



## YOSHLARNING INTERNETDAN TO'G'RI FOYDALANMASLIGINI RUHIYATGA TA'SIRI

**Safarova Dilnoza Kuchkarovna**

*Toshkent Shahar PYMO'MM katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Maqola yoshlarning internetdan to'g'ri foydalanmasligi oqibatida ularning ruhiyatiga salbiy ta'siri mavzusida bo'lib, unda interneting ruhiyatga ta'siri uni oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar haqida yoritib berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *internet, ruhiyat, texnika, ommaviy axborot vositalari.*

**Аннотация:** *В статье рассматривается негативное влияние использования Интернета на психику молодых людей из-за их неправильного использования Интернета, а также влияние Интернета на психику молодежи.*

**Ключевые слова:** *интернет, психика, технологии, медиа.*

**Annotation:** *The article discusses the negative impact of Internet use on the psyche of young people due to their misuse of the Internet, and the impact of the Internet on the psyche of the young people.*

**Keywords:** *internet, psyche, technology, media.*

Kun sayin jadal rivojlanib borayotgan axborot asrida zamonaviy texnika vositalaridan foydalanmaslikning yoki ularga murojaat etmaslikning hech bir iloji yo'q. Chunki, inson dunyoqarashining shakllanishida, ma'naviy olaming yanada kengayishida, ayniqsa kompyuter texnologiyasi asosiy vosita rolini bajarmoqda. Bu bir tomondan quvonarli holat. Mening fikrimcha, yoshlarga internetdan to'g'ri foydalanishni oiladan boshlash kerak. Bu mavzuda qalam tebratish, menimcha, juda dolzarb masala, chunki yoshlar jamiyatning harakatlantiruvchi asosiy kuchi va ertangu kun vorislaridir. Xo'sh, bugungi yoshlar o'z hayotini nima bilan bezamoqdalar. Ular nima uchun internetdan ko'p foydalanish kerak? – deb hisoblamodalar.

Shu o'rinda men e'tiborni internetdan to'g'ri foydalanish yo'llariga va bu haqida ruxshunoslarning fikrlariga qaratmoqchiman. Bugungi kunda, biz yoshlar, katta imkoniyatlardan xohlagancha foydalanib, o'qish yoki ish davomida vaqtimizdan ancha unumli foydalanmoqdamiz. Hozirgi kun nuqtai nazar bilan qaraydigan bo'lsak, allaqachon global tarmoqqa aylanib ulgurgan internet o'zining tezkorligi chegara bilmasligi bilan ommaviy axborot vositalari orasida eng muhim sohaga aylanib ulgurdi. Unda faoliyat yuritayotgan ijtimoiy tarmoqlar: Kun.uz, Daryo.uz kabi saytlar orqali har soatda yurtimiz va jahonga oid eng so'ngi yangiliklardan boxabar bo'lib turamiz. Ammo... shiddat bilan yuksalib borayotgan fan-texnika asrida, internet va ijtimoiy tarmoqlarining ijobiy jihatlari bilan bir qatorda uning yoshlar ma'naviyatiga, ularning yangiliklarga chanqoq ongiga salbiy ta'sirining ham guvohi bo'lyapmiz.



Ruhshunoslarning ma'lumotlariga qaraganda, yoshlar buzg'unchi, destruktiv g'oyalarga qarshi mafkuraviy immunitet hali to'la shakllanmagani uchun o'qigan yoki ko'rgan ma'lumotlariga tez ishonishadi. Bunday hollarda yoshlarning ma'naviyatiga, ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan igromaniyani hech bir jihatdan oqlab bo'lmaydi. Kundalik hayotimizda har narsaning salbiy va ijobiy tomoni bo'lgani kabi zamonaviy texnika vositalaridan foydalanishda ham me'yorga amal qilmog'imiz zarur!

Ayni davrda internet tarmoqlari yoshlar hayotini izdan chiqarib yuborishga qodir kuchli qurolga aylanib ulgurdi. Bu tarmoqlar yoshlar orasida qanchalik ko'p o'z o'rniga ega bo'lgan sari, ularning havfi ham ikki barobar oshmoqda. Yosh avlodning deyarli 60-70 foizi global tarmoqning asiriga aylanib qolgan. Ular shu darajada internetga bog'lanishdiki, xatto tongni u bilan qarshilab kunni u bilan kuzatayotganlarini ham sezmay qolishdi. Internet tarmoqlari yoshlarning dunyoqarashini, fikrini o'zgartirib yubordi. Bu olamga g'arq bo'lgan yoshlarning deyarli ko'pchiligida insoniylik, mehr oqibat tuyg'ulari, muomala madaniyati kamayib bormoqda. Masalan jamoat transportida telefonidan ko'zini uzmay kelayotgan bola u yerdagi axloq qoidalarini ham unutib qo'ymoqda, yaqinlariga, ota onasiga ham internetga ajratganchalik ko'p vaqt ajratmay qo'yayotganini o'zi ham sezmay qolmoqda.

Internet keng imkoniyatlar eshigini ochdi. Uydan ko'chaga chiqmay turib global tarmoq orqali dunyo kutubxonalari bo'ylab sayr qilib, kurrai zaminning narigi chekkasida joylashgan oliy ta'lim muassasasining masofaviy (virtual) talabasi bo'lish, hatto elektron xizmatlarni (matnlarni tarjima qilish, video va audiomahsulotlarni tayyorlab berish, kitob va risolalarni sahifalash va hokazo) shartnoma orqali bajarish, pul ishlab topish mumkin. Xullas, internetning ijobiy jihatlari bisyor. Ijtimoiy tarmoqlar yoki messenjerlarning qulayligi-chi? Onlayn konferensiyalar o'tkazish, onlayn malaka oshirish, yaqinlar va tanish-bilishlar bilan tez, arzon video yoki audiomuloqot qilish. Mana shu jihatlari bilan internet keyingi paytlarda jozibadorlikda televideniye, radio va boshqa axborot vositalarini ortda qoldirmoqda. Lekin internet ko'plab foydali jihatlari bilan birga salbiy oqibatlarini ham namoyon qilmoqda.

Umuman, internetga qaramlikning eng og'ir jihati real olamni, insoniylik burchi va vazifalarini unutishdir. Inson haqiqiy hayotda yashashi, halol mehnat qilishi, ilm olishi, zimmasidagi vazifalarini sidqidildan bajarishi, elu yurtiga fidoyilik bilan xizmat qilishi, atrofdagilarga foyda keltirishi zarur. Internetda ko'p vaqtini o'tkazadigan insonning ruhiyatida mavhumlik va o'z qobig'iga o'ralib olish holati kuzatiladi. Bu esa uni kelajakda "uchinchi kuchlar" tomonidan manqurtlashishi, zombilashtirilishi uchun zamiin yaratadi. Bugungi kunda buzg'unchi guruhlar yoshlar ongiga ta'sir qilishda asosan internetdan foydalanayotganlari bejiz emas. Internetning yana bir salbiy jihati - kishilardagi xudbinlik, manmanlik, zamonaviy tilda ifoda etganda, egosentrizm illatining kuchayishiga sabab bo'lishidir. Bugungi dunyo yoshlari-son jihatidan butun insoniyat tarixidagi eng yirik avloddir, chunki ular 2 milliard kishini tashkil etmoqda. Bugun internet madaniyati, virtual madaniyat, axborot madaniyati, ma'lumotlardan





to'g'ri foydalanish madaniyati kabi tushunchalar hayotimizdan o'rin egalladi. Yoshlarda internet olamida o'z o'rnini to'g'ri belgilash va foydalanuvchilar bilan to'g'ri muomala qilish, virtual olamdagi axborotlarni to'g'ri tahlil qilish malakasini shakllantirish davr talabidir.

Internet bu kabi yoshlar vaqtining ham eng katta dushmani hisoblanadi. Bu "sun'iy olam"ga bog'lanib qolib hayotimizning eng muhim davrlarini o'tkazib yuborayotgan, nimanidir qo'ldan boy berayotgan bo'lishimiz mumkin. Bir kun internetdan foydalanmasak kunimiz qachalik unumli bo'lganini sezamiz. Shunday ekan, internet asiriga aylanmasdan uning girdoblarida umrimizni zoye ketkazmasdam undan o'zimizni himoya qilishimiz lozim. Har bir irodasi mustahkam yosh avlod vaqtni o'zining eng qimmatbaho boyligiligi angelaydi va uni kimga va nimaga sarflashni juda yaxshi biladi. Ularda internetning turli xurujlariga qarshi kurashish immuniteti mavjud bo'ladi. Bu bilan ijtimoiy tarmoqlardan umuman foydalanmaslik emas, balki undan me'yor bilan foydalanish kerak. Ular hayotimizda birinchi o'rinda emas, oxirgi o'rinlardan joy olsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Zero bizga berilgan umrni samarali sarflash har birimizning o'z qo'limizda.

Biz qayerga qarab ketyapmiz bizdan olimlar, kashfiyotchilar, dunyoni o'zgartiradigan insonlar chiqishi o'tmishdagi chiroyli gaplarga aylanayotgandek go'yo, aytishadi-ku har 100 yilda dunyoni o'zgartiradigan va jaholatga, adolatsizlikka qarshi chiqadigan bir inson dunyoga keladi deb. Biroq hozir esa yillar o'tgan sayin internet tezligi 1G, 2G, 3G,4G va hokazolarni ko'payishini tomosha qilishdan boshqaga yaramaydigan zombilar jamiyati shakllanib borayotganini sezmayotgandaymiz.

### ***Qay biri o'g'ri vaqtmi yoki internet?***

Internet bizning ikkinchi oilamiz, do'stimiz va hatto o'zimizga aylanib borayotgani isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Inson umrini bo'lib chiqsak uxlashdan tortib qachon yuvinishimizgacha olimlar o'rtacha umriga nisbatan bo'lib hisoblab chiqishgan oldinlari bu statistikaga internet kiritilmagan edi endi esa bu kiritilishi aniq va ravshan, chunki inson hozirgi zamondan internetga ketkazadigan vaqti hattoki oila a'zolari, do'stlariga ajratadigan va ketkazadigan vaqtdan hech ham qolishmaydi va bu natija borgan sari oshib bormoqda. Hattoki yangi kasallik Nimofobiya - internetsiz qolishdan qo'rqish kasalligi ham paydo bo'ldi. Shu bilan birga ko'pgina yoshlar orasidagi odatlarga hattoki nom ham beriladigan bo'ldi.

Biz bu dunyodan nomsiz o'tib ketishdan yoki yaqinlarimiz, davlatimizga foydamiz tegmasligidan qo'rqqanimizda edi balki yana ham ko'p o'z ustimizda ishlagan bo'lar edik. O'g'ri deganda bir nimani o'g'iraydigan qora kiyim kiyib, niqob taqgan, beysbol tayoqchasini ko'tarib olgan shaxsni tushunamiz yoki kinolarda ko'rgan katta banklarni, muzeylarni tunaydigan o'g'rilar to'dasini tushunamiz. Lekin XXI asrda shunday o'g'ri dunyoga keldiki uni na qalindevorlar va na kuchli armiya ham to'xtatib qololmaydigan bo'ldi. Albatta bunga o'zimiz sababchimiz. Bu o'g'ri internetdir!!!

Agar unga imkon bersak bizning hayotimizni, umrimizni, umidlarimizni, erkimizi hatto hayollarimizni o'g'irlashi aniq shuning uchun biz ham juda ehtiyotkor va





undanda aqilli bo'lishimiz va u bizning umrimizni o'g'irlashiga yo'l qo'ymasligimiz zarur. Vaqt umr o'g'risi deyishadi u to'xtamaydi tez yoki sekin, ha to'g'ri tushundingiz sekin vaqt har doim ham tez bo'lmaydi uni tez yoki sekin qilish o'zimizga bog'liq shu kungacha bizning umrimiz vaqtga bog'liq edi va endi internet ham bu safga qo'shildi. Hozirda insonlar oddiy ishlarga ham ulgura olishmaydi nega? Ularda diqqat yo'q. Fikr jamlash yo bir joyda o'tirib o'ylab ko'rish yo'q hozir bizni bir joyga o'tirib diqqatimizni fikrimizni bir joyga jamlashga yo'l qo'ymayotgan internet degan o'g'ri bor.

**XULOSA.** Keling biz ongimizni jazolaylik inernetdan foydalanmaylik yo'q foydalanmaslik yechim emas va u bizga kerak ham emas. Biz internet nazoratida emas u bizni nazoratimizda bo'lishini ta'minlaylik. Unga bog'lanib qolmaylik, lekin unga bo'lgan xohishimizni, talabimizni jilovlaylik. Shunday qilaylikki uni faqat bizga xizmat qilishga majbur qilaylik, biz unga emas. U juda ayyor bo'lsa biz undanda ayyor bo'laylik. Biz ham o'g'ri bo'laylik qanday o'g'ri bo'laylik deysizmi internetdan o'zimizni kerakli bo'lgan ma'lumotlarni olaylik bilimimizni oshiraylik lekin uni bizni umrimizni o'g'irlashiga yo'l qo'ymaylik va bunga qattiq va jiddiy reaksiya bildiraylikki biz unga qanchalik irodali, shijoatli ekanimizni ko'rsatib qo'yaylik. Bir inson dunyoga kelibdiki uni o'z vazifasi va maqsadi bor va bo'lishi ham kerak. Hoxish va iroda bo'lsa hamma narsa qo'lingizdan keladi faqatgina diqqat, intizom va harakat bo'lsa bas.

Mana shu uchta unsur inson omili deb oladigan bo'lsak shularni birlashtira olsangiz siz dunyoni o'zgartiradigan inson bo'lishingizdan hech kim va hech narsa qaytara olmaydi va siz o'ylagan maqsadingizga erisha olasiz vaholanki, siz bu dunyoga kelishingiz shunchaki emas, siz bu kashfiyot, siz bu yaxshilik, siz bu yuksalish, siz bu adolat va qudrat uchun dunyoga kelgansiz. Har kim o'z menini topishi va uni hurmat qilishi kerak va bunga intilishi kerakki kelajakda yosh avlod sizni ko'rib ibrat olsin, sizni ko'rib adolat nimaligini tushunsin, sizni ko'rib inson qanaday yashash kerakligini tushunib yetsin. Har hil internetdagi soxta adolatparvar insonlarni ko'rib emas. Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan mamlakatimizda internet tarmoqlari insonlarga ko'plab imkoniyatlar, qulayliklar yaratib berish bilan bir qatorda, jamiyatimiz yoshlarining g'oyaviy, axloqiy me'yorlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayni davrda internet tarmoqlari yoshlar hayotini izdan chiqarib yuborishga qodir kuchli qurolga aylanib ulgurdi. Bu tarmoqlar yoshlar orasida qanchalik ko'p o'z o'rniga ega bo'lgan sari, ularning xavfi ham ikki barobar oshmoqda. Yosh avlodning deyarli 70-80% global tarmoqning asiriga aylanib qolgan. Ular shu darajada internetga bog'lanishdiki, xatto tongni u bilan qarshilab kunni u bilan kuzatayotganlarini o'zlari ham sezmay qolishdi. Internet tarmog'lari yoshlarning dunyoqarashini, fikrini o'zgartirib yubordi. Bu olamga g'arq bo'lgan yoshlarning deyarli ko'pchiligida insoniylik, mehr-oqibat, tuyg'ulari, muomala madaniyati kamayib bormoqda. Masalan jamoat transportida telefonidan ko'zini uzmay kelayotgan bola u yerdagi axloq qoidalarini ham unutilib qo'ymoqda. Yaqinlariga, ota-onasiga ham internetga ajratganchalik ko'p vaqt ajratmay qo'yayotganini o'zi ham sezmay qolmoqda. Internet bu kabi yoshlar vaqtining ham eng katta dushmani hisoblanadi. Bu "sun'iy olam" ga



bog'lanib qolib hayotimizning eng muhim davrlarini o'tkazib yuborayotgan va nimanidir qo'ldan boy berayotgan bo'lishimiz mumkin. Bir kun internetdan foydalanmasak kunimiz qanchalik unumli bo'lganini sezamiz. Shunday ekan, internet asiriga aylanmasdan uning girdoblarida umrimizni zoye ketkazmasdan undan o'zimizni himoya qilishimiz lozim. Har bir irodasi mustahkam yosh avlod vaqtni o'zining eng qimmatbaho boyligi ekanligini angelaydi va uni kimga va nimaga sarflashini juda yaxshi biladi. Ularda internetning turli xurujlariga qarshi kurashish immuniteti mavjud bo'ladi. Bu bilan ijtimoiy tarmoqlardan umuman foydalanmaslik emas, balki undan me'yor bilan foydalanish kerak. Ular hayotimizda birinchi o'rinda emas, oxirgi o'rinlardan joy olsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Zero, bizga berilgan umrni samarali sarflash har birimizning o'z qo'limizda. "Har qanday davlatning yoshlari o'z oldiga qo'yayotgan maqsadiga qarab, shu davlatning kelajagini bilish va belgilashi mumkin".

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoyev SH.M "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.; "O'zbekiston", 2016 y

2. O'smirlar deviant hatti-harakatining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Y.Asadov, R.Musurmanov Toshkent 2011.

3. Ishmuhamedov R., Abduqarodirov A., Pardayev A. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar. Ta'lim muassasalari o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar. – T.: "Iste'dod" jamg'armasi, 2009.

4. O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000 yil.

5. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi-O'zbekiston Respublikasi.

#### Internet sayti:

1. [www.psychology-online.net/docs/practicum1.html](http://www.psychology-online.net/docs/practicum1.html)