

**RAQAMLI AVLOD PSIXOLOGIYASI: INTERNET QARAMLIGI VA
RUHIY SALOMATLIK MUAMMOLARI****Xakimova Sarvinoz Sharifjon qizi***Namangan davlat Pedagogika institute**Psixologiya mutaxassisligi*

ORCID ID: 0009-0004-3895-9660

Email address: hakimovasarvinoz140@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar asrida voyaga yetayotgan yosh avlodning psixologik xususiyatlari, internet qaramligining shakllanish omillari hamda uning ruhiy salomatlikka ta'siri tahlil qilinadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish natijasida yuzaga keladigan emotsional, kognitiv va ijtimoiy muammolar ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, internet qaramligining oldini olish va yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: raqamli avlod, internet qaramligi, ruhiy salomatlik, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik farovonlik, kiberpsixologiya.

Abstract. This article analyzes the psychological characteristics of the young generation coming of age in the age of digital technologies, the factors that form Internet addiction, and its impact on mental health. The emotional, cognitive, and social problems that arise as a result of excessive use of the Internet and social networks are covered based on scientific sources. Also, recommendations are developed for preventing Internet addiction and ensuring the psychological well-being of young people.

Keywords: digital generation, Internet addiction, mental health, youth psychology, social networks, psychological well-being, cyberpsychology.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические характеристики молодого поколения, вступающего во взрослую жизнь в эпоху цифровых технологий, факторы формирования интернет-зависимости и ее влияние на психическое здоровье. На основе научных источников рассматриваются эмоциональные, когнитивные и социальные проблемы, возникающие в результате чрезмерного использования интернета и социальных сетей. Также разработаны рекомендации по профилактике интернет-зависимости и обеспечению психологического благополучия молодежи.

Ключевые слова: цифровое поколение, интернет-зависимость, психическое здоровье, психология молодежи, социальные сети, психологическое благополучие, кибепсихология.

Kirish. XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida insoniyat taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Ayniqsa, internet tarmog‘i va mobil texnologiyalarning jadal rivojlanishi yoshlar hayot tarziga, dunyoqarashiga hamda psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bugungi yoshlar “raqamli avlod” yoki “digital generation” deb ataluvchi ijtimoiy qatlam vakillari bo‘lib, ular bolalik davridanoq internet, smartfon va ijtimoiy tarmoqlar muhitida shakllanmoqda.

Internet zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, undan haddan tashqari foydalanish qator psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Xususan, internet qaramligi yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hamda ko‘plab psixolog olimlar ushbu holatning ruhiy salomatlikka salbiy ta’sirini ta’kidlab kelmoqda. Shu sababli internet qaramligi va uning yoshlar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

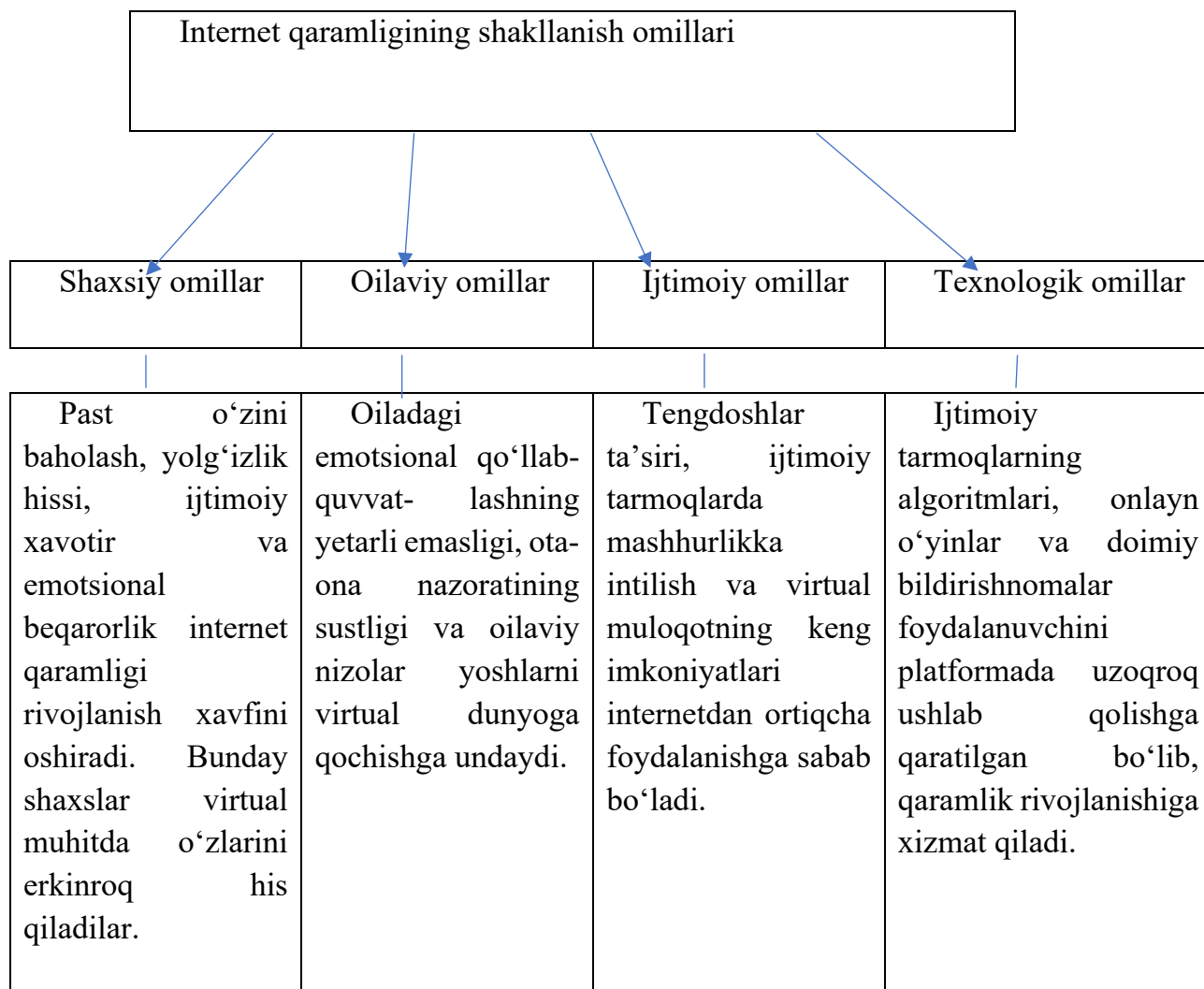
Raqamli avlod vakillari oldingi avlodlardan bir qator psixologik xususiyatlari bilan farqlanadi. Ular axborotni tez qabul qilish, ko‘p vazifali faoliyat yuritish, virtual muloqotga moyillik hamda texnologik moslashuvchanlik kabi jihatlarga ega. Psixologlarning fikricha, zamonaviy yoshlarning tafakkurida “klipli fikrlash” fenomeni kuzatilmoqda. Bu holatda inson katta hajmdagi axborotni chuqur tahlil qilishdan ko‘ra, qisqa va tezkor ma’lumotlarni qabul qilishga moyil bo‘ladi. Natijada diqqatni uzoq muddat bir faoliyatga qaratish qobiliyati pasayishi mumkin. Shuningdek, raqamli muhit yoshlarning shaxslararo munosabatlariga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muloqot real muloqotdan ustun kela boshlashi natijasida kommunikativ kompetensiyalar rivojlanishida ayrim qiyinchiliklar yuzaga kelmoqda. Bu esa ijtimoiy moslashuv va emotsional rivojlanish jarayonlariga ta’sir etadi.

Internet qaramligi – bu shaxsning internetdan foydalanish ustidan nazoratni yo‘qotishi va undan foydalanish ehtiyojining patologik darajada kuchayishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Mazkur tushuncha ilk bor 1995-yilda amerikalik psixiatr **Ivan Goldberg** tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Uning ta’kidlashicha, internet qaramligi insonning kundalik hayoti, ta’lim faoliyati, oilaviy munosabatlari va ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Internet qaramligining asosiy belgilari quyidagilardan iborat:

- internetda rejalashtirilgandan ko‘proq vaqt o‘tkazish;
- internetdan foydalanishni nazorat qila olmaslik;
- internetga kira olmaganda bezovtalik va asabiylik his qilish;
- o‘qish yoki ish faoliyatining pasayishi;
- real ijtimoiy munosabatlarning qisqarishi;
- uyqu rejimining buzilishi;
- internetdan foydalanishni yashirishga urinish.

Internet qaramligi nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va fiziologik oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Aynan ushbu davrda internetdan foydalanish ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanadi. Biroq o'quv maqsadlaridan tashqari ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va ko'ngilochar platformalarga ortiqcha vaqt sarflash akademik muvaffaqiyatning pasayishiga olib keladi.



Internet qaramligining ruhiy salomatlikka ta'siri

Stress va xavotir

Depressiv holatlar

Uyqu buzilishi

Diqqat va xotiradagi muammolar

Yolg'izlik xissining kuchayishi

Internetdan ortiqcha foydalanish insonning psixologik zo'riqishini oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslashlar o'zidan qoniqmaslik hissini keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar internet qaramligi va depressiya o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini

ko'rsatmoqda. Virtual muhitda haddan tashqari faol bo'lgan yoshlar real hayotdagi ijtimoiy aloqalardan uzoqlashib boradi. Tungi vaqtda smartfon va kompyuterdan foydalanish biologik ritmlarning buzilishiga olib keladi. Uyqu sifati pasayishi esa ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Internetdagi axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi diqqatning tarqoqlashishiga sabab bo'ladi. Natijada o'quv faoliyatining samaradorligi pasayadi. Paradoks holat shundaki, internet muloqot imkoniyatlarini kengaytirgan bo'lsa-da, ayrim hollarda insonning yolg'izlik hissini yanada kuchaytiradi.

Internet qaramligining oldini olish yo'llari:

Internet qaramligining profilaktikasi kompleks yondashuvni talab etadi.

Birinchidan, yoshlarda raqamli madaniyat va internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

Ikkinchidan, oilada farzandlar bilan samimiy muloqotni rivojlantirish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Uchinchidan, ta'lim muassasalarida psixologik treninglar, stressni boshqarish dasturlari va psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish lozim.

To'rtinchidan, sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish orqali yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy faolligini oshirish mumkin.

Xulosa. Raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib borgan zamonaviy davrda internetdan foydalanish muhim ehtiyojga aylangan. Biroq internetdan me'yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi, stress, xavotir, depressiv holatlar, uyqu buzilishlari hamda ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlar va talabalar ushbu xavf guruhiga kiradi. Shu bois yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish va psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish esa raqamli avlodning sog'lom va barkamol rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. G'oziyev. E.G' Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2020.
2. G'oziyev. E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2019.
3. Karimova. V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Davletshin. M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
5. Qodirov. B.R. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
6. Sunnatova. R.I. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2021.
7. Barotov. Sh. R Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.

8. F.I. Haydarov, N.I. Xalilova. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

9. Z.T. Nishonova. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi nashriyoti, 2021.

10. Z.T. Nishonova, G.K. Alimuhamedova. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. – Toshkent, 2020.

11. Hakimova, S. S. Q. (2023). TALABALARNING INTELLEKTUAL SALOHİYATINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(6), 785-790.