

## O'QUVCHILAR ORASIDA INTERNETGA TOBELIK MUAMMOSINI O'RGANISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

*Joniyeva Feruza Jamolovna*  
*Buxoro viloyati Jondor tumani*  
*21- umumta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilar orasida internetga tobelik (addiktiv xulq-atvor) muammosini o'rganishda qo'llaniladigan psixologik yondashuvlar yoritilgan. Internetga tobelik o'quvchilarning o'quv faoliyati, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan dolzarb muammo hisoblanadi. Maqolada kognitiv-xulqiy, ijtimoiy-psixologik va diagnostik yondashuvlar hamda profilaktik choralar tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** internetga tobelik, addiksiya, o'quvchi, psixologik yondashuv, kognitiv-xulqiy terapiya, ijtimoiy muhit, emotsional rivojlanish, profilaktika, raqamli muhit.

### KIRISH

Bugungi raqamli davrda internet ta'lim, muloqot va axborot almashishning muhim vositasiga aylangan. Biroq uning me'yordan ortiq va nazoratsiz qo'llanilishi o'quvchilarda internetga tobelik muammosini keltirib chiqarmoqda. Bu holat o'quvchilarning diqqat jamlash qobiliyati, o'qishga bo'lgan motivatsiyasi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Internetga tobelik psixologiyada xulqiy addiksiya sifatida qaraladi. U shaxsning internetdan uzluksiz foydalanishga kuchli ehtiyoj sezishi, undan uzoqlashganda esa bezovtalik, asabiylashish va stress holatlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Mazkur muammoni o'rganishda kognitiv-xulqiy yondashuv muhim o'rin tutadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, internetga tobelik noto'g'ri fikrlash va odatlarning natijasi hisoblanadi. O'quvchilarda vaqtni boshqarish, o'z-o'zini nazorat qilish va real hayot faoliyatini kuchaytirish orqali internetga qaramlikni kamaytirish mumkin. Ijtimoiy-psixologik yondashuv esa o'quvchining ijtimoiy muhiti, oilaviy munosabatlari va tengdoshlar ta'siriga asoslanadi. Oilada e'tibor yetishmasligi, muloqotning sustligi yoki nizoli muhit internetga qochish xulqini kuchaytirishi mumkin.

Shuningdek, shaxsga yo'naltirilgan (gumanistik) yondashuv o'quvchining ichki ehtiyojlari, o'zini anglash darajasi va emotsional holatini hisobga oladi. Bu yondashuvda psixolog o'quvchining o'zini qadrlashi va ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Diagnostik yondashuv internetga tobelik darajasini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, so‘rovnomalar, kuzatuv, suhbat va psixologik testlar orqali o‘quvchining internetdan foydalanish xulqi o‘rganiladi. Bu esa individual va guruhiy korreksion ishlarni rejalashtirish imkonini beradi. Profilaktik yondashuv internetga tobelikning oldini olishga qaratilgan bo‘lib, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi, sport, ijodiy faoliyat va real ijtimoiy muloqotni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi internetga tobelikni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarga internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini o‘rgatish va ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish zarur.

Ta’kidlash lozimki, mamlakatimiz yoshlariga zamon talabiga mos ta’lim va tarbiya berish jarayonida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) hamda internet tarmog‘i imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim omil hisoblanadi. Jahonda jadal rivojlanib borayotgan AKT tizimi yoshlarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish, ularning o‘z qobiliyatini namoyon etishiga keng imkoniyat yaratmoqda. Shu bilan birga, bu texnologiyalar ta’lim jarayonini zamonaviy texnika vositalari bilan ta’minlash va internetdan maqsadli hamda samarali foydalanishni yo‘lga qo‘yishni talab etadi.

Mutaxassislar ma’lumotiga ko‘ra, mamlakatimizda internet foydalanuvchilari soni 12,1 millionga yaqin bo‘lib, bu ko‘rsatkich aholining uchdan bir qismini tashkil etadi. Bu holat respublikada axborot-kommunikatsiya texnologiyalari tez sur‘atlar bilan rivojlanayotganidan, fuqarolarning axborot olish, saqlash va tarqatish huquqlarini amalga oshirish uchun zarur texnik imkoniyatlar yaratilayotganidan dalolat beradi.

Bugungi kunda odamlar turli media kanallaridan tobora ko‘proq foydalanmoqda va ularga ko‘p vaqt sarflamoqda. GlobalWebIndex tadqiqotlariga ko‘ra, 16–60 yoshdagi foydalanuvchilarning o‘rtacha kunlik media iste’moli quyidagicha:

kompyuter, noutbuk yoki planshet orqali internetdan foydalanish — 4 soat 42 daqiqa;

televizor ko‘rish — 2 soat 21 daqiqa;

ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish — 1 soat 53 daqiqa;

smartfon orqali internetdan foydalanish — 1 soat 24 daqiqa.

Ko‘rinib turibdiki, foydalanuvchilar internetga asosan kompyuter, noutbuk va planshetlar orqali kirishadi. Internetdan foydalanish joyi va vaqti (uy, ish joyi, transport va boshqa joylar) tobora kengayib bormoqda.

Bugungi kunda internet foydalanuvchilarining katta qismini yoshlar, ayniqsa o‘quvchi-yoshlar tashkil etadi. Shu sababli mutaxassislar internetdan foydalanish jarayonida nazorat va maslahatlarning yetarli bo‘lmasligi yoshlar tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ta’kidlamoqda. Globallashuv sharoitida yoshlarning ma’naviy dunyosiga turli axborot oqimlari ta’siri kuchayib bormoqda. Shu bois ta’lim

muassasalarida o'quvchilarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim vazifalardan biridir.

Internetga qaramlik muammosiga birinchi bo'lib psixoterapevtlar e'tibor qaratgan. Ushbu hodisani ilmiy o'rganishni boshlagan olimlardan biri klinik psixolog K. Yang hisoblanadi. U internetga qaramlikni o'rganishga qiziqish uyg'otgan asosiy sabab sifatida o'z amaliyotidagi kuzatuvlarni keltiradi. Unga ko'ra, internetga qaramlik belgilari boshqa turdagi qaramliklar (giyohvandlik, alkogolizm, qimorbozlik) kabi xulq-atvorda namoyon bo'lishi mumkin.

Keyingi tadqiqotlar ham bu muammoning keng tarqalganligini tasdiqladi. Ayrim so'rov natijalariga ko'ra, respondentlarning katta qismi internetdan foydalanish bilan bog'liq muammolarga duch kelgan. Shu bilan birga, turli mamlakatlarda internetga qaramlik belgilari foydalanuvchilarning 2% dan 15% gacha qismini qamrab olishi mumkinligi qayd etilgan.

Biroq internetga qaramlikni alohida kasallik sifatida baholash borasida olimlar o'rtasida yagona yondashuv mavjud emas. Ayrim tadqiqotchilar uni tibbiy muammo sifatida ko'rsa, boshqalar uni ijtimoiy va madaniy hodisa sifatida talqin qiladi.

A. E. Voyskunskiy va boshqa olimlar internetga qaramlikni o'rganishda yangi ilmiy yondashuvlar shakllanayotganini ta'kidlaydi. Tadqiqotlarda internetning o'zi qaramlikni yuzaga keltiradimi yoki qaramlikka moyil shaxslar internetda o'z ehtiyojlarini qondiradimi, degan savol asosiy muammolardan biri sifatida ko'riladi.

Shuningdek, R. F. Teperik va M. A. Jukova internetga qaram foydalanuvchilarda hissiy befarqlik, egosentrizm va muloqot muammolari ko'proq uchrashini qayd etadi. Ularning fikricha, internet ko'pincha real muloqotdagi kamchiliklarni kompensatsiya qilish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqotlar natijasida internetga qaram shaxslarda quyidagi xususiyatlar ko'proq kuzatilishi aniqlangan:

- hissiy ajralish va yaqin munosabatlarda sovuqlik;
- o'z-o'zini baholash bilan bog'liq muammolar;
- real muloqotda qiyinchiliklar;
- ijtimoiy moslashuvning sustligi.

Shuningdek, oilaviy muhit ham muhim omil sifatida ko'rsatiladi. Oilada hissiy yaqinlikning pastligi, ochiq muloqotning yetishmasligi, mustaqillikning noto'g'ri shakllanishi va ijtimoiy faollikning sustligi internetga qaramlik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Internet zamonaviy jamiyat uchun muhim axborot manbai bo'lish bilan birga, undan noto'g'ri foydalanish yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalari, oila va jamiyat hamkorligida internetdan madaniyatli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar orasida internetga tobelik muammosini o'rganishda kompleks psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Kognitiv-xulqiy, ijtimoiy-psixologik, shaxsga yo'naltirilgan va diagnostik yondashuvlar muammoni aniqlash va bartaraf etishda samarali hisoblanadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi o'quvchilarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder // *CyberPsychol. Behavior.* V. 3. №4. P. 403–412
2. Voiskounsky A.E. Internet addiction in the context of positive psychology // *Psychology in Russia: State of the Art.* 2010. T. 3. P. 541—549.
3. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // *Мир психологии.* №1. С. 179-193.
4. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // *Психологический журнал.* 2004. Т. 25. №1. С. 90–100
5. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // *Вестник ЮУрГГПУ.* 2013. №11. С. 120-129
6. Смирнова Е.А. Особенности семейного воспитания интернет-зависимых подростков // *Ярославский педагогический вестник.* 2013. С. 246-252