TALABA YOSHLARDA MOBIL ALOQAGA TOBELIKNING IJTIMOIY PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Djuxonova Noxida Xayotjonovna
Farg‘ona davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi dotsenti,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda mobil aloqaga tobeligini keltirib chiqaruvchi o‘quv faoliyatidagi ijtimoiy omillar,talabalarda axborot oqimiga qarshi kiberimmunitetni shakillantirish uchun psixokorreksion dasturlarda shaxsning o‘z - o‘zining rivojlantirish yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: axborot, internet, vertual, addiksiya, qaramlik, toksikomaniya

Аннотация: В данной статье освещаются социальные факторы в учебной деятельности, вызывающие у студентов зависимость от мобильной связи, саморазвитие личности в психокоррекционных программах для формирования у студентов кибериммунитета к информационному потоку.

Ключевые слова: информация, интернет, виртуальный, аддикция, зависимость, токсикомания

Abstract: This article highlights social factors in educational activities that cause mobile dependence in students, as well as personal self-development within psycho-correctional programs to foster cyberimmunity against information flows.

Keywords: information, internet, virtual, addiction, dependence, drug addiction

Jahonda yuqori axborot texnologiyalarsiz hamda internet tarmog‘isiz mamlakatlar taraqqiyotini tasavvur etib bo‘lmaydi. Bugungi kunda internet tarmoqlarining insoniyat kundalik hayotiga ta’siri yanada ortib bormoqda.Jumladan, 2022 yilda internet xizmatlari bo‘yicha dunyoda yetakchilik qilib kelayotgan yirik «Cloudflare com», «Alexa.com» kompaniyalar tomonidan o‘tkazilgan statistik taxlil natijalarida bir oy mobaynidagina eng ko‘p foydalaniladigan saytlar ro‘yxati ma’lumotlarig ko‘ra internetdan foydalanuvchilar soni 4,95 milliard, yani dunyo axolisining 62,5 % internetdan foydalanib kelishi aniqlandi va 16% yoshlar orasida virtual olamga tobelik darajasining yuqoriligi qayd etilgan. Bu borada yoshlar O‘rtasida internetga tobelikning oldini olish, ularda virtual olam ma’lumotlari bilan adekvat ishlash malakalarini shakllantirish, internetga tobe bo‘lishga olib keluvchi psixologik omillarni aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda internetning hayotimizdagi rolini baholash juda ham qiyin. U bir vaqtning o‘zida jahon madaniyatining bir qismi bo‘lib, ham alohida inson, hamda butun jamiyat hayotining yangi parallel o‘lchovidir. Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilish zamonaviy yoshlar orasida deyarli yetakchi o‘rinni egallaydi.

Ijtimoiy internet platformasi zamonaviy talaba yoshlarga turli jamoalarga qo‘shilish, yangi tanishuvlarni amalga oshirish, yangiliklar lentasidan doimiy ochiq foydalanish, foto va video materiallarni ko‘rish, turli forumlar va chatlardagi munozaralarda ishtirok etish va boshqa ko‘plab imkoniyatlarni yaratib beradi.Bir tomondan, zamonaviy talabalar raqamli davr fuqarolari sifatida katta imkoniyatlarga ega ekanliklari uchun juda baxtli, ammo tanganing boshqa tomoni ham bor - ko‘pincha bolalar telefonsiz umuman yashay olmaydilar. Mobil telefonlar, boshqa gadjetlar, internet va raqamli texnologiyalarga qaramlik butun dunyo bo‘ylab ota-onalar, psixologlar va o‘qituvchilarni tashvishga solmoqda.Zamonaviy axborotlashgan jamiyatda endi hech kim budilnik, kalkulyator, taymer, uy telefoni, pleer va hokazolarni sotib olmaydi. Telefonlarda mavjud bo‘lgan ko‘plab elektron ilovalar hayotimizni osonlashtiradi, ammo bu hodisada aniq tahdidlar mavjud. Mobil telefonlarning tarqalishi, ayniqsa, o‘smirlar uchun mobil telefondan cheksiz foydalanishning zarari va mobilga qaramlikning paydo bo‘lishi, ya’ni mobilomania haqida ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Sun’iy intellekt (SI) asosidagi suhbatdosh dasturlar so‘nggi yillarda kundalik hayotning ajralmas qismiga aylandi. Odamlar ulardan o‘qish, ish, ma’lumot izlash uchungina emas, balki fikr almashish, maslahat olish va hatto his-tuyg‘ularini ulashish uchun ham foydalanmoqda.

Amaliyot nuqtayi nazaridan har doim ham o‘zini oqlamaydigan mobil telefonlardan kundalik hayotda doimiy foydalanishga bo‘lgan ehtiyojning ortishini addiksiya toifasiga kiritish mumkin. Addiktiv xulq-atvor (addiction - moyillik) destruktiv xulq-atvor shakllaridan biri bo‘lib, u qabul qilish orqali o‘z ruhiy holatini o‘zgartirish orqali haqiqatdan qochishga intilishda ifodalanadi,ba’zi moddalar yoki ma’lum narsalar yoki faoliyatlarga (faoliyat turlariga) doimiy e’tibor qaratish, bu esa kuchli his-tuyg‘ularning rivojlanishi bilan kechadi. Bu jarayon insonni shu qadar qamrab oladiki, uning hayotini boshqara boshlaydi. Inson o‘z ehtirosi oldida ojiz qoladi. Irodaviy kuchlar zaiflashadi va addiksiyaga qarshi turish imkonini bermaydi

Addiksiyalar ikki guruhga bo‘linadi:

Kimyoviy (aniq moddalarga bog‘liqlik).

Ushbu guruhda giyohvand xulq-atvorning quyidagi turlari ajratiladi: alkogolga qaramlik, giyohvandlik, toksikomaniya, ovqatga qaramlik (ortiqcha ovqatlanish, anoreksiya, bulimiya, ortoreksiya).

Nokimyoviy (ta’sirlarga bog‘liqlik).

Xulq-atvor addiksiyasi psixologik yoki psixofiziologik tabiatga ega bo‘lib, tinchlantiruvchi yoki qoniqish hissini beruvchi obsessiv harakatlarning takrorlanishi bilan bog‘liq.

Ularga quyidagilar kiradi: internetga qaramlik, kompyuterga qaramlik, nomofobiya-uyali telefonlarga qaramlik, trudogolizm (ishga qaramlik), shopogolizm, patologik sevgi va jinsiy qaramlik.

Mobilga qaramlik (gadjetlarga qaramlik) - bunda, inson ongsiz ravishda qo‘ng‘iroqning o‘zi uchun qo‘ng‘iroq qiladi, o‘z harakatlarini anglamaydi, ularning sababini tushuntirishga qodir emas, "telefon"ni o‘zining bir qismi deb biladi va u siz o‘zini nomukammal his qiladi.

Hozirgi vaqtda mobil aloqaga qaramlik shunday ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladiki, bunda inson telefondan qisqa muddatga ham ajralolmaydi, mobil muloqotga haddan ziyod vaqt sarflaydi. Hatto o‘quv mashg‘ulotlari vaqtida telefonni o‘chirib qo‘yishga majbur bo‘lsa, u nafaqat psixologik, balki jismoniy noqulaylik, ichki bezovtalik va diskomfortni ham boshdan kechiradi. Bu holat raqamli texnologiyalarga kuchli qaramlik shakllanganidan dalolat beradi. Pedagoglar va psixologlar mobil qaramlikni kompyuter qaramligiga qaraganda xavfliroq deb hisoblashadi, chunki uning tarqalishining bir qator o‘zaro bog‘liq yengib o‘tish qiyin bo‘lgan omillari mavjud va shuning uchun profilaktika ishlarini olib borish uchun juda murakkabdir.Mobil tobelik, uning shakllanish mexanizmlari va oldini olish yo‘llarini tahlil etishda talaba yoshining psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Bu davrga psixikaning keskin o‘zgaruvchanligi,, kayfiyatning tez-tez va keskin o‘zgarishi, shuningdek, muloqotning shaxs rivojlanishidagi katta ahamiyati xosdir. Talabalar, ayniqsa o‘smirlik va ilk yoshlik bosqichidagi shaxslar, ko‘pincha mobil telefon orqali muloqot qilishni oson va qulay deb bilishadi. Aynan shu omillar mobil tobelikning shakllanishiga zamin yaratadi. Har qanday qaramlik singari, mobil qaramlik ham salbiy omillar va noxush oqibatlarga ega. Biroq, mazkur hodisa nisbatan yangi bo‘lgani sababli, uning ijtimoiy-psixologik jihatlari hali yetarlicha chuqur o‘rganilmagan.

Bugungi kunda ko‘plab tadqiqotchilar mobil telefonlardan vaqt bo‘yicha hech qanday cheklovisiz foydalanish inson salomatligi va psixik barqarorligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlamoqdalar. Ularning fikricha, bunday holat avvalo shaxsning muloqot ko‘nikmalarining sustlashuviga, yuzma-yuz kommunikatsiya qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Mobil qurilmadan kechayu kunduz foydalanish uyqu ritmining buzilishi, surunkali uyqusizlik, kamharakatlik (gipodinamiya) tufayli semirish xavfining ortishi kabi jismoniy muammolarni yuzaga keltiradi. Shuningdek, uzoqni ko‘ra olmaslik, ko‘zning tez charchashi, bosh og‘rig‘i, miyaga kislorod yetishmovchiligi, bo‘yin va yelka sohasidagi mushaklarning spazmi, qaddi–qomatning buzilishi, qon aylanish tizimiga oid kasalliklar ham haddan tashqari ko‘p telefon ishlatishning oqibatlaridan biridir. Psixologik jihatdan esa, ko‘p vaqtni telefon bilan o‘tkazish diqqatning tarqoqligiga, ish qobiliyatining pasayishiga, xotira jarayonlarining sustlashishiga, emotsional zo‘riqish va stressning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Uzoq muddat davomida bunday psixologik beqarorlik "nomofobiya" — ya’ni telefonsiz qolishdan qo‘rqish sindromining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Mutaxassislarning ta’kidlashicha, mobil telefondan ortiqcha foydalanish hatto sog‘lom insonda ham turli fobiyalar, xavotir holatlari va ruhiy buzilishlar rivojlanishiga zamin yaratadi. Bularning barchasi mobil qurilmalardan oqilona foydalanishni o‘rganish va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish nechog‘lik muhim ekanini ko‘rsatadi.

Bir tomondan, internet jamiyatda muloqot qilish va axborotni tarqatishning juda muhim vositasi sifatida insonning turmush tarziga katta ta’sir ko‘rsatadi. Boshqa tomondan, kompyuter texnologiyasining rivolanishi inson va jamiyat uchun bir qator noqulay potensial tahdidlarga olib keladi. Bugungi kunda bunday tahdidlardan biri, internetga qaramlik yoki internetga tobelik deb ataladi, tibbiy,

psixologik, pedagogik adabiyotlarda va yangi texnologiyalarni qo‘llash bilan bog‘liq sohalarda jadal muhokama qilinib ommaviy e’tiborni tortmoqda. Internet-texnologiyalarning keng targalishi natijasida yuzaga keladigan o‘zgarishlarni oldindan aytish qiyin, chunki bu bozorda innovatsiyalar ko‘pincha kutilmaganda paydo bo‘ladi va bir zumda auditoriyaga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, internet-auditoriya tobora yoshlanib borayotgani - bolalar, o‘smirlar va talaba yoshlar yangi texnologiyalarni kattalarikiga qaraganda ancha tez o‘zlashtirayotgani va shunga mos ravishda ular bilan tez tanishib borayotgani qayd etilgan. Bu mutaxassislar – o‘qituvchilar va psixologlar o‘rtasida ham, ota-onalar orasida ham bolalarning kompyuter,internet va boshqa texnologiyalariga erta qiziqishi oqibatlari haqida doimiy baxs-munozaralarga olib kelmoqda.

Internetga qaramlik muammosiga birinchi bo‘lib psixoterapevtlar duch kelishdi. Internetga qaramlik hodisalarini psixologik o‘rganishni boshlab bergan olim klinik psixolog K. Yangni olishimiz mumkin. Internetga qaramlikni o‘rganishimga brinchi sababni paydo bolishiga deb yozgan edi u: "Internetga qaram bolgan brinchi tadqiqot obyektim qiz do‘stimning eri bo‘lib unda onlayn suhbatlarga qaramlik boshlangan edi. Do‘stim eri bilan ajrashishmoqchiligi haqida gapirganda menda qiziqish uyg‘ondi bu holatni organishga sababi ko‘pchilik odamlarda allaqachon internetga qaramlik boshlangan edi, giyohvand moddalar, spirtli ichimliklar, qimor yoki boshga qaramlik belgilari xulq-atvorida ko‘rinadimi shunisi qiziqish uyg‘otdi". Boshqa psixoterapevtlar ham o‘z amaliyotida bunday muammolarga duch kelayoganini kuzatish mumkin edi. O‘sha davida 3000 ta amerikaliklardan olingan so‘rovnomada mutaxassislarining fikriga ko‘ra, ulardan 73% internetdan foydalanish bilan bog‘liq muammolarga duch kelganligi aytilgan. Shveytsariyalik psixiatrlarning o‘tkazilgan so‘roviga kora, ularning 74 tasida internetga qaramlik kasalli bor deb tan olishga tayyor bo‘lishgan va bunday bemorlarni davolash istiqbollarini muhokama qilishni boshlab yuborishgan. Internetga qaramlik xalgaro hodisa ekanini e’tirof etish shundan boshlanadi. Internetga qaramlik nataqat AQShda, balk Rossiyada, Xitoyda va boshqa mamlakatlarda, keng tarqalgan bo lib har qanday hududda toppish mumkin edi. Dunyoda internet foydalanuvchilarining 2% dan 15% gacha qaramlik belgilarini kuzatish mumkin.

A.G.Asmolov shuningdek, boshqa tadgiqotchilar asta-sekin qaramlik obyektiga psixologik bog‘liqlik fiziologik jihatdan ancha oldin shakllanganligini ta’kidlaydi. 1998-1999 yillarda K. Surrat va K. Murray interaksionizm nuqtai nazaridan muqobil nuqtai nazarni taklif qilib, internetga qaramlik "tibbiylashtirish" ga qarshi chiqdilar. Ularning fikriga ko‘ra, internetga qaramlik jiddiy muammo emas va itimoly-madaniy jihatdan ijtimoiy hamkorlikning boshqa shakllaridan farq qilmaydi. Kasallikning darajasida internetdan foydalanish bu axborot texnologiyasini demonetizatsiya qiladi, bu esa foydalanuchini o‘zi so‘ragan qurbonning rolini belgilaydi. Ko‘pgina subyektlar o‘zlari va boshqalar uchun ajratilmagan va ortiqcha talablarni ko‘rsatdi, bu esa o‘z-o‘zini hurmat qilishning infantilligini ko‘rsatadi. Talabalari guruhlarida internetga qaramlik fenomenini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, affiliatsiya va aloga motivlari va yolg‘izlik hissi

tarmogdan ajralib turadigan noqulaylik hissi bilan jobiy bog‘liqdir deb takidlashadi. R.F.Teperik va M.A.Jukovaning ta’kidlashicha, internetga qaram bo‘lgan foydalanuvchilar Internet alogasini kompensatsion mexanizm sifatida ishlatishga imkon beruvchi aniq hissiy befarqlik va egosentrizm tufayli yuzaga kelgan aloqa muammolari bilan ajralib turadi. Internet — bu deyarli barcha qiziqishlarni qondirish makonidir. Ba’zan tarmogda ayrim axborotlarni izlab o‘tirishning ham hojati bo‘lmaydi. Ular har yerda o‘zlari taqdim etilaverishi sababli osongina erishish mumkin. Zamonaviy pedagog va psixologlar hozirga qadar virtual muloqot bola shasiy shakilanishiga qanday ta’sir etishi hagida bir xulosaga kelmaganlar. Ayrimlar bu faqat salbiy xususiyatlarnigina shakllantiradi deb bilib, bolalarning insonlararo munosabatlarida o‘zlarini tutish, his-tuyg‘ularini namoyon etish va mimikalariga yomon ta’sir etishini ta’kidlasalar, boshgalar virtual muloqot - zamonaviy kommunikatsiyaning juda qulay va yengil usulidir deb biladilar. Bolani internetda muloqot qilishga organib borishida, ularga tarmoqda umuman, o‘z shaxsiy ma’lumotlari, uy telefoni raqami, manzili, shuningdek, ota-ona va yaqinlarining shaxsiy ma’lumotlarini berish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O’zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. (2026). Sun’iy intellektdan foydalanish bo’yicha etika qoidalari. (2026-yil mart)
2. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026-yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida”gi Farmoni. 2022-yil 28-yanvar, PF-60-son.
3. Alenezi, A. Internet addiction and its relationship with loneliness among university students [Matn]. / A. Alenezi // Journal of Psychological Studies (Vermont University Data). – 2020. – Vol. 14. – P. 45-58.
4. Войскунский А. Е. Психология и интернет . / А. Е. Войскунский. – Москва: Акад. проект, 2010. – 439 с