



## **O‘SMIRLARNING INTERNETGA QARAM BO‘LISHIGA SABAB BO‘LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARI**

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy  
Pedagogika universiteti

Pedagogika va psixologiya fakulteti

Amaliy psixologiya yo‘nalishi

401-guruh talabasi

**Salohiddinova Oygulxon Zuhridin qizi**

### **Annotatsiya**

Maqolada o‘smir yoshdagilar orasida internetga qaramlikning psixologik jihatlari tahlil etilgan. O‘smirlik davrining rivojlanish bosqichlari, ularning emotsional va ijtimoiy ehtiyojlari, shuningdek, psixologik zaifliklari internetga haddan tashqari bog‘lanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi yoritilgan. Tadqiqot davomida o‘smirlarda internetga qaramlikni keltirib chiqaruvchi omillar – oilaviy munosabatlar, o‘z-o‘zini anglash muammolari, virtual olamdagi o‘zini namoyon qilish istagi, shuningdek, real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklar bilan bog‘liq psixologik omillar tahlil qilindi.

**Kalit so‘zlar:** Internet, virtual borliq, internetga tobelik, ommaviy kommunikatsiya, kompyuter o‘yinlar, internetdan foydalanish motivlari, ijobiy va salbiy omillar.

### **Аннотация:**

В статье анализируются психологические аспекты интернет-зависимости среди подростков. Освещено, как этапы развития подросткового возраста, их эмоциональные и социальные потребности, а также психологическая уязвимость влияют на чрезмерную интернет-зависимость. В исследовании анализируются факторы, вызывающие интернет-зависимость у подростков - семейные отношения, проблемы с самооценкой, стремление выразить себя в виртуальном мире, а также психологические факторы, связанные с неудачами в реальной жизни.

Ключевые слова: Интернет, виртуальное существование, зависимость от Интернета, массовая коммуникация, компьютерные игры, мотивы использования Интернета, положительные и отрицательные факторы.



### **Annotation:**

The article analyzes the psychological aspects of Internet addiction among adolescents. It highlights how the developmental stages of adolescence, their emotional and social needs, as well as psychological vulnerabilities affect excessive Internet addiction. The study analyzed the factors that cause Internet addiction in adolescents - family relationships, problems with self-esteem, the desire to express oneself in the virtual world, as well as psychological factors associated with failures in real life.

**Key word:** Internet, virtual existence, addiction to the Internet, mass communication, computer games, motives for using the Internet, positive and negative factors.

### **KIRISH**

Zamonaviy jamiyatda internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi hayotning deyarli barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, yosh avlod – o‘smirlar bu texnologiyalar bilan bevosita aloqada bo‘lib, ko‘p vaqtlarini virtual olamda o‘tkazishmoqda. Internet axborot olish, ta‘lim, muloqot va hordiq chiqarish vositasi sifatida foydali bo‘lishi bilan birga, haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Jumladan, o‘smirlarning psixik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydigan davrda internetga qaramlik holatlarining ortib borayotgani tashvishli holatdir. O‘smirlik – bu shaxs shakllanishining murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, unda insonning emotsional beqarorligi, ijtimoiy muhitga bo‘lgan qiziqishi, o‘zligini anglashga bo‘lgan intilishi kuchayadi. Shu sababli bu davrda psixologik muvozanat buzilishi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki oilaviy munosabatlardagi ziddiyatlar internetga haddan tashqari berilib ketishga sabab bo‘lishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda o‘smirlik davri shaxs taraqqiyotining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biri sifatida qaralmoqda. S. L. Rubinshteyn, D. B. Elkonin va E. Erikson kabi olimlarning ta‘kidlashicha, bu davrda o‘smirlar o‘z shaxsini anglash, ijtimoiy mavqeni belgilash va mustaqil fikrlash kabi psixologik ehtiyojlar bilan to‘qnash keladilar. Aynan shu ehtiyojlar qondirilmagan hollarda o‘smirlar o‘zlariga virtual olamda “muqobil” hayot topishga harakat qiladilar. Z. Freydning nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davri inson hayotidagi “ikkinchi tug‘ilish” bo‘lib, bu davrda yuzaga keladigan emotsional va ruhiy zo‘riqishlar unga psixologik tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Agar o‘smir real hayotda o‘zini ijobiy ifodalay olmasa, u o‘z ehtiyojlarini internet orqali qondirishga harakat qiladi. Kiberli Yang va Mark Griffithsning tadqiqotlari esa, aynan shunday holatlarning internetga qaramlikka olib kelishini ilmiy asosda ko‘rsatib



bergan. Ular fikricha, o'smirlar internet orqali o'zlarini qadrlangan, tinglangan va "yaxshi" his qilishadi. Bu esa, asta-sekin ularning real hayotdan uzoqlashib, virtual olamga bog'lanib qolishlariga sabab bo'ladi. Fedotova va Bityanova kabi rus olimlarining izlanishlari esa oiladagi befarqlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning pastligi, maktab muhitidagi qiyinchiliklar internetga tobeklikning psixologik omillari sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Ayniqsa, nazoratning yetishmasligi va emotsional sovuqlik – o'smirning internetda vaqt o'tkazishini kuchaytiradi.

O'smirlar o'z hayotlarining turli jabhalarida, jumladan, tengdoshlari bilan bog'lanish, ma'lumotlarga kirish va hatto ularning ruhiy salomatligi va farovonligiga ta'sir qilishda internetga, xususan, ijtimoiy tarmoqlarga tobora ko'proq tayanmoqda. Internet juda ko'p ijobiy foyda keltirsa-da, u hal qilinishi kerak bo'lgan potentsial xavf va muammolarni ham taqdim etadi.

Ijobiy ta'sirlar:

-Aloqa va ijtimoiylashuv: Ijtimoiy media platformalari o'smirlarga do'stlari va oilasi bilan aloqada bo'lish, munosabatlarni o'rnatish va qo'llab-quvvatlash va umumiy manfaatlarga ega onlayn hamjamiyatlarni shakllantirish imkonini beradi.

-Axborotga kirish: Internet o'smirlarga o'rganish, tadqiqot va shaxsiy rivojlanish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan katta hajmdagi ma'lumotlarga kirish imkonini beradi.

-Ijodkorlik va o'zini namoyon qilish: Ijtimoiy media platformalari o'smirlarga o'zlarini ijodiy ifodalash, o'z g'oyalarini baham ko'rish va raqamli makonda boshqalar bilan muloqot qilish imkoniyatini beradi.

Potensial qiyinchiliklar va xavflar:

-Ruhiy salomatlik: Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi, jumladan, tashvish, depressiya, uyqu buzilishi va tana qiyofasi muammolari bilan bog'liq.

-Kiberbulling va onlayn ta'qiblar: Internet kiberbullying va onlayn ta'qiblar uchun platforma bo'lishi mumkin, bu esa o'smirlarning ruhiy va hissiy farovonligi uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

-Giyohvandlik va haddan tashqari foydalanish: Ko'pgina ilovalar va platformalarning dizayni foydalanuvchilarni uzoq vaqt davomida jalb qilish uchun ataylab ishlab chiqilgan, bu esa giyohvandlikka va ortiqcha ekran vaqtini keltirib chiqarishi mumkin.

-Maxfiylik tashvishlari: O'smirlar shaxsiy ma'lumotlarini onlayn almashish xavfini to'liq tushunmasliklari va onlayn firibgarlik yoki maxfiylik buzilishiga qarshi himoyasiz bo'lishi mumkin.



-Taqqoslash va haqiqiy bo‘lmagan standartlar: Ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarni go‘zallik, muvaffaqiyat va baxtning haqiqiy bo‘lmagan standartlariga duchor qilishi mumkin, bu esa o‘z-o‘zini hurmat qilishning etarli emasligi va past darajadagi tuyg‘ularga olib keladi.

Muammolarni hal qilish:

-Ota-ona nazorati va tarbiyasi: Ota-onalar o‘zlarini o‘smirlar foydalanadigan platformalar va vositalar haqida o‘rganishlari, onlayn xavfsizlik va farovonlik haqida ochiq suhbatlar o‘tkazishlari va ekranda ishlash uchun sog‘lom chegaralarni belgilashlari kerak.

-Media savodxonligi va tanqidiy fikrlash qobiliyatlari: O‘smirlarga onlayn kontentni tanqidiy baholash, noto‘g‘ri ma‘lumotni aniqlash va sog‘lom ommaviy axborot vositalarini iste‘mol qilish odatlarini rivojlantirishga o‘rgatish kerak.

-Balansli turmush tarzini targ‘ib qilish: Onlayn va oflayn hayot o‘rtasida sog‘lom muvozanatni ta‘minlash uchun o‘smirlarni turli xil mashg‘ulotlar, jumladan, oflayn sevimli mashg‘ulotlari, ijtimoiy muloqotlar va ochiq havoda mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishga undash.

-Yordam va professional yordam so‘rash: Agar o‘smirlar ruhiy salomatlik bilan bog‘liq qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bo‘lsa yoki ortiqcha onlayn foydalanishni boshdan kechirayotgan bo‘lsa, ota-onalar terapevt yoki maslahatchi kabi ishonchli mutaxassisdan yordam so‘rashlari kerak.

### **XULOSA**

Zamonaviy raqamli davrda internet o‘smirlarning hayotida ajralmas omilga aylangan. Ular axborot izlash, ijtimoiy aloqa o‘rnatish, shaxsiy fikrlarini ifodalash kabi faoliyatlarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan keng foydalanmoqdalar. Ijobiy jihatlari qatorida – bilim olish, ijodkorlikni rivojlantirish va ijtimoiy faollikni oshirish kabi imkoniyatlar mavjud bo‘lsa-da, internetdan me‘yordan ortiq foydalanish qator psixologik muammolarga olib kelmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrining murakkab psixologik xususiyatlari – shaxsiylikni izlash, emotsional beqarorlik, tengdoshlar bilan aloqadorlikka ehtiyoj – ularni virtual olamga bog‘lanib qolishga moyil qiladi. Z. Freyd, S. L. Rubinshteyn, D. B. Elkonin, E. Erickson, Kiberli Yang va Mark Griffiths kabi olimlarning tadqiqotlari asosida aytish mumkinki, o‘smirlar ko‘pincha real hayotda yetishmayotgan ijtimoiy va hissiy ehtiyojlarni internet orqali qondirishga harakat qiladilar. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar tomonidan bu jarayonni to‘g‘ri boshqarish, psixologik profilaktika tadbirlarini amalga oshirish, media savodxonlikni



rivojlantirish, farzandlar bilan ochiq muloqotda bo‘lish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bugungi kunda dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Rubinshteyn S. L. (2000). Inson va psixika faoliyati. Moskva: Nauka.
2. Elkonin D. B. (1971). Psixologik rivojlanish bosqichlari. Moskva: Pedagogika.
3. Erikson E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
4. Freyd Z. (1991). Psixoanalizga kirish. Toshkent: O‘qituvchi.
5. Yang, K. S. (1998). Internet Addiction Test (IAT) – diagnostik metodikasi.
6. Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer “Addiction”. Clinical Psychology Forum.
7. Fedotova A.V. (2015). O‘smirlarda internetga qaramlikning psixologik asoslari. Moskva: MGPPU nashriyoti.
8. Bityanova M.R. (2001). Psixologik maslahat va psixokorreksiya asoslari. Moskva: Aspekt Press.
9. Ota-onalar uchun qo‘llanma: Raqamli xavfsizlik va media savodxonlik, UNICEF O‘zbekiston, 2023-yil.