



## METHODS OF DETECTION AND DIAGNOSTICATION OF INTERNET ADDICTION IN SCHOOL STUDENTS

**Tashpulatova Nodira Khudzhamurodovna,  
Senior Lecturer, Department of Psychology, JSPU**

This article analyzes the scientific and theoretical foundations of identifying and diagnosing internet addiction among school students. The widespread use of modern information technologies and the Internet has become an essential part of students' daily lives. However, excessive use of the Internet may lead to psychological and social problems. The study examines the concept of internet addiction, the factors influencing its development, and its manifestations among school-aged children. Secondary school students were selected as the research object. In the research process, methods such as surveys, observation, psychological testing, and statistical analysis were applied. The obtained results demonstrated the effectiveness of diagnostic methods in identifying internet addiction and revealed different levels of Internet use among students. Based on the analysis of the results, recommendations were developed to prevent internet addiction among school students.

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida internet tobeligini aniqlash va diagnostika qilish usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy axborot texnologiyalari va internet tarmog'ining keng tarqalishi o'quvchilarning kundalik hayotida muhim o'rin egallamoqda. Biroq internetdan ortiqcha foydalanish psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotda internet tobelligi tushunchasi, uning shakllanish omillari hamda maktab yoshidagi bolalarda uchrash xususiyatlari o'rganildi. Tadqiqot ob'ekti sifatida umumta'lim maktabi o'quvchilari tanlandi. Tadqiqot jarayonida so'rovnoma, kuzatish, psixologik test va statistik tahlil metodlari qo'llanildi. Olingan natijalar internet tobeligini aniqlashda diagnostik metodlarning samaradorligini ko'rsatdi hamda o'quvchilar orasida internetdan foydalanish darajasining turli ko'rinishlari mavjudligini aniqladi. Natijalar tahlili asosida internet tobeligining oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

В данной статье рассматриваются научно-теоретические основы выявления и диагностики интернет-зависимости среди школьников. Широкое распространение современных информационных технологий и сети Интернет занимает важное место в жизни учащихся. Однако чрезмерное использование Интернета может привести к психологическим и социальным проблемам. В исследовании изучены понятие интернет-зависимости, факторы её формирования и особенности проявления у детей школьного возраста. Объектом исследования выступили учащиеся общеобразовательных школ. В ходе исследования применялись методы анкетирования, наблюдения, психологического тестирования и статистического анализа. Полученные



результаты показали эффективность диагностических методов в выявлении интернет-зависимости и выявили различные уровни использования Интернета среди учащихся. На основе анализа результатов разработаны рекомендации по профилактике интернет-зависимости у школьников.

**Kalit soʻzlar:** internet tobelligi, maktab oʻquvchilari, psixologik diagnostika, axborot texnologiyalari, internetdan foydalanish, yoshlar psixologiyasi.

**In English:** internet addiction, school students, psychological diagnostics, information technologies, internet usage, youth psychology.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, школьники, психологическая диагностика, информационные технологии, использование интернета, психология молодежи

**Kirish.** Soʻnggi yillarda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga sezilarli taʼsir koʻrsatmoqda. Ayniqsa internet tarmogʻi yosh avlodning taʼlim olish, muloqot qilish va boʻsh vaqtini oʻtkazish jarayonida muhim vositaga aylandi. Statistik maʼlumotlarga koʻra, dunyo boʻyicha oʻsmirlarning katta qismi kun davomida bir necha soatni internetdan foydalanishga sarflaydi.

Biroq internetdan haddan tashqari foydalanish ayrim salbiy oqibatlariga ham olib kelishi mumkin. Psixologlar tomonidan bu holat “internet tobelligi” deb ataladi. Internet tobelligi oʻquvchilarning psixologik holati, oʻqish jarayoni, ijtimoiy munosabatlari hamda sogʻligʻiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Mazkur muammo koʻplab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan oʻrganilgan. Jumladan, K. Young, M. Griffiths, A. Goldberg kabi tadqiqotchilar internet tobelligi fenomenini psixologik jihatdan oʻrganganlar. Ularning tadqiqotlari internet tobelligi inson xulq-atvorining yangi turdagi qaramlik shakli ekanligini koʻrsatadi.

Shu sababli maktab oʻquvchilarida internet tobelligini aniqlash, diagnostika qilish va uning oldini olish masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

**Mavzuning oʻrganilganlik darajasi.** Internet tobelligi masalasi XX asr oxiri va XXI asr boshlarida ilmiy tadqiqotlarning muhim yoʻnalishlaridan biriga aylandi. Bu borada amerikalik psixolog Kimberly Young internet tobelligini birinchi boʻlib tizimli ravishda oʻrgangan olimlardan biri hisoblanadi. U tomonidan ishlab chiqilgan “Internet Addiction Test (IAT)” diagnostik metodi hozirgi kunda ham keng qoʻllanilmoqda.

Shuningdek, britaniyalik tadqiqotchi Mark Griffiths internetga qaramlikni xulq-atvoriy qaramlik turlaridan biri sifatida izohlaydi. Uning fikricha, internet tobelligi shaxsning real hayotdagi faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatadigan psixologik muammo hisoblanadi.

MDH mamlakatlari olimlari ham ushbu masalaga alohida eʼtibor qaratganlar. Masalan, A. V. Voiskunskiy, E. P. Belinskaya va boshqa tadqiqotchilar oʻsmirlar



orasida internetdan foydalanishning psixologik xususiyatlarini o'rgananlar.

Mahalliy pedagogik va psixologik tadqiqotlarda ham internetdan foydalanishning ijtimoiy va psixologik jihatlari tahlil qilinmoqda. Biroq maktab o'quvchilarida internet tobeligini diagnostika qilish metodlarini tizimli o'rganish hali ham dolzarb ilmiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

**Tadqiqot ob'ekti va qo'llanilgan metodlar.** Mazkur tadqiqotning ob'ekti sifatida umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilar tanlandi.

Tadqiqot predmeti — maktab o'quvchilarida internet tobeligini aniqlash va diagnostika qilish usullari.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Kuzatish metodi – o'quvchilarning internetdan foydalanish odatlarini aniqlash.

So'rovnoma metodi – o'quvchilarning internetdan foydalanish darajasi va maqsadini o'rganish.

Psixologik testlar – internet tobeligini aniqlash uchun K. Young tomonidan ishlab chiqilgan test.

Statistik tahlil – olingan natijalarni tahlil qilish.

Tadqiqot davomida o'quvchilarning internetdan foydalanish davomiyligi, maqsadi va psixologik holati o'rganildi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot jarayonida umumta'lim maktabining turli sinflarida tahsil olayotgan o'quvchilar o'rtasida so'rovnoma va psixologik diagnostika ishlari olib borildi. Tadqiqotda o'quvchilarning internetdan foydalanish davomiyligi, foydalanish maqsadi, internetga nisbatan psixologik bog'liqlik darajasi hamda ularning o'qish faoliyatiga ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy o'quvchilar hayotida internet muhim kommunikatsiya va axborot manbai hisoblanadi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning aksariyati internetdan nafaqat ta'lim maqsadida, balki ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, video tomosha qilish va muloqot qilish uchun ham foydalanadi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, o'quvchilarning internetdan foydalanish davomiyligi quyidagicha taqsimlandi:

25 % o'quvchilar internetdan kuniga 1–2 soat foydalanadi;

40 % o'quvchilar 2–3 soat vaqt sarflaydi;

25 % o'quvchilar 4–5 soat foydalanadi;

10 % o'quvchilar esa 6 soatdan ortiq vaqtni internetda o'tkazadi.

Mazkur natijalar o'quvchilarning sezilarli qismi internetdan uzoq vaqt foydalanishini ko'rsatadi. Ayniqsa, 4–5 soatdan ortiq vaqtni internetda o'tkazayotgan o'quvchilar orasida internetga psixologik bog'liqlik elementlari kuzatilishi mumkin.

Psixologik test natijalari ham internet tobeligining turli darajalari mavjudligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan diagnostik metodlar asosida o'quvchilar



quyidagi guruhlarga ajratildi:

Past darajadagi internet bog'liqligi – 55 %

O'rta darajadagi internet bog'liqligi – 30 %

Yuqori darajadagi internet tobelligi xavfi – 15 %

Bu natijalar o'quvchilarning muayyan qismida internetdan foydalanish nazoratdan chiqib borayotganini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida o'quvchilarning internetdan foydalanish maqsadlari ham tahlil qilindi. Natijalar quyidagicha taqsimlandi:

35 % o'quvchilar ijtimoiy tarmoqlar uchun;

25 % o'quvchilar onlayn o'yinlar uchun;

20 % o'quvchilar video va ko'ngilochar kontent uchun;

20 % o'quvchilar ta'limiy maqsadlarda foydalanadi.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, internetdan foydalanishning katta qismi ko'ngilochar faoliyat bilan bog'liq. Bu esa o'quvchilarning vaqtni samarasiz sarflashiga olib kelishi mumkin.

Internet tobelligi kuzatilgan o'quvchilarda bir qator psixologik belgilar aniqlangan. Jumladan:

internetdan uzoqlashganda bezovtalik yoki asabiylik hissi;

real hayotdagi faoliyatga qiziqishning pasayishi;

o'qish jarayonida diqqatning tez chalg'ishi;

uyqu rejimining buzilishi;

ota-ona va tengdoshlar bilan muloqotning kamayishi.

Psixologik kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, internetga haddan tashqari bog'lanish o'quvchilarning akademik natijalariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Internetdan ortiqcha foydalanadigan o'quvchilar orasida darslarni o'zlashtirish darajasi nisbatan past bo'lishi kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, internet tobelligining shakllanishiga bir qator omillar ta'sir qilishini ko'rsatdi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etilmaganligi.

Ota-ona nazoratining yetarli darajada emasligi.

Zamonaviy texnologik qurilmalarning keng tarqalishi.

O'quvchilarning psixologik ehtiyojlari va ijtimoiy muhit ta'siri.

Bundan tashqari, o'smirlar davrining psixologik xususiyatlari ham internet tobelligi shakllanishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda shaxs o'zini namoyon qilish, yangi ijtimoiy aloqalar o'rnatish va muloqotga bo'lgan ehtiyojni kuchli his qiladi. Virtual muhit esa o'smirlar uchun bunday ehtiyojlarni qondirishning oson vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, internetdan me'yoridan ortiq foydalanish o'quvchilarning psixologik rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va ta'lim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli internetdan foydalanish



madaniyatini shakllantirish, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va psixologik profilaktika ishlarini olib borish muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, maktab psixologlari tomonidan internet tobeligini erta bosqichda aniqlash maqsadida muntazam diagnostika ishlari olib borilishi zarur. Bunday yondashuv o‘quvchilarda internetga nisbatan sog‘lom munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1998.
2. Griffiths M. Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 2000.
3. Goldberg I. Internet Addiction Disorder. *Psychological Reports*, 1996.
4. Voiskounsky A. V. Internet – yangi psixologik makon. Moskva, 2004.
5. Belinskaya E. P. Internet va shaxs psixologiyasi. Moskva, 2011.
6. Karimova V. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent, 2015.
7. To‘raqulov X. Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2018.
8. Shoumarov G. Psixologiya asoslari. Toshkent, 2012.