



UDK: 004.738.5:316.6:159.9

Shomurod MUSTAFAYEV,

Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti prorektori, pedagogika fanlari doktori, dotsent

E-mail: shomurodmustaf09@gmail.com

Navoiy davlat universiteti professori, pedagogika fanlari doktori D.Narzikulova taqrizi asosida

INTERNETOMANIYA: AXBOROT ASRINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMOSI

Аннотация

Ushbu maqolada "internetomaniya" tushunchasi va uning jamiyat hayotidagi o'rni tahlil qilinadi. Internetning foydali tomonlari bilan bir qatorda, noto'g'ri foydalanish oqibatida yuzaga keladigan ijtimoiy va psixologik muammolar yoritiladi. Xususan, yoshlarning virtual olamga haddan tashqari berilib ketishi, o'rta hamda katta yoshdagi insonlarda ham qaramlikning ortib borayotgani misollar bilan ko'rsatiladi. Muammoni bartaraf etish yo'llari sifatida huquqiy mexanizmlarni kuchaytirish, mediamadaniyatni rivojlantirish, ota-ona mas'uliyatini oshirish va ta'lim tizimida yangi yondashuvlarni joriy etish taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Internet, internetomaniya, axborot texnologiyalari, ijtimoiy muammo, psixologik ta'sir, mediamadaniyat, yoshlar tarbiyasi.

ИНТЕРНЕТОМАНИЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИНФОРМАЦИОННОЙ ЭПОХИ

Аннотация

В статье анализируется понятие «интернет-зависимость» и его роль в обществе. Наряду с полезными аспектами Интернета освещаются социальные и психологические проблемы, возникающие при его злоупотреблении. В частности, на примерах показаны чрезмерная зависимость молодежи от виртуального мира и растущая зависимость людей среднего и старшего возраста. В качестве путей решения проблемы предлагается укрепление правовых механизмов, развитие медиакультуры, повышение ответственности родителей, внедрение новых подходов в систему образования.

Ключевые слова: Интернет, интернет-зависимость, информационные технологии, социальная проблема, психологическое воздействие, медиакультура, воспитание молодежи.

INTERNETOMANIA: A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF THE INFORMATION AGE

Annotation

This article analyzes the concept of "internet addiction" and its role in society. Along with the useful aspects of the Internet, social and psychological problems arising from its misuse are highlighted. In particular, the excessive addiction of young people to the virtual world and the increasing dependence of middle-aged and older people are shown with examples. As ways to solve the problem, it is proposed to strengthen legal mechanisms, develop media culture, increase parental responsibility, and introduce new approaches in the education system.

Key words: Internet, internet addiction, information technology, social problem, psychological impact, media culture, youth education.

Kirish. XXI asrda internet insoniyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Bugun biz ta'lim, ishlab chiqarish, fan va kundalik turmushni internetsiz tasavvur qila olmaymiz. U turli jarayonlarni tezlashtirib, masofalarni qisqartirib, dunyoni "kichik qishloq"ga aylantirib qo'ydi. Shu bilan birga, bu vosita noto'g'ri yo'nalishda qo'llanganda jiddiy salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Internetning ijobiy tomoni shundaki, u bilim olish imkoniyatlarini kengaytirdi, global muloqotni osonlashtirdi, iqtisodiy aloqalarni samaraliroq qildi. Biroq uning zararli jihatlari ham tobora ko'proq ko'zga tashlanmoqda: yoshlar va kattalarning ortiqcha vaqtini egallash, diqqatni tarqatib yuborish, sog'liqni susaytirish, ma'naviyatni yemirish va ijtimoiy izolyatsiya shular jumlasidandir.

Internet fenomeni o'z mohiyatiga ko'ra neytral hodisadir — u nafaqat imkoniyat, balki xavf manbai ham bo'lishi mumkin. Muhimi, inson undan qanday foydalanishiga bog'liq. Bu borada sotsiologlar "raqamli tafovut" (digital divide) tushunchasini ta'kidlaydilar. YA'ni, bir guruh insonlar internetdan bilim, ko'nikma va iqtisodiy imkoniyatlar uchun foydalanayotgan bo'lsa, boshqalar uni asosan ko'ngilochar

maqsadlarda sarflamoqda. Natijada jamiyat ichida rivojlanish darajasida farqlar kuchayadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Olimlarning ta'kidlashicha, bu jarayonni "internetomaniya" — ya'ni internetga patologik qaramlik deb atash mumkin. Bu hodisa inson ruhiy salomatligi, oila munosabatlari va jamiyat barqarorligi uchun xavfli omilga aylanmoqda. Mizrob Bo'ronov ta'kidlaganidek, internet vosita, maqsad emas — uni ongli yo'naltira olganlar muvaffaqiyatga erishadilar, aks holda vaqt va imkoniyat behuda sovuyladi. Shu sababli, internetdan foydalanishda ongli yondashuv bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biridir.

INTERNET – IKKI QIRRALI VOSITA

Internetni ikki qirrali hodisa sifatida baholash mumkin. Bir tomondan, u bilim manbai, ijodkorlik maydoni, ishlab chiqarish va boshqaruv samaradorligini oshiruvchi mexanizmdir. Ta'limda masofaviy kurslar, onlayn platformalar va elektron kutubxonalar o'quvchi va talabalarga keng imkoniyatlar yaratmoqda. Sog'liqni saqlashda telemeditsina xizmatlari, biznesda elektron savdo va raqamli marketingning keng qo'llanilishi buning yorqin misolidir.

Ikkinchi tomondan, internetdan noto'g'ri foydalanish inson ongini egallovchi va ijtimoiy muvozanatni buzuvchi xavfli kuchga aylanishi mumkin. Psixologlar bunday holatlarda "virtual qochish sindromi" haqida gapiradilar: foydalanuvchi real hayotdagi muammolardan qochib, virtual dunyoga sho'ng'iydi va vaqt o'tishi bilan unda ijtimoiy izolyatsiya, emotsional beqarorlik va hayotiy motivatsiyaning susayishi kuzatiladi.

Internetomaniyaning oqibatlari

Internetomaniya shaxs va jamiyat rivojlanishiga ko'plab salbiy oqibatlarni olib keladi:

Vaqt resursining yo'qotilishi. Haddan tashqari foydalanish natijasida inson o'qish, mehnat va oilaviy majburiyatlarini e'tiborsiz qoldiradi.

Jismoniy sog'liq muammolari. Ko'z zo'riqishi, uyqusizlik, bo'g'im og'riqlari, jismoniy faoliyatning kamayishi kuzatiladi.

Psixologik izdan chiqish. Stress, tashvishlanish, depressiya va real hayotga qiziqishning pasayishi keng tarqalgan simptomlar sirasiga kiradi.

Ma'naviy yemirilish. Yoshlar orasida befoya kontent va zararli g'oyalarga qiziqish ortib, milliy qadriyatlar va madaniy identifikatsiya zaiflashadi.

Ijtimoiy aloqalarning susayishi. Virtual muloqot real insoniy munosabatlarni cheklab qo'yadi, bu esa jamiyatdagi ijtimoiy kapitalni pasaytiradi.

Bugungi kunda bu muammo faqat o'smir va yoshlarga xos emas. Katta yoshli insonlarning ham ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lib borayotgani ijtimoiy jarayonning keng qamrovli ekanidan dalolat beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Muammoning ildizi. Internetdagi asosiy xavf "axborot ifloslanishi" (information pollution) hodisasi bilan bog'liq. Foydali va ilmiy ma'lumotlar bilan bir qatorda, behuda va zararli axborotlar ham tezkor tarqalmoqda. Avvallari bunday xavf ko'proq xorijiy kontentdan kelar edi, endilikda o'zbek tilidagi segment ham bundan mustasno emas.

Virtual olamda ko'plab yoshlar "ma'naviyatga zid oziq" bilan ulg'aymoqda. Bunday jarayonning eng salbiy jihati shundaki, ma'naviy zaiflik va noto'g'ri qarashlar jamiyat bo'ylab "yuqumli kasallik" kabi tarqalib, avlodlar avlodga o'tmoqda. Bu esa uzoq muddatda milliy ma'naviyat va madaniy barqarorlikka jiddiy putur yetkazishi mumkin.

Bundan tashqari, internetdagi nosog'lom muhit ko'pincha algoritmik boshqaruv orqali yanada kuchayadi. Ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchi qiziqishini aniqlab, unga shunga o'xshash kontentni taklif qiladi. Natijada inson "axborot pufagi" (information bubble) ichida qolib, bir tomonlama fikrlashga odatlanadi. Bu esa tanqidiy tafakkurni susaytiradi, muqobil qarashlarni qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Tahlil va natijalar. Muammoning yana bir ildizi — iqtisodiy va sotsiokulturning o'zaro ta'sirida ko'rinadi. Internet orqali tez foyda topishni maqsad qilgan ayrim guruhlar turli yolg'on xabarlar, fitna nazariyalari va manipulyativ materiallar ishlab chiqarib, ulardan daromad orttiradilar. Bunday kontent tez tarqaladi, chunki u ko'pincha shov-shuvli, hissiyotga yo'naltirilgan bo'ladi. Natijada jamiyatda noto'g'ri qarorlar qabul qilinishi, ishonchsizlik, hatto siyosiy va ijtimoiy beqarorlik yuzaga kelishi mumkin.

O'zbekistonda ham internetning ommalashuvi bilan birga, bu jarayon o'z aksini topmoqda. Yoshlarning katta qismi vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazmoqda, bilim olish yoki ko'nikma rivojlantirishga sarflanishi kerak bo'lgan vaqt ko'proq o'yinlar, kulgi va turli befoya kontentga sarflanmoqda. Shu bois muammoning ildizini faqat texnologiyada emas, balki jamiyatdagi axborot madaniyati

pastligi, media savodxonlikning yetarli emasligi va oilaviy nazoratning sustligida ham ko'rish lozim.

Muammoni bartaraf etish yo'llari. Internetomaniyaga qarshi kurashda quyidagi chora-tadbirlar muhim hisoblanadi:

Huquqiy mexanizmlarni kuchaytirish. Zararli kontent, yolg'on xabarlar va ma'naviyatga zid materiallar tarqatgan shaxslar uchun qat'iy javobgarlikni belgilash.

Mediamadaniyatni rivojlantirish. O'quvchi va talabalarni ongli internet iste'molchisi sifatida tarbiyalash, ularga tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini singdirish.

Maqsadli kontent yaratish. Yoshlarni kitobxonlikka, milliy qadriyatlarni qadrlashga undovchi videomateriallar, onlayn kurslar va ilmiy-ma'rifiy loyihalarni keng targ'ib qilish.

Psixologik profilaktika. Internetning foydali va zararli tomonlari haqida psixologik yondashuv asosida tayyorlangan materiallarni ommalashtirish.

Oilaviy mas'uliyatni kuchaytirish. Ota-onalarning farzandlari internetdan qanday foydalanishini nazorat qilishi va ularni foydali onlayn faoliyatga yo'naltirishi zarur.

Davlat siyosati darajasida choralar. Internet madaniyatini rivojlantirish masalasi milliy xavfsizlik va ta'lim siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak.

Xalqaro tajribaga qaraganda, Janubiy Koreya, Yaponiya va Finlyandiya kabi mamlakatlarda mediamadaniyat maktabdan boshlab o'rgatiladi. Natijada yoshlar internetni vosita sifatida to'g'ri yo'naltirishni erta yoshdanoq o'zlashtiradilar.

Xulosa. Internet – zamonaviy sivilizatsiyaning eng ulkan yutuqlaridan biri, insoniyat tafakkuri va texnologik taraqqiyotining mahsulidir. Bugungi kunda u ta'lim, fan, madaniyat, iqtisodiyot va ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida beqiyos imkoniyatlarni taqdim etmoqda. To'g'ri yo'naltirilgan holda Internet insoniyatni ilmiy-texnik yangiliklarga tezkor yetaklaydi, bilimlar almashinuvi va tajriba o'rtoqlashishni osonlashtiradi, turli xalqlarni birlashtiruvchi kuchga aylanadi. Ammo bu ulkan imkoniyatlar noto'g'ri boshqarilganda, ya'ni Internetdan foydalanuvchi o'z vaqtini va diqqatini ongli ravishda nazorat qilolmaganda, u shaxs hayotini izdan chiqaradigan xavfli vositaga aylanishi mumkin. Aynan shunday holatlarda "internetomaniya" — internetga haddan tashqari qaramlik muammosi yuzaga keladi.

Internetomaniya inson hayotining turli sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, u shaxsiy hayotdagi muvozanatni buzadi, insonning real ijtimoiy aloqalarini cheklaydi, sog'lig'ini zaiflashtiradi, ruhiy bosimlarni kuchaytiradi. Ayniqsa yoshlar orasida bu muammo dolzarb bo'lib, ularning ilmiy izlanish, o'qish, ijodkorlik va jismoniy faollikka ajratadigan vaqtini qisqartiradi. Kattalar orasida esa mehnat unumdorligi pasayadi, oilaviy munosabatlarda sovuqlik kuchayadi. Bu jarayonlar uzoq muddatli istiqbolida jamiyatning intellektual salohiyati, iqtisodiy taraqqiyoti va ma'naviy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois internetomaniya shaxsiy muammo sifatida emas, balki milliy taraqqiyot va davlat xavfsizligi darajasida muhokama qilinishi lozim.

Muammoni samarali hal qilish uchun davlat, ta'lim muassasalari, oilalar va jamoatchilikning hamkorligi zarur. Davlat siyosati doirasida axborot xavfsizligini ta'minlaydigan va ortiqcha onlayn faollikni cheklaydigan huquqiy mexanizmlar ishlab chiqilishi kerak. Ta'lim tizimida media savodxonlikni rivojlantirish, yosh avlodga Internetning ijobiy va salbiy jihatlarini farqlashni o'rgatish, shuningdek, foydali onlayn faoliyat — masalan, ilmiy izlanish, ijodiy loyiha va innovatsion ishlanmalarni targ'ib etish dasturlari keng joriy etilishi zarur. Oilaviy tarbiya jarayonida esa ota-onalar farzandlari uchun nafaqat nazoratchi, balki yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi bo'lishi, ularga Internetning imkoniyatlarini ongli

va mas’uliyatli tarzda ishlatishni amalda namoyon qilib berishi lozim.

Eng muhimi, texnologiyalar insoniyat hayoti uchun vosita, inson esa uning maqsadi ekanini unutmasligimiz kerak. Kelajak texnologiyalarga tegishli, ammo texnologiyalarning kelajagi insoniyat ongining qanchalik mas’uliyatli va ma’naviy

jihtadan yetuk bo’lishiga bog’liq. Shuning uchun bugungi avlodni internetdan oqilona foydalanishga, vaqtni to’g’ri taqsimlashga, virtual va real hayot muvozanatini saqlashga o’rgatish — nafaqat ijtimoiy-psixologik muammoni hal etish, balki milliy taraqqiyot, ma’naviy yuksalish va madaniy barqarorlikni ta’minlashning eng muhim shartlaridan biridir.

ADABIYOTLAR

1. Bo’ronov, M. (2025). Internet xumori yoxud asalning ham ozi shirin. “Jadid” gazetasi, 34-son, 22-avgust. Olingan manba: <https://jadid.uz/internet-xumori-yoxud-asalning-ham-oz-shirin/>
2. Thakur, T. (2025, July 22). Internet Addiction Statistics 2025: Global Rates, Causes & Solutions. SQ Magazine. Olingan manba: <https://sqmagazine.co.uk/internet-addiction-statistics>
3. Child Mind Institute. (2025, May 8). Is Internet Addiction Real? Olingan manba: <https://childmind.org/article/is-internet-addiction-real>
4. CNews. (2025, March 5). Состоятельная молодёжь выбирает гаджет вместо семьи, 28% россиян интернет-зависимы... Olingan manba: https://www.cnews.ru/news/line/2025-03-05_sostoyatelnaya_molodezh_vybiraet
5. RBC Trends. (2024, November 21). Интернет-зависимость: каждый восьмой россиянин считает себя зависимым, 45% нашли у себя признаки. Olingan manba: <https://trends.rbc.ru/trends/social/668e3e529a79474af4a4d6a0>
6. Yo’ldoshev Q., Toshpo’latov R. Pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi, 2016. – 196 b.
7. Biggs J. Teaching for Quality Learning at University. 2nd ed. – Buckingham: Open University Press, 2003. – 338 p.
8. Boud D. Assessment for Learning at Work. – Routledge, 1995. – 214 p.
9. Ramsden P. Learning to Teach in Higher Education. – London: RoutledgeFalmer, 2003. – 288 p.
10. Yusup o’g’li M. I. Inklyuziv ta’lim //Darslik. Toshkent-“Best-Publish”-2024.[14].