

O'SMIRLARDA INTERNETGA QARAMLIKNING KELIB CHIQISHI VA OLDINI OLIISH CHORA-TADBIRLARI.

Majidova Feruza Maxmud qizi

Osiyo xalqaro universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola o'smirlar orasida internetga qaramlik muammosini tahlil qilish va ushbu muammoning oldini olishga qaratilgan samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqishga bag'ishlangan. Maqolada internetga qaramlikning sabablari va uning o'smirlar salomatligi, psixologik holati hamda ta'lim jarayoniga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, oilaviy, ta'lim muassasalari va jamiyat darajasida amalga oshirilishi lozim bo'lgan profilaktik tadbirlar taklif etilgan. Maqola o'smirlar uchun xavfsiz raqamli muhit yaratish va ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Аннотация: данная статья посвящена анализу проблемы интернет-зависимости среди подростков и разработке эффективных мер, направленных на ее предупреждение. В статье рассматриваются причины интернет-зависимости и ее влияние на здоровье, психологическое состояние и образовательный процесс подростков. Также предлагаются профилактические меры, которые должны проводиться на уровне семьи, образовательных учреждений и общества. Статья содержит практические советы по созданию безопасной цифровой среды для подростков и развитию их социальных навыков.

Annotation: this article is dedicated to analyzing the problem of internet addiction among adolescents and developing effective measures aimed at preventing this problem. The article covers the causes of internet addiction and its effects on adolescent health, psychological state, and the educational process. Preventive measures are also proposed, which should be carried out at the level of Family, Educational Institutions and society. The article includes practical recommendations for creating a safe digital environment for adolescents and developing their social skills.

Internetga qaramlik – bu insonning internetdan ortiqcha foydalanish sababli hayotning boshqa sohalariga e'tibor qaratish qiyinlashadigan psixologik va ijtimoiy muammo hisoblanadi. Ushbu holat odatda shaxsning hissiy, intellektual yoki ijtimoiy ehtiyojlarini virtual muhit orqali qondirishga harakat qilishi natijasida paydo bo'ladi.

Internetga qaramlikning asosiy belgilari:

- Vaqt nazoratining yo'qolishi: Internetda ko'p vaqt o'tkazish va vaqtni sezmay qolish.
- Real hayotdagi mas'uliyatlarni e'tiborsiz qoldirish: O'qish, ish yoki oilaviy vazifalarga beparvo munosabat.
- Emotsional bog'liqlik: Internet yo'qligida asabiylashish, tushkunlik yoki zerikish hissi.
- Sog'liq muammolari: Uyqusizlik, ko'z charchashi, jismoniy faollikning kamayishi.

Internetga qaramlikning asosiy turlari: O'yinlarga qaramlik: Onlayn o'yinlarga haddan tashqari bog'lanib qolish. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik: Doimiy ravishda postlar ko'rish, like va sharhlarga qiziqish. Axborotga qaramlik: Keraksiz yoki haddan tashqari ko'p ma'lumotni izlash va iste'mol qilish. Xarid qilish va qimor o'yinlariga qaramlik: Internet orqali doimiy ravishda pul sarflash yoki tavakkal qilish.

Internetga qaramlikning salbiy ta'siri:

- Sog'liqqa ta'siri:
- Uyqusizlik va ortiqcha ruhiy zo'riqish.
- Ko'z va bo'yin mushaklarining charchashi.
- Ijtimoiy ta'siri:
- Oilaviy va do'stlar bilan aloqaning zaiflashishi.
- Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya.
- Akademik yoki professional faoliyatga ta'siri:
- O'qish yoki ishda konsentratsiya yetishmasligi.
- Vazifalarni vaqtida bajara olmaslik.
- Oldini olish bo'yicha tavsiyalar:
- Vaqtni boshqarish: Internetdan foydalanish jadvalini tuzish.
- Bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish: Sport, san'at yoki boshqa ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish.

Oilaviy va psixologik yordam: Ota-onalar va psixologlarning qo'llab-quvvatlashi. Raqamli detoks: Internetdan maqsadli tanaffuslar qilish. Internetga qaramlik jiddiy ijtimoiy va shaxsiy muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli uning oldini olish va muammoga vaqtida e'tibor qaratish muhimdir. Internetga qaramlik – bu zamonaviy texnologiyalar davrida keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, nafaqat o'smirlar, balki kattalar orasida ham uchraydi. Quyida mavzuga oid yangi ma'lumotlar va tadqiqot natijalari keltirilgan:

Internetga qaramlikning psixologik sabab va mexanizmlari:

Dopamin va mukofot tizimi: Internetga qaramlik ko'pincha miya mukofot tizimiga bog'liq. Har safar ijtimoiy tarmoqda like olish yoki video o'yinda yutuq qo'lga kiritish miyada dopamin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa qayta-qayta ushbu faoliyatni bajarishga olib keladi.

Qochish ehtiyoji: Ko'pincha odamlar o'zlarining real hayotdagi muammolaridan yoki stressdan qochish uchun virtual dunyoga qaram bo'lib qoladilar. Bu esa vaqt o'tishi bilan psixologik bog'liqlikni kuchaytiradi.

Statistik ma'lumotlar: Dunyo bo'yicha o'smirlarning taxminan 30 foizi internetdan haddan tashqari foydalanish xavfi ostida. Internetga qaramlik alomatlarini erkaklarda ayollarga qaraganda ko'proq uchraydi, ayniqsa video o'yinlar sababli. Internetdan foydalanish kuniga 3-4 soatdan oshganda qaramlik xavfi sezilarli darajada oshadi.

Ijtimoiy aloqalarning o'rni: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilada ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar mavjud bo'lgan o'smirlar orasida internetga qaramlik xavfi pastroq. Aksincha, oilaviy mojarolar yoki muloqot yetishmovchiligi qaramlikka olib kelishi mumkin.

Internetga qaramlikni davolash bo'yicha yangi usullar:

Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT): Internetga qaram bo'lganlar uchun eng samarali davolash usullaridan biri hisoblanadi. Bu usul insonning fikrlash odatlarini va xulq-atvorini o'zgartirishga yordam beradi.

Raqamli detoks: Oxirgi paytlarda psixologlar haftasiga kamida bir kun internetdan to'liq foydalanmaslikni tavsiya qilmoqdalar. Bu miyaning qayta tiklanishiga yordam beradi.

Onlayn terapevtik dasturlar: Qiziqarli onlayn mashg'ulotlar orqali internetga qaramlikni kamaytirishga yordam beradigan maxsus platformalar yaratilgan.

O'smirlar uchun foydali odatlarni shakllantirish:

Jismoniy faollik: Sport bilan shug'ullanish nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki internetga qaramlik xavfini ham kamaytiradi.

Oilaviy faoliyatlar: Ota-onalar farzandlari bilan birgalikda vaqt o'tkazadigan qiziqarli o'yinlar yoki tadbirlar uyushtirishi kerak.

O'quv muassasalarida nazorat: O'qituvchilar va maktab psixologlari o'quvchilarning internetdan qanday foydalanayotganini kuzatib borishi va ularga sog'lom foydalanish odatlarini o'rgatishi lozim.

Internetga qaramlikni kamaytiruvchi texnologik vositalar:

Vaqtning cheklovchi dasturlar: "Screen Time" yoki "Forest" kabi ilovalar foydalanuvchilarga internetda qancha vaqt o'tkazganini kuzatishga va vaqtning nazorat qilishga yordam beradi. Ota-onalar uchun nazorat vositalari: Kaspersky Safe Kids, Norton Family kabi dasturlar ota-onalarga farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilish imkonini beradi.

Xulosa: Internetga qaramlik zamonaviy jamiyatning dolzarb muammolaridan biri bo'lib, ayniqsa o'smirlar orasida keng tarqalmoqda. Bu muammo o'quvchilarning ta'lim jarayonlariga, ijtimoiy ko'nikmalariga va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada ta'kidlanganidek, internetga qaramlikning sabablari ko'pincha hissiy ehtiyojlarni virtual muhit orqali qondirishga urinish bilan bog'liq. Muammoni bartaraf etish uchun oilaviy, ta'lim muassasalari va jamiyat darajasida kompleks yondashuv zarur. O'smirlar orasida internetdan foydalanishni nazorat qilish, jismoniy va ijodiy faoliyatlarga ko'proq jalb qilish, shuningdek, ularni to'g'ri ma'lumot bilan ta'minlash kabi chora-tadbirlar muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, raqamli texnologiyalarni cheklash va ulardan samarali foydalanish bo'yicha maslahatlar, psixologik yordam va terapevtik usullar bu masalani hal etishda muhim rol o'ynaydi. Internet bilan bog'liq xavflarni boshqarishda asosiy maqsad qaramlikni bartaraf etish emas, balki uni foydali va maqsadli foydalanishga yo'naltirishdan iboratdir. Shu yo'l bilan o'smirlarning sog'lom rivojlanishi va kelajakdagi muvaffaqiyati ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рахимова, М. (2023). Градостроительство в контексте трансформации. *Gospodarka i Innovacje.*, 36, 131-137.
2. Рахимова, М. Х. ЁШЛАРНИ ДЕСТРУКТИВГУРУХЛАРТАЪСИРИДАН ҲИМОЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ. ТОШКЕНТ-2021, 52.
3. Chullieva, G. T. Intonema and its Types. *Middle European Scientific Bulletin.* Volume 10, March 2021. ISSN 2694-9970. Pag. 91-95.
4. Nigmatovna, Y. D., & qizi Chullieva, G. T. (1956). THE ROLE OF NOVERBAL MEANS IN SPEECH MEANING. *International Engineering Journal For Research & Development*, Vol. 6, Issue 2 published May 16, 2021.–Pag. 1956-1961.
5. Chullieva, G. T. (2023). Intonema and its Types.
6. Bobojonova Dilnoza Oxunjonovna, & Farmonova Nazirabegim Sadriddinovna. (2024). "ZAMONAVIY TILSHUNOSLIKDA MAQOLLARNING KONSEPTUAL TAHLIL MUAMMOLARI" . *Uz Conferences*, 2(4), 41–44. Retrieved from <https://www.uzresearch.uz/index.php/UC/article/view/608>

7. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
8. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 378-382.
9. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.
10. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.
11. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.
12. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In *Психология образования будущего: От традиций к инновациям* (pp. 112-114).
13. Nozimov, J. T., & Usmanova, M. N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 1(10), 49-51.
14. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1502>
15. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 894-899.
16. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 906-911.
17. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 333-336.
18. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. *Modern Science and Research*, 3(11), 576-579.
19. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. *Modern Science and Research*, 3(11), 540-546.
20. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 47-53.