

## O'QUVCHILARDA INTERNET VA IJTIMOYIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI

*Toshmatova Dilafruz Choriyevna*

*Toshkent viloyati Yangiyo'l tumani 58-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Jumladan, o'smirlik davriga xos psixologik xususiyatlar, emotsional ehtiyojlar, muloqotga bo'lgan talab, o'zini namoyon qilish istagi, yolg'izlik hissi, stress va tashvish holatlarining internetdan haddan tashqari foydalanishga ta'siri yoritib beriladi. Shuningdek, internet qaramligining o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ta'lim faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan salbiy oqibatlarini tahlil qilinadi. Muammoning oldini olish hamda o'quvchilarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha psixologik tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, addiktiv xulq-atvor, o'quvchilar, psixologik omillar, o'smirlik davri, emotsional holat, muloqot ehtiyoji, stress, tashvish, virtual muhit, ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, raqamli texnologiyalar.

### Kirish

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar ta'lim olish, axborot almashish, muloqot qilish hamda bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishda muhim vositaga aylangan. Bugungi kunda o'quvchilar internetdan dars tayyorlash, bilimlarini oshirish va dunyoqarashini kengaytirish maqsadida keng foydalanmoqdalar. Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish ayrim hollarda qaramlikning shakllanishiga sabab bo'lib, bu holat o'quvchilarning psixologik rivojlanishi, ta'limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. O'quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishi ko'plab psixologik omillar bilan bog'liq. O'smirlik davrida shaxsning o'zini anglashga intilishi, tengdoshlari tomonidan tan olinishi, emotsional qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi virtual muhitga qiziqishni oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu ehtiyojlarni qisman qondirish imkoniyatini yaratib, o'quvchilarning ularga tobora ko'proq vaqt ajratishiga olib keladi. Natijada real hayotdagi faoliyat va munosabatlar ikkinchi darajaga tushib qolishi, internetdan foydalanish ustidan nazoratning susayishi kuzatiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet qaramligining rivojlanishida stress, tashvish, yolg'izlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, muloqotdagi qiyinchiliklar va emotsional

beqarorlik kabi omillar muhim o‘rin tutadi. Bunday holatlarda virtual makon o‘quvchilar uchun muammolardan vaqtinchalik qochish vositasiga aylanadi. Ammo internetga haddan tashqari bog‘lanish diqqatning pasayishi, o‘qish motivatsiyasining susayishi, uyqu buzilishlari, ijtimoiy faollikning kamayishi hamda psixologik muammolarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning axborot madaniyatini yuksaltirish va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bois o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik omillarini o‘rganish, uning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish hamda sog‘lom raqamli muhitni shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

### Asosiy qism

Internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylanib, inson hayotining deyarli barcha sohalariga kirib borgan. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida internetdan foydalanish ko‘lami yildan-yilga kengayib bormoqda. Raqamli texnologiyalar ta‘lim olish, axborot izlash va muloqot qilish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ulardan nazoratsiz va me‘yoridan ortiq foydalanish internet qaramligi kabi salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Internet qaramligi shaxsning internetdan foydalanish ustidan nazoratni yo‘qotishi, undan foydalanish vaqtini cheklay olmasligi hamda internetdan uzoqlashganda noqulay psixologik holatlarni boshdan kechirishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishida bir qator psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Avvalo, o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari bu jarayonning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda o‘quvchilar mustaqillikka intiladi, o‘z shaxsiyatini namoyon qilishga harakat qiladi va atrofdagilar tomonidan e‘tirof etilishga ehtiyoj sezadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ularga o‘z fikrlarini erkin ifoda etish, tengdoshlari bilan muloqot qilish va virtual tarzda ijtimoiy mavqega ega bo‘lish imkoniyatini beradi. Natijada o‘quvchi virtual muhitga tobora ko‘proq bog‘lanib boradi. Qaramlikning shakllanishida emotsional omillar ham alohida ahamiyatga ega. Kundalik hayotda stress, tashvish, xavotir, tushkunlik yoki yolg‘izlik hissini boshdan kechirayotgan o‘quvchilar internetni psixologik yengillik manbai sifatida qabul qiladilar. Virtual makonda vaqt o‘tkazish ularga vaqtinchalik ijobiy emotsiyalar bag‘ishlaydi va mavjud muammolarni unutishga yordam beradi. Biroq bunday holat uzoq davom etganda internet real muammolarni hal qilish vositasi emas, balki ulardan qochish usuliga aylanib qoladi. Bu esa qaramlikning yanada kuchayishiga olib keladi. O‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi past bo‘lishi ham internet qaramligining muhim psixologik omillaridan biridir. O‘z imkoniyatlariga shubha bilan qaraydigan, tengdoshlari orasida o‘zini erkin his qila olmaydigan yoki muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladigan o‘quvchilar virtual muhitda o‘zlarini qulayroq his qiladilar. Internet ularga anonimlik

va erkinlik hissini beradi. Natijada ular real hayotdagi muloqotdan ko‘ra virtual muloqotni afzal ko‘ra boshlaydilar. Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta‘sir mexanizmlari ham qaramlikning rivojlanishiga xizmat qiladi. “Layk”, izoh va kuzatuvchilar sonining ortishi o‘quvchilarda ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi. Bunday rag‘batlantirish mexanizmi miyadagi mukofot tizimiga ta‘sir etib, insonda ushbu hissiyotni qayta-qayta boshdan kechirish istagini paydo qiladi. Natijada o‘quvchi telefonini tez-tez tekshirishga, yangi xabarlar va bildirishnomalarni kutishga odatlanadi. Vaqt o‘tishi bilan bu odat psixologik qaramlikka aylanishi mumkin. Oilaviy muhit ham internet qaramligining shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar tomonidan yetarli e‘tibor va nazoratning bo‘lmasligi, oiladagi nizolar, emotsional yaqinlikning sustligi yoki farzandning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etmaslik internetdan ortiqcha foydalanishga sabab bo‘ladi. Oila a‘zolari bilan muloqotning yetishmasligi o‘quvchini virtual dunyoda qo‘llab-quvvatlash va e‘tibor izlashga undaydi. Internet qaramligining salbiy oqibatlari o‘quvchining shaxsiy rivojlanishida yaqqol namoyon bo‘ladi. Bunday o‘quvchilarda diqqatning tarqoqlashishi, xotira faoliyatining pasayishi, o‘quv motivatsiyasining susayishi va akademik ko‘rsatkichlarning yomonlashishi kuzatiladi. Shuningdek, uzoq vaqt ekran qarshisida bo‘lish uyqu rejimining buzilishiga, jismoniy faollikning kamayishiga va sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning yuzaga kelishiga olib keladi. Psixologik jihatdan esa asabiylik, jahldorlik, emotsional beqarorlik va ijtimoiy yakkalanish kabi holatlar kuchayadi. Mazkur muammoning oldini olishda maktab, oila va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash ishlarini kuchaytirish internet qaramligining oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, ota-onalar tomonidan internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish va farzandlar bilan samimiy muloqotni yo‘lga qo‘yish ham muhim profilaktik omillardan biridir.

### Xulosa

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o‘quvchilar hayotida muhim o‘rin egallagan bo‘lsa-da, ulardan me‘yorida ortiq va nazoratsiz foydalanish internet qaramligi kabi salbiy holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Mazkur qaramlikning shakllanishida o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional ehtiyojlar, yolg‘izlik hissi, stress, tashvish, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi, muloqotdagi qiyinchiliklar hamda oilaviy muhit kabi omillar muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘quvchilarning nafaqat ta‘lim samaradorligiga, balki ularning ruhiy salomatligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada diqqatning pasayishi, o‘qishga bo‘lgan qiziqishning susayishi,

emotsional beqarorlik, ijtimoiy faollikning kamayishi va real hayotdagi munosabatlarning zaiflashishi kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli o‘quvchilarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularda tanqidiy fikrlash va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda oila, maktab va psixologlarning o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ota-onalar tomonidan farzandlarning internetdan foydalanishini oqilona nazorat qilish, maktablarda profilaktik va ma‘rifiy tadbirlarni muntazam tashkil etish hamda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish internet qaramligining oldini olishga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yo‘ldoshev J.G‘. **Ta‘lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017..
2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta‘lim portali materiallari: [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018.
8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.