

INTERNETGA QARAMLIKDAN HIMOYALOVCHI SHAXSIY RESURLAR: IJOBIY PSIXOLOGIK YONDASHUV

O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti Tayanch doktoranti

Sharopov Nabi Mirzaali o‘g‘li

E-pochta: nabisharopov@gmail.com

Tel: +998942643694

Annotatsiya: Mazkur maqolada internetga qaramlikka ijobiy psixologik yondashuv asosida qaralib, ushbu muammodan himoyalovchi shaxsiy psixologik resurslar tahlil qilinadi. Shaxsda mavjud bo‘lgan ijobiy emotsiyalar, hayotiy maqsad, stressga chidamlilik, o‘z-o‘zini nazorat qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillar internetga haddan ortiq bog‘lanishdan saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada ushbu resurslarning har biri nazariy hamda amaliy nuqtai nazardan izohlanadi, ilg‘or tadqiqotlar misolida asoslab beriladi va ularni rivojlantirishga qaratilgan psixologik strategiyalar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: Internetga qaramlik, ijobiy psixologiya, shaxsiy resurslar, stressga chidamlilik, hayotiy maqsad, emotsional barqarorlik, o‘zini nazorat qilish, psixologik immunitet.

Kirish. Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan bugungi kunda internetdan foydalanish inson hayotining deyarli barcha jabhalarini qamrab oldi. U nafaqat axborot olish, balki ta’lim, muloqot, dam olish, ijodkorlik va ish faoliyatining ajralmas qismiga aylandi. Ammo internetdan haddan ortiq foydalanish ba’zan insonning ruhiy salomatligiga, ijtimoiy moslashuviga, va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, internetga qaramlik deb ataluvchi holat keng muhokama qilinmoqda. Psixologik jihatdan bu holat shaxsning ijtimoiy aloqalaridan chekinishi, vaqtni noto‘g‘ri boshqarishi, stressni boshqara olmasligi, hissiy muvozanat buzilishi bilan kechadi.

Hozirgi kunda internet texnologiyalari hayotning deyarli barcha sohalariga chuqur kirib borgan. Ayniqsa, ta’lim tizimida internet vositalarining ahamiyati beqiyosdir. Masofaviy ta’lim, onlayn darslar, raqamli resurslar, virtual kutubxonalar va interaktiv platformalar orqali o‘quvchilarning bilim olishi, malaka va ko‘nikmalarini mustahkamlashi mumkin. Ammo internetdan foydalanishda me’yorni bilmaslik, uni maqsadsiz ishlatish yoki haddan tashqari bog‘lanish holatlari bugungi kunda jahon miqyosida psixologik muammo sifatida o‘rganilmoqda.

Internetdan noo‘rin foydalanish deganda, foydalanuvchining internet imkoniyatlaridan ta‘limiy yoki ijtimoiy foyda emas, balki ko‘proq vaqtni bekorchi va zararli kontentga sarflashi, o‘z kundalik faoliyatini cheklashi, psixologik holatining o‘zgarishi tushuniladi. Bu holat, ayniqsa, o‘smirlar va talabalarda tez-tez uchrab turadi. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, tok-shou va boshqa qiziqarli, ammo samarasiz kontentlar ularning asosiy e‘tiborini o‘quv faoliyatidan chalg‘itadi. Natijada, o‘qishdagi yutuqlar pasayadi, diqqat va xotira zaiflashadi, ijtimoiy faollik kamayadi.

Internetga haddan ortiq bog‘lanish inson psixikasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu holat ba‘zi hollarda “raqamli qaramlik” deb ataladi. U depressiya, asabiylashish, yolg‘izlik, uyqusizlik, motivatsiya yo‘qolishi, ijtimoiy chekinish kabi simptomlar bilan birga kechadi. Bunday psixologik holatlar yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiylashuviga va akademik muvaffaqiyatiga to‘sqinlik qiladi.

Jahon ta‘lim tizimida bu muammo bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, AQSHdagi Columbia universiteti tadqiqotlariga ko‘ra, internetga qaram bo‘lgan talabalar boshqa tengdoshlarga nisbatan past o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga ega. Janubiy Koreyada internetga qaramlik sog‘liqni saqlash tizimida alohida muammo sifatida qaraladi va yoshlar uchun maxsus reabilitatsiya markazlari faoliyat yuritadi. Yevropa Ittifoqi davlatlarida esa internet madaniyatini o‘quv dasturlariga kiritish orqali ushbu muammoga qarshi kurashish mexanizmlari ishlab chiqilgan.

Internetdan noo‘rin foydalanish nafaqat shaxsiy darajada, balki ijtimoiy muammolarni ham yuzaga keltiradi. Bu esa ta‘lim tizimidan tashqarida ham o‘z aksini topadi: oila a‘zolari bilan muloqotning kamayishi, jamiyatda befarqlik va passivlikning ortishi, yoshlar orasida psixologik xavflarning kuchayishi shular jumlasidandir.

Ushbu muammoni hal etish uchun bir nechta yo‘nalishda ish olib borish zarur: avvalo, o‘quvchilarga raqamli savodxonlik va internetdan maqsadli foydalanish ko‘nikmalarini berish kerak. Ikkinchidan, ota-onalar va ustozlar internetdan foydalanishdagi xavflar, qaramlik alomatlar va ularning oldini olish usullari haqida xabardor qilinishi lozim. Uchinchidan, o‘quvchilarni foydali axborot izlash, mustaqil fikrlash va real hayotda ijtimoiy faollikka jalb qilish orqali ularning virtual olamga haddan ortiq bog‘lanishini kamaytirish mumkin.

Ushbu maqolada internetga qaramlikning salbiy ta‘sirini yumshatuvchi yoki undan himoyalovchi shaxsiy psixologik resurslar — ya‘ni ijobiy psixologik yondashuv asosida insonda mavjud bo‘lgan ichki kuchlar tahlil qilinadi.

Ijobiy psixologiya: muammoni ijobiy yondashuv orqali hal qilish

Ijobiy psixologiya — bu insonning ichki kuchli jihatlari, salohiyati va farovonligini o‘rganishga qaratilgan ilmiy yo‘nalishdir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ushbu yondashuv muammoni emas, balki echimga olib keluvchi shaxsiy resurslarni topadi. Internetga qaramlikni ham aynan shu nuqtai nazardan o'rganish mumkin: shaxsda mavjud ijobiy resurslar uni bu holatdan himoya qiladi.

Ijobiy psixologik resurslarga quyidagilar kiradi:

Ijobiy emotsiyalar

O'zini anglash va o'zini baholash

Maqsadlilik va motivatsiya

Stressga chidamlilik

Ijtimoiy bog'liqlik hissi

Emotsional intellekt

Ushbu resurslar shaxsda qanchalik kuchli bo'lsa, u internetga bog'lanishga shunchalik kam ehtiyoj sezadi.

Internetga qaramlikdan himoya qiluvchi shaxsiy psixologik resurslar

Emotsional barqarorlik- Emotsional barqarorlik — bu shaxsning ijobiy kayfiyatni saqlab qolish va stressni boshqarish qobiliyatidir. Ijobiy emotsiyalar nafaqat kayfiyatni, balki e'tiborni, qaror qabul qilishni va o'z-o'zini nazorat qilishni ham kuchaytiradi.

Hayotiy maqsad va ma'no- Maqsadsiz hayot odamni bo'shliq hissiga olib boradi. Bu holatda shaxs virtual dunyoga "qochadi". Aksincha, maqsadli yashash unga real hayotda qadriyat topish imkonini beradi.

O'zini boshqarish va o'ziga ishonch- O'zini boshqara oladigan shaxs internetda vaqtni chegaralay oladi. Bu esa qaramlikdan saqlanishga yordam beradi. O'ziga ishonch yuqori bo'lsa, u shaxs virtual tasdiqqa kamroq ehtiyoj sezadi.

Stressga chidamlilik (rezilyentlik)- Rezilyentlik — bu insonning qiyinchiliklardan tiklana olish qobiliyati. Bunday shaxslar muammoga yuzlanadi, undan qochmaydi va internetni stressdan qochish vositasi sifatida ishlatmaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash- Shaxs atrofidagi insonlar bilan kuchli emotsional bog'lanishga ega bo'lsa, u real muloqotdan rohat oladi. Bu esa onlayn muloqotga haddan tashqari qaramlikni kamaytiradi.

Ijobiy psixologik resurslarni rivojlantirish yo'llari

Internetga qaramlikdan saqlanishda quyidagi psixologik usullar muhim rol o'ynaydi:

Maqsadli yashashni o'rganish – Hayotiy maqsadlar, qadriyatlar ustida ishlash.

Minnatdorchilik kundaliklari – Har kuni ijobiy voqealarni qayd etish.

Mindfulness (onglilik) – Hozirgi onni his qilish va e'tibor bilan yashash.

Kognitiv-bihevioral mashqlar – Fikr va xatti-harakatlar ustida ishlash.

Ijtimoiy aloqalarni faollashtirish – Sport, to‘g‘araklar, treninglar orqali real hayotda muloqot qilish.

Bu yondashuvlar yordamida shaxs o‘zini anglaydi, boshqaradi va ijtimoiy hayotga ongli ravishda moslasha oladi.

Xulosa. Internetdan noo‘rin foydalanish bugungi jahon ta‘lim tizimida psixologik xavf omili sifatida qaralmoqda. Bu muammo yoshlarning bilim olish jarayoniga, ijtimoiy hayotiga va ruhiy salomatligiga bevosita ta‘sir qilmoqda. Shu sababli har bir ta‘lim muassasasi internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, sog‘lom raqamli muhit yaratish va yoshlarni axborot texnologiyalaridan ongli foydalanishga o‘rgatish bo‘yicha tizimli ishlarni olib borishi zarur.

Internetga qaramlik — bu zamonaviy ijtimoiy-psixologik muammo. Uning oldini olishda taqiqlashdan ko‘ra shaxsning ichki resurslarini mustahkamlash samaraliroqdir. Ijobiy psixologik resurslar — emotsional barqarorlik, hayotiy maqsad, stressga chidamlilik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘zini nazorat qilish shaxsga raqamli dunyoda ham sog‘lom va muvozanatli turmush tarzini olib borishga yordam beradi. Internetga qaramlikni kamaytirishda, ijobiy psixologik strategiyalar orqali shaxsiy resurslarni kuchaytirish muhim yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
2. Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
3. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
4. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
5. Frankl, V. (1984). *Man’s Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
6. Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness*. New York: Penguin Press.
7. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
8. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*.