

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNET ADDICTION AND ANXIETY OVER INFORMATION

Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li

Basic Doctoral Student of the National Pedagogical
University of Uzbekistan named after Nizami

Abstract

This thesis analyzes the psychological characteristics of internet addiction and information anxiety. The aim is to determine the correlation of these two conditions in terms of an individual's cognitive control, emotional regulation, and behavioral habits. As a methodology, theoretical analysis, questionnaire, and psychometric indicator comparison approaches are based. Scientific innovation is the integration of anxiety mechanisms in a single model against the background of compulsive behavior and information overload on the Internet.

Keywords: Internet addiction; information anxiety; cognitive control; compulsive screening; emotional regulation; psychometric assessment; digital hygiene.

Introduction

INTERNET TOBELIGI VA MA'LUMOTLARGA NISBATAN XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya

Ushbu tezis internet tobeligi va ma'lumotlarga nisbatan xavotirlanishning psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Maqsad shaxsning kognitiv nazorati, emotsional regulyatsiyasi va xulqiy odatlari nuqtayi nazaridan ushbu ikki holatning o'zaro bog'liqligini aniqlashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, so'rovnoma va psixometrik ko'rsatkichlarni solishtirish yondashuvlari asoslanadi. Ilmiy yangilik internetdagi kompulsiv xulq va axborot ortiqligi fonida xavotirlanish mexanizmlarini yagona modelda integratsiyalashdir.

Kalit so'zlar: internet tobeligi; axborot xavotiri; kognitiv nazorat; kompulsiv tekshirish; emotsional regulyatsiya; psixometrik baholash; raqamli gigiyena

Kirish

Internet tobeligi tushunchasi shaxsning onlayn muhitdan foydalanishi ustidan nazoratning pasayishi, foydalanish davomiyligi va chastotasining kompulsiv tarzda ortishi hamda offlayn faoliyatlar hisobiga ichki majburiyat hissining kuchayishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Ushbu holatning mexanizmi odatda mukofot tizimi va odatlanish sikli orqali izohlanadi: tezkor rag'bat, yangilik effekti va ijtimoiy tasdiq signallari dopaminergik kuchaytirish bilan bog'lanib, qayta-qayta tekshirish xulqini mustahkamlaydi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda bildirishnomalar kelishi kutilishi shaxsni qisqa muddatli yengillik uchun telefonni ochishga undaydi, bu esa vaqt o'tishi bilan odatga, keyin esa majburiy ehtiyojga aylanadi. Raqamli muhit bo'yicha keng tarqalgan kuzatuvlarda o'smir va yoshlar orasida muammoli internetdan foydalanish ulushi turli namunalar kesimida ko'pincha 10-30 foiz oraliqda uchrashi qayd etiladi, bu ko'rsatkichlar psixometrik chegaralar va ijtimoiy-kulturologik omillarga bog'liq ravishda farqlanadi [1; 5]. Ilmiy izoh sifatida ta'kidlash mumkinki, muammo faqat vaqt sarfi bilan o'lchanmaydi, balki nazoratning buzilishi, abstinensiya belgilariga o'xshash bezovtalik va funksional zarar kabi klinik-psixologik indikatorlar kompleksida baholanadi [2].

Ma'lumotlarga nisbatan xavotirlanish ta'rifi axborot oqimi haddan ziyod ko'paygan sharoitda shaxsning noaniqlikni kamaytirish uchun uzluksiz izlash, tekshirish va solishtirish ehtiyoji kuchayishi, natijada bezovtalik va kognitiv charchoq ortishi bilan ifodalanadigan holat sifatida beriladi. Mexanizm nuqtayi nazaridan bu holat intolerantlik-noaniqlik konstrukti, e'tibor resurslarining cheklanganligi va xavfni baholash tizimining doimiy faollashuvi bilan bog'lanadi: axborot ko'paygani sayin tanlash mas'uliyati va xatodan qo'rquv kuchayadi, shaxs ko'proq ma'lumot yig'ish orqali ishonch hosil qilmoqchi bo'ladi, biroq bu jarayon paradoks tarzda xavotirni yanada oshiradi. Masalan, sog'liq haqida turli manbalarni tinimsiz o'qish, alomatlarni qidirish va forumlarni solishtirish qisqa muddatli tasalli berib, keyinroq "yana tekshirmasam bo'lmaydi" degan ichki bosimni kuchaytirishi mumkin. Empirik tadqiqotlarda axborot ortiqchiligi va texnostress ko'rsatkichlari o'rtacha va yuqori darajada bo'lgan guruhlarda uyqu sifati pasayishi, diqqatning bo'linishi va tashvish simptomlari oshishi tez-tez uchrashi ko'rsatiladi; masalan, kundalik ekran vaqti ko'payishi bilan uyquning kechikishi hamda kunduzgi charchoqning ortishi o'rtasida barqaror korrelyatsiyalar qayd etiladi [4; 6]. Ilmiy izoh shundan iboratki, ma'lumot xavotiri ko'pincha "axborotning o'zi"dan emas, balki uni qayta ishlash, filtratsiya qilish va qaror qabul qilishdagi kognitiv yuk ortishidan kelib chiqadi, ya'ni u metakognitiv boshqaruv muammolari bilan chambarchas bog'liq.

Internet tobeligi va axborot xavotirining o'zaro bog'liqligini ta'riflashda ularni alohida fenomenlar emas, balki bir-birini kuchaytiruvchi jarayonlar sifatida ko'rish muhimdir. Mexanizm darajasida internetdagi kompulsiv tekshirish xulqi ma'lumot xavotirini kuchaytiradi, chunki har bir tekshiruv yangi signallar, yangi noaniqlik va yangi solishtirish ehtiyojini tug'diradi; shu bilan birga axborot xavotiri ham shaxsni "yana bir marta" qidirishga undab, tobelik siklini mustahkamlaydi. Masalan, ta'lim jarayonida talaba

topshiriq bo'yicha "yetarli manba topmadim" degan xavotir bilan izlashni uzaytiradi, lekin qidiruv natijalari ko'paygan sayin tanlash qiyinlashadi va u yana izlashga qaytadi, natijada vaqt yo'qotish va o'ziga ishonchsizlik ortadi. Raqamli platformalarning algoritmik tavsiyalari ushbu siklni kuchaytirishi mumkin, chunki tavsiya tizimlari qiziqishni ushlab turish uchun shaxsning avvalgi xulqiga mos kontentni ko'paytiradi; natijada foydalanuvchi bir mavzudan ikkinchisiga o'tib ketadi va kognitiv to'yinganlik pasayadi. Ilmiy izoh sifatida, ushbu o'zaro kuchayish jarayonini "majburiy tekshirish-noaniqlik-kuchaytirish" halqasi deb model qilish mumkin, bunda operant shartlanish, e'tiborning fragmentatsiyasi va xavfni ortiqcha baholash birgalikda ishlaydi [3; 4].

Kognitiv omillar nuqtayi nazaridan internet tobeligi ta'rifi ijro funksiyalari, ya'ni rejalashtirish, tormozlash va ishchi xotira resurslari yetishmovchiligi fonida onlayn rag'batlarga nisbatan sezgirlikning ortishi bilan boyitiladi. Mexanizm shundan iboratki, doimiy bildirishnomalar va qisqa kontentlar e'tiborni tez-tez ko'chiradi, bu esa chuqur diqqatni talab qiladigan vazifalarda "e'tibor almashinuvi xarajati"ni oshiradi; natijada shaxs yengil va tez rag'bat beradigan axborotga qaytishni afzal ko'radi. Masalan, ilmiy matn o'qiyotganda bir necha bor messenjerga kirish odati shakllansa, ishchi xotira bo'laklanadi va ma'no bog'lanishlari uziladi, bu esa o'qish samaradorligini pasaytiradi. Eksperimental va so'rovnoma tadqiqotlarida ko'p vazifalilikka moyillik yuqori bo'lgan shaxslar diqqatni ushlab turish testlarida pastroq natija ko'rsatishi, shuningdek, o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlari bilan muammoli foydalanish o'rtasida manfiy bog'liqlik bo'lishi ko'p bora kuzatiladi [1; 6]. Ilmiy izoh sifatida, kognitiv nazoratning pasayishi nafaqat sabab, balki oqibat ham bo'lishi mumkin, chunki uyqu buzilishi va doimiy kognitiv yuk ijro funksiyalarini vaqtinchalik susaytirib, yana internetga qaytish ehtimolini oshiradi.

Emotsional omillar ta'rifi internetga murojaat qilishning ko'pincha kayfiyatni boshqarish strategiyasi sifatida ishlatilishi, ya'ni stress, yolg'izlik yoki zerikishdan qochish uchun onlayn faoliyatga kirish bilan izohlanadi. Mexanizm nuqtayi nazaridan salbiy affekt paytida internet tezkor chalg'itish va ijtimoiy tasdiq orqali qisqa muddatli yengillik beradi, biroq muammo yechilmagani sababli qaytuvchi bezovtalik kuchayadi va shaxs yana onlayn regulyatsiyaga suyanadi. Masalan, kundalik nizolar yoki o'qishdagi qiyinchiliklardan keyin qisqa video platformalariga kirish vaqtinchalik yengillik bersa-da, keyinroq "vaqtim ketib qoldi" degan aybdorlik va tashvish yuzaga keladi. Klinik kuzatuvlarda muammoli internetdan foydalanish depressiv simptomlar va umumiy tashvish ko'rsatkichlari bilan birga kelishi ko'p uchraydi, biroq bu bog'lanishning yo'nalishi individual farqlarga bog'liq ekanligi ham ta'kidlanadi [2; 5]. Ilmiy izoh shuki, emotsional regulyatsiya strategiyalarini qayta o'rgatish, masalan, kechiktirilgan javob, ongli nafas va vaqt rejalashtirish kabi usullar kompulsiv siklni uzishga xizmat qiladi, chunki ular qisqa muddatli rag'batga bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi.

Xulqiy va ijtimoiy omillarni ta'riflashda onlayn me'yorlar, ya'ni doimiy aloqada bo'lish kutishlari, "darhol javob berish" bosimi va ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari muhim o'rin tutadi. Mexanizm shundan iboratki, ijtimoiy tarmoqlardagi ko'rinishlar, layk va izohlar

ijtimoiy mukofot vazifasini bajarib, shaxsning o'z-qadrini baholashiga ta'sir qiladi; natijada u o'zini boshqalar bilan ko'proq solishtiradi va noaniqlikni kamaytirish uchun yana ko'proq kuzatadi. Masalan, yangiliklar lentasini qayta-qayta yangilash odati "nimadir muhim narsani o'tkazib yuboraman" degan ichki qo'rquvni kuchaytiradi va ma'lumot xavotirini mustahkamlaydi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan intensiv foydalanadigan guruhlarda FOMO (o'tkazib yuborishdan qo'rquv) ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lishi va bu uyqu rejimi buzilishi bilan birga kechishi mumkin; bunday natijalar turli mamlakatlar namunalarida qayd etilgan [3; 6]. Ilmiy izoh sifatida, ijtimoiy bosim omili nazoratni kuchsizlantiradi, chunki xulq individual ehtiyojdan tashqari, guruh kutishlari bilan ham boshqarila boshlaydi; shu sababli profilaktika individual va muhit darajasida birgalikda qurilishi lozim.

Diagnostika masalasini ta'riflash internet tobeligi va axborot xavotirini aniqlashda valid va ishonchli psixometrik vositalarni tanlash, ularni madaniy moslashtirish hamda klinik mezonlar bilan uyg'unlashtirish zaruratini anglatadi. Mexanizm nuqtayi nazaridan psixometrik baholash latent konstruktlarni indikatorlar orqali o'lchaydi, shuning uchun ichki konsistentlik, faktor tuzilmasi va mezoniy validlik ko'rsatkichlari tekshirilmasa, natijalar noto'g'ri talqin qilinishi mumkin. Masalan, Internet Addiction Test yoki muammoli foydalanish shkalalaridan olingan ballarni faqat vaqt sarfi bilan tenglashtirish xato bo'ladi, chunki funksional zarar va nazorat yo'qolishi alohida komponentlar sifatida tahlil qilinishi kerak [2; 5]. Statistika nuqtayi nazaridan amaliy tadqiqotlarda Cronbach alfa ko'rsatkichi ko'pincha 0,70 dan yuqori bo'lganda ichki moslik qoniqarli deb olinadi, biroq bu yagona mezon emas va faktorial invariyanlik ham muhimdir. Ilmiy izoh shundan iboratki, O'zbekistonda qo'llanadigan so'rovnomalarning lingvistik va madaniy moslashuvi GOST va OAK talablaridagi metodik shaffoflik tamoyiliga muvofiq ravishda tarjima, qayta tarjima, pilot sinov va normativ ma'lumotlar bilan mustahkamlanishi lozim.

Profilaktika va psixokorreksiya ta'rifi raqamli muhitdan foydalanishni to'liq taqiqlash emas, balki shaxsning o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini kuchaytirish, axborot oqimini boshqarish va psixologik farovonlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan tizimli choralar majmuasidir. Mexanizm darajasida kognitiv-xulqiy yondashuv avtomatik fikrlarni aniqlash, tetiklovchilarni kamaytirish va muqobil xatti-harakatlarni mustahkamlash orqali kompulsiv tekshirishni pasaytiradi; raqamli gigiyena esa bildirishnomalarni cheklash, vaqt bloklari va "axborot dietasi" orqali kognitiv yukni kamaytiradi. Masalan, "pomodoro" usuli bilan o'qish vaqtida telefonni boshqa xonada qoldirish, brauzer kengaytmalari orqali chalg'ituvchi saytlarni vaqtincha bloklash va kunning ma'lum soatida yangiliklarni ko'rish odatini joriy etish foydali bo'lishi mumkin. Amaliy dasturlarda qisqa muddatli intervensiyalar ham sezilarli samara berishi qayd etiladi, chunki odat sikli uzilganda subyektiv bezovtalik pasayadi va uyqu sifati yaxshilanadi; ko'plab psixologik xizmatlarda 4–8 haftalik protokollar qo'llanadi [1; 4]. Ilmiy izoh sifatida, profilaktika samaradorligi shaxsning motivatsiyasi, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ta'lim muhitidagi raqamli me'yorlar

bilan bog'liq bo'lib, kompleks yondashuv bir yoqlama cheklovlardan ko'ra barqarorroq natija beradi.

Solishtirma tahlilni konseptual ravishda ko'rsatish uchun internet tobeligi va axborot xavotiri o'rtasidagi farq va o'xshashliklarni umumlashtirish maqsadga muvofiqdir. Mexanizmga ko'ra, internet tobeligi ko'proq kompulsiv foydalanish va mukofot tizimi bilan, axborot xavotiri esa ko'proq noaniqlikni kamaytirish va kognitiv yuk bilan bog'lanadi, biroq ular amaliy hayotda ko'pincha bir-biriga o'tuvchi sindromlar sifatida uchraydi. Masalan, bir shaxs yangiliklarni qayta-qayta tekshirishi axborot xavotiridan boshlangan bo'lsa, vaqt o'tishi bilan bu odat ijtimoiy tarmoqqa umumiy bog'lanish va vaqt nazoratining yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Statistika jihatdan, ikki konstruktdagi ballar o'rtasida o'rtacha darajadagi korrelyatsiya kutiladi, ammo bu korrelyatsiya hamma guruhlarda bir xil bo'lmasligi, masalan, yuqori perfektsionizm yoki yuqori tashvish xususiyatiga ega shaxslarda kuchliroq bo'lishi ehtimoli mavjud. Ilmiy izoh sifatida, integrativ model shuni ko'rsatadiki, muammo markazida "kognitiv nazorat-emotsional regulatsiya-axborot yuklamasi" uchligi turadi va tadqiqotlarda ushbu uch omil bir vaqtda o'lehsa, sabab-oqibat bog'lanishlarini aniqlash ajratish mumkin bo'ladi.

Quyidagi jadval tushunchalarni qisqa solishtirish uchun keltiriladi va u diagnostik hamda amaliy yondashuvlarda differensial tahlilni yengillashtiradi. Mexanizmga urg'u berish shuni anglatadiki, jadval faqat tavsifiy emas, balki nazariy farqlarni amaliy indikatorlarga bog'laydi. Masalan, "asosiy tetiklovchi" ustuni shaxsning qaysi vaziyatlarda kompulsiv xulqqa o'tishini aniqlashga yordam beradi va intervensiya dizaynida maqsadli nuqtalarni ko'rsatadi. Statistika mezonlar sifatida ball chegaralari turli shkalalarda turlicha bo'lgani sababli bu yerda aniq kesish nuqtalari emas, balki baholash mantig'i beriladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, jadval ko'rsatkichlari keyingi empirik ishlar uchun operatsionallashtirish vazifasini bajaradi va OAK talablari nuqtayi nazaridan mavzu bo'yicha tadqiqot dizaynini asoslashga xizmat qiladi.

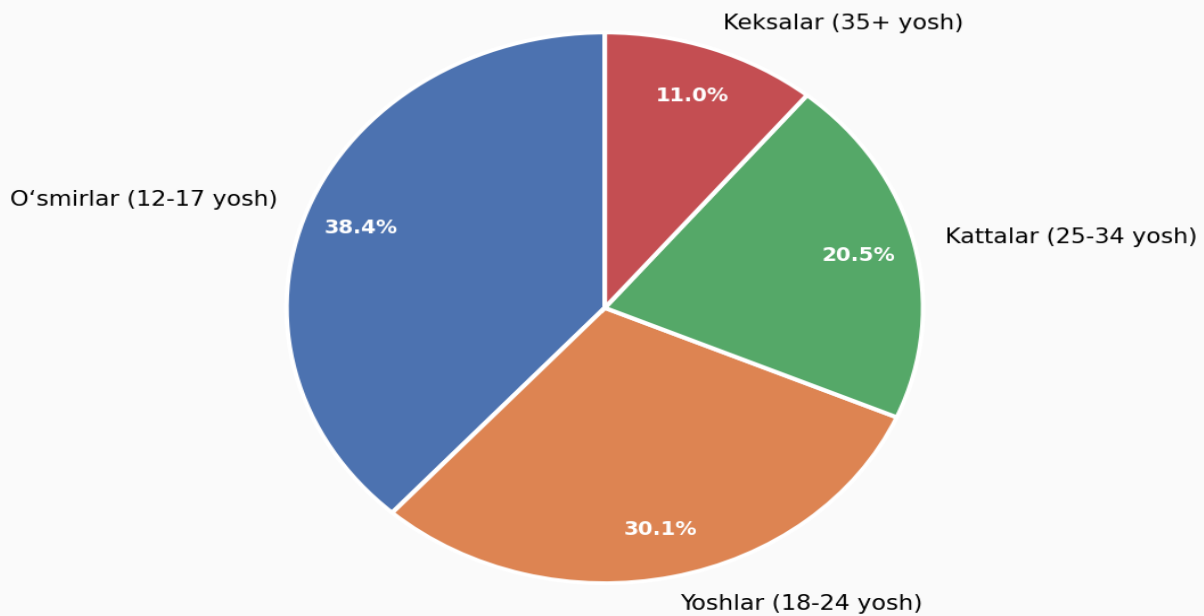
Jadval. Internet tobeligi va ma'lumotlarga nisbatan xavotirlanishning solishtirma psixologik belgilari

Internet tobeligi: ta'rif nazorat yo'qolishi va kompulsiv foydalanish; mexanizm mukofot va odatlanish sikli; misol ijtimoiy tarmoqqa qayta-qayta kirish; statistik indikator vaqt nazoratining buzilishi va yuqori shkalaviy ball; ilmiy izoh funksional zarar mezoni muhim. Axborot xavotiri: ta'rif noaniqlikni kamaytirish uchun ortiqcha izlash; mexanizm kognitiv yuk va xavfni ortiqcha baholash; misol yangiliklarni doim yangilash; statistik indikator tashvish va texnostress ballarining ortishi; ilmiy izoh metakognitiv boshqaruv yetakchi omil.

Kesishma zona: ta'rif kompulsiv tekshirish va bezovtalikning birga kechishi; mexanizm "tekshirish-yengillik-yana tekshirish" halqasi; misol sog'liq bo'yicha izlashdan tarmoqqa o'tib ketish; statistik indikator o'rtacha- yuqori korrelyatsiyalar; ilmiy izoh integrativ intervensiya talab etiladi.

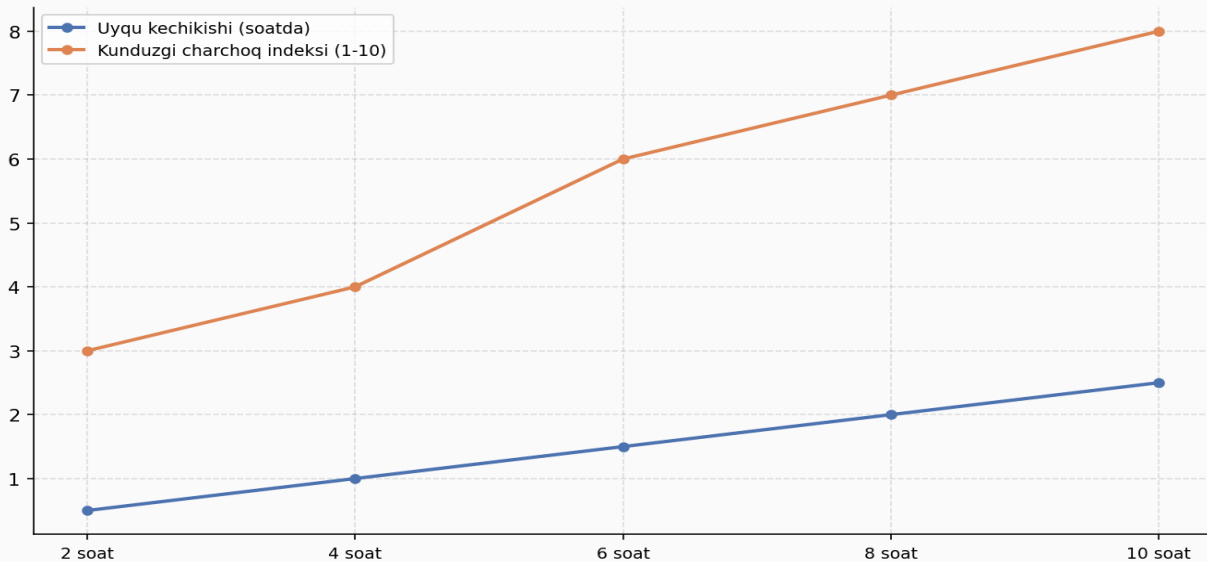
Internet tobeligi bo'yicha yoshlar taqsimoti

Turli yosh guruhlari orasida muammoli internetdan foydalanish ulushi, %



Kunlik ekran vaqti va uyqu sifati o'rtasidagi bog'liqlik

Ekran vaqtining o'sishi bilan uyqu kechikishi va kunduzgi charchoq darajasining o'zgarishi



Internet tobeligi va axborot xavotirining psixologik xususiyatlari

Psixologik ko'rsatkich	Internet tobeligi (o'rtacha ball)	Axborot xavotiri (o'rtacha ball)	Kuzatilgan simptomlar
Kognitiv nazorat buzilishi	7.2	6.8	Diqqatning bo'linishi, chalg'ish
Emotsional regulatsiya muammolari	6.5	7.1	Tashvish, bezovtalik
Kompulsiv tekshirish xatti-harakatlari	8.0	7.5	Qayta-qayta tekshirish, majburiy harakatlar
Uyqu sifati pasayishi	5.9	6.2	Uyqu kechikishi, kunduzgi charchoq

Xulosa

Internet tobeligi va ma'lumotlarga nisbatan xavotirlanish shaxsning kognitiv nazorati, emotsional regulatsiyasi va ijtimoiy me'yorlar bilan boshqariladigan raqamli xulqida o'zaro bog'langan ikki muhim muammoli holat sifatida namoyon bo'ladi. Ularning markaziy mexanizmi kompulsiv tekshirish odati, noaniqlikka chidamsizlik va axborot ortiqchiligi fonida e'tibor resurslarining bo'linishi orqali izohlanadi. Integrativ yondashuv diagnostikada psixometrik aniqlikni, profilaktikada esa raqamli gigiyena va kognitiv-xulqiy ko'nikmalarni birlashtirish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, uyqu sifati va stressga javob tizimlari bilan bog'liq omillarni hisobga olish amaliy intervensiyalarni samaraliroq qiladi. Natijada, internetdan foydalanish madaniyatini rivojlantirish, axborotni tanlash va qayta ishlash strategiyalarini o'rgatish hamda ijtimoiy muhitdagi raqamli kutishlarni muvozanatlashtirish ushbu muammolarni kamaytirishning asosiy yo'nalishlari sifatida asoslanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, V. M. Ijtimoiy psixologiya: darslik. Toshkent, O'qituvchi, 2019. 320 b.
2. Young, K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York, John Wiley and Sons, 1998. 248 p.
3. Przybylski, A. K.; Murayama, K.; DeHaan, C. R.; Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. Oxford, Elsevier, 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848.
4. Lazarus, R. S.; Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Короленко, Ц. П.; Дмитриева, Н. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимого поведения. Санкт-Петербург, Питер, 2001. 416 с.
6. Toffler, A. Future Shock. New York, Random House, 1970. 561 p.