

INTERNET VA IJTIMOIIY TARMOQLARNING O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK HOLATIGA TA’SIRI

Raimjonova Maxbuba Dilmurod qizi

Nizomiy nomidagi TDPU talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilarning psixologik holatiga ta’siri tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar hayotning ajralmas qismiga aylangan va bu o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internetdan ortiqcha foydalanish stress, depressiya va diqqatning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va taqqoslash hissi tufayli. Shu bilan birga, internetning ta’lim va shaxsiy rivojlanishdagi ijobiy jihatlari ham mavjud. Maqolada ushbu ta’sirlarning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinib, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: O‘zbekcha: internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik holat, stress, depressiya, ta’lim, diqqat buzilishi, o‘ziga ishonch, internetga qaramlik

Аннотация: В данной статье анализируется влияние интернета и социальных сетей на психологическое состояние учащихся. Современные цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни, что оказывает значительное влияние на психическое здоровье школьников. Исследования показывают, что чрезмерное использование интернета может вызывать стресс, депрессию и снижение концентрации внимания, особенно из-за давления и сравнения в социальных сетях. В то же время интернет играет важную роль в образовании и личностном развитии. В статье рассматриваются как положительные, так и отрицательные аспекты этого влияния, а также даются рекомендации по защите психического здоровья учащихся.

Ключевые слова: интернет, социальные сети, психологическое состояние, стресс, депрессия, образование, расстройство внимания, уверенность в себе, интернет-зависимость

Annotation: This article analyzes the impact of the internet and social networks on students' psychological state. Modern digital technologies have become an integral part of life, significantly affecting students' mental health. Research shows that excessive internet use can lead to stress, depression, and decreased attention span, especially due to pressure and social comparison in social media. At the same time, the internet has positive aspects in education and personal development. The article discusses both positive and negative aspects of this influence and provides recommendations for protecting students' mental well-being.

Keywords: internet, social networks, psychological state, stress, depression, education, attention disorder, self-confidence, internet addiction

KIRISH

Zamonaviy texnologiyalar va internetning rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yosh avlodning internet va ijtimoiy tarmoqlarga qiziqishi tobora ortib bormoqda. O‘quvchilar kunlarining katta qismini onlayn muhitda o‘tkazishadi, bu esa ularning psixologik holatiga turli yo‘nalishlarda ta’sir qilishi mumkin. Bir tomondan, internet axborot almashish, ta’lim olish va ijodiy o‘rish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Boshqa tomondan, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog‘lanish stress, diqqatni jamlay olmaslik, depressiya va boshqa salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilar psixologiyasiga ta’siri, uning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, bu borada qanday choralar ko‘rish mumkinligi haqida so‘z yuritamiz. Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Internet ta’siri ostida jamiyat tarkibida o‘zgarishlar yuz beradi bu olimlar uchun juda qiziqarli mavzu. Buning sababi odamlar va jamiyatga internetning salbiy va ijobiy oqibatlarga olib keladigan noaniq ta’siridir. Xorijiy sotsiologlar tomonidan muhokama qilinadigan internetga qaramlik fenomeni bu brinchidan internetga qaramlik, odamlar tarmoqda ko‘p vaqt sarflashlari va o‘z vazifalarini va haqiqiy muammolarini unutishlari bilan namoyon bo‘ladi. Kompyuterlar va internetdan cheksiz foydalanish bolalar uchun ayniqsa xavflidir. Kompyuter monitorlari oldida ko‘proq vaqt sarflash ortiqcha vizual harakatlarga olib keladi va shuning uchun miyopi rivojlanishiga olib keladi. Ovqat hazm qilish muammolari, bosh og‘rig‘i va konsentratsiyali qiyinchiliklar mavjud. Ikkinchisi haqida gapirganda, biz deyarli har bir Internet-resursni “o‘qish va mavjud bo‘lgan narsalarni ko‘rish” printsiptiga asoslanganligini ko‘ramiz.

Asosiy qism. Ko‘pgina saytlar temir aqli bilan ham odamlar e’tiborini jalb qilish, deb jonli grafik e’lonlar ko‘rsatishmoqda. Eng xavfli oqibatlardan biri hissiy aloqani kamaytirish va oila va do‘stlar bilan haqiqiy hayotda muloqot qilishdir, bu esa bir qator psixologik muammolarga olib keladi. Albatta, Internet ham ijobiy xususiyatga ega. Misol uchun, u ta’limni targ‘ib qiladi, bolalarni tarbiyalash va o‘qitish uchun qimmatli materiallarni o‘z ichiga olgan ota-onalar uchun turli veb-saytlar mavjud (onlayn o‘yinlar, onlayn darslar, chizma kurslari, ingliz tili va boshqalar). Ko‘pgina sotsiologlar internetga qaramlik muammosiga yoshlarning sotsializmiga ta’siri nuqtai nazaridan qarashadi. Internet orqali insonning jamoat faoliyatida erta ishtirok etishi uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Kompyuter yordamida u jamiyat hayotining barcha sohalarida ishtirok etishi mumkin. Biroq, bu hodisa ikki jihatdan o‘rganiladi. Barcha olimlar ijtimoiy hayotning barcha sohalarida (siyosat, biznes, madaniyat va h.k.) erta ishtirok etish shaxsning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatayotganiga qo‘shilmaydilar. Rivojlanishning har bir bosqichi kattalar hayotining muayyan davrida amalga oshirilishi va bolaning ko‘pincha sodir bo‘layotgan narsalarga tegishli baho berishni istamasligi aniqlangan. Ta’kidlash joizki, resurslarga erkin kirish imkoniyati va so‘z erkinligi internetda muayyan turdagi madaniyatni yaratishga olib keladi.

Foydalanuvchilar o‘z manfaatlarini, o‘xshash fikrlari va dunyoqarashlari, aloqa va forumlarda va saytlarda axborot almashish asosida onlayn jamoalarga uyishadi. Bunday jamiyatda foydalanuvchi ushbu jamiyatdagi ariza yoki uning vakolati bilan belgilanadigan maqomga ega bo‘ladi. Haqiqiy hayotda yuqori mavqega ega bo‘lgan odamlar odatda virtual dunyoda qolishadi. Internet muloqotida mavjud aloqa xususiyatlaridan bir qatorini keltirib o‘tamiz:

1. Onlayn muloqotda og‘zaki bo‘lmagan muloqot o‘z ahamiyatini yo‘qotadi.

2. Anonim aloqa.

Anonimlik tufayli siz nafaqat uning psixologik xususiyatlariga asoslangan o‘smirni tasavvur qila olmaysiz, balki haqiqatdan sezilarli darajada farq qiladigan boshqa rasmni yaratishingiz mumkin. Aloqa doirasini kengaytirishning ijobiy jihatlari, ayrim sohalarda xabardorlikni oshirish va aloqa etishmasligini bartaraf etish. Bundan kam muhim jihat shundaki, kompyuterdan foydalanish insonning ijtimoiy, psixologik va shaxslararo mavqega ta'sir qiladi. Depressiya bilan shug‘ullanadigan yoki ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga duch kelgan odamlar ko‘pincha internetdan haqiqatda insoniy shovqinning qiyinchiliklarini bartaraf etish uchun foydalanadilar. Bundan tashqari, Internet haqiqatdan “chiqish” vositasi sifatida anonim ijtimoiy muloqot uchun shunday imkoniyatlarni taklif qiladi (bu erda amalga oshirish paytida xavfsizlik hissi ayniqsa muhimdir). Tasavvur va yutuqlarni yaratish qobiliyati (jumladan, haqiqiy hayotda amalga oshirilmaydigan yangi tasvirlarni yaratish qobiliyati (masalan, axborotga to‘liq kirish) asosiy xavf-bu asosiy xavf-Internetsiz hayotni tasavvur qila olmaydigan va haqiqiy hayotda munosabatlarni qura olmaydigan odamlardir; haqiqiy hayotda tez-tez mumkin bo‘lmagan bir qator mezonlarga asoslanib, suhbatdoshni qidirishning keng ko‘nikmasi (bir nechta suhbatdosh bilan bir vaqtning o‘zida muloqot qilishingiz mumkinligi sababli hech qanday suhbatdoshga e’tibor berishning hojati yo‘qligini unutmaslik kerak). Shuni ham ta’kidlash joizki, Internet nafaqat aloqa sohasida, balki axborot bilan resurslarga kirishda ham katta imkoniyatlar yaratadi. Internetning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri har qanday ma’lumotni olish uchun cheklovlar yo‘qligi. Biroq, Internet resurslariga nazoratsiz kirish odamlar uchun jiddiy potentsial tahdidlarga olib keladi.

Global tarmoq zo‘ravonlik va dalda, ma’naviy manipulyatsiyasi turli usullari, irqchilik, senzura va hokazo turli shakllarini namoyish resurslarni katta miqdorda o‘z ichiga oladi. Xulosa qilib aytganda, Internet zamonaviy odamlar hayotida juda muhim rol o‘ynaydi. Internetning ta’siri darajasini aniqlash uchun so‘rov natijalari quyida keltirilgan. Internetdan foydalanish chastotasini aniqlash va veb-saytlarga tashrif buyurishning eng keng tarqalgan sabablarini aniqlash uchun yoshlarga tashxis qo‘yilgan. Bugungi kunda internetdan foydalanuvchilarning ko‘pchiligini yoshlar tashkil etgani holda, uning katta qismi o‘quvchi-yoshlar hissasiga to‘g‘ri kelmoqda. Shu bois mutaxassislar, shifokorlar, pedagoglar, olimlar tarafidan internetdan foydalanuvchi o‘quvchi-yoshlarga maslahat, ko‘rsatmalar berib borilmasa yoki butunlay nazorat qilinmasa mazkur yangi texnologiyalar bolalar va yoshlar tarbiyasiga salbiy ta’sirga egaligi ham ta’kidlan moqda. Chunki bugungi

globallashuv jarayoni yoshlarning ma'naviy dunyosini egallash borasida turli axborot maydonlaridan faol foydalanish «poyga»si jadallashib bormoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida 2020 yilga “Ilm-ma’rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili”, deb e’lon qilishi ta’lim va ilm-fan sohalarining o‘zaro uyg‘unligi e’tirof etilishi bilan birga davlatning yoshlarga doir siyosatini amalga oshirish, ta’limning yangi zamonaviy usullari, jumladan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish sohasiga alohida e’tibor berilayotganligining amaliy ifodasi deb hisoblansa mubolag‘a bo‘lmaydi. Bugun jamiyatimiz tashabbuskor islohotchi, strategik fikr yuritadigan, bilimli va malakali yangi avlod kadrlarini tarbiyalashdan manfaatdor. Shuning uchun bog‘chadan boshlab oliy o‘quv yurtigacha - ta’limning barcha bo‘g‘inlari isloh qilinmoqda. Binobarin nafaqat bugunning yoshlari, balki butun jamiyatimiz a’zolarining bilimi, saviyasini oshirish uchun avvalo ilm-ma’rifat, yuksak ma’naviyat kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek, “Ilm yo‘q joyda qoloqlik, jaholat va, albatta, to‘g‘ri yo‘ldan adashish bo‘ladi”. SHarq donishmandlari aytganidek, “Eng katta boylik - bu aql-zakovat va ilm, eng katta meros - bu yaxshi tarbiya, eng katta qashshoqlik - bu bilimsizlikdir!”. Shu sababli yoshlarimiz uchun zamonaviy bilimlarni o‘zlashtirish, chinakam ma’rifat va yuksak madaniyat egasi bo‘lish uzluksiz hayotiy ehtiyojga aylanishi kerak.

XULOSA

Taraqqiyotga erishish uchun raqamli bilimlar va zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashimiz zarur. Tasavvur qilish uchun birgina misol keltirishning o‘zi kifoya qiladi deb o‘ylayman. Oddiygina talaba o‘yga berilgan vazifani qilish uchun kutubxonaga borishi, u yerdan kerakli kitoblarni qidirib topishi, hamda u yerda o‘tirib ikki uch soat o‘qib daftarga yozishi kerak bo‘ladi. Xuddi shu ishni uyida internet orqali bajarsa juda ko‘p foydali tomonlari bo‘ladi. O‘sha talaba kutubxonaga bormaydi, u yerda vaqtini ketkazmaydi, kerakli ma’lumotlarni internet orqali yaxshilab o‘qib o‘ziga ma’lumot sifatida olib qolishi ham mumkin bo‘ladi. Yana bir misol avvallari bir inson o‘zining yaqiniga hat yozmoqchi bo‘lsa, u xat yozish uchun qog‘oz qalam olishi, unga gaplarni yozishi, uni esa po‘chtaga olib borishi kerak bo‘lard. Xat tashuvchi uni olib kerakli joyga elitib bergunicha oradan bir necha kun vaqt o‘tardi. Hozirda esa bunday ishlar oddiygina bir hol bo‘lib qoldi. Odamlar tobora ko‘proq turli xil media kanallaridan foydalanishmoqda va ularga ko‘proq vaqt sarflashmoqda. GlobalWebindex so‘roviga ko‘ra, 16 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan foydalanuvchilar turli media kanallarida o‘tkazishi mumkin bo‘lgan o‘rtacha kunlik vaqtni tasavvur qiling:

- 1) Planshet, noutbuk yoki kompyuterda internetdan foydalanishning o‘rtacha vaqti kuniga 4 soat 42 minut;
- 2) O‘rtacha televizor ko‘rish vaqti kuniga 2 soat 21 daqiqa;
- 3) Bir kunda turli qurilmalardan ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘rtacha vaqti 1 soat 53 daqiqa;
- 4) Smartfonda internetdan foydalanishning o‘rtacha vaqti kuniga 1 soat 24 daqiqa.

ADABIYOTLAR:

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал, 2004. № 1.
2. Кимберли С.Янг. Диагноз - интернет-зависимость // НарКом [сайт]. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>
3. Сидоров Н.А., Графов А.А. Глобализация и ее влияние на развитие рынка бытовых услуг // Вестник Самарского государственного экономического университета. Самара, 2012. № 5 (91).
4. Мирзаев Джамшид Турдалиевич. «Психологические аспекты влияния интернет-общения на социальное поведение молодежи». «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии» включен в список ВАК с 04.02.2020г., РИНЦ (Elibrary.ru) и в Международную базу данных Agris., 2022 г.