozim.

Raqamli muhitning yoshlar psixologiyasiga ta’siri bir yoqlama emas. Internetdan maqsadli foydalanish bilim olish, o‘z qiziqishlariga mos hamjamiyatlarni topish, ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytiradi. Masalan, muayyan fan bo‘yicha bilimini oshirmoqchi bo‘lgan o‘quvchi

(cc) BY

elektron kutubxonalar, videodarslar va masofaviy ta’lim platformalaridan samarali foydalanishi mumkin. O‘z qiziqishlari bilan o‘rtoqlashadigan tengdoshlarini topgan yosh esa o‘zini jamiyatning muhim bir qismi sifatida his qilishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli muhitdagi muloqot real hayotdagi munosabatlarning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi. Yuzma-yuz suhbat, oila davrasidagi muloqot, jamoaviy faoliyat va do‘stlar bilan bevosita munosabat insonning hissiy ehtiyojlarini qondirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli raqamli va real hayotdagi faoliyat o‘rtasida muvozanatni saqlash psixologik farovonlikning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Yoshlarning raqamli muhitga psixologik moslashuvida hissiy o‘zini boshqarish qobiliyati alohida o‘rin tutadi. Hissiy o‘zini boshqarish insonning o‘z kechinmalarini anglash, ularning kelib chiqish sabablarini tushunish va vaziyatga mos ravishda javob qaytarish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikma yoshga o‘z hissiyotlarini inkor etmasdan, ularni ongli ravishda boshqarish imkonini beradi. Masalan, yosh inson zerikish, yolg‘izlik yoki xavotirni his qilganida darhol telefoniga murojaat qilish o‘rniga, o‘z holatini tahlil qilishi va boshqa foydali faoliyatni tanlashi mumkin. U sayr qilish, kitob o‘qish, jismoniy mashqlar bajarish, yaqin inson bilan suhbatlashish yoki ijodiy mashg‘ulot bilan shug‘ullanish orqali o‘zini yengilroq his qilishi mumkin. Bunda maqsad raqamli texnologiyalardan butunlay voz kechish emas, balki ularni inson ehtiyojlariga xizmat qiladigan vosita sifatida ongli boshqarishni o‘rganishdir.

Raqamli qaramlikning oldini olishda raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Raqamli gigiyena internet va elektron qurilmalardan foydalanishda vaqt, diqqat, xavfsizlik va ruhiy farovonlikni hisobga olishni anglatadi. Buning uchun yoshlar internetdan foydalanish maqsadini oldindan belgilashlari, o‘qish va dam olish vaqtini rejalashtirishlari, shuningdek, o‘zlariga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi kontentni cheklashni o‘rganishlari lozim. Uyqu tartibini saqlash, muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanish, ochiq havoda sayr qilish va bevosita muloqotga vaqt ajratish ham umumiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Raqamli gigiyena faqat ekran vaqtini kamaytirish bilan cheklanmaydi. U shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, internetdagi axborotning ishonchliligini tekshirish, boshqa foydalanuvchilarning huquqlarini hurmat qilish va onlayn muloqotda mas’uliyatli bo‘lishni ham o‘z ichiga oladi.

Ta’lim muassasalarida ham yoshlarning raqamli savodxonligi bilan bir qatorda psixologik savodxonligini rivojlantirishga e’tibor qaratish lozim. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarga stressni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, o‘z hissiyotlarini anglash, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish va internetdagi salbiy ta’sirlarga munosabat bildirish ko‘nikmalarini o‘rgatish mumkin. Pedagoglar o‘quvchilarni raqamli vositalardan ta’limiy maqsadlarda foydalanishga yo‘naltirishlari, ularda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishlari va internetdagi axborotlarni mustaqil tahlil qilishga o‘rgatishlari zarur. Maktab psixologlari esa profilaktik suhbatlar, guruh mashg‘ulotlari va individual

(cc) BY

maslahatlar orqali o‘quvchilarning psixologik ehtiyojlarini qo‘llab-quvvatlashlari mumkin. Agar raqamli vositalardan foydalanish ustidan nazoratni yo‘qotish, kuchli xavotir yoki kundalik faoliyatdagi sezilarli qiyinchiliklar uzoq davom etsa, tegishli mutaxassisga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Mazkur masalada jamiyatning hamkorlikdagi yondashuvi zarur. Yoshlarning raqamli muhitdagi farovonligini ta’minlash faqat ularning shaxsiy mas’uliyatiga bog‘liq emas. Raqamli platformalarning xavfsizligi, kiberbullingning oldini olish, yoshlar uchun sifatli ta’limiy kontentni ko‘paytirish va psixologik yordam xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish ham muhim vazifalardir. Yoshlarning raqamli savodxonligini rivojlantirishda ularga internetdan qo‘rqishni emas, balki uning imkoniyatlari va xavflarini to‘g‘ri baholashni o‘rgatish lozim. Shunda raqamli texnologiyalar insonning vaqtini va diqqatini egallab oluvchi omil sifatida emas, balki bilim, ijodkorlik va ijtimoiy rivojlanishga xizmat qiluvchi vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Mavzuning ilmiy ahamiyati shundaki, yoshlarning raqamli xulq-atvorini faqat internetda o‘tkazilgan vaqt bilan baholash yetarli emas. Foydalanish maqsadi, mazmuni, insonning hissiy holati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va kundalik majburiyatlariga ta’siri birgalikda o‘rganilishi lozim. Shu bilan birga, raqamli qaramlik bilan bog‘liq holatlarni tahlil qilishda sabab va oqibatlarni farqlash muhimdir. Masalan, xavotirga moyil yosh internetdan ko‘proq foydalanishi mumkin, ammo internetdan foydalanishning o‘zi xavotirning yagona sababi degan xulosaga kelish to‘g‘ri bo‘lmaydi. Ayrim hollarda raqamli muhitdagi salbiy tajribalar mavjud qiyinchiliklarni kuchaytirishi, boshqa holatlarda esa internet ijtimoiy yordam va foydali ma’lumotlar manbai bo‘lishi mumkin. Shuning uchun kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda yoshlarning yoshi, ta’lim muhiti, raqamli faoliyat turi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda kompleks tahlillar o‘tkazish muhimdir. Raqamli texnologiyalar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy faolligi uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq raqamli vositalardan foydalanish ustidan nazoratning susayishi, internetdagi salbiy axborotlar, ijtimoiy taqqoslash va real hayotdagi faoliyatning cheklanishi ayrim yoshlarning psixologik farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu muammolarning oldini olishda hissiy o‘zini boshqarish, tanqidiy fikrlash, raqamli gigiyena, vaqtni rejalashtirish va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Oila, ta’lim muassasalari, psixologlar va jamiyatning o‘zaro hamkorligi esa yoshlarning raqamli muhitga sog‘lom moslashuvini qo‘llab-quvvatlaydi. Eng muhimi, yoshlarni texnologiyalardan shunchaki foydalanishga emas, balki ularni ongli ravishda boshqarishga, o‘z hissiyotlarini tushunishga va hayotiy muvozanatni saqlashga o‘rgatish zarur. Ana shunday yondashuv raqamli taraqqiyot bilan insoniy qadriyatlar,

(cc) BY

psixologik farovonlik va shaxsiy mas’uliyat o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4860-son qarori, 2020-yil 13-oktabr.

2. Каримова, М. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА. Экономика и социум, (10-1 (137)), 759-762.

3. Xalimovna, K. M., & Mo‘ydinovna, B. M. (2026). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHNING MAZMUNI VA AHAMIYATI. WORLD OF PHILOLOGY, 5(4), 12-15

4. Эсонова, М. А. "Особенности развития речи детей младшего дошкольного возраста." Экономика и социум 3-1 (118) (2024): 1086-1089.

5. Эсонова, М. А. "Информационно-коммуникационные технологии преподавания." Экономика и социум 3-2 (106) (2023): 751-756.

6. Эсонова, М. А. "ПРОБЛЕМЫ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ." Экономика и социум 10 (113)-1 (2023): 789-792.

7. Уринбоевна, Умарова Зулхумор, Дехканов Богодир Бурханович и Якубджонова Ферузахон Исмаиловна. «Новые технологии развития силовых качеств молодежи». МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ISSN: 2277-3630 Импакт-фактор: 8,036 11.11 (2022): 220-224.

8. Umarova, Z. U., and A. A. Umarov. "Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash)." International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development 3.3 (2021): 149-155.

9. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o ‘yinlarning o ‘rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

10. Umarova, Z. U., and Y. D. N. Ugli. "Innovative technologies and their application in sports." (2023).

11. Jumanovna, Toshmatova Zamira. "Features of Mathematical Development in Preschool Children." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036 11.07 (2022): 117-119.

(cc) BY

12. Jumanovna, Toshmatova Zamira. "Organizational And Pedagogical Characteristics Of Preschool Education System Abroad." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.11 (2022): 538-541.

13. Zamiraxon, Toshmatova. "Foreign experience in teaching the subject of formation of mathematical imagination in higher educational institutions and their implementation." Yosh Tadqiqotchi Jurnali 1.5 (2022): 435-442.

14. Zunnunova, N. "CASES THAT NEGATIVELY AFFECT THE PREPARATION OF CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1071-1076.

15. Zunnunova, N. "PRIORITIES FOR PREPARING PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1046-1050.

16. Зунунова, Н. "НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА". ОБЗОР АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО ЖУРНАЛА МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА ISSN: 2319-2836 Импакт-фактор: 8.071 12.10 (2023): 91-98.

(cc) BY