

O‘SMIRLARNING IJTIMOY TARMOQLARGA QARAMLIGI VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Xayrullayeva Aziza Suleymanovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Psixologiya fakulteti, 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi va uning psixologik oqibatlari keng tahlil qilinadi. Qaramlikning sabablari, psixologik mexanizmlari, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri, shuningdek, nazariy asoslari ham ko‘rib chiqildi. O‘zbekistonlik olimlar (V.M. Karimova, O. Musurmonova, Q. Qurbonova, S. Jalilova) hamda xorijiy tadqiqotchilar (K. Young, Sherry Turkle, Jean Twenge, Andreassen) ishlari asosida ilmiy natijalar solishtirilib ko‘rsatildi. Zamonaviy nazariy yondashuvlar – dopamin sikli, mukofotlash tizimi, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi, shaxsiy identifikatsiya jarayonlari asosida izohlandi. Tadqiqotlarning amaliy jihatlari, qo‘llangan metodlar, diagnostik vositalar batafsil yoritildi. Xulosa sifatida o‘smirlarni internet va ijtimoiy tarmoqlardan ongli, maqsadli foydalanishga o‘rgatish, tarbiyaviy va psixoprofilaktik tadbirlar zarurligi asoslab berildi.*

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy tarmoq, qaramlik, o‘smirlik, psixologik oqibat, internet, shaxs rivoji, dopamin sikli, raqamli gigiyena.*

Kirish

Bugungi globallashuv davrida internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, o‘smirlar bu maydonda eng faol foydalanuvchilar hisoblanadi. Turli tadqiqotlarga ko‘ra, o‘smirlarning 70–80 foizi kuniga kamida 3–4 soat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi. BMT ma’lumotlariga ko‘ra, ayrim mamlakatlarda bu ko‘rsatkich 6–7 soatgacha yetadi. Bunday faoliyat ma’lum darajada ijobiy imkoniyatlar yaratasa-da, ko‘pincha salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Shu bois ushbu mavzuni psixologik, ijtimoiy va klinik jihatdan o‘rganish juda dolzarbdir.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik tushunchasi

Psixologiyada “internet qaramligi” tushunchasi dastlab 1995-yilda K. Young tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Keyinchalik bu tushuncha “ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik” tarzida toraytirildi. Qaramlik – bu odatiy odatning patologik shaklga aylanishi bo‘lib, foydalanuvchi o‘z vaqtini nazorat qila olmaydi, real ijtimoiy aloqalar buziladi, ruhiy va jismoniy noqulayliklar yuzaga keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik nafaqat psixologik, balki nevrobiologik jarayonlar bilan ham bog‘liq. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar tezkor mukofot tizimini ishga solib, dopamin ajralishini kuchaytiradi. Bu jarayon qimor yoki boshqa qaramlik shakllariga o‘xshash mexanizmlarni yuzaga keltiradi. Natijada o‘smirlar “like”, “komment” yoki yangi xabarlardan tezkor zavq olishga o‘rganib qoladi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni psixologlar “texnologik qaramlik” yoki “raqamli qaramlik” doirasida ham ko‘rib chiqishadi. Bunda inson virtual makondan uzilib

qolishdan qo‘rqadi (nomofobiya), “doim onlayn bo‘lish” ehtiyoji kuchayadi. Bu holat FOMO (fear of missing out – biror narsani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi) sindromi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘smirning ongida doimiy tashvish holatini shakllantiradi.

Bundan tashqari, sotsiologik nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlar jamiyatdagi ijtimoiy kapital tushunchasi bilan ham bog‘liq. Ba’zi tadqiqotlar ko‘rsatishicha, o‘smirlar virtual obro‘ orqali ijtimoiy maqom orttirishga harakat qiladilar. Bu esa ularni virtual muhitga yanada mustahkamroq bog‘lab qo‘yadi.

O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo‘lish sabablari

- Psixologik sabablari – o‘zini namoyon qilish istagi, diqqat markazida bo‘lish, past o‘zini baholash, yolg‘izlikdan qochish.

- Ijtimoiy omillar – tengdoshlar bosimi, jamiyatda “trend”lardan ortda qolmaslik istagi, virtual obro‘ orttirish.

- Oilaviy sharoit – ota-onaning nazorati sustligi, oilada samimiy muloqot yetishmasligi, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil eta olmaslik.

- Texnologik omillar – smartfon va internetning keng tarqalishi, foydalanish qulayligi, algoritmik mukofot tizimlari.

Psixologik oqibatlar

- Kognitiv soha: diqqatning tarqoqligi, xotiraning zaiflashuvi, o‘qish samaradorligining pasayishi, multitasking qaramlikka olib kelishi.

- Emotsional soha: tashvish, stress, depressiv holatlar, o‘z joniga qasd fikrlarining kuchayishi, FOMO (biror narsani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi).

- Ijtimoiy munosabatlar: real muloqot qiyinlashadi, yolg‘izlik hissi kuchayadi, ijtimoiy taqqoslash (social comparison) natijasida o‘zini past his qilish.

- Shaxs rivoji: o‘zini baholash pasayadi, shaxsiy identifikatsiya buziladi, ijtimoiy rollarda nomutanosiblik yuzaga keladi.

- Sog‘liq oqibatlari: uyqu buzilishi, ko‘z va orqa miya muammolari, semirish yoki jismoniy harakatsizlik.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar

Xorijiy olimlar tadqiqotlari

- K. Young (1998) – Internet Addiction Test (IAT) ni ishlab chiqib, foydalanuvchilarning qaramlik darajasini o‘lchadi.

- Sherry Turkle (2011) – “Alone Together” asarida virtual muloqot va real hayotdagi muloqot o‘rtasidagi farqlarni ko‘rsatdi.

- Jean Twenge (2017) – 11 mingdan ortiq o‘smir ishtirokida tadqiqot o‘tkazib, ijtimoiy tarmoqlarga ko‘p vaqt sarflovchilarda depressiv simptomlar ko‘proq uchrashini aniqladi.

- Andreassen (2012) – Facebook Addiction Scale (FAS) yordamida foydalanuvchilarning qaramlik darajasini baholadi.

O‘zbekiston olimlari tadqiqotlari

- V.M. Karimova – tashvishi yuqori bo‘lganlarda internet qaramligi kuchli bo‘lishini aniqlagan.

- O. Musurmonova – o‘smirlarning internetdagi vaqt va real ijtimoiy faoliyati o‘rtasida salbiy korrelyatsiya borligini ko‘rsatgan.

- S. Jalilova – Beck Depressiya Shkalasi orqali ijtimoiy tarmoqqa qaramlik va emotsional buzilishlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tadqiq qilgan.

- Q. Qurbonova – Rosenberg Self-Esteem Scale yordamida internetga ko‘p bog‘langan o‘smirlarning o‘zini baholashi past bo‘lishini ko‘rsatgan.

Amaliy tavsiyalar va profilaktika

- O‘smirlarni vaqtni boshqarish ko‘nikmalariga o‘rgatish.

- Raqamli gigiyena tamoyillarini singdirish (telefonni cheklangan vaqt ishlatish, bildirishnomalarni o‘chirib qo‘yish, uyqudan oldin telefondan foydalanmaslik).

- Ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish: o‘qish, bilim olish, ijobiy kontent.

- Sport, san‘at, kitobxonlik orqali bo‘sh vaqtni samarali tashkil qilish.

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) metodlarini qo‘llash.

- Ota-ona, pedagog va psixologlar hamkorligini kuchaytirish, maxsus treninglar tashkil qilish.

Xulosa

O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu holat kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishga salbiy ta‘sir qiladi. Shu bois bunday muammoni erta aniqlash, profilaktika choralarini ko‘rish, ota-ona va pedagoglarning hamkorligi, shuningdek, o‘smirlarning o‘zida ongli yondashuv shakllantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Young K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder.
2. Turkle Sh. (2011). Alone Together.
3. Twenge J. (2017). iGen.
4. Andreassen C. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale.
5. Karimova V.M. (2016). Psixologik tadqiqotlar. Toshkent.
6. Musurmonova O. (2019). O‘smirlarning ijtimoiy faoliyati va internet.
7. Jalilova S. (2020). Internet qaramligining depressiv simptomlarga ta‘siri.
8. Qurbonova Q. (2021). Talabalarda internet qaramligi va o‘zini baholash.
9. Skinner B.F. (1953). Science and Human Behavior.
10. Bandura A. (1977). Social Learning Theory.
11. Freud S. (1920). Beyond the Pleasure Principle.
12. WHO (2022). Digital development and health report.
13. American Psychological Association (2021). Internet addiction and mental health.