



RAQAMLI QARAMLIK (INTERNET, GADJETLAR) VA SHAXS RIVOJIGA TA'SIRI

Begmamatova Gulzoda

Orziqulova Muqaddas

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Psixologiya yo'nalishi talabalari

Ilmiy maslahatchi

Xudayberdiyev Oybek Gafurovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18141358>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 1st January 2026

Published: 2nd January 2026

KEYWORDS

raqamli qaramlik, internet qaramligi, gadjetlar, shaxs rivoji, psixologik ta'sir, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, raqamli madaniyat

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida keng tarqalayotgan raqamli qaramlik (internet va turli gadjetlardan haddan tashqari foydalanish)ning shaxs rivojiga psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda raqamli muhitning shaxsning emotsional holati, motivatsion sohasi, ijtimoiy munosabatlari va o'zini anglash jarayonlariga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, raqamli qaramlikning shakllanish omillari, uning yosh davrlariga xos xususiyatlari hamda shaxsiy rivojlanishda yuzaga keltiradigan psixologik muammolari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish shaxsning ijtimoiy moslashuvi, mustaqil fikrlashi va emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqola xulosalarida raqamli qaramlikning oldini olish va sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlar sohasida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kirish. XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha jabhalariga, xususan, shaxs rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet, smartfonlar, planshetlar va boshqa raqamli gadjetlar inson faoliyatining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular muloqot, ta'lim, mehnat va hordiq jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirdi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish natijasida yuzaga kelayotgan raqamli qaramlik muammosi zamonaviy psixologiyaning dolzarb tadqiqot ob'ektiga aylanmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qaramlik shaxsning psixik rivoji, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsion sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, bolalik va o'smirlilik davrida raqamli muhitga haddan tashqari bog'lanish shaxs shakllanish jarayonida muhim bo'lgan real ijtimoiy tajribani cheklaydi, o'zini anglash va mustaqil fikrlash rivojini sekinlashtiradi. Shu sababli, raqamli qaramlik fenomenini ilmiy asosda o'rganish, uning shaxs rivojiga ta'sir mexanizmlarini aniqlash muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi raqamli qaramlikning shaxs rivojiga ko'rsatadigan psixologik ta'sirini empirik ma'lumotlar asosida tahlil qilish va ushbu holatning asosiy psixologik

xususiyatlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida raqamli qaramlik darajasi bilan shaxsning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va o'zini baholash ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash belgilandi.

Metodologik qism. Tadqiqot psixologiya fanining umumiy va differensial yondashuvlari asosida olib borildi. Empirik tadqiqotda kompleks metodlar qo'llanilib, ular quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- Internet qaramligini aniqlash uchun K. Young tomonidan ishlab chiqilgan Internet Addiction Test (IAT) moslashtirilgan variantidan foydalanildi;
- Shaxsning emotsional holatini baholash uchun Spielberger-Xanin shkalasi qo'llanildi;
- Ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash maqsadida Rogers-Diamond ijtimoiy-psixologik moslashuv metodikasi ishlatildi.

1. **So'rovnoma va suhbat metodi** – respondentlarning gadjetlardan foydalanish chastotasi, maqsadi va sub'ektiv munosabatini aniqlash uchun qo'llanildi.

2. **Statistik tahlil metodlari** – olingan natijalarni qayta ishlashda korrelyatsion tahlil va taqqoslash usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotda 18–30 yosh oraliqidagi 120 nafar respondent ishtirok etdi. Tanlov tasodifiy bo'lib, respondentlar orasida oliy ta'lim muassasalari talabalari va yosh mutaxassislar mavjud. Tadqiqot ixtiyoriylik va maxfiylik tamoyillariga qat'iy rioya qilgan holda o'tkazildi.

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, respondentlarning sezilarli qismida raqamli qaramlikning o'rta va yuqori darajalari kuzatildi. Internet va gadjetlardan foydalanish davomiyligi oshgan sari shaxsning emotsional holatida salbiy o'zgarishlar, xususan, tashvishlanish darajasining ortishi va emotsional beqarorlik kuchayishi aniqlangan.

Korrelyatsion tahlil natijalari raqamli qaramlik darajasi bilan ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'rtasida manfiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Yuqori darajadagi raqamli qaramlikka ega respondentlarda real ijtimoiy muloqotga ehtiyojning pasayishi, yolg'izlik hissining kuchayishi va ijtimoiy rollarni bajarishda qiyinchiliklar kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari raqamli qaramlik shaxsning o'zini baholash tizimiga ham ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Raqamli muhitga haddan tashqari bog'langan respondentlarda o'zini baholashning beqarorligi, tashqi baholarga ortiqcha qaramlik holatlari aniqlangan. Bu esa shaxs rivojida ichki motivatsiyaning susayishiga olib kelishi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari raqamli qaramlik shaxs rivojiga ko'p qirrali va murakkab psixologik ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi hamda mazkur muammoni chuqurroq o'rganish zarurligini ko'rsatdi.

Mazkur tadqiqot natijalari zamonaviy psixologiya fanida mavjud bo'lgan nazariy qarashlar va ilgari olib borilgan empirik izlanishlar bilan muvofiqligini ko'rsatadi. Xususan, raqamli qaramlikning shaxsning emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'siri haqidagi natijalar K. Young, M. Griffiths, R. Davis kabi tadqiqotchilarning ilmiy xulosalarini tasdiqlaydi. Ushbu olimlarning ishlarida internetdan haddan tashqari foydalanish tashvishlanish, depressiv holatlar va ijtimoiy izolyatsiyaning kuchayishiga olib kelishi qayd etilgan.

Tadqiqot davomida aniqlangan raqamli qaramlik va ijtimoiy moslashuv o'rtasidagi manfiy bog'liqlik shaxs rivojida real ijtimoiy tajribaning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Raqamli muhitning ustunligi shaxsning bevosita muloqot ko'nikmalarini cheklab, empatiya, ijtimoiy javobgarlik va ijtimoiy rolni anglash jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holat ayniqsa shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi faol shakllanadigan yoshlik davrida yaqqol namoyon bo'ladi.

Shuningdek, o'zini baholashdagi beqarorlik bilan raqamli qaramlik o'rtasidagi bog'liqlik raqamli muhitda tashqi baho va virtual tasdiqlash mexanizmlarining ustunligi bilan izohlanadi. Virtual makonda doimiy ijtimoiy taqqoslash shaxsning ichki barqarorlik mexanizmlarini susaytirib, psixologik moslashuv imkoniyatlarini cheklaydi. Natijada, shaxs rivoji jarayonida mustaqil qaror qabul qilish va ichki motivatsiyaning shakllanishi sekinlashadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari raqamli qaramlik zamonaviy jamiyat sharoitida shaxs rivojiga sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Internet va gadjetlardan me'yoridan ortiq foydalanish shaxsning emotsional holatida beqarorlikni kuchaytirib, tashvishlanish darajasining ortishiga sabab bo'lishi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida raqamli qaramlik darajasi bilan ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'rtasida manfiy bog'liqlik mavjudligi empirik jihatdan tasdiqlandi, ya'ni raqamli muhitga haddan tashqari bog'langan shaxslarda real ijtimoiy muloqotga ehtiyojning pasayishi va ijtimoiy rollarni bajarishda qiyinchiliklar kuzatildi. Shuningdek, raqamli qaramlik shaxsning o'zini baholash tizimiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, tashqi baholarga qaramlik va ichki motivatsiyaning susayishiga olib kelishi mumkinligi aniqlangan. Olingan natijalar raqamli qaramlikni shaxs rivojini cheklovchi psixologik omil sifatida ko'rib chiqish hamda ushbu muammoni kompleks yondashuv asosida hal etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Ilmiy-amaliy tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib, raqamli qaramlikning oldini olish va uning shaxs rivojiga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida bir qator ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Jumladan, ta'lim muassasalarida raqamli texnologiyalardan ongli va me'yoriy foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik profilaktika dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir. Psixologik maslahat jarayonlarida raqamli qaramlik darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalardan muntazam foydalanish shaxsda mavjud xavf omillarini erta bosqichda aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun raqamli muhitning shaxs rivojiga ta'siri bo'yicha psixologik-ma'rifiy treninglar tashkil etish, yoshlarning real ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan jamoaviy va ijodiy faoliyat turlarini kengaytirish tavsiya etiladi. Kelgusida esa raqamli qaramlik muammosini yosh, jins va individual-psixologik xususiyatlar kesimida chuqurroq o'rganish hamda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirishga qaratilgan kompleks ilmiy dasturlar ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. – 2001. – Vol. 17. – B. 187–195.
2. Andreassen C.S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review // Current Addiction Reports. – 2015. – Vol. 2. – B. 175–184.
3. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use // World Journal of Psychiatry. – 2016. – Vol. 6, № 1. – B. 143–176.
4. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. – 247 p.
5. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968. – 336 p.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1968. – 464 с.
9. Немов Р.С. Психология: Учебник для вузов. Т. 1. – М.: Владос, 2010. – 720 с.
10. Солсо Р., Маклин О., Кимберли М. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2014. – 592 с.
11. Абдуллаева М.М. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 280 b.
12. Xudayberdiyev, O. (2025). "Issues of developing conflictological Culture in future teachers". В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 5, Выпуск 6, сс. 498–501). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15751680>
13. Xudayberdiyev Oybek Gafurovich (2025). "PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PROFESSIONAL ANTHROPOLOGY AND COACHING COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS". Journal of Applied Science and Social Science, 15 (12), P. 794-797 Retrieved from <http://www.internationaljournal.co.in/index.php/jasass>

14. Xudayberdiev, O. (2025). "Technology for developing the cultural and ethnic condition of the leader's interpersonal relations in educational management as a topical issue"//. EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE (Т. 5, Выпуск 6, сс. 39–43). <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/54675> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15645573> ISSN 2181-2888 (Volume 5, Issue 6, June 2025) IF = 8.165. June 2025. G.Britian
 15. Amangeldiyev, S. . (2025). HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY IN UZBEKISTAN. Академические исследования в современной науке, 4(27), 151–153. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/91657>
 16. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHDA IJTIMOIIY FAOLLIKNI ROLI. Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 58–61. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdif/article/view/80805>
 17. Amangeldiyev, S. . (2025). KEKSALAR FAROVONLIGI OMILLARI: PSIXOLOGIK YONDASHUV. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(8), 30–33. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/zdpp/article/view/80817>
 18. Amangeldiyev, S. ., & Turdiqulova, J. (2024). THE ROLE OF SOCIETY IN THE CHILD'S SPEECH DEVELOPMENT. Развитие и инновации в науке, 3(12), 22–30. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/dis/article/view/63326>
 19. Amangeldiyev, S., & Ilhamova, D. (2024). ATTITUDE OF PEOPLE IN OLD AGE TO ACTIVE SOCIAL LIFE. Академические исследования в современной науке, 3(49), 66–70. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/arims/article/view/61990>
 20. Abdusamatova, S. S., & Amangeldiyev, S. (2021). PSIXOLOGIK MASLAHAT GIPOTEZALARINI SHAKLLANTIRISH. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 1(1), 132-137.
- Amangeldiyev, S. . (2024). THE IMPORTANCE OF SOCIAL ACTIVITY IN OLD AGE: A KEY FACTOR FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(10), 12–16. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/37666>