

**IJTIMOY TARMOQLARGA TOBELIKNING ZARARLARI VA UNI YENGIB O‘TISH BO‘YICHA TAVSIYALAR**

*Xusanov Samariddin Maxmadaminovich*  
*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti,*  
*“Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi*

*Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarga tobelikning psixologik va ijtimoiy xususiyatlari, xorijiy va mahalliy psixolog olimlarining psixologik qarashlari hamda o‘tkazilgan ba’zi eksperimentlar natijalari ko‘rsatilgan. Shuningdek ijtimoiy tarmoqlarga tobelikni yengib o‘tish bo‘yicha tavsiyalar ko‘rsatilib o‘tilgan.*

*Tayanch tushunchalar: ijtimoiy tarmoqlarga tobelik, kompyuter texnologiyalar, ilmiy, madaniy va ma’rifiy saytlar, depressiv holat, emotsiyalarini boshqara olish, jonli muloqot.*

**ВРЕДЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЮ**

*Хусанов Самариддин Махмадаминович*  
*Преподаватель кафедры «Психология»*  
*Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами*

*Аннотация. В данной статье показаны психологические и социальные особенности зависимости от социальных сетей, психологические взгляды зарубежных и отечественных психологов, а также результаты некоторых проведенных экспериментов. Также показаны рекомендации по преодолению зависимости от социальных сетей.*

*Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, компьютерные технологии, научные, культурные и образовательные сайты, депрессивное состояние, способность контролировать эмоции, живое общение.*

**LOSSES INCURRED BY CORPORATE NETWORKS, RECOMMENDATIONS TO OVERCOME IT**

*Khusanov Samariddin Makhmadaminovich*  
*Teacher of the Department «Psychology» of Tashkent State Pedagogical University*  
*named after Nizami*

*Annotation. This article shows the psychological and social characteristics of addiction to social networks, the psychological views of foreign and local psychologists and the results of some experiments. Recommendations for overcoming addiction to social networks are also shown.*

*Keywords: addiction to social networks, computer technology, scientific, cultural and educational sites, depressive state, ability to control emotions, live communication*

Zamonaviy, globallashtan dunyoni bugungi kunda kompyuter, internet, ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur etish imkonsiz hodisa bo‘lib qolmoqda. Bu voqea esa insoniyat hayoti uchun o‘zining ulkan imkoniyatlari bilan xizmat qilayotgan kompyuter texnologiyalarining ijobiy tomoni bilan bir qatorda salbiy tomonlarining mavjudligini ham ko‘rsatmoqda. Ushbu muammolar ijtimoiy tarmoqlardan me‘yoridan ortiq foydalanish, ularga tobelik, sog‘liq bilan bog‘liq bo‘lganlardir. Aytib o‘tilgan muammolar yechimini topish butun dunyodagi muhim vazifalardan biri hisoblanmoqda. Xususan, O‘zbekistonda ham ijtimoiy tarmoqlarga tobelik bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ularda ijtimoiy tarmoqlarga tobelikning oldini olish va undan chiqib ketish, g‘oyaviy va psixologik immunitet hosil qilish, bu borada hamkorlikni kengaytirish masalalari dolzarb muammo sifatida qaralmoqda. Yurtboshimiz “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar tasirchanligini yanada oshirish” borasida jamoatchilik bilan uchrashuvlarning birida yoshlarimizni telefon tarbiyalayapdi deb bejizga kuyinib so‘zlamadilar [8]. Chunki hozirgi kundagi qulayliklar, xususan, kompyuter qurilmalari va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat hali o‘z aqliy holatini mustahkamlamagan yoshlar balki hayotning oq-qorasini ko‘pini ko‘rib qo‘ygan yetuklik davridagi insonlarning ham ko‘pchiligini o‘z domiga salbiy ma’nodan tortib ketmoqda. Buni biz hayotimizning turli jabhalarida kuzatib turibmiz.

Odamlar biror joyda to'planishib qolishsa yoki ikki kishi o'zaro suhbatlashib qolishsa avvalgidek samimiy, bemalol, xotirjam dildan suhbatlasha olmayapti. Buning sababi esa ularda o'zaro suhbatdan ko'ra "qiziqroq" narsa, ya'ni telefon bor. Bu insonlarni yuzmayuz turib bir-birini dardiga malham, muammolariga maslahat olish kabi qadriyatlarining so'nib borishiga, natijada esa insonni yolg'izlikka mahkum qilib bormoqda. Bejizga otobobolarimiz inson taftini inson oladi deb aytishmagan.

Bundan tashqari yoshi katta insonlarda diqqat yetishmovchiligi, xotira bilan bog'liq muammolar, ko'z ko'rish qobiliyatining susayishi kabi hodisalar ham kompyuter texnologiyalari, mobil qurilmalardan me'yoridan ortiq foydalanishdan kelib chiqmoqda.

"Telegram" "Twitter", "Instagram", "Facebook", "Odnoklassniki" kabi ijtimoiy tarmoqlar va video, audio portallarga kelsak, ma'lum bir qismigina zararli ta'sir etmaydigan, ilmiy, madaniy va ma'rifiy saytlardan iboratligini kuzatishimiz mumkin. Ma'lumotlarga qaraganda, bugungi kunda internet tarmog'ida o'z joniga qasd qilishning oson yo'llarini targ'ib qiluvchi 9 ming, shahvoniy mazmundagi 4 mingdan ziyod saytlar mavjud bo'lsa, 49 foiz kompyuter o'yinlari zo'ravonlik va yovuzlikni targ'ib qiladi. Ayni vaqtda 42 foiz bolalar va o'smirlar onlayn tarzida tarqatiladigan pornografiya ta'siriga butunlay tobe bo'lib qolgan. Xalqaro ekspertlar dunyo miqyosida 38 foiz bola zo'ravonlik ruhidagi saytlarga, 26 foizi millatchilik xarakteridagi veb sahifalarga muntazam kirishini tasdiqlashmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib vaqtni o'tkazish nafaqat vaqtni ketkazish, balki psixika uchun xavfli mashg'ulot hamdir. Zero, portallar turli muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, inson xavotirlanib, yolg'izlikni kuchliroq his qila boshlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishni yaxshi ko'ruvchi kishilar o'zini yetarlicha baholay olmaydi. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, hatto sog'lom odamda ham mental salomatlik bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishi mumkin. Depressiv holatga moyilligi bo'lgan inson uchun esa bu haqiqiy muammodir.

Zamonaviy kishining bir kunda o'rtacha uch soat vaqti bevosita smartfon bilan o'tadi. Ammo uni hamisha qo'lda ushlab yurishga o'tdingizmi – demak, hayotingizga o'zgartirish kiritish kerak ekan. Axir, endi telefon sizniki emas, balki siz uniki bo'lib boryapsiz!

Bizga yordam berishi kerak bo'lgan ko'pchilik texnologiyalar aslida bizning to'laqonli yashashimizga xalaqit beradi. Bu borada eng ko'p zarar aynan smartfonlardan keladi, chunki ulardan kun davomida (ba'zilarimiz tun bo'yi ham) deyarli ajralmaymiz. Olimlarning aniqlashlaricha, smartfonlar paydo bo'lmasidan avval, oddiy telefonlarga kishilar kuniga o'rtacha 18 daqiqa vaqt sarflashgan ekan.

"Olimlar qiziq bir so'rovnoma o'tkazib ko'rishdi, – deydi Nyu-York universiteti marketing professori, ruhshunos Adam Alter. – Unda ishtirokchilar shunaqa savolga javob berishgan: "Ikkita variantdan birini tanlang: masalan, yiqilib tushganingizda smartfoningiz singani qo'rqinchiliroqmi, yoki biror suyagingizmi?" So'rovnoma qatnashgan amerikaliklarning 46 foizi smartfonidan ko'ra o'z suyagi sinishini ma'qul ko'rishgan! Qolgan 54 foizi o'z sog'lig'ini yoqlab ovoz bergan esa-da, ularning bu qarorga kelishi ham oson bo'lmagan" [3]. Yuqoridagi birgina misolning o'zi ham telefonlarning, ayniqsa, u bilan bevosita bog'liq bo'lgan ijtimoiy tarmoqlarning insoniyat hayoti uchun naqadar muhim rol o'ynashini ko'rsatib o'tmoqda. Bundan tashqari 26-yanvarni "Xalqaro Internetsiz kun" sifatida ham ayrim davlatlarda tatbiq etishadi. Ushbu mavzuni o'rganishdan oldin biz bunday kun borligini tasavvur ham qila olmadik. Ha, mashinasiz kun bor, chunki ular ko'p, atrof-muhit ifloslangan va buni odamlarga eslatish kerak. Sigaretsiz kunlar bor (31-may Butunjahon tamakisiz kun va noyabr oyining uchinchi payshanbasida nishonlanadigan Xalqaro tamakisiz kun) bu yomon odat tufayli sog'lig'ini yo'qotganlarning barchasini yana bir bor eslab, boshqalarni undan himoya qilishga harakat qiladi. Ammo ma'lum bo'lishicha, 2002-yilda Britaniya ijtimoiy ixtirolar instituti olimlari ijtimoiy tarmoqlarga tashrif buyuruvchilarning haddan tashqari faolligi tufayli "Internetsiz" kunni o'tkazishni taklif qilishgan. Bugungi jamiyatga nazar tashlar ekanmiz, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, biz internetning hayotimizga ta'sirini cheklash haqida o'ylashimiz kerak. Ijtimoiy tarmoqlar va xususan internetga qaramlik muammosi kundan-kunga og'irlashib bormoqda va har qachongidan ham dolzarb bo'lib bormoqda [6].

Birgina Internetga va ijtimoiy tarmoqlarga tobe kishilarning emotsional sohasida farqlar mavjudligini tadqiqotchi L.A Nigmatulina o'zining ilmiy ishida o'rganib chiqqan. Internetga va ijtimoiy tarmoqlarga tobe kishilar ko'proq o'z emotsiyalarini boshqara olmaslik, hamdardlikning past darajasi, boshqalarning emotsiyalarini tushuna olmaslik hamda o'z-

o'zini motivlashtirishning quyi darajasi, emotsional savodxonlikning yetishmasligi tufayli adekvat emotsiyalarni namoyon qila olmaslik xosdir degan xulosaga kelgan [2]. Shuningdek tadqiqotchi I.Raximova ham o'smirlarda kompyuter o'yinlariga tobelik namoyon bo'lishi hamda kompyuter o'yinlariga tobe o'spirinlarning psixologik xususiyatlarini o'rganib kompyuter o'yinlariga tobe o'spirinlar uchun korreksion dastur ishlab chiqqan[4].

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda biz ijtimoiy tarmoqlarga tobelikni yengish bo'cha ayrim tavsiyalarni keltirib o'tamiz:

- Do'stlaringiz bilan ko'proq suhbatlashing! Ijtimoiy tarmoq jonli suhbat o'rini bosa oladimi?! Yo'q, albatta, do'stlar bilan uchrashish, aytaylik, biron bir kafeda va ular bilan so'nggi yangiliklarni muhokama qilish juda yoqimli.

- Har kecha ko'chaga chiqishni odat qiling. Teatr, kino, muzey, istirohat bog'lariga tashrif buyuring. Do'stlaringizni ham chaqiring. Sizni qancha odam sog'inayotganini ko'rish siz uchun yoqimli bo'ladi!

- Eng yaqin do'stingizga qo'ng'iroq qiling, u bilan yangiliklar xususida o'rtoqlashing. Haqiqatdan ham muloqot qilish naqadar ajoyibligini va ijobiy his-tuyg'ular hadya qilishini bilib olasiz. Shu bilan birga, u sizni monitordan ham uzoqlashtiradi.

- Onlayn vaqtni cheklang. Kompyuteringizda vaqt oralig'ini belgilashingiz mumkin. Bo'sh vaqtni foydali narsaga sarflash yaxshiroqdir. Shubhasiz, siz tarmoqlarda o'z sahfangizga "5 daqiqa" sarflab, har doim keyinroqqa qoldiradigan ko'plab ishlaringizni nihoyasiga yetkazib olishingiz mumkin bo'ladi.

- O'zingizga sevimli mashg'ulotni toping. Masalan, basseyn yoki biror sport klubiga a'zo bo'ling. Unutmang: sport bilan shug'ullanish nafaqat mukammal jismoniy holatni saqlab qolishga, balki har doim a'lo kayfiyatda bo'lishga yordam beradi.

- Yangiliklarni o'qishni biron bir yaxshi kitob bilan almashtiring. Siz yaxshi o'qish tajribasidan zavqlanasiz va bilimingizni oshirasiz.

Shunday qilib, tobelikka qarshi kurashish uchun jonli muloqot, sog'lom ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish ruhiy salomatligimiz uchun ijobiy ahamiyatga ega ekanligini unutmang darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Sh. Mirziyoyevning "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tasirchanligini yanada oshirish" borasidagi yig'ilishda so'zlagan nutqi. Toshkent, 19.01.2021 // <https://zarnews.uz/post/shavkat-mirziyoyev-eng-katta-xavf-loqaydlik-va-beparvolik>

2. Nigmatulina L.A. Kompyuterga tobelikning shaxs xarakterologik xususiyatlariga ta'siri // psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi avtoreferati. – T.: Toshkent, 2019. – 32-b.

3. Нигматулина Л.А. Влияние компьютерных аддикций на личность// Материалы республиканской научно-методической конференции, посвященной Году гармонично развитого поколения «Проблемы гармоничного развития личности в XXI веке». – Ташкент, 2010. – С. 87-91.

4. Рахимова И.И. Компьютер ўйинларига тобеликнинг психологик хусусиятлари: Психол. ф. н. ... дис. автореф. – Т.: ЎзМУ, 2018. – 24 с.

5. Рахимова И. Компьютер ўйинларига тобеликнинг ижтимоий мослашишга салбий таъсири. Международная Конференция на тему: "Социальная инклюзия: новые ориентиры социализации детей" – Ташкент, 2017. – С. 23-24.

6. Цвик Снежана. Зависимость от социальных сетей// XVIII научно – практическая конференция учащихся Кировского района. Санкт-Петербург 2018.

7. Orif Tolib. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish san'ati. –Toshkent: "Irfon", 2019. – 3-b.

8. <https://www.xabar.uz/jamiyat/prezident-videoselektor-yigilishida-muhim-masalalarga-toxtaldi>

9. <http://psi-doctor.ru/zavisimosti/ot-socialnyx-setej.html>

10. <http://video720.ru/alkogolizm-2/kak-izbavitsja-ot-zavisimosti-ot-socialnyh-setej>

11. <http://svpressa.ru/post/article/81135>