# IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

**Xusanov Axrorbek Qurbonaliyevich**
Buxoro Xalqaro Universiteti
1-kurs magistri

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yoshlarda mobil aloqa va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni aniqlash imkoniyatida namoyon bo’lish imkoniyatlari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar**: internetga qaramlik, moliyaviy qiyinchilik, psixoterapevt, kommunikativlik.

**Аннотация**: В данной статье освещаются возможности проявления у молодежи способности выявлять социально-психологические механизмы, возникающие в процессе использования мобильной связи и социальных сетей.

**Ключевые слова**: интернет-зависимость, финансовые трудности, психотерапевт, коммуникативность.

**Abstract:** This article highlights the possibilities of manifesting in the ability to identify socio-psychological mechanisms arising in the process of using mobile communications and social networks among young people.

**Keywords:** internet addiction, financial difficulties, psychotherapist, communicativeness.

Jahon ta’lim va ilmiy muassasalarida yoshlarni virtaul olam ta’sirlaridan asrash, ularda paydo bulgan internetga tobelikni erta bartaraf etish, ularning bilim va ko‘nikmalarini oshirishda psixologik farovonlikni taminlash, bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri tashkil etish, salbiy axborotlar oqimiga nisbatan kompetensiyalarini oshirish, internet tarmog‘idan to‘g‘ri foydalana olish malakalarini shakllantirishga oid ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu borada internetning shaxs psixologik, ijtimoiy, madaniy, axloqiy xususiyatlariga ta’sir etish omillarini aniqlash, talaba yoshlarda samarali o‘quv faoliyatini va internet bilan oqilona ishlay olish qobiliyatlarini qaror toptirishda fanlararo integratsiyani kuchaytirish, internetdan oqilona foydalanishga xizmat qiluvchi huquqiy, ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik jixatlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarga alohida e’tibor berilmoqda.

Bir necha yil avval tibbiy va psixologiki adabiyotlarda yangi tushuncha - "mobilomaniya" atamasi paydo bo‘ladi va asta-sekin ilmiy muomalaga kiritildi. Ushbu terminning o‘ziyoq uning mazmunini ochib beradi: ya’ni bu holat mobil telefonlardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish bilan bog‘liq bolgan psixologik tobelikni anglatadi. Shunday qilib, mobilomaniya nafaqat texnologik vositaga qizigish, balki uning inson ongiga va kundalik hayotiga ko‘rsatadigan


ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

chuqur ta’siri bilan tavsiflanadi. Tarixiy jihatan qaraganda, uyali aloqaga qaramlik ilk bor 1984-vilda Angliyada qayd etilgan. O‘sha paytda bir jentimen telefon xizmatlari uchun haddan tashgari ko‘p mablag‘ sarflab, moliyaviy qiyinchilikka uchragan va natijada mutaxassislar tomonidan unga qaramlik tashxisi qo‘yilgan. Bu holat dastlab alohida, noodatiy vogea sifatida qaralgan bolsa-da, keyinchalik tenologiyalar rivoji bilan bunday holatlar tobora ko‘payib borayotgani aniqlandi.

Internetga qaramlik- bu internetdan foydalanishga bo‘lgan o‘ta kuchli intilish,undan haddan tashqari ko‘p foydalanish va tarmoqd uzoq vaqt o‘tkazishdir. “Internetga qaramlik” atamasini ilk bor 1995-yilda amerikalik shifokor-psixiatr Ayven Goldberg taklif qilgan.U bu tushunchaga tibbiy ma’no yuklamasdan,balki uni o‘z-o‘zini nazorat qilish darajasi pasaygan xulq-atvor sifatida ta’riflangan. Goldbergning fikricha,internetga qaramlik-bu internetda asossiz,balki patologik darajada uzoq vaqt bo‘lishidir. Keyinchalik Amerikada ushbu muammoni o‘rganish maqsadida tadqiqot va psixoterapevtik xizmatlar tashkil etilgan.

Bugungi kunda talabalar hayotini mobil telefonlarsiz tasavvur etish deyarli mumkin emas, chunki ular kundalik faoliyatning ajralmas qismiga aylangan. Ayrim xorijiy tadqiqotlarda, xususan, Britaniyalik olimlar tomonidan o‘tkazilgan izlanishlarda mobil qurilmalar yoshlar orasida zararli odatlar, jumladan, chekishga muqobil bo‘luvchi omil sifatida ham ko‘rib chiqiladi. Ma’lumki, chekish ko‘pincha vaqtni mazmunsiz o‘tkazish vositasi sifatida namoyon bo‘ladi, biroq zamonaviy multimedia imkoniyatlariga ega mobil telefonlar ushbu ehtiyojni nisatan samaraliroq va xavfsizroq shaklda qondirish imkonini beradi.Xususan, tanaffus vaqtlarida talabalar mobil quilmalar orgali- o‘yinlar o‘ynash, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish yoki turli axborot resurslaridan foydalanish orqali bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishlari mumkin. Shu bois mobil telefonlar nafaqat aloqa vositasi, balki zamonaviylikning muhim atributi sifatida ham namoyon bo‘lmogda. Biroq, ushbu jarayonda muhim jihat shundan iboratki, talabalarga mobil-texnologiyalardan oqilona va meyoriy foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Aks holda, ortiqcha foydalanish yoki psixologik bog‘liqlik yuzaga kelishi ehtimoli mavjud. Agar bunday holatlar murakkablashib, shaxsning kundalik faoliyati va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsata boshlasa, mutaxassis — psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir. Chunki malakali mutaxassislar muammoning sabablarini aniqlab, uni bartaraf etishning samarali yo‘llarini tavsiya eta oladilar.

Talaba yoshlarda mobil aloqa va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni aniqlash imkoniyatida namoyon bo‘ladi.Bugungi kunda mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib,ular nafaqar muloqot vositasi,balki o‘zini namoyon etish,ijtimoiy maqomni belgilash va boshqalar bilan taqqoslash maydoni sifatida ham xizmat qilmoqda.Shu bois,mazkur so‘rovnoma talabalarning mobil aloqaga qaramlik darajasi va uning ijtimoiy omillari bilan bog‘liqligini o‘rganishda muhim vosita hisoblanadi.Talaba yoshlar ko‘pincha ijtimoiy tarmoqlarda o‘zalrini ideal ko‘rinishda taqdim etishga,boshqalarning e’tiborini qozonishga va ijtimoiy tasdiq (layk,izoh) olishga intiladilar. Bu jarayon esa asta-sekin mobil aloqaga psixologik va ijtimoiy tobeliklarning virtual makondagi

xulq-atvori,o‘zini qanday obrazda ko‘rsatish hamda real va virtual “Men”o‘rtasidagi tafovut darjasi aniqlanadi. Bu esa mobil aloqaga tobelikning ijtimoiy mexanizmlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi.

Shuningdek, so‘rovnoma natijalari aosida talaba yoshlarda ijtimoiy qiyoslash,tashqi bahoga qaramlik,o‘z-o‘zini baholash darajasi va kommunikativlik ehtiyojlarining qanchalik kuchli ekanligi aniqlanadi,Ayrim hollarda talabalar ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini real hayotidagidan farqli tarzda namoyon etishi,ya’ni sun’iy obraz yaratishi mumkin. Bu esa ichki ziddiyatlar, ijtimoiy bosim yoki o‘ziga ishonchsizlik kabi omilllar bilan bog‘liq bo‘lib,mobil aloqaga ortiqcha bog‘lanib qolish xavfini kuchaytiradi.Mazkur metodika yordamida talaba yoshlarda mobil aloqaga tobelikning asosiy ijtimoiy mexanizmlari —ya’ni ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj,guruhga moslashish,boshqalar bilan doimiy aloqada bo‘lish istagi,ijtimoiy taqqoslash va virtual identitet yaratish kabi omillar aniqlanadi.Ushbu omillar esa yoshlarning kundalik hayot faoliyatiga o‘qish samaradorligiga va psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

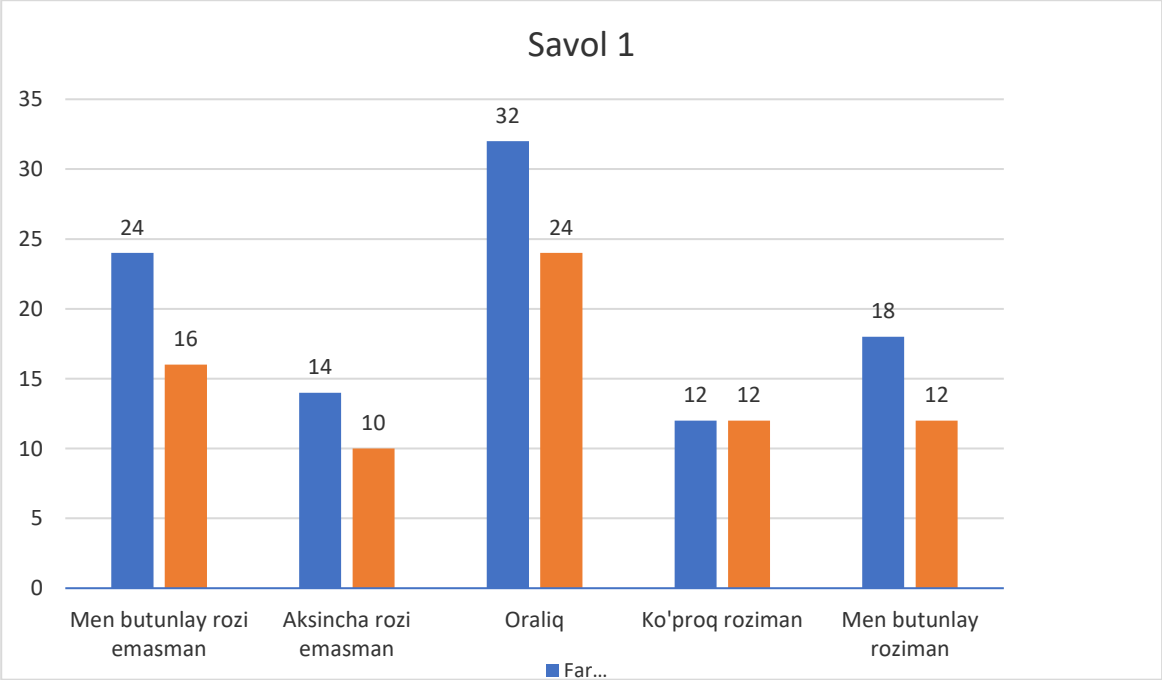
So‘rovnoma orqali olingan ma’lumotlar talaba yoshlarda mobil aloqaga tobelikning darajasini baholash,uning kelib chiqish sababalrini aniqlash va shu asosida psixoprofilaktik hamda psixokorreksion chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkonini beradi.Bu natijalar oliya ta’lim muassasalari psixologlari,pedagoglar va ota-onalar uchun talaba bilan ishlashda samamrali yondashuvlarni belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari,zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalar yordamida ushbu so‘rovnomani onlayn shaklda o‘tkazish uning qulayligi va qamrovini oshiradi.Natijalarni statistik tahlil qilish orqali talaba yoshlarda mobil aloqaga tobelikning tarqalish darajasini va uning dinamikasini aniqlash,shuningdek,vaqt o‘tkazish bilan o‘zgarishlarni kuzatish imkonini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda,mazkur so‘rovnoma talaba yoshlarda mobil aloqaga tobelikning ijtimoiy mexanizmlarini aniqlash,ularning psixologik va ijtimoiy xususiyatlarini tahlil qilish hamda salbiy oqibatlarining oldini olishga qaratilgan ilmiy asoslangan,samarali va amaliy ahamiyatga ega metod hisoblanadi. So‘rovnoma natijalari asosida talabalarning mobil qurilmalardan ongli va meyoriy foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning psixologik farovonligini ta’minlash hamda ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini qo‘llab-quvvatlash mumkin bo‘ladi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida Farg‘ona va Qo‘qon shahrlarida tahsil olayotgan talaba yoshlarni “Ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini-o‘zi taqdim etish”so‘rovnomasi emperik tahlil qilib chiqamiz. Tadqiqotda jami 100 ta respondent qatnashgan ulardan 50 nafar respondent Farg‘ona shahriga qolgan 50 nafari esa Qo‘qon shahriga to‘g‘ri keladi.


ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz




**1-rasm “Men o‘zimni yaxshi bilaman va ijtimoiy tarmoqdagi profilimga joylashtirgan ko‘p narsalarim qanday inson ekanligimni ko‘rsatishning bir usuli”**

1-rasm natijasiga ko‘ra respondentlariga “Men o‘zimni yaxshi bilaman va ijtimoiy tarmoqdagi profilimga joylashtirgan ko‘p narsalarim qanday inson ekanligimni ko‘rsatishning bir usuli” deb berilgan savolimizga Farg‘ona shahar talabalari 24% Qo‘qon shahar talabalari 16% ushbu savolimizga “Men butunlay rozi emasman” degan javobni berib o‘tishdi.Bunga sabab ushbu variantni tanlagan respondentlar ijtimoiy tarmoqdagi profillariga o‘z shaxsiyatini aks ettiruvchi oyna sifatida qaramaydilar. Farg‘onada bu ko‘rsatkich Qo‘qonga nisbatan sezilarli darajada (8% ga) yuqori.Farg‘ona shahri talabalari orasida virtual va haqiqiy "Men" o‘rtasida qat’iy chegara o‘rnatuvchilar ko‘pchilikni tashkil etadi. Bu ularda raqamli maxfiylikka bo‘lgan ehtiyojning yuqoriligi yoki ijtimoiy tarmoqlardagi "soxta va bezatilgan obrazlar"ga nisbatan kuchli ishonchsizlik shakllanganligi bilan izohlanadi. Ular o‘zlarining asl xarakteri, chuqur kechinmalari va intellektual salohiyatini internet maydonida namoyish qilishdan ongli ravishda tiyiladilar. Farg‘ona shahar talabalari 14%, Qo‘qon shahar talabalari 10% ushbu savolimizga “Aksincha rozi emasman” degan javobni berib o‘tishdi. Bunga sabab bu guruhdagi talabalar ijtimoiy tarmoqlardan asosan passiv kuzatuvchi sifatida foydalanishni afzal ko‘rishadi. YA’ni, ular o‘zlari haqida ma’lumot qoldirishdan ko‘ra, ma’lumot va yangiliklarni iste’mol qilishga ko‘proq moyil. Farg‘onada rad etuvchilarning umumiy ko‘rsatkichi yuqoriligi ushbu hudud yoshlarining o‘zligini ifoda etishda virtual olamdan ko‘ra real ijtimoiy munosabatlarni ustun qo‘yishini ko‘rsatadi. Farg‘ona shahar talabalari 32%, Qo‘qon shahar talabalari 24% ushbu savolimizga “Oraliq” degan javobni berib o‘tishdi. Bunga sabab tadqiqot ishtirokchilarining aksariyati (ikkala hududda ham eng yuqori ko‘rsatkich) bu borada qat’iy bir to‘xtamga kelmagan yoki ularning ijtimoiy tarmoqdan foydalanish motivlari vaziyatga qarab o‘zgarib turadi. Psixologik nuqtai nazardan, bu holat talabalarning

virtual xulq-atvori barqaror emasligini, ba’zan o‘z fikrlarini ochiq namoyon etsalar, ba’zan yopiqlik va maxfiylikni afzal ko‘rishlarini bildiradi. Farg‘ona shahar talabalari 12%, Qo‘qon shahar talabalari 12% ushbu savolimizga “Ko‘proq roziman” degan javobni berib o‘tishdi. Bunga sabab hududidan qat’i nazar, talabalarning ma’lum bir qismi ijtimoiy tarmoqlarni o‘zini ifoda etishning muhim vositasi deb biladi. Bu guruh vakillari asosan ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lib, o‘z qiziqishlari, hayot tarzi va statusini boshqalarga ulashish orqali o‘ziga xos tarmoq imidjini shakllantirishga harakat qiladilar. Ikkala shaharda natijalar teng (12%) chiqqani o‘zini raqamli muhitda ifoda etishga intilish tendensiyasining ma’lum ma’noda universal ekanligini ko‘rsatadi. Farg‘ona shahar talabalari 18%, Qo‘qon shahar talabalari 12% ushbu savolimizga “Men butunlay roziman” degan javobni berib o‘tishdi. Bunga sabab ushbu variantni belgilaganlar o‘zlarining raqamli imidji va real shaxsiyatini to‘liq bir butun deb qabul qilishadi. Farg‘onada bu ko‘rsatkichning nisbatan yuqoriligi (18%) hududda ijtimoiy tarmoqlarni shaxsiy brending va o‘zini maqsadli taqdim etish maydoni sifatida faol ishlatuvchi yoshlar ko‘pligi bilan izohlanadi. Ular tarmoqqa yuklanayotgan kontent orqali o‘zlarining asl xarakteri va psixologik holatini ommaga yetkazishni to‘laqonli maqsad qiladilar.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining.2.2020 y. PF-5938-son “Jamiyatda ijtimoiy-ma’naviy muxitni sog’lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo’llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to’g’risida

**2.** Асмолов А.Г., ТСветкова Н.А., ТСветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. №1. С. 179-193

**3.** Боброва Т. В. Педагогические условия профилактики зависимости от мобильной связи у студентов: автореф. дис. ... канд. пед. 2011. – 24 с

**4.** Griffiths, M. D. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. Journal of Workplace Learning, 22(7), 463–472