

**YOSHLAR ORASIDA INTERNETGA QARAMLIKNI
OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK MASALALARI**

Mashxura Ortiqova Xurbojevna

Buloqboshi tumani 23- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar orasida internetga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning psixologik oqibatlari hamda ushbu muammoni oldini olishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Internet, qaramlik, yoshlar, psixologiya, raqamli muhit, stress, motivatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, psixoprofilaktika, media savodxonlik.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida internet yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. U ta'lim olish, muloqot qilish va axborot almashish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq internetdan me'yoridan ortiq foydalanish natijasida qaramlik holatlari yuzaga kelib, bu yoshlarning psixologik holati va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Internetga qaramlik — bu shaxsning internet va raqamli qurilmalardan nazoratsiz, haddan tashqari foydalanishi natijasida real hayotdagi faoliyatga qiziqishning pasayishi va emotsional muvozanatning buzilishidir. Bunday holatda yoshlar ko'p vaqtini virtual muhitda o'tkazib, o'qish, muloqot va ijtimoiy faoliyatdan uzoqlashadi. Internetga qaramlikning asosiy sabablaridan biri bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etmaslikdir. Shuningdek, oilaviy nazoratning sustligi, ijtimoiy muhitdagi bosim, stress va real hayotdagi muammolardan qochish istagi ham bu holatni kuchaytiradi.

Psixologik jihatdan internetga qaramlik yoshlarning diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga salbiy ta'sir qiladi. Ular orasida xavotirlanish, uyqu buzilishi, asabiylik, ijtimoiy chekinish va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Ushbu muammoni oldini olishda psixoprofilaktik ishlar muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarda raqamli savodxonlikni rivojlantirish, internetdan maqsadli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish va vaqtni to'g'ri boshqarishni o'rgatish zarur. Maktab amaliyotchi psixologi tomonidan o'tkaziladigan treninglar, individual suhbatlar va guruh mashg'ulotlari yoshlarning internetga qaramlikka moyilligini kamaytirishga yordam beradi. Psixologlar ularga stressni boshqarish va real hayotdagi ijtimoiy faollikni oshirish bo'yicha tavsiyalar beradilar.

Ota-onalarning roli ham juda muhimdir. Oilada sog'lom muhit yaratish, farzandlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish va ularni sport, kitobxonlik hamda ijodiy faoliyatga jalb etish samarali natija beradi.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida media madaniyatni shakllantirish, ijobiy ijtimoiy faoliyatni rivojlantirish va o'quvchilarning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash internetga qaramlikning oldini olishda muhim omildir.

Bugungi kunda internet bizning kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. O'quvchilar, ishchilar va turli sohalarda faoliyat yuritayotgan odamlar internetning cheksiz imkoniyatlaridan foydalanadilar: axborot olish, o'qish, ish yuritish, muloqot qilish, dam olish, o'yinlar o'ynash va boshqa ko'plab faoliyatlar. Internetning qulayligi bizga dunyo bilan bog'lanish, yangiliklarni tezda o'rganish, zamonaviy bilimlarni olish va har xil sohalarda o'zimizni rivojlantirish imkonini beradi. Ammo internetning barcha bu foydalari bilan bir qatorda, uning haddan tashqari ishlatilishi ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Internetga qaramlik, ayniqsa yoshlar orasida tobora keng tarqalib bormoqda. O'quvchilar internetni nafaqat o'qish, balki vaqt o'tkazish, ijtimoiy tarmoqlarda do'stlari bilan muloqot qilish va o'yinlar o'ynash uchun ham foydalanadilar. Biroq, internetga bo'lgan qaramlikning o'sishi o'quvchilarning ta'lim jarayoniga, ijtimoiy rivojlanishiga, ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Internetga qaramlik muammosi birinchi bo'lib psixoterapevtlar tomonidan kuzatilgan va psixologik jihatdan o'rganilgan. Bu fenomenning kengayishi, ayniqsa, yoshlar orasida tobora ortib borishi, ilmiy jamiyatda uni tahlil qilish va o'rganishga bo'lgan ehtiyojni keltirib chiqardi. Psixologik nuqtai nazardan, internetga qaramlik nafaqat texnologiyaning o'zidan, balki individning shaxsiy, ruhiy va ijtimoiy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ushbu masalaning ilk ilmiy tadqiqotchilaridan biri, klinik psixolog K. Yang bo'lib, u internetga qaramlikni psixologik jihatdan o'rganishni boshlagan va ushbu sohaning asoschilaridan hisoblanadi.

Youngning fikricha, internetga qaramlik psixologik avtonomiya va muvozanatni yo'qotish natijasida yuzaga keladi, bu esa odamni ichki dunyosiga qochishga undaydi va ijtimoiy aloqalardan ajratib qo'yadi. U bu holatni ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar bilan bog'laydi[7]. Shuningdek, Mark Griffiths, internetga qaramlikni o'rganishda muhim hissa qo'shgan olimlardan biridir. U internet-addiktsiyani, xususan, onlayn o'yinlarga bo'lgan qaramlikni, asosan, o'yinlarga asoslangan mukofotlar va raqobatbardosh muhitlarga reaksiya sifatida izohlaydi. Griffithsning fikriga ko'ra, internet-addiktsiya xuddi boshqa qaramliklar kabi, biror mukofot tizimi yoki takrorlanadigan ma'lum bir xatti-harakatning rivojlanishi orqali o'sadi. U o'zining tadqiqotlarida shuni ta'kidlagan: internetga qaramlikni bartaraf etishda ijtimoiy interaktsiya va haqiqiy dunyoga qaytish zarur, chunki virtual muhitda inson o'zining haqiqiy his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini unutib qo'yishi mumkin[4].

Bu fenomen yoshlar orasida ayniqsa 7-9-sinf o'quvchilari orasida keng

tarqalgan. O'quvchilar internetga ko'p vaqt ajratishadi va bu holat ularning o'quv dasturlariga, uyga berilgan vazifalarni bajarishga va do'stlar bilan haqiqiy muloqot qilishga bo'lgan e'tiborini kamaytiradi. O'z vaqtida internetga bo'lgan qaramlikning ko'payishi yoshlarning ruhiy holatiga, o'zini tutishiga, jamiyatga qo'shilishiga va boshqa yoshlar bilan muloqot qilishiga ham ta'sir qilishi mumkin. Bunday holatlar o'quvchilarning umumiy salomatligiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va ijtimoiy ko'nikmalariga putur etkazishi mumkin.

David Caplan internetga qaramlikni o'rganish borasida ham bir qator muhim tadqiqotlar olib borgan. U internet-addiktsiyani ijtimoiy aloqalar va muloqotdagi qiyinchiliklar bilan bog'lashadi. Caplan o'zining tadqiqotlarida shuni aniqladi: internetdan ortiqcha foydalanish ko'pincha insonlarning haqiqiy hayotdagi ijtimoiy aloqalarini kamaytiradi, bu esa o'z navbatida internetni qaramlikka aylantiradi. Uning fikricha, internetga qaramlikni bartaraf etishda shaxsning haqiqiy hayotdagi ijtimoiy aloqalari va o'zini anglash jarayonlarini kuchaytirish muhimdir. Caplanning tahlillariga ko'ra, odamlar o'zlarining virtual aloqalariga haddan tashqari qaram bo'lib, haqiqatda yuz berayotgan muammolardan qochishga moyil bo'ladilar. Bugungi kunda internetdan foydalanuvchilarning ko'pchiligini yoshlar tashkil etgani holda, uning katta qismi o'quvchiyoshlar hissasiga to'g'ri kelmoqda. Shu bois mutaxassislar, shifokorlar, pedagoglar, olimlar tarafidan internetdan foydalanuvchi o'quvchi-yoshlarga maslahat, ko'rsatmalar berib borilmasa yoki butunlay nazorat qilinmasa mazkur yangi texnologiyalar bolalar va yoshlar tarbiyasiga salbiy ta'sirga egaligi ham ta'kidlanmoqda.

Shuning uchun, internetga qaramlikni aniqlash va unga qarshi samarali choralar ko'rish muhim ahamiyatga ega. Bu masala nafaqat o'quvchilarning o'ziga, balki ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning boshqa a'zolariga ham taalluqlidir. O'quvchilarda internetga qaramlikni aniqlash va bartaraf etish uchun samarali metodlar ishlab chiqish, ular uchun mos tartiblar va me'yorlarni belgilash, va umuman, internetni sog'lom va oqilona tarzda ishlatishni o'rgatish zarur. Ushbu maqolada, 7-9-sinf o'quvchilari misolida internetga qaramlikni aniqlash usullari, uning salbiy ta'sirlari va bartaraf etish uchun yuzaga kelayotgan muammolarni tahlil qilib, ularning yechimi borasida takliflar beriladi.

David Shapira internetga qaramlikni yoshlar orasida aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borgan. Uning fikricha, internetga qaramlik asosan yoshlar orasida, ayniqsa, 14-18 yoshli o'quvchilar orasida keng tarqalgan. Shapira o'z tadqiqotida internetdan foydalanishning yoshlar uchun ijtimoiy va psixologik salbiy ta'sirlarini aniqlagan. Uning fikriga ko'ra, o'quvchilar internetga qaram bo'lishganida, ular o'zlarining ta'lim yutuqlarini kamaytiradilar va hayotga bo'lgan umidlarini yo'qotadilar[6]. Bunga ko'ra J.B. Egamberdiyev o'z maqolasida shunday deb yozadi. Onlayn o'yinlarga qaramlik - bu zamonaviy texnologiyalar rivoji natijasida

keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, odamlar video yoki kompyuter o'yinlariga kuchli bog'lanib qolish holatidir. Bu qaramlik insonning kundalik hayotiga, munosabatlariga, o'qishiga va sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin[1, 90-bet].

Internetning o'quvchilarga ta'siri, ayniqsa 7-9-sinf o'quvchilari orasida tobora kuchayib bormoqda. Yoshlar internetni o'qish va ma'lumot olish uchun emas, balki vaqt o'tkazish, o'yinlar o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarda do'stlari bilan muloqot qilish kabi faoliyatlarda ko'proq ishlatadilar. Bu esa ularning akademik faoliyatiga, ruhiy va jismoniy salomatligiga, ijtimoiy hayotiga va o'zini tutishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, internetga qaramlikni aniqlash va uni bartaraf etish uchun bir qancha usullar ishlab chiqilgan. Ammo bularni amalga oshirishda ko'plab qiyinchiliklar mavjud.

Internetga qaramlikni aniqlashning bir qancha usullari mavjud. O'quvchilarning internetdan foydalanish odatlarini o'rganish va ularning ta'lim faoliyatiga ta'sirini tahlil qilish, qaramlikni erta aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

1. **So'rovnomalar va testlar:** Psixologlar va pedagoglar internetga qaramlikni aniqlash uchun turli so'rovnomalar va testlar o'tkazishadi. Masalan, **Young's Internet Addiction Test (IAT)** – bu internetdan ortiqcha foydalanishni aniqlashga yordam beruvchi mashhur testdir. Testda o'quvchilarga internetdan foydalanish vaqtiga, uning kundalik hayotga va ta'limga ta'siriga oid savollar beriladi. So'rovnomalar o'quvchilarni psixologik nuqtai nazardan tekshirish imkonini beradi va ular internetga qaramlikni aniqlashda asos bo'lishi mumkin.

2. **O'quvchilarning internetdagi faoliyatini kuzatish:** O'quvchilarning internetda qancha vaqt sarflashlari va qaysi faoliyatlarga ko'proq vaqt ajratishlari tahlil qilinadi. Masalan, ba'zi o'quvchilar ko'proq vaqtni video o'yinlar o'ynashga, boshqalari ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishga yoki video ko'rishga sarflashadi. Ushbu faoliyatlar ularning akademik faoliyatiga ta'sir qilishi mumkin, chunki darslarni o'rganish uchun ajratilishi kerak bo'lgan vaqt internetda sarflanadi.

3. **Ijtimoiy va psixologik belgilar:** Internetga qaramlikning ba'zi ijtimoiy va psixologik alomatlari mavjud. O'quvchi internetga kirishdan oldin va undan foydalanish jarayonida asabiylashishi yoki xavotirga tushishi mumkin. Bu kabi o'zgarishlar, ayniqsa, internetda ko'p vaqt o'tkazgan o'quvchilarda kuzatiladi. Shuningdek, ular doimiy ravishda internetga kirishga intilishadi va real hayotdagi muloqotdan voz kechishlari mumkin. Shu o'rinda J.B. Egamberdiyev o'z maqolasida quydagicha ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'yinlarga haddan tashqari berilish yoshlarning kundalik hayotiga, o'qish samaradorligiga va oilaviy munosabatlariga sezilarli darajada salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, onlayn o'yinlarga qaramlikning asosiy alomatlari - vaqtni nazorat qila olmaslik, sog'liq muammolari va ijtimoiy izolyatsiya holatlari aniqlanganligi haqida so'z yuritadi.

O‘quvchilarning ta’limdagi yutuqlari: Internetga qaramlik o‘quvchilarning ta’limdagi yutuqlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Agar o‘quvchi internetda ko‘p vaqt sarflayotgan bo‘lsa, bu uning darslarga va o‘quv jarayoniga bo‘lgan e’tiborini kamaytiradi. Natijada, o‘quvchilar darslarda yomon baholar olishlari yoki o‘qish motivatsiyasining pasayishi mumkin. Internetga qaramlikni bartaraf etish bo‘yicha bir qancha yechimlar mavjud, ammo bu jarayon o‘zining qiyinchiliklariga ega. O‘quvchilarda internetga qaramlikni kamaytirish uchun ko‘plab faktorlarni hisobga olish zarur.

Bugungi kunda internet resurslari va onlayn platformalar o‘quvchilarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet orqali bilim olish, o‘yinlar o‘ynash, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazish va boshqa faoliyatlarni amalga oshirish o‘quvchilar uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ammo bu imkoniyatlar, ayniqsa, haddan tashqari foydalanganda, salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Internetga qaramlikning oldini olish va bartaraf etish, ayniqsa, yoshlar orasida, jamiyatning barcha a’zolarining faolligini talab qiladi. O‘quvchilarda internetga qaramlikni aniqlash va unga qarshi samarali choralar ko‘rish uchun, o‘qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning barcha a’zolari birgalikda ishlashlari zarur. O‘qituvchilar internetdan oqilona foydalanish, vaqtni samarali boshqarish va sog‘lom qiziqishlarni rivojlantirishda o‘quvchilarga yordam berishlari kerak. Bu jarayonni amalga oshirishda pedagogik va psixologik yondashuvlar juda muhim rol o‘ynaydi.

Psixologik nuqtai nazardan, o‘quvchilarga internetga qaramlikning salbiy ta’sirlarini tushuntirish, ularning psixologik holatini kuzatish va zarur bo‘lganda psixologik yordam ko‘rsatish zarur.

Ota-onalar ham internetdan oqilona foydalanish madaniyatini o‘rnatishda o‘quvchilarga katta yordam bera oladi. Ular o‘z farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini va kontentini nazorat qilishlari, shuningdek, o‘quvchilarning haqiqiy dunyo bilan bog‘lanishini ta’minlash uchun oilaviy faoliyatlarga vaqt ajratishlari lozim.

Masalan, o‘quvchilarga sport, san’at, musiqa yoki boshqa ijodiy faoliyatlarga vaqt ajratish orqali internetdan foydalanuvchi bolalarning qiziqishlarini diversifikatsiya qilish, ularning haqiqiy dunyoda ijtimoiy muloqot qilishga bo‘lgan ehtiyojini qondirishi mumkin. Shuningdek, jamiyat va maktabda internetdan foydalanuvchilarga zarur nazorat va cheklovlarni o‘rnatish, pedagogik dasturlarni ishlab chiqish va o‘quvchilarni muntazam ravishda internetdan noto‘g‘ri foydalanishning salbiy oqibatlari haqida ogoh etish zarur. Bu o‘quvchilarga internetda vaqtni qanday samarali boshqarishni, haqiqiy hayotdagi ijtimoiy aloqalarni qadrlashni va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishni o‘rgatishda muhim rol o‘ynaydi.

XULOSA

O‘quvchilarni internetga qaramlikdan saqlashning samarali usullari, shu bilan

birga, zamonaviy texnologiyalarni oqilona tarzda ishlatishni rivojlantirish bo'yicha ta'lim dasturlarini joriy etish talab etiladi. Shu bilan birga, davlat va maktab tizimlari tomonidan internetga qaramlikni oldini olish bo'yicha ta'lim va targ'ibot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Bu dasturlar o'quvchilarga onlayn o'yinlarga, ijtimoiy tarmoqlarga yoki boshqa virtual muhitlarga bo'lgan qaramlikni kamaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Jamiyatda sog'lom internet foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun, yoshlar va o'quvchilarni faqat o'quv dasturlari bilan cheklanib qolmasdan, ularning ijtimoiy va psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadigan kompleks dasturlarni amalga oshirish muhimdir. Natijada, internetga qaramlikni oldini olish va unga qarshi samarali choralar ko'rish, faqatgina o'quvchilarni emas, balki ularning atrofidagi barcha shaxslarni – ota-onalar, o'qituvchilar, pedagoglar, psixologlar va jamiyatni birlashtirgan umumiy harakatni talab qiladi. Bu, yoshlarni haqiqiy dunyoga yanada chuqurroq bog'lash va ular o'z vaqtlarini oqilona va samarali tarzda boshqarishga o'rgatishning eng yaxshi usulidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sorokina A. B. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4, № 1. – С. 45-64.
2. Griffiths M. S. Does internet and computer "addiction" exist? Some case study examples // CyberPsychology & Behavior. – 2000. – Т. 3, № 2. – P. 145-152.
3. Caplan D. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral model // Computers in Human Behavior. – 2002. – Т. 18, № 5. – P. 553-575.
4. Shapira D. Problematic internet use and young people: New research // Journal of Adolescent Health. – 2003. – Т. 33, № 3. – P. 222-229.
5. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Т. 1, № 3. – P. 237-244.
6. Ziyonet