

## **INTERNETDAN ORTIQCHA FOYDALANISH SHAXSNING IJTIMOYIY MOSLASHUVIGA TA'SIRI**

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti Tayanch doktoranti

**Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li**

E-pochta: [nabisharopov@gmail.com](mailto:nabisharopov@gmail.com)

Tel: +998942643694

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada internetdan ortiqcha foydalanishning shaxsning ijtimoiy moslashuviga ko'rsatadigan salbiy psixologik ta'siri tahlil qilingan. Ijtimoiy moslashuv insonning jamiyatdagi ijtimoiy rollarni o'zlashtirishini anglatadi. Internetga haddan ziyod bog'lanish esa bu jarayonni sekinlashtiradi yoki buzadi. Maqolada yaqinlar bilan vaqt o'tkazishni kamaytirish, haqiqiy muloqotdan qochish, emotsional befarqlik va shaxslararo sovuqlik kabi muammolar yoritilgan

**Kalit so'zlar:** Internetga qaramlik, ijtimoiy moslashuv, ortiqcha foydalanish, haqiqiy muloqot, shaxslararo sovuqlik, psixologik ta'sir, raqamli detoks, empatiya, izolyatsiya, trening, psixoedukatsiya.

**Kirish.** Zamonaviy texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha sohalariga chuqur kirib kelgan. Internet aloqadorlik, axborot almashinuvi va o'yin-kulgi vositasi bo'lish bilan birga, ayrim hollarda ortiqcha foydalanishga, hattoki qaramlikka olib keladi. Shu sababli, internetdan foydalanish intensivligi bilan shaxsning ijtimoiy moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik psixologiya fanida dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Internetdan ortiqcha foydalanish – bu shaxsning internetdan doimiy, nazoratdan chetda qolgan va hayotining boshqa sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan darajadagi foydalanishini anglatadi (Young, 1998). Bu holat:

- a) vaqtni noto'g'ri taqsimlash;
- b) real hayotdagi munosabatlardan uzoqlashish;
- c) akademik yoki professional faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan tavsiflanadi;

*Vaqtni noto'g'ri taqsimlash* — bu shaxsning kundalik vazifalari va majburiyatlari uchun zarur bo'lgan vaqtni internetga, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar yoki maqsadsiz “sayrlar”ga sarflab qo'yishi bilan bog'liq muammo bo'lib, bu holat quyidagi yo'nalishlarda yaqqol namoyon bo'ladi:

*Akademik faoliyatda: Uy vazifalarini kechiktirish yoki bajarmaslik, imtihonlarga tayyorlanish vaqtining qisqarishi, mashg'ulotlarda chalg'ish (dars payti telefon*

ko'tarish, parallel ijtimoiy tarmoqlarga kirish), darsga kechikish yoki umuman qatnashmaslik bilan tavsiflanadi va shaxsning kundalik raja va maqsadlarini izdan chiqarishga sababchi omil sifatida qaraladi.

*Uyqu tartibining buzilishi:* Kechasi soatlab telefon yoki kompyuterdan foydalanish, Uyqu vaqti qisqarib, charchoq, diqqatning susayishi yuzaga keladi, Ertalab uyg'onishda qiynalish, ertalabgi vazifalarga ulgurmaslik. Bu sabablar esa shaxsda biologik va fiziologik holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chet el tadqiqotchilari uyqu ratsioni buzulgan ishchi xodimlarning ish kunidagi samaradorligida juda ko'plab kamchilik kuzatilishini aniqlashgan.

Internetdan o'rinli foydalana olmaslik oqibatida shaxs ijtimoiylashuv jarayoni ham sezilarli darajada izdan chiqishiga guvoh bo'lyapmiz. Bunga sabab qilib shaxsda shaxslararo munosabatlarda yaqinlar bilan vaqt o'tkazishni kamaytirish, haqiqiy muloqotdan ko'ra onlayn muloqotni afzal ko'rish, oila a'zolari yoki do'stlar bilan sovuqlik paydo bo'lishini aniq ko'rishimiz mumkin.

*Yaqinlar bilan vaqt o'tkazishni kamaytirish:* Mazkur holatda shaxs o'zining erkin vaqtining katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda, onlayn o'yinlarda yoki boshqa virtual faoliyatlarda o'tkazadi. Bu esa ota-ona, opa-uka, turmush o'rtog'i yoki do'stlar bilan bo'ladigan bevosita muloqotni cheklaydi. Masalan, birgalikda ovqatlanish paytida ham telefonni qo'lidan tushirmaslik, suhbatga chalg'imaslik, jismoniy yaqin bo'lsa-da, emotsional aloqaning sustlashuvi bunga misol bo'la oladi.

*Haqiqiy muloqotdan ko'ra onlayn muloqotni afzal ko'rish:* Zamonaviy texnologiyalarning jadal rivojlanishi odamlar o'rtasidagi muloqot shaklini tubdan o'zgartirdi. Ayniqsa yoshlar orasida onlayn muloqot (xabar almashish, videoqo'ng'iroq, ijtimoiy tarmoqlar orqali suhbat) real hayotdagi bevosita muloqotga nisbatan ko'proq afzal ko'rilmogda. Bu holat — haqiqiy, ya'ni bevosita, jonli muloqotning ikkinchi darajaga tushib qolishi deb qaraladi.

*Oila a'zolari yoki do'stlar bilan sovuqlik paydo bo'lishi:* Internetdan ortiqcha foydalanish shaxsning real ijtimoiy hayotidan uzoqlashuviga olib keladi. Buning eng ko'zga ko'rinadigan oqibatlaridan biri — yaqin insonlar, ya'ni oila a'zolari yoki do'stlar bilan munosabatlardagi sovuqlikdir. Bu holat shaxsning atrofdagilarga nisbatan befarq, sust va masofali munosabatda bo'lishi bilan ifodalanadi.

Axborot olish, ta'lim, muloqot, ko'ngilochar xizmatlar, shaxsiy rivojlanish va kasbiy o'sishda internetdan foydalanish odatiy holga aylangan. Ammo internetdan foydalanishning ortiqcha darajaga yetishi ijtimoiy muammolarni yuzaga keltirmogda. Ayniqsa, insonning jamiyat bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqada bo'lishiga, ijtimoiy rollarni o'zlashtirishiga va o'zini jamiyat a'zosi sifatida anglashiga salbiy ta'sir qilmogda.

Shu bois, ijtimoiylashuv jarayoniga internetning salbiy ta'sirini kamaytirish zamonaviy psixologiya oldida turgan muhim muammolardan biri hisoblanadi. Ijtimoiylashuv – bu insonning jamiyatdagi turli rollarini egallashi, ijtimoiy me'yor va qadriyatlarni o'zlashtirishi, shuningdek, muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirishi orqali amalga oshadigan jarayondir. Ushbu jarayonning sog'lom kechishi shaxsiy barqarorlik, psixologik moslashuv va jamiyatga integratsiyalashuvda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiylashuv jarayoniga internetning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun psixologik yondashuv asosida tuzilgan muayyan usullardan foydalanish muhimdir. Quyida bunday samarali yondashuvlarning asosiy turlari keltirilgan:

*Raqamli detoks* (digital detox). Shaxs ma'lum vaqt davomida internet, ijtimoiy tarmoqlar, smartfonlardan foydalanishni cheklaydi yoki to'xtatadi. Bu orqali ongli ravishda real hayotga qaytish, emotsional barqarorlikni tiklash va real muloqotga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish mumkin. Bunday cheklovlar vaqtincha bo'lishi mumkin (masalan, har kuni 2 soat "off time") yoki doimiy jadval asosida tashkil etiladi.

*Shaxslararo muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish*

- a) Maxsus psixologik treninglar yordamida:
- b) Faol tinglash,
- c) Emotsional javob qaytarish,
- d) O'z fikrini ochiq va samimiy ifoda etish,
- e) Konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Bu shaxsning ijtimoiy muhitda faol va ishonchli ishtirokchiga aylanishiga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Ijtimoiylashuv jarayonining to'laqonli amalga oshishi shaxsning psixologik barqarorligi va jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyasi uchun muhimdir. Internetdan ortiqcha foydalanish bu jarayonni buzishi mumkin, ayniqsa real muloqotning o'rnini virtual aloqa egallab olsa. Shu boisdan, bu ta'sirni kamaytirish uchun zamonaviy psixologik yondashuvlar zarur bo'ladi. Raqamli detoks, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy faollikni rag'batlantirish, vaqtni boshqarish va ongli foydalanishni targ'ib qilish orqali internetning ijtimoiylashuvga salbiy ta'siri sezilarli darajada kamaytiriladi. Bu esa sog'lom, faol va moslashuvchan shaxslarning shakllanishiga xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Young, K. S. (1998). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
2. Caplan, S. E. (2007). *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use*. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.

3. Kim, J. H., LaRose, R., & Peng, W. (2009). *Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being*. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455.
4. Rodgers, R. F., & Tansey, R. (2012). *Social Adaptation among Adolescents*. *Journal of Youth Psychology*, 24(2), 102–117.
5. Kandell, J. J. (1998). *Internet addiction on campus: The vulnerability of college students*. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17.