



INTERNET ADDIKTITSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tursunova Maftuna Ismatovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti pedagogika fakulteti, pedagogika va psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yangi O'zbekistonni rivojlantirishda pedagoglarning ta'lim tizimidagi o'rni va ahamiyati, bugungi kunda dunyo hamjamiyati tomonidan tan olingan ta'lim sohasidagi dasturlarni tizimli qo'llash borasidagi tavsiyalar tahliliy bayon etilgan. Shuningdek maqolada mamlakatimizda pedagoglarga berilgan e'tibor va bugungi kunda barcha ta'lim sohasida qilinayotgan ishlar hamda muallifning takliflari bilan tanishasiz.

Kalit so'zlar: ta'lim, tarbiya, axborot, addiktsiya, pedagog, oliy o'quv yurtlar, faollik, o'qitish, ijtimoiy tarmoq, usul, shogird, kelajak, zamonaviy, mukammal, konsepsiya

“Odamni tarbiya qilish uni jismonan, fikran va xulqan kamolga yetkazib, saodatga erishishga qobil etishdan iboratdir. Tarbiya uch qismdan iborat: badan tarbiyasi, aqliy tarbiya, axloq tarbiyasi.”

Abdurauf Fitrat

KIRISH

Inson dunyoga kelgan vaqtdan boshlab, atrofidagi borliqni, o'zi uchun kerak bo'lgan manfaatlarni, qo'yingki, har bir narsani o'rganish, bilish va tanish uchun harakatda bo'ladi. Bu holat insonning hayotida yillar davomida shakllanadi, ongi-saviyasining o'sishiga dalolat qilib keladi. Natijada insonning ongi rivojlanib boradi va oxir-oqibat o'zining kim ekanini taniydi. Bunday insonlar ma'rifatli kishilar deyiladi. Shuning uchun ham ma'rifat kishida imon-e'tiqod, fidoyilik va qat'iyat fazilatlarini shakllantiradi.

Hozirgi zamonda internet hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Undan ta'lim, ish, ijtimoiy aloqa va dam olish uchun keng foydalaniladi. Lekin internetdan noto'g'ri va ortiqcha foydalanish insonning psixologiyasi va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holat “internet addiktsiya” yoki “onlayn qaramlik” deb ataladi. Yoshlar internetga ma'lumot olishning asosiy manbai deb qaraydi. Ular internetga, asosan, yangiliklarni izlash, do'stlar bilan muloqot qilish uchun kiradi, sog'lom aql egalari esa internet qulayliklaridan o'z bilimlarini oshirish yo'lida oqilona foydalanadi.

“Internetga qaramlik” tushunchasi birinchi marta 1994 yilda psixiatr Ivan Goldberg tomonidan ishlatilgan. Shifokor bu odatni alkogolizm va giyohvandlikka qiyoslagan. Goldbergning ta'kidlashicha, giyohvandlik stress darajasini oshiradi, bemorni jamiyatdan siqib chiqaradi, muloqot hamda aloqa muammolariga olib keladi. Bu internetga doimiy ishtiyoq, uning yo'qligida asabiylashish, real hayotga qiziqishning pasayishi va uyqu, ovqatlanish va gigiena kabi asosiy ehtiyojlarni e'tiborsiz qoldirish shaklida o'zini namoyon qiladi.

Mashhur amerikalik olim-publisist, axborotni boshqarish va uzatish jarayonlari sohasidagi mutaxassis Nikolas Karr bir guruh psixolog- tadqiqotchilar bilan birgalikda shunday tahminiy xulosalarga keldiki, veb-saytlarni tez va muntazam ko'rib chiqish inson miyasining chuqur tahliliy fikrlash qobiliyatini yo'qotib, oddiy internet foydalanuvchilarini intellektual mehnatga qodir bo'lmagan impulsiv odamlarga aylantiradi. Haqiqatan ham tashvishlanish uchun sabablar bor. Internetga qaramlik bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetda uzoq vaqt va nazoratsiz qolish insonning ong holatiga ta'sir qilib, miya faoliyatida o'zgarishlar yuz berishiga va bunday holatlar asta-sekin o'rganish va chuqur fikrlash qobiliyatining yo'qolishiga olib keladi. Odatda fikrlash jarayonlarining buzilishi va xotiraning yomonlashishi internetning insonga yagona salbiy ta'siri emas. Butunjahon internet tarmog'iga boshi bilan kirib qolgan odam asta-sekin haqiqiy muloqot qobiliyatlarini yo'qotadi va bunday jarayon ma'lum bir ijtimoiylikka olib keladi.

Internet addiktsiya – bu internet resurslariga, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar yoki veb-saytlarga nazoratsiz va qayta-qayta murojaat qilish holati bo'lib, u inson hayotining turli sohalariga zarar yetkazadi. Internet addiktsiya — bu psixologik qo'zg'atkichlar, shu jumladan majburiylik va qaytarib bo'lmaydigan internet foydalanish xulqini o'zida mujassam etgan ruhiy holatdir. Bu termin birinchi marta 1996 yilda psixolog Kimberli Yang tomonidan ishlab chiqilgan va shu kunga qadar bir necha turli ta'riflar va kontseptsiyalar shakllandi. Internet addiktsiyaning asosiy xususiyatlari qatoriga vaqtni nazoratsiz sarflash, internet faoliyatini cheklay olmaslik, internetsizlikning ruhiy holatga salbiy ta'siri kiradi.

Internet addiktsiyaning turlari. Internet addiktsiya turli shakllarda namoyon bo'ladi, ularning har biri turli psixologik va ijtimoiy sabablarga asoslanadi:

Ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanish. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar (Facebook, Instagram, TikTok va boshqalar) katta auditoriyaga ega. Bu platformalarda odamlar uzoq vaqt mobaynida faol bo'lib, o'z hayotlarini boshqalar bilan solishtiradi, yoki virtual munosabatlar qurishadi. Ushbu holatda shaxs real hayotdagi ijtimoiy aloqalardan voz kechib, faqat internetdagi virtual munosabatlarga moyil bo'lib qolishi mumkin.

Onlayn o'yinlarga addiktsiya. Kompyuter va mobil o'yinlari bugungi kunda katta ommaboplikka ega. Ular insondagi g'oliblik hissi, mag'lubiyatdan qochish va yoqimtoy his qilish kabi ruhiy ehtiyojlarni qondiradi. Lekin bu holatda ham o'yinga bo'lgan ortiqcha bog'lanish kundalik hayotga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumot izlashga bo'lgan kompulsiya. Internetdagi ma'lumotlarni cheksiz va tezkor izlash ham insonni internetga bog'lashga olib keladi. Bu holatda shaxs o'z vaqti va resurslarini boshqarolmaydi, har doim yangi ma'lumot izlashga intiladi.

Internet addiktsiyaning sabablari. Internet addiktsiyaning paydo bo'lishida juda ko'p omillar ishtirok etadi, ular jamiyat, psixologik holat va individual xususiyatlar bilan bog'liqdir:

Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik: Real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarda muammolar bor shaxslar internet orqali virtual jamiyat topishga intiladilar.

Stress va ruhiy bosim: Internetni stressni yumshatish vositasi sifatida qo'llash internetga qo'shimcha bog'lanishga sabab bo'ladi.

Real hayotdan qochish istagi: Internetdagi faoliyat orqali inson o'z muammolaridan vaqtincha qochishga harakat qiladi.

Psixologik muammolar: Depressiya, anksiyetet va boshqa ruhiy buzilishlar internet addiktsiyaga moyillikni oshiradi.

Internet addiktsiyaning oqibatlari. Internet addiktsiya nafaqat ruhiy salomatlikka, balki ijtimoiy va jismoniy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi:

Ruhiy salomatlikning buzilishi: Uzoq vaqt internetda bo'lish natijasida depressiya, o'z-o'zini past baholash kabi muammolar paydo bo'ladi.

Ijtimoiy aloqalarning pasayishi: Real hayotdagi do'stlik va oilaviy munosabatlar zaiflashadi.

Jismoniy sog'liq muammolari: Uzoq vaqt ekran oldida o'tirish ortidan ko'z charchishi, bosh og'rig'i va uyqu buzilishlari kuzatiladi.

Ish va o'qish samaradorligining pasayishi: Internetga bog'lanish oqibatida professional va o'quv faoliyatida muammolar kelib chiqishi mumkin.

Psixoterapiya va davolash usullari. Internet addiktsiyani davolashda bir nechta samarali usullar qo'llaniladi:

Kognitiv-xulq terapiyasi (KXT): Internetga bo'lgan ehtiyoj va uning natijalari to'g'risida fikrlarni o'zgartirishga yordam beradi.

Gruppali terapiya va qo'llab-quvvatlash guruhlari: Addiktsiyaga duch kelgan shaxslarning birgalikda muammoni yengishi uchun imkoniyat yaratadi.

Vaqtni boshqarish va internet foydalanish rejalarini ishlab chiqish: Internet foydalanishni cheklash va boshqa qiziqishlarni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Oilaviy terapiya: Oila a'zolari bilan munosabatlarni yaxshilash va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish.

Internet addiktsiya — bu jamiyatimizdagi katta muammo bo'lib, uning oldini olish va davolash uchun har tomonlama yondashuv zarur. Internetni oqilona va me'yorda qo'llash orqali ruhiy va

jismoniy salomatlikni muhofaza qilish mumkin. Psixologlar, pedagoglar va ota-onalar internet addiktsiyani tushunish va uning oldini olish uchun hamkorlik qilishlari lozim.

Internetga qaramlik bilan qanday kurashish mumkin:

1. Cheklovlarni belgilang: Internetda o'tkazishga tayyor bo'lgan vaqtingizni aniqlang.
2. Boshqa sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullaning: Internetdan fikringizni olib tashlashi mumkin bo'lgan muqobil faoliyatni toping.
3. Vaqtni kuzatish uchun ilovalardan foydalaning: Internetda o'tkazgan vaqtingizni kuzatish va cheklashda yordam beradigan maxsus ilovalar mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Umarov B., Axmedova M. Axborot tizimlarida axborot-psixologik xavfsizlik. Ijtimoiy-gumanitar oliy ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent. 2013
2. Yuldasheva M. Jamiyat axboriy jarayonlarining barkamol avlod shakllanishiga ta'siri // J. Zamonaviy ta'lim. 10 son.
3. Aripov M. Internet va elektron pochta asoslari.-T.; 2000.
4. Kuchukbayev F.M, Abduazimova D.F, Djurayev R.X, Divanova M.S, Inoyatova M.E. O'quvchi shaxsiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi internet saytlari va teleko'rsatuvlarning ularda salbiy his-tuyg'ularni vujudga keltirishning oldini olish bo'yicha Profilaktik korreksion dastur. Toshkent. 2016
5. Kuchukbayev F.M, Abduazimova D.F, Djurayev R.X, Divanova M.S. Telekommunikatsiya tizimining globallashuvi sharoitida bolalar axborot xavfsizligini ta'minlash bo'yicha ota-onalar uchun tavsiya. Ota – onalar uchun qo'llanma. Toshkent. 2014.