

OILAVIY MUHITNING INTERNET TOBELIGIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI (nazoriy tahlil)

Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti doktoranti

E-pochta: nabisharopov@gmail.com

Tel: +998942643694

Annotatsiya: Mazkur maqolada oilaviy muhitning shaxsda internet tobeligining shakllanishiga ko'rsatadigan psixologik ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilingan. Internet qaramligining rivojlanishida oiladagi emotsional munosabat, kommunikativ muhit, ota-onalarning tarbiyaviy uslubi va nazorat darajasi muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilada iliq muloqot, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan sharoitda internetga qaramlik holatlari kamroq kuzatiladi. Aksincha, sovuq, befarq yoki ziddiyatli oilaviy muhitda ulg'aygan shaxslar internet orqali emotsional ehtiyojlarini qondirishga moyil bo'ladilar. Maqolada internet tobeligining shakllanish mexanizmlari, oilaviy psixologiyaning o'rnini hamda bu muammoni bartaraf etish bo'yicha nazariy tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Internet tobeligi, oilaviy muhit, psixologik ta'sir, emotsional qo'llab-quvvatlash, kommunikativ muhit, tarbiyaviy uslub, nazorat, qaramlik mexanizmi, oila psixologiyasi, yoshlar psixologiyasi.

Kirish. So'nggi yillarda dunyo miqyosida internetga tobelik (internet qaramligi) masalasi dolzarb psixologik va ijtimoiy muammo sifatida ko'tarilmoqda. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, har yili internet foydalanuvchilari soni ortib bormoqda va bu bilan bir qatorda internetdan ortiqcha foydalanish, ya'ni tobelik darajasi ham sezilarli oshmoqda.

2024-yil holatiga ko'ra, Butunjahon Internet Statistikasi markazi (Internet World Stats) ma'lumotlariga binoan, dunyo aholining 67 foizdan ortig'i muntazam ravishda internetdan foydalanadi. Shulardan taxminan 6–8 foizi internetga nisbatan patologik tobelik belgilari namoyon etadi. Bu raqam 2010-yilga nisbatan qariyb ikki barobar oshgan.

Yoshlar orasida internet tobeligi eng yuqori ko'rsatkichni tashkil etadi. Tadqiqotlarga ko'ra, 16–25 yosh oralig'idagi foydalanuvchilarning 20–25 foizida internetdan nazoratsiz foydalanish holatlari kuzatiladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardan (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube) va onlayn o'yinlardan foydalanish bu ko'rsatkichni oshirmoqda.

O'zbekiston bo'yicha ham o'tkazilgan psixologik va sotsiologik tadqiqotlar internetdan haddan tashqari foydalanish holatlari ortib borayotganini ko'rsatmoqda. O'zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi 2024-yilda bergan ma'lumotlarga ko'ra, mamlakatda internet foydalanuvchilari soni 30 milliondan oshgan, bu esa aholining qariyb 85 foizini tashkil etadi. Yoshlar orasida esa har uch kishidan biri kuniga 5 soatdan ortiq vaqtini internetda o'tkazadi. Psixologik kuzatuvlarga ko'ra, bu holat ularning o'qishga, muloqotga, uyqu va diqqat jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Bugungi kunda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Uning axborot, muloqot va ta'lim sohalaridagi muammolari bilan bir qatorda, psixologik muammo ham ortib bormoqda. Psixologik muammolardan biri — internet tobeligi yoki internet qaramligidir. Bu holat insonning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanishi, real hayotdagi faoliyat va muloqotdan uzoqlashuvi bilan tavsiflanadi.

Psixologik muammolar shuni ko'rsatadiki, shaxsda internetga qaramlikning holatida individual, stress (temperament, emotsional muhitlik) bilan bir qatorda ijtimoiy-psixologik tashqi muhit muhim rol o'ynaydi. Oila — bu shaxsiy ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, unda inson o'zini anglaydi, insonni va muloqot ko'rinishini shakllantiradi. Shu tashkilot muhitning sifati shaxsning internet bilan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy muhit muhiti va uning psixologik munosabati

Psixologiyada psixologik muhit deganda oila a'zolari o'ziga xos munosabatlar tizimi, hissiy muhit, muloqot sifati, ishonch va qo'llab-quvvatlanishi tushuniladi.

LN Sobchik ta'kidlaganidek, ruhiy muhit shaxsning hissiy muhiti va ijtimoiy faolligini belgilovchi omildir. Iliq, ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhitda voyaga yetgan shaxslar real hayotdagi muloqotni afzal ko'radi, stressni virtual muhit orqali kompensatsiya qilishdan kamroq harakat sezadi.

Aksincha, konfliktli, befarq yoki nazoratsiz ekologik muhitda o'smirlar va yoshlar ko'pincha "emotsional xavfsizlik"ni ishlatadi. Ular uchun internet virtual qo'llab-quvvatlash, diqqat markazida bo'lish, o'zini ifoda etish va muloqot maydoni bo'lib xizmat qiladi. Bu esa internet tobeligining tajribasiga zamin bo'ladi.

Internet tobeligining tibbiy yordami

Internet tobeligi — bu shaxsning internetdan haddan ortiq o'tkazishi kundalik faoliyat, muloqot yoki ish jarayonida paydo bo'ladigan vaziyatdir. Bunday elementlar ko'pincha vaqtni nazorat qilolmaydi, real ijtimoiy aloqalardan chekadi, diqqat, emotsional haroratlik va o'zini nazorat qilish darajasi pasayadi.

Psixologlar internetga qaramlikni motivlar orqali izohlaydi:

emotsional kompensatsiya (haqiqiy his-tuyg'ular o'rnini virtual muloqot bilan to'ldirish);

qochqin (oilaviy nizolardan yoki real muammolardan qochmoq);

ijtimoiy o'zini ifoda etish (virtual dunyoda o'zini kuchli yoki kuchroq ko'rsatish).

Oiladagi konflikt va stress darajasi.

Doimiy nizolar, tushunmovchiliklar va ruhiy zo'riqish o'smirni real hayotdan uzoqlashtirib, internetni "qochish" joyiga aylantiradi. Bunday vaqtda internet vaqtinchalik emotsional yengillik beradi, lekin qaramlikni kuchaytiradi.

Ota-onalarning o'zlari internetdan yuklash namunasi.

Farzandlar ota-onalarning katta-harakatini modellashtirish.

Agar ota-ona o'zi ham telefon yoki tarmoqqa haddan ortiq bog'langan bo'lsa, bu holat bolada normal holat sifatida qabul qilish.

Ijtimoiy kasallik nuqtayi nazaridan tahlil

Ijtimoiy psixologiya nuqtayi nazaridan, har bir oilaning internet tobeligining o'ziga xos usullarini olish uchun zarur. Bular:

O'zaro ishonch va ochiq muloqot;

rivojlanish emotsiyalarni baham ko'rish;

birgalikdagi faol dam olish (virtual emas, real hayotda);

oila haqidagi;

o'z-o'zini nazorat qilish o'rgatish.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy qadrlash va bir-birini tinglash madaniyati o'smirni internetda emas, balki real hayotda o'z o'rnini topishga undaydi.

Xulosa. Oilaviy — shaxsiyatning rivojlanishidagi eng ijtimoiy ijtimoiy muhit, internet tobeligining rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Iliq, ishonchli va sog'lom tibbiy muhit hukm surgan oilalarda internet qaramligi kam bo'ladi, chunki oila a'zolari real emotsional muammolarni bir-biridan qondira oladilar. Shunday qilib, qulay muhitni sog'lomlashtirish, ota-onalar va farzandlar o'rtasida samarali muloqotni yo'lga qo'yish, eng muhim yordamni yaxshilashni yaxshilash internet to'g'risidagi yordamni yaxshilashdan biridir.

Internetga tobelik zamonaviy jamiyatda tez sur'atlar bilan ortib bormoqda. U yoshlar, talabalar, hatto kattalar orasida ham kuzatilmoqda. Statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, internetdan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, onlayn faoliyatni tartibga solish va psixologik profilaktika choralarini kuchaytirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yosh, KS (1998). *Internetga qaramlik: yangi klinik buzilishning paydo bo'lishi*. Kiberpsixologiya va xulq-atvor.
2. Kaplan, SE (2002). *Muammoli Internetdan foydalanish va psixo-ijtimoiy farovonlik: nazariyaga asoslangan kognitiv-xulq-atvor o'lchovini ishlab chiqish*. Inson xulq-atvoridagi kompyuterlar.
3. Sobchik, LN (2015). *Psixologiya sem'i i semeynaya terapiya*. Moskva.
4. Karimova, VM (2020). *Shaxs va oila psixologiyasi*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. Xudoyberdiyeva, D. (2021). *Oila psixologiyasi*. Toshkent.