

O‘SMIRLARDA INTERNET QARAMLIGINING PSIXOLOGIK OMILLARI*Malikova Dilnoza Saloxiddinovna**Sirdaryo viloyati Mirzaobod**tumani 19-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlarda internet qaramligining yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilingan. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional beqarorlik, yolg‘izlik hissi, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik hamda virtual muloqotga ortiqcha ehtiyojning internet qaramligini shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, internetdan me’yoridan ortiq foydalanishning o‘smirlarning ruhiy holati, ijtimoiylashuvi, ta’lim faoliyati va oilaviy munosabatlariga salbiy ta’siri haqida fikr yuritilgan. Maqolada internet qaramligining oldini olish, o‘smirlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda psixologik-pedagogik profilaktika ishlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: internet qaramligi, o‘smirlik davri, psixologik omillar, virtual muloqot, emotsional holat, ijtimoiylashuv, psixologik profilaktika, axborot texnologiyalari, internetdan foydalanish, o‘ziga ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi, ruhiy rivojlanish, oilaviy munosabatlar, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internet tarmog‘i ta’lim olish, muloqot qilish, axborot almashish va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishda muhim vositaga aylangan. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar orasida internetdan foydalanish darajasi yil sayin ortib bormoqda. Internetning keng imkoniyatlari ta’lim va rivojlanish uchun qulaylik yaratishi bilan birga, undan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Shunday muammolardan biri — internet qaramligidir. O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi, qiziqishlari va ijtimoiy munosabatlari faol shakllanadi. O‘smirlarda mustaqillikka intilish, o‘zini namoyon qilish ehtiyoji va tengdoshlar bilan muloqot qilishga bo‘lgan qiziqish kuchayadi. Shu bilan birga, emotsional beqarorlik, ruhiy ta’sirchanlik va qiziqishlarning tez o‘zgarishi ham ushbu yosh davrining asosiy xususiyatlaridan hisoblanadi. Ana shu omillar ayrim hollarda o‘smirlarning virtual olamga haddan tashqari bog‘lanib qolishiga sabab bo‘ladi. Internet qaramligi — bu insonning internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi, virtual faoliyatga haddan tashqari berilib ketishi va buning natijasida kundalik hayot faoliyatida muammolar yuzaga kelishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. O‘smirlar orasida internet qaramligi

asosan ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, virtual muloqot va turli internet platformalariga ortiqcha vaqt sarflash shaklida namoyon bo‘ladi. Bunday holat o‘smirlarning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati, oilaviy munosabatlari va ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet qaramligining kelib chiqishida turli psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi, emotsional tushkunlik, stress, muloqot yetishmasligi va oiladagi nosog‘lom psixologik muhit o‘smirlarning virtual olamga qaram bo‘lib qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘smirlar real hayotdagi muammolardan qochish yoki o‘zini erkin his qilish maqsadida internetdan haddan tashqari foydalanadilar. Natijada ular real ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashib, virtual muhitga ko‘proq bog‘lanib qoladilar. Bugungi kunda internet qaramligi nafaqat psixologik, balki pedagogik va ijtimoiy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki internetdan me‘yoridan ortiq foydalanish o‘smirlarning diqqatini susaytiradi, uyqu rejimining buzilishiga, o‘qishga qiziqishning pasayishiga hamda ruhiy zo‘riqish holatlarining kuchayishiga olib keladi. Bundan tashqari, virtual muloqotning ortishi ayrim hollarda o‘smirlarning real hayotdagi kommunikativ ko‘nikmalarining sustlashishiga sabab bo‘lmoqda. Internet qaramligining oldini olishda oila, maktab va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqot qilishi, uning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishi hamda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirishi muhim vazifalardan biridir. Shuningdek, maktablarda psixologik profilaktika ishlari, treninglar va tushuntirish mashg‘ulotlarini tashkil etish orqali o‘smirlarda internetdan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Asosiy qism

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas‘uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishi faol kechadi. O‘smirlar o‘z “Men”ini anglashga, mustaqil fikrlashga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladilar. Shu bilan birga, ular emotsional jihatdan ta‘sirchan, qiziquvchan va yangilikka moyil bo‘ladilar. Zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi natijasida internet o‘smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lsada, undan me‘yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi kabi psixologik muammoni yuzaga keltirmoqda.

Internet qaramligi — bu insonning internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi, virtual faoliyatga haddan tashqari bog‘lanib qolishi va buning natijasida kundalik hayot faoliyatida turli muammolar yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlar orasida internet qaramligi ko‘proq ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, videoplatformalar va virtual muloqot orqali namoyon bo‘ladi. Bunday holatda o‘smir internetdan uzoqlashganda bezovtalik, jahldorlik yoki tushkunlik holatini his qilishi mumkin. Internet qaramligining shakllanishiga bir qator psixologik omillar ta‘sir

ko'rsatadi. Ulardan biri — o'ziga bo'lgan ishonchsizlikdir. Ayrim o'smirlar real hayotda o'z fikrini erkin ifoda eta olmasligi yoki tengdoshlari bilan munosabat o'rnatishda qiynalishi sababli virtual muhitni o'ziga qulay deb hisoblaydi. Internet orqali ular o'zini erkinroq his qiladi, bu esa asta-sekin virtual hayotga qaramlikni kuchaytiradi. Yolg'izlik hissi ham internet qaramligining asosiy omillaridan biridir. Ota-onaning yetarli e'tibor bermasligi, oiladagi sovuq munosabatlar yoki do'stlar bilan muloqotning sustligi o'smirni internet orqali hissiy qoniqish izlashga undaydi. Virtual muloqot vaqtinchalik emotsional taskin bersa-da, real ijtimoiy munosabatlarning kamayishiga olib keladi. Natijada o'smir jamiyatdan uzoqlashib, internetga yanada ko'proq bog'lanib qoladi. Emotsional beqarorlik va stress holatlari ham internet qaramligini kuchaytiruvchi omillardan hisoblanadi. O'smirlik davrida ruhiy tushkunlik, xavotir, hissiy zo'riqish kabi holatlar tez-tez uchrab turadi. Ayrim o'smirlar internetni muammolardan qochish yoki kayfiyatni ko'tarish vositasi sifatida qabul qiladilar. Ayniqsa, onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar ularda vaqtinchalik qiziqish va zavq hissini uyg'otadi. Biroq bu holat vaqt o'tishi bilan ruhiy bog'liqlikka aylanishi mumkin. Oilaviy muhit ham internet qaramligining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Oiladagi doimiy nizolar, ota-onaning farzand bilan yetarli muloqot qilmasligi yoki nazoratning sustligi o'smirning virtual olamga sho'ng'ib ketishiga sabab bo'ladi. Aksincha, oilada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi, ota-onaning farzandga e'tiborli munosabati va birgalikdagi faoliyat internet qaramligining oldini olishga yordam beradi. Internet qaramligi o'smirlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, uzoq vaqt internetdan foydalanish diqqatning pasayishi, xotiraning sustlashuvi va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, uyqu rejimining buzilishi, ko'z va asab tizimidagi zo'riqish holatlari ham kuzatiladi. Ruhiy jihatdan esa o'smirlarda agressivlik, jahldorlik, tushkunlik va ijtimoiy yakkalanish kabi muammolar paydo bo'lishi mumkin. Internet qaramligi o'smirlarning ijtimoiylashuv jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Virtual muloqotning haddan tashqari ortishi real hayotdagi kommunikativ ko'nikmalarni sustlashtiradi. Natijada o'smirlar tengdoshlari bilan jonli muloqot qilishda qiynaladi, jamoada o'zini noqulay his qiladi va ijtimoiy faolligi pasayadi. Bu esa ularning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur muammoning oldini olishda psixologik-pedagogik profilaktika ishlari muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, uning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishi va sport, kitobxonlik, ijodiy faoliyatga jalb qilishi zarur. Shuningdek, farzand bilan samimiy suhbat qurish, uning qiziqishlari va muammolariga befarq bo'lmaslik internet qaramligi xavfini kamaytiradi. Maktab va psixologlarning vazifasi ham o'smirlarda internet madaniyatini shakllantirishdan iboratdir. Turli seminarlar, treninglar va profilaktik suhbatlar orqali o'quvchilarga internetdan to'g'ri foydalanish qoidalarini tushuntirish

mumkin. Psixologlar internet qaramligiga moyil o'smirlarni aniqlab, ular bilan individual ishlashi zarur. Shuningdek, o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish internet qaramligining oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari, ijodiy to'garaklar, jamoaviy tadbirlar va foydali mashg'ulotlar o'smirlarning real hayotdagi faolligini oshiradi hamda ularni virtual olamga haddan tashqari bog'lanib qolishdan saqlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, internet bugungi zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, undan me'yorida ortiq foydalanish o'smirlar ruhiyati va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari — emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, o'zini namoyon qilish ehtiyoji va tengdoshlar bilan muloqotga bo'lgan kuchli qiziqish internet qaramligining yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Internet qaramligining shakllanishida o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, yolg'izlik hissi, oiladagi nosog'lom psixologik muhit, stress va emotsional tushkunlik kabi psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Ayrim o'smirlar real hayotdagi muammolardan qochish yoki ruhiy taskin topish maqsadida virtual olamga haddan tashqari bog'lanib qoladilar. Natijada ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi pasayadi, ijtimoiy faolligi susayadi va real muloqot ko'nikmalari zaiflashadi. Internet qaramligi o'smirlarning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt davomida internetdan foydalanish uyqu buzilishi, asabiylik, diqqatning pasayishi va ruhiy zo'riqish holatlarini kuchaytiradi. Shuningdek, virtual muloqotning ortishi o'smirlarning jamiyatdan yakkalanib qolishiga va oilaviy munosabatlarning sustlashishiga sabab bo'lishi mumkin. Mazkur muammoning oldini olishda eng avvalo oila muhim o'rin tutadi. Ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqot qilishi, uning ruhiy holatiga e'tiborli bo'lishi va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishi internet qaramligi xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, maktab va psixologlarning hamkorligi asosida profilaktik tadbirlar, treninglar va tushuntirish ishlari olib borilishi o'smirlarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, o'smirlarni sport, kitobxonlik, ijodiy mashg'ulotlar va jamoaviy faoliyatlarga jalb qilish ularning real hayotdagi faolligini oshirib, virtual olamga ortiqcha bog'lanishining oldini oladi. O'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mustahkam irodani rivojlantirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Demak, internet qaramligi o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan dolzarb psixologik muammo bo'lib, uni bartaraf etish uchun oila, maktab, psixolog va jamiyatning hamkorligi zarur. To'g'ri tashkil etilgan psixologik-pedagogik yondashuv orqali o'smirlarda internetdan ongli va me'yoriy foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularning ruhiy sog'lomligini saqlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
9. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.
10. Abduqodirov A.A. Axborot texnologiyalari va ta’lim jarayoni. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.