O'SMIRLARDA AXBOROT BOSIMI VA INTERNETGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK-PROFILAKTIK OMILLARI

Rustamova Muxlisa Jamol qizi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23185407

Annotatsiya. Maqolada o'smirlarda axborot bosimi va internetga qaramlikning kognitiv, emotsional hamda xulqiy ko'rinishlari tahlil qilinadi. Kognitiv ortiqcha yuklama, diqqatning parchalanishi, impulsiv qaror, ijtimoiy izolyatsiya va o'z-o'zini baholash pasayishining o'zaro aloqasi yoritilgan. Hududiy empirik ko'rsatkichlar asosida internet va ijtimoiy tarmoqlarga moyillikning xususiyatlari tavsiflanadi. Raqamli gigiyena, media savodxonlik, oilaviy nazorat, psixologik maslahat va mazmunli bo'sh vaqtga tayangan kompleks profilaktika yo'nalishlari asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'smir, axborot bosimi, internetga qaramlik, kognitiv yuklama, diqqat, emotsional zo'riqish, raqamli gigiyena, psixoprofilaktika.

Аннотация. В статье анализируются когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления информационного давления и интернет-зависимости у подростков. Раскрывается взаимосвязь когнитивной перегрузки, фрагментации внимания, импульсивных решений, социальной изоляции и снижения самооценки. На основе региональных эмпирических показателей характеризуются особенности склонности к интернету и социальным сетям. Обосновывается комплексная профилактика, объединяющая цифровую гигиену, медиаграмотность, семейный контроль, психологическое консультирование и содержательную организацию свободного времени.

Ключевые слова: подросток, информационное давление, интернет-зависимость, когнитивная нагрузка, внимание, эмоциональное напряжение, цифровая гигиена, психопрофилактика.

Abstract. The article analyzes cognitive, emotional, and behavioral manifestations of information pressure and Internet addiction among adolescents. It explains the interrelation of cognitive overload, fragmented attention, impulsive decision-making, social isolation, and reduced self-esteem. Regional empirical indicators are used to characterize susceptibility to excessive Internet and social media use. A comprehensive prevention approach is substantiated by combining digital hygiene, media literacy, family supervision, psychological counseling, and meaningful leisure activities that support self-regulation and balanced participation in the digital environment.

Keywords: adolescent, information pressure, Internet addiction, cognitive load, attention, emotional tension, digital hygiene, psychological prevention.

Kirish

O'smirlarning ta'limi, muloqoti va bo'sh vaqti tobora ko'proq raqamli vositalar orqali tashkil etilmoqda. Internet bilim olish, o'zaro aloqa va ijodiy faoliyat uchun katta imkoniyat yaratadi, biroq

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

uzluksiz yangilanadigan axborot, bildirishnomalar, qisqa videolar va ijtimoiy baholash signallari psixik yuklamani oshiradi. Axborot bosimi shaxs qayta ishlashi mumkin bo‘lgan hajmdan ortiq ma’lumot, tez-tez almashuvchi stimullar va emotsional xabarlarning bir vaqtda ta’sir etishi natijasida yuzaga keladi. O‘smirlik davrida o‘zini boshqarish, uzoq muddatli rejalashtirish va barqaror identitet hali rivojlanish jarayonida bo‘lgani uchun mazkur bosimga sezgirlik yuqori bo‘ladi.

Internetga qaramlikni faqat tarmoqda o‘tkazilgan ko‘p vaqt bilan tenglashtirish to‘g‘ri emas. Muhim belgi — foydalanishni nazorat qilishning qiyinlashuvi, virtual faoliyatning o‘qish, uyqu, sog‘liq va real munosabatlardan ustun kelishi, cheklanganda esa bezovtalik yoki jahldorlik paydo bo‘lishidir. Dastlab qiziqish va qulaylik sifatida boshlangan foydalanish doimiy rag‘bat, tezkor mukofot va ijtimoiy ma’qullash ta’sirida barqaror odatga aylanishi mumkin. Shu sababli muammoni klinik yorliq bilan shoshilinch baholashdan ko‘ra, foydalanish maqsadi, oqibati va o‘smirning kundalik faoliyatidagi muvozanatni kompleks o‘rganish zarur [1; 6].

Empirik kuzatuvlarda o‘smirlarning 92 foizi internetdan har kuni foydalanishi, 68 foizi esa ijtimoiy tarmoqlarda kuniga uch soatdan ortiq vaqt o‘tkazishi aniqlangan. Bu raqamlar raqamli muhitning o‘smir hayotidagi markaziy rolini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, axborot xavfsizligining amaliy ko‘nikmalari bir xil darajada shakllanmagan: 55 foiz respondent kuchli parol tanlash zarurligini bilgan, ikki bosqichli autentifikatsiya haqida xabardorlar ulushi 37 foizni tashkil etgan, 60 foiz o‘smir esa shaxsiy ma’lumotni joylashtirishda ehtiyotkorligini bildirgan. Foydalanish intensivligi bilan xavfsiz xulq o‘rtasidagi ushbu tafovut profilaktikaning faqat vaqt chekloviga emas, bilim, motivatsiya va o‘zini boshqarishga ham qaratilishi lozimligini anglatadi.

Axborot bosimi va qaramlik o‘zaro kuchaytiruvchi jarayonlardir. Bosimdan charchagan o‘smir qisqa va tez mukofot beruvchi kontentga murojaat qiladi; bunday kontent esa diqqatni yanada parchalab, uzoq muddatli vazifalarga chidamlilikni kamaytiradi. Natijada o‘qishdagi qiyinchilik, kechiktirish, uyqu buzilishi va salbiy emotsiya kuchayadi. O‘smir noqulay holatdan qochish uchun yana virtual muhitga qaytishi mumkin. Profilaktikaning vazifasi mazkur doirani uzish, raqamli vositani maqsadli boshqarish va real hayotdagi qoniqish manbalarini ko‘paytirishdan iborat.

Axborot bosimining yetakchi ko‘rinishi kognitiv ortiqcha yuklamadir. Bir vaqtning o‘zida ko‘p xabar, havola, video va topshiriqni kuzatishga urinish ishchi xotira imkoniyatini band qiladi. Tahliliy baholashda kognitiv ortiqcha yuklamaning umumiy ta’sirdagi ulushi 25 foiz deb qayd etilgan. Bunday vaziyatda o‘smir asosiy va ikkilamchi ma’lumotni ajratishda qiynaladi, materialni chuqur qayta ishlash o‘rniga yuzaki ko‘zdan kechirishga o‘tadi. Bu o‘qilgan axborotning tez unutilishi, murakkab topshiriqni oxirigacha bajarmaslik va xatolar sonining ko‘payishiga olib keladi. Muammo intellektual salohiyatning pasayishi emas, balki kognitiv resursning samarasiz taqsimlanishidadir.

Diqqatning parchalanishi axborot bosimining 20 foizlik ulushini tashkil etuvchi omil sifatida ko‘rsatilgan. Har bir bildirishnoma orientatsion reaksiyani ishga tushiradi va diqqatni vazifadan yangi signalga buradi. Tez-tez takrorlangan almashinish miyani doimiy yangilik izlashga o‘rgatadi. O‘smir dars yoki kitobga qaytganda avvalgi fikr zanjirini tiklash uchun qo‘shimcha vaqt sarflaydi, subyektiv jihatdan esa vazifani zerikarli deb his qiladi. Multitasking samaradorlikni oshirayotgandek tuyulsa-da, aslida vazifalar orasida tez almashish aniqlik va eslab qolishni susaytiradi. Diqqatni tiklash uchun bildirishnomalarni o‘chirish, bitta vazifaga ajratilgan vaqt bloklari va qisqa rejalashtirilgan tanaffuslar samarali hisoblanadi.

Emotsional zo‘riqish ham 20 foizlik ta’sir ulushi bilan muhim o‘rin egallaydi. Salbiy yangilik, mojaroli izoh, kiberbulling va doimiy taqqoslash xavotir, jahldorlik yoki tushkun kayfiyatni kuchaytiradi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Emotsional qo‘zg‘alish yuqori bo‘lganda vaziyatni xolis baholash qiyinlashib, impulsiv javob ehtimoli ortadi. Qaror qabul qilishning qiyinlashuvi 15 foiz, ijtimoiy izolyatsiya esa 10 foiz ulush bilan qayd etilgan. Ko‘p variantli tanlov va qarama-qarshi tavsiyalar o‘smirda ikkilanish uyg‘otadi; virtual muloqotning ustunligi esa yuzma-yuz suhbat, nizoni hal etish va hamkorlik ko‘nikmalarining kamroq mashq qilinishiga sabab bo‘ladi.

Xulqiy oqibatlar tarkibida internetga qaramlik 30 foiz, impulsiv xatti-harakatlar 25 foiz, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi 25 foiz va ijtimoiy izolyatsiya 20 foiz ulush bilan ifodalangan. Bu ko‘rsatkichlar qaramlikning yakka muammo emasligini, u kognitiv nazorat, emotsional holat va ijtimoiy munosabatlar bilan bog‘langan tizim ekanini ko‘rsatadi. Masalan, ideal obrazlar bilan doimiy taqqoslash o‘ziga ishonchni kamaytiradi; pasaygan o‘z-o‘zini baholash esa virtual ma’qullashga ehtiyojni kuchaytiradi. Shu tariqa “layk” va izoh qisqa muddatli taskin bergani bilan, tashqi bahoga bog‘liqlikni mustahkamlaydi [2; 4].

Hududlar kesimidagi qiyosiy natijalar internetga moyillikning faqat shaxsiy iroda bilan izohlanmasligini ko‘rsatadi. Qashqadaryo hududidagi 145 nafar va Surxondaryo hududidagi 90 nafar voyaga yetmagan o‘rtasida televizorga moyillikning o‘rtacha ko‘rsatkichi mos ravishda 12 va 10 ballni tashkil etgan. Onlayn kompyuter o‘yinlariga moyillik har ikki hududda pastroq bo‘lib, o‘rtacha 9 va 10 ball qayd etilgan. Internet hamda ijtimoiy tarmoqlarga moyillik esa nisbatan yuqori: 21 va 20 ball. Demak, o‘smirning raqamli xulqini baholashda foydalanilayotgan platforma turi, hududiy infratuzilma, oilaviy tartib va bo‘sh vaqt imkoniyatlarini birgalikda hisobga olish lozim.

Internetga ortiqcha ishtiyoq ko‘rsatkichi Qashqadaryo guruhida o‘rtacha 45,23 ball, Surxondaryo guruhida 45,58 ballni tashkil etgan. Surxondaryo guruhidagi standart og‘ish 17,45 bo‘lib, individual farqlar sezilarli ekanini ko‘rsatadi. Internetga to‘liq qaramlik darajasidagi ko‘rsatkichlar ayrim guruhlarda yuqori tarqoqlikka ega bo‘lgani sababli faqat o‘rtacha qiymatga asoslanish yetarli emas. Individual suhbat, kundalik rejim, uyqu, o‘qish natijasi va oilaviy munosabat haqidagi ma’lumotlar diagnostik xulosani to‘ldirishi kerak. Yuqori internet faolligi ta’limiy yoki ijodiy maqsadga xizmat qilsa, u konstruktiv bo‘lishi mumkin; maqsadsiz va nazoratsiz iste’mol esa xavfni kuchaytiradi.

Qaramlik belgilarini erta aniqlashda bir necha xulqiy signal muhimdir. Birinchisi, rejalashtirilgan vaqtdan ancha uzoq qolib ketish hamda foydalanishni mustaqil to‘xtata olmaslik. Ikkinchisi, internet cheklanganda asabiylashish, bahona qilish yoki yashirin foydalanish. Uchinchisi, uyqu vaqtining kechikishi, ertalabki charchoq va darsda diqqatning susayishi. To‘rtinchisi, sport, kitob, do‘stlar bilan uchrashuv kabi ilgari yoqimli bo‘lgan faoliyatlarga qiziqishning pasayishi. Beshinchisi, virtual muloqotdagi ziddiyatlarni real hayotga ko‘chirish, qo‘pol munosabat va mas’uliyatdan qochishdir. Bir belgining mavjudligi tashxis emas; ularning davomiyligi, takrorlanishi va kundalik faoliyatga salbiy ta’siri baholanadi.

Psixologik profilaktika ayblash yoki qo‘rqitishga emas, hamkorlikka tayanishi kerak. O‘smir bilan internetning foydasi va xavfini birgalikda muhokama qilish, uning ehtiyojini tushunish va aniq maqsad qo‘yish qarshilikni kamaytiradi. Foydalanish rejasida o‘qish, muloqot, o‘yin va dam olish uchun alohida vaqt ajratilishi, tungi paytda qurilmaning yotoqdan tashqarida saqlanishi, ovqatlanish va oilaviy suhbat paytida ekran tanaffusi belgilanishi mumkin. Qoidalar kattalarga ham tegishli bo‘lsa, u adolatli norma sifatida qabul qilinadi. Ota-onaning shaxsiy namunasi og‘zaki ko‘rsatmadan kuchliroq ta’sir ko‘rsatadi [3; 5].

Kompleks profilaktikaning birinchi yo‘nalishi media savodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdir. O‘smir axborot muallifi, maqsadi, dalili va auditoriyasini aniqlashi, fakt bilan fikrni

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

ajratishi, bir xabarni kamida ikki ishonchli manba bilan solishtirishi kerak. Soxta yangilik, manipulyativ sarlavha va tahrirlangan tasvirni amaliy misolda tahlil qilish nazariy ma'ruzadan samaraliroqdir. Profilaktik choralarning tahliliy bahosida media savodxonlikni rivojlantirish xavfni 78 foizgacha kamaytirishi va ijtimoiy normalarga ijobiy ta'sirni 88 foizgacha yetkazishi ko'rsatilgan. Bu ko'rsatkichlar axborotni tushunish qobiliyati o'zini himoya qilishning markaziy vositasi ekanini tasdiqlaydi.

Ikkinchi yo'nalish — psixologik o'zini boshqarish. O'smir stress belgilari, zerikish va virtual muhitga qochish istagini tanishni o'rganishi zarur. Nafasni boshqarish, qisqa jismoniy faollik, emotsiyani nomlash, muammoni qismlarga ajratish va yordam so'rash kabi ko'nikmalar impulsiv foydalanishni kamaytiradi. Individual maslahatda internet xulqining vazifasi aniqlanadi: u yolg'izlikni kamaytirayaptimi, muvaffaqiyatsizlikdan chalg'ityaptimi yoki tan olinish ehtiyojini qondirayaptimi. Asosiy ehtiyoj aniqlanmasdan faqat qurilmani olib qo'yish muammoni boshqa shaklga ko'chirishi mumkin. Psixologik maslahat va profilaktika xavfni 74 foizga kamaytirish, ijtimoiy normalarga ijobiy ta'sirni 84 foizga oshirish imkoniga ega yo'nalish sifatida baholangan.

Uchinchi yo'nalish — bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish. Sport, musiqa, ijodiy to'garak, ko'ngillilik va jamoaviy loyiha o'smirga real natija, tan olinish va tegishlilik hissini beradi. Profilaktik ko'rsatkichlarda bunday faoliyat xavfni 81 foizga kamaytirishi, ijtimoiy faollik va konstruktiv me'yorlarga ta'siri 90 foizga yetishi qayd etilgan. Internetdan foydalanish vaqtini kelishilgan tartibda cheklash esa xavfni 85 foizga kamaytirish va real ijtimoiy muloqotni 92 foizgacha kuchaytirish bilan bog'langan. Biroq vaqt cheklovi bo'sh qolgan vaqtga mazmunli alternativa berilgandagina barqaror natija beradi.

To'rtinchi yo'nalish oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligidir. Ota-ona uy sharoitidagi rejim va emotsional o'zgarishlarni kuzatadi, o'qituvchi diqqat, o'zlashtirish va tengdoshlar bilan munosabatdagi dinamikani ko'radi, psixolog esa sabab va himoya resurslarini baholaydi. Ma'lumot almashish jazolash uchun emas, erta yordam ko'rsatish uchun tashkil etilishi kerak. Har chorakdagi qisqa diagnostika, media savodxonlik topshiriqlari, ota-onalar uchun raqamli tarbiya seminari va o'quvchi bilan individual rivojlanish rejasi profilaktikani uzluksiz qiladi. Zarur hollarda texnik filtr va xavfsiz rejim qo'llanadi, ammo u tushuntirish va ishonchli muloqot bilan birga olib boriladi.

Profilaktika natijasini baholashda faqat ekran vaqtining kamayishiga tayanish yetarli emas. Uyquning yaxshilanishi, darsda diqqatning barqarorlashuvi, real muloqotning ko'payishi, emotsional holatni boshqarish, shaxsiy ma'lumotni ehtiyot qilish va manbani tekshirish odati ham kuzatilishi lozim. O'smir belgilangan qoidaga kattalar nazoratisiz amal qila boshlasa, raqamli vositadan maqsadli foydalanib, o'z vaqtini mustaqil rejalashtirsa, profilaktikaning ichki natijasi shakllangan bo'ladi. Bunday yondashuv internetni dushman sifatida emas, boshqarilishi kerak bo'lgan rivojlanish vositasi sifatida ko'rishga imkon beradi.

Xulosa

Axborot bosimi o'smirning kognitiv resursi, emotsional holati va ijtimoiy xulqiga bir vaqtda ta'sir qiladigan ko'p omilli jarayondir. Kognitiv ortiqcha yuklama va diqqatning parchalanishi ta'lim samaradorligini susaytirsa, emotsional zo'riqish hamda ijtimoiy taqqoslash impulsiv qaror, tashqi bahoga bog'liqlik va o'z-o'zini past baholash xavfini oshiradi. Hududiy natijalar internet va ijtimoiy tarmoqlarga moyillikning nisbatan yuqori ekanini, individual farqlar esa yagona cheklov barcha o'smirga bir xil samara bermasligini ko'rsatadi.

Profilaktika raqamli gigiyena, media savodxonlik, psixologik o'zini boshqarish, mazmunli bo'sh vaqt va oila–maktab–psixolog hamkorligini birlashtirishi zarur. Cheklovning maqsadi internetdan voz

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

kechish emas, foydalanishni ongli, xavfsiz va vazifaga yo‘naltirilgan holga keltirishdir. O‘smir manbani tekshirish, emotsional impulsni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va yordam so‘rash ko‘nikmalariga ega bo‘lganda tashqi nazorat asta-sekin ichki mas’uliyatga aylanadi. Shu asosda axborot bosimining salbiy oqibatlari kamayib, raqamli muhitning ta’limiy va rivojlantiruvchi imkoniyatlaridan samarali foydalanish ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. — Санкт-Петербург: Речь, 2002. — 251 с.
2. Букина Е. Ю. Формирование у младших школьников навыков безопасной работы в сети Интернет // Информатика в школе. — 2014. — № 5 (98). — С. 40.
3. Kulatova S. Y. Voyaga yetmaganlarda axborot xavfsizlik omilining psixologik talqin qilinishi // Shaxs shakllanishida innovatsion-kreativ yondashuvning pedagogik hamda psixologik xususiyatlari. — Nukus, 2020. — B. 31–34.
4. Полат Е. С. Интернет и проблема информационной безопасности для подростков // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2004. — № 4. — С. 32–36.
5. Янг К. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. — 2000. — № 2. — С. 24.
6. Qodirov U. Yoshlar va axborot-psixologik xavfsizlik // Zamonaviy ta’lim. — 2014. — № 4. — B. 46–50.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.