O‘SMIRLARDA INTERNETDAN ORTIQCHA FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Fayziyeva Nodira Sobirovna,
Jizzax davlat pedagogika universiteti o‘qituvchisi
fayziyevanodira111@gmail.com

Mazkur maqolada o‘smirlarning internetdan ortiqcha foydalanishi natijasida yuzaga keladigan psixologik oqibatlar tahlil qilingan. Internetdan me’yoridan ortiq foydalanishning o‘smirlarning hissiy holati, diqqat va xotira jarayonlari, ijtimoiy munosabatlari, o‘z-o‘zini baholashi hamda o‘quv faoliyatiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, internetga haddan tashqari bog‘lanish natijasida ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, asabiylashish, uyqu buzilishi, motivatsiyaning pasayishi va real hayotdagi muloqotning qisqarishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkinligi ko‘rib chiqilgan. Maqolada o‘smirlar orasida internetdan oqilona va xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, ota-ona va pedagogik nazoratni kuchaytirish hamda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘smirlik davri, internet, internetdan ortiqcha foydalanish, internetga qaramlik, psixologik oqibatlar, emotsional holat, xavotir, stress, yolg‘izlik, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy munosabatlar, xulq-atvor, psixologik profilaktika, psixologik korreksiya.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗБЫТОЧНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТА ПОДРОСТКАМИ

В статье анализируются психологические последствия чрезмерного использования подростками Интернета. В статье рассматривается влияние чрезмерного использования Интернета на эмоциональное состояние подростков, процессы внимания и памяти, социальные отношения, самооценку и успеваемость. Также было высказано предположение, что чрезмерная привязанность к Интернету может привести к таким состояниям, как социальная изоляция, тревожность, раздражительность, нарушения сна, снижение мотивации и сокращение реального общения. В статье обосновывается важность формирования у подростков навыков рационального и безопасного пользования интернетом, усиления родительского и педагогического контроля, организации психологической профилактики.

Ключевые слова: *подростковый возраст, интернет, чрезмерное использование интернета, интернет-зависимость, психологические последствия, тревожность, социальные отношения, самооценка, психологическая профилактика.*

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF EXCESSIVE INTERNET USE AMONG ADOLESCENTS

This article analyzes the psychological consequences resulting from excessive internet use among adolescents. It highlights the impact of excessive internet use on adolescents' emotional state, attention and memory processes, social relationships, self-esteem, and academic performance. Additionally, it explores how excessive internet dependence can lead to issues such as social isolation, anxiety, irritability, sleep disturbances, decreased motivation, and reduced real-life communication. The article substantiates the importance of developing skills for rational and safe internet use among adolescents, strengthening parental and pedagogical supervision, and organizing psychological preventive measures.

Keywords: *adolescence, internet, excessive internet use, internet addiction, psychological consequences, emotional state, anxiety, stress, loneliness, self-esteem, social relations, behavior, psychological prevention, psychological correction.*

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internetdan ta’lim olish, axborot izlash, muloqot qilish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, yangi ko‘nikmalarni egallash hamda turli ijtimoiy va professional faoliyatlarni amalga oshirishda keng foydalanilmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar internet texnologiyalarining eng faol foydalanuvchilaridan biri hisoblanadi. Biroq internet imkoniyatlaridan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish o‘smirlarning psixologik holati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari, o‘quv faoliyati va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘smirlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va mas’uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biridir. Mazkur davrda shaxsning o‘zligini anglash, mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyati ortishi, o‘z-o‘zini baholashning shakllanishi, hissiy beqarorlik va yangi ijtimoiy ehtiyojlarning paydo bo‘lishi kuzatiladi. Shu sababli o‘smirlar tashqi ta’sirlarga, jumladan, virtual muhitdagi axborot va ijtimoiy ta’sirlarga nisbatan nisbatan yuqori darajada sezgir bo‘lishlari mumkin. Internet esa o‘smir uchun nafaqat axborot olish vositasi, balki muloqot, o‘zini namoyon qilish, ijtimoiy tasdiq olish va psixologik ehtiyojlarni qondirish muhiti sifatida ham namoyon bo‘lmoqda.

Internetdan ortiqcha foydalanish o‘smirning kundalik hayotida turli xil psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Jumladan, virtual muhitga haddan tashqari berilish natijasida real ijtimoiy munosabatlarning qisqarishi, yolg‘izlik hissining kuchayishi, emotsional beqarorlik, xavotir, kayfiyatning pasayishi, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, motivatsiyaning susayishi va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatining pasayishi kuzatilishi mumkin. Shuningdek, internetdan foydalanish vaqtining ortishi o‘quv faoliyatiga bo‘lgan qiziqishning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi, oilaviy munosabatlarda kelishmovchiliklar va tengdoshlar bilan real muloqotning kamayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Adabiyotlar tahlili. O‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlari zamonaviy psixologiya, pedagogika va tibbiyot fanlarining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi va raqamli muhitning o‘smirlar hayotiga chuqur kirib borishi natijasida internetdan foydalanish nafaqat ta’lim va muloqot vositasi, balki ayrim hollarda psixologik qaramlikni shakllantiruvchi omil sifatida ham namoyon bo‘lmoqda.

Internetdan ortiqcha foydalanish muammosining psixologik jihatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan dastlabki tadqiqotlarda asosan internetga qaramlik tushunchasining mazmuni, uning shakllanish mexanizmlari va diagnostik mezonlari yoritilgan. K. Young internetdan patologik foydalanishni o‘rganib, internetdan foydalanish ustidan nazoratni yo‘qotish, undan foydalanishga kuchli ehtiyoj sezish, real hayotdagi faoliyatlarning qisqarishi hamda internetdan foydalanish imkoniyati cheklanganda salbiy hissiy holatlarning paydo bo‘lishini asosiy belgilar sifatida ko‘rsatgan. Uning tadqiqotlari internetga qaramlikni psixologik muammo sifatida o‘rganishning ilmiy asoslarini shakllantirishga xizmat qilgan.

M.Griffiths internetga qaramlikni xulq-atvor qaramligining bir ko‘rinishi sifatida tahlil qilib, unda haddan tashqari berilish, kayfiyatning o‘zgarishi, tolerantlikning ortishi, chekinish belgilari, nizolar va qayta takrorlanish kabi komponentlar mavjudligini ta’kidlaydi. Mazkur yondashuv internetdan ortiqcha foydalanishning faqat vaqt miqdori bilan emas, balki uning insonning kundalik hayoti, hissiy holati va ijtimoiy munosabatlariga ta’siri bilan baholanishi lozimligini ko‘rsatadi.

O‘smirlik davri internetdan ortiqcha foydalanishning salbiy oqibatlariga nisbatan, ayniqsa, sezgir davr hisoblanadi. Chunki bu davrda shaxsning o‘zligini anglash, mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan muloqotga ehtiyoj, emotsional beqarorlik va yangi taassurotlarga qiziqish kuchayadi. Shu sababli internet muhiti o‘smir uchun o‘zini namoyon qilish, muloqot qilish va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishning qulay vositasiga aylanishi mumkin. Biroq virtual muhitdan me’yoridan ortiq foydalanish real ijtimoiy munosabatlarning kamayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Xorijiy tadqiqotlarda o‘smirlarning internetdan ortiqcha foydalanishi va ularning psixologik farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlik ham keng o‘rganilgan. Tadqiqotchilar internetdan muammoli foydalanish yuqori darajadagi xavotir, depressiv kayfiyat, yolg‘izlik, ijtimoiy izolyatsiya, o‘zini past baholash va uyqu buzilishlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatganlar. Shu bilan birga, mazkur bog‘liqlik bir tomonlama emasligi, ya’ni mavjud psixologik muammolar ham o‘smirni virtual muhitga ko‘proq murojaat qilishga undashi mumkinligi qayd etiladi.

Mazkur muammoning muhim jihatlaridan biri shundaki, internetdan foydalanishning o‘zi salbiy hodisa emas. Aksincha, undan oqilona va maqsadli foydalanish o‘smirlarning intellektual, kommunikativ va ijodiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Muammo internetdan foydalanish ustidan psixologik nazoratning susayishi, undan foydalanish ehtiyojining kuchayib borishi va virtual faoliyatning real hayotdagi muhim faoliyatlar o‘rnini egallashi bilan bog‘liq holda yuzaga keladi. Shu nuqtayi nazardan, internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini faqat internetda o‘tkazilgan vaqt bilan emas, balki uning o‘smirning hissiy holati, xulq-atvori, ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatiga ta’siri bilan birgalikda o‘rganish muhimdir.

Hozirgi kunda yoshlarning raqamli muhitga moslashuvi va ularning psixologik farovonligini ta’minlash masalasi ta’lim, psixologiya, pedagogika va ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. O‘zbekistonda ham yosh avlodni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ta’lim sifatini oshirish, axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish va yoshlarning ma’naviy-psixologik xavfsizligini ta’minlashga katta e’tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga,

raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi bilan bog‘liq psixologik xavflarni ilmiy jihatdan o‘rganish va ularning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik mexanizmlarni ishlab chiqish zarurati ortib bormoqda.

Internetdan ortiqcha foydalanish muammosi xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli nuqtayi nazarlardan o‘rganilgan. Xorijiy psixologiyada internetdan patologik foydalanish, internetga qaramlik, problematik internetdan foydalanish, raqamli qaramlik, virtual muhitga bog‘lanish, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish kabi tushunchalar doirasida ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Tadqiqotlarda internetdan ortiqcha foydalanishning shaxsning emotsional holati, o‘z-o‘zini baholashi, ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ xususiyatlari, stressga chidamliligi va o‘quv faoliyati bilan bog‘liqligi tahlil qilingan.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqotning asosiy maqsadi o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish darajasini aniqlash hamda uning psixologik oqibatlarini o‘rganishdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda o‘smirlarning internetdan foydalanish davomiyligi, internetga bo‘lgan psixologik ehtiyoj darajasi, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va o‘quv faoliyatiga ta’siri o‘rganildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida o‘smirlarni internetdan foydalanish darajasiga ko‘ra shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkinligi aniqlandi: internetdan me’yorda foydalanuvchilar, internetdan ortiqcha foydalanish xavfi mavjud bo‘lgan o‘smirlar hamda internetdan yuqori darajada bog‘liqlik belgilari namoyon bo‘lgan o‘smirlar. Ayniqsa, o‘smirlik davrida internetdan ortiqcha foydalanish masalasi alohida ahamiyatga ega. Chunki mazkur yosh davrida shaxsning psixologik tuzilmalari hali faol shakllanish jarayonida bo‘ladi. O‘smir o‘zining ijtimoiy mavqeyini izlash, tengdoshlari tomonidan tan olinish, mustaqillikka erishish va o‘z shaxsiyatini namoyon qilishga intiladi.

Virtual muhit esa ushbu ehtiyojlarni tez va oson qondirish imkoniyatini yaratadi. Natijada real hayotdagi qiyinchiliklardan qochish, virtual muloqot orqali o‘zini tasdiqlash yoki salbiy emotsional holatni kamaytirish maqsadida internetdan foydalanish asta-sekin odatiy faoliyatdan psixologik ehtiyojga aylanishi mumkin.

Muammoning yana bir muhim tomoni o‘smirlarning internetdan foydalanish motivlari bilan bog‘liq. Ayrim o‘smirlar internetdan bilim olish va ta’lim olish maqsadida foydalansa, boshqalari ko‘proq ko‘ngilochar kontent, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, video tomosha qilish yoki virtual muloqotga ustuvor ahamiyat beradi. Internetdan foydalanish motivlari o‘smirning shaxsiy xususiyatlari, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlari, o‘z-o‘zini baholashi, emotsional holati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish darajasi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shuning uchun muammoni faqat texnologik yoki pedagogik nuqtayi nazardan emas, balki kompleks psixologik yondashuv asosida o‘rganish talab etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini o‘smirlik davrida internetdan ortiqcha foydalanishning shaxsning psixologik holati, emotsional kechinmalari, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida shaxsga yo‘naltirilgan, tizimli, faoliyatga asoslangan va individual-psixologik yondashuvlardan foydalanildi.

Tadqiqotning maqsadi – o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish darajasini aniqlash hamda uning psixologik oqibatlarini, jumladan, emotsional holat, xavotir, ijtimoiy moslashuv, muloqot xususiyatlari va o‘quv faoliyatiga ta’sirini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida o‘smirlik yoshidagi internetdan faol foydalanuvchi respondentlar tanlab olindi. Tadqiqot predmeti esa internetdan ortiqcha foydalanishning o‘smirlarning psixologik holati va xulq-atvoriga ta’sir etuvchi xususiyatlaridan iborat.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi: nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, psixodiagnostik metodikalar, qiyosiy tahlil va matematik-statistik tahlil. Nazariy tahlil orqali internetdan ortiqcha foydalanish, internetga qaramlik, o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari hamda raqamli muhitning shaxs rivojlanishiga ta’siri bilan bog‘liq ilmiy adabiyotlar o‘rganildi.

Empirik tadqiqot bosqichida o‘smirlarning internetdan foydalanish xususiyatlari va uning psixologik oqibatlarini aniqlash maqsadida psixodiagnostik metodikalardan foydalanildi. Jumladan, internetdan foydalanish darajasini aniqlash uchun internetga qaramlikni diagnostika qilishga yo‘naltirilgan so‘rovnomalar, psixologik holatni baholash uchun esa xavotir, agressivlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va shaxslararo munosabatlarni o‘rganishga qaratilgan metodikalardan foydalanish mumkin.

Tadqiqotda internetdan foydalanishning ortiqcha darajasi o‘smirlarning kunlik internetdan foydalanish davomiyligi, internetdan foydalanish maqsadi, virtual muloqotga ehtiyoj, internetdan foydalanishni nazorat qilish qobiliyati hamda internetdan foydalanish cheklanganda yuzaga keladigan psixologik holatlar asosida baholandi.

Tadqiqotning muhim yo‘nalishlaridan biri internetdan ortiqcha foydalanish va o‘smirlarning emotsional holati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashdan iborat bo‘ldi. Bunda xavotir, hissiy beqarorlik, yolg‘izlik hissi, kayfiyatning o‘zgarishi, ijtimoiy faollikning pasayishi kabi psixologik ko‘rsatkichlarga

e’tibor qaratildi. Shuningdek, internetdan ortiqcha foydalanishning o‘quv faoliyati, uyqu rejimi, oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatlarga ta’siri ham o‘rganildi.

Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda miqdoriy va sifat tahlili usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar foiz, o‘rtacha qiymat va guruhlararo farqlar asosida tahlil qilindi. Zarur hollarda internetdan foydalanish darajasi bilan psixologik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun korrelyatsion tahlil usulidan foydalanildi.

Tadqiqot jarayoni bir necha bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda mavzuga oid ilmiy-nazariy manbalar tahlil qilinib, tadqiqotning maqsadi, vazifalari va mezonlari belgilandi. Ikkinchi bosqichda empirik ma’lumotlar to‘planib, psixodiagnostik metodikalar yordamida o‘smirlarning internetdan foydalanish darajasi va psixologik xususiyatlari o‘rganildi. Uchinchi bosqichda olingan natijalar statistik va sifat jihatdan tahlil qilinib, internetdan ortiqcha foydalanishning asosiy psixologik oqibatlari aniqlandi.

Internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini o‘rganishda o‘smirning individual-psixologik xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. Xususan, yuqori darajadagi xavotir, past o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, yolg‘izlik, agressivlik, emotsional beqarorlik va muloqotga bo‘lgan ehtiyojning qondirilmasligi internetdan ortiqcha foydalanish xavfini kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Boshqa tomondan, internetdan ortiqcha foydalanishning o‘zi ham mazkur psixologik holatlarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu esa muammoning ikki tomonlama, ya’ni sabab va oqibat o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlik xususiyatiga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Shu jihatdan, o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini aniqlash, uning asosiy psixologik omillarini belgilash, xavf guruhiga kiruvchi o‘smirlarni aniqlash hamda psixologik profilaktika va korreksiya choralarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlar o‘smirlarning psixologik salomatligini muhofaza qilish, ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish, ota-onalar va pedagoglarning psixologik savodxonligini yuksaltirish hamda internetdan madaniyatli va me’yorida foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi, avvalo, o‘smirlar hayotida internet va raqamli texnologiyalarning tobora keng o‘rin egallayotgani bilan belgilanadi. Internetdan foydalanish imkoniyatlarining kengayishi bilan bir qatorda, undan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni aniqlash va ularning oldini olish zarurati ham ortib bormoqda.

Ikkinchidan, o‘smirlik davrida shaxsning psixologik rivojlanishi faol kechishi sababli virtual muhitning ta’siri kattalarga nisbatan boshqacharoq namoyon bo‘lishi mumkin. O‘smirning internetdagi faoliyati uning o‘z-o‘zini baholashi, tengdoshlari bilan munosabatlari, emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga bevosita yoki bilvosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Uchinchidan, internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlari bir xil ko‘rinishda namoyon bo‘lmaydi. Ayrim o‘smirlarda xavotir va emotsional beqarorlik kuchaysa, boshqalarida ijtimoiy yakkalanish, o‘quv motivatsiyasining pasayishi yoki o‘zini nazorat qilish bilan bog‘liq qiyinchiliklar ustun bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mazkur muammoni kompleks diagnostik yondashuv asosida o‘rganish muhimdir.

To‘rtinchidan, internetdan ortiqcha foydalanishning oldini olish faqat foydalanish vaqtini cheklash bilan kifoyalanmasligi kerak. O‘smirning internetdan foydalanishga undovchi psixologik ehtiyojlari, oilaviy va ijtimoiy muhiti, shaxslararo munosabatlari, emotsional holati va bo‘sh vaqtini tashkil etish xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqish zarur.

O‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini aniqlash, uning asosiy psixologik omillarini o‘rganish hamda mazkur holatning oldini olish va kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari. Internetdan ortiqcha foydalanish muammosining psixologik mazmunini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish.

O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari va internetdan foydalanish o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish.

O‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish darajasini aniqlash.

Internetdan ortiqcha foydalanishning emotsional, ijtimoiy va xulqiy oqibatlarini aniqlash.

Internetdan ortiqcha foydalanish bilan xavotir, agressivlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, shaxslararo munosabatlar va boshqa psixologik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash.

Internetdan ortiqcha foydalanishga moyil o‘smirlarning psixologik xususiyatlarini aniqlash.

Olingan empirik natijalar asosida o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika va korreksiya tavsiyalarini ishlab chiqish.

O‘smirlarda internetdan foydalanish jarayoni va uning psixologik xususiyatlari.

O‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlari, unga ta’sir qiluvchi individual-psixologik va ijtimoiy-psixologik omillar hamda ushbu holatni kamaytirishning psixologik vositalari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish muammosining psixologik oqibatlarini kompleks ravishda o‘rganish, internetdan foydalanish darajasi bilan o‘smirlarning emotsional holati, shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va xulq-atvor xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklarni aniqlash bilan belgilanadi.

Shuningdek, internetdan ortiqcha foydalanishga moyil o‘smirlarning psixologik portretini ishlab chiqish, xavf omillarini aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika mexanizmlarini taklif etish tadqiqotning amaliy va ilmiy ahamiyatini oshiradi.

Tadqiqot natijalari o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik mohiyatini chuqurroq anglash, mazkur hodisaning shakllanish mexanizmlari va psixologik oqibatlari haqidagi ilmiy qarashlarni boyitishga xizmat qiladi. Tadqiqot materiallaridan yosh davrlari psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, psixodiagnostika va psixologik maslahat fanlarini o‘qitishda foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalari umumta’lim maktablari, akademik litseylar, professional ta’lim muassasalari hamda psixologik xizmat ko‘rsatish markazlarida faoliyat yurituvchi amaliyotchi psixologlar uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Ishlab chiqilgan diagnostik yondashuvlar orqali internetdan ortiqcha foydalanishga moyil o‘smirlarni erta aniqlash, ular bilan individual va guruhiy psixologik ishlarni tashkil etish imkoniyati yaratiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari asosida ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlari uchun o‘smirlarning internetdan foydalanishini to‘g‘ri tashkil etish, virtual muhitning salbiy ta’sirlarini kamaytirish, real muloqotni rivojlantirish, o‘quv motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom raqamli xulq-atvorni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Xulosa. Agar o‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik va ijtimoiy-psixologik omillari kompleks ravishda aniqlansa, uning emotsional holat, shaxslararo munosabatlar va xulq-atvor bilan bog‘liqligi ilmiy asosda o‘rganilsa hamda ushbu omillarga yo‘naltirilgan psixologik profilaktika va korreksiya dasturi qo‘llanilsa, internetdan ortiqcha foydalanish darajasini kamaytirish va o‘smirlarning psixologik farovonligini yaxshilash mumkin.

Umuman olganda, “O‘smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlari” mavzusini tadqiq etish zamonaviy raqamli muhit sharoitida o‘smir shaxsining psixologik rivojlanishini ta’minlash, internetdan foydalanishning salbiy oqibatlarini barvaqt aniqlash va ularning oldini olishning samarali psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish nuqtayi nazaridan muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari o‘smirlarning raqamli muhitdan ongli, xavfsiz va me’yorida foydalanish madaniyatini shakllantirishga, ularning real ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlashga hamda psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarning internetdan ortiqcha foydalanishi bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Internet zamonaviy ta’lim, muloqot va axborot olish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, undan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish o‘smirlarning psixologik holati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, internetdan ortiqcha foydalanish o‘smirlarda diqqatning susayishi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik, o‘quv faoliyatiga qiziqishning pasayishi, uyqu tartibining buzilishi, hissiy beqarorlik, asabiylashish va real hayotdagi muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va ko‘ngilochar kontentdan haddan tashqari foydalanish o‘smirning virtual muhitga bog‘lanib qolish xavfini oshiradi.

Mazkur muammoning yuzaga kelishida oiladagi psixologik muhit, ota-onalar nazorati va e’tibori, tengdoshlar bilan munosabatlar, o‘zini baholash darajasi, bo‘sh vaqtni tashkil etish hamda o‘smirning individual-psixologik xususiyatlari muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli internetdan foydalanishni faqat taqiqlash emas, balki o‘smirda raqamli madaniyat, o‘zini o‘zi nazorat qilish va vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir.

Internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini kamaytirishda ota-ona, ta’lim muassasasi va psixolog hamkorligi alohida ahamiyatga ega. O‘smirlar bilan profilaktik suhbatlar, psixologik treninglar, qiziqishlariga mos ijodiy va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, oilaviy muloqotni kuchaytirish hamda internetdan foydalanish vaqtini oqilona rejalashtirish samarali choralar sifatida xizmat qiladi.

Umuman olganda, internetdan foydalanishning o‘zi salbiy hodisa emas, balki undan qanday, qancha vaqt va qanday maqsadda foydalanish o‘smirning psixologik rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadigan asosiy omillardandir. Shuning uchun o‘smirlar orasida internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish,

psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish ularning ruhiy farovonligi hamda barkamol shaxs sifatida rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Young, K. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237-244.

2. Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction – Time to be taken seriously? Addiction Research, 8(5), 413-418.

3. Do‘sanov E.A. O‘smirlarni virtual olam ta’sirlaridan asrash, ularda internetga tobelik va uni bartaraf etishda xorij va o‘zbek olimlarining qarashlari // Educational Research in Universal Sciences. — 2023. — Vol. 2, №11. — B. 231–238.

4. Raximova I.I. Kompyuter o‘yinlariga tobelikning psixologik xususiyatlari: avtoreferat. — Toshkent: TDPU, 2018. — 41 b.

5. Dolimova N.M. Kompyuter o‘yinlariga tobe o‘smirlarning psixologik diagnostikasi va korreksiyasi xususiyatlari: avtoreferat. — Toshkent: O‘zMU, 2010. — 24 b.

6. Egamberdiyev J.B. Onlayn internet o‘yinlariga qaramlikning turli xil ko‘rinishlari // Inter Education & Global Study. — 2024. — T. 10, №1. — B. 87–94.

7. Nishonova Z.T., Alimuxamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2013. – 178–185-b.

8. Rajabov A., Raximov A. Internet psixologiyasi va virtual muloqot. – Toshkent: Fan, 2018. – 64–72-b.