O‘SMIRLARDA INTERNETGA QARAMLIK MUAMMOSI VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Solihanova Barira Muhammadjon qizi
Namangan viloyati Namangan shahar 19-maktab psixologi
Musurmonqulova Og'iljon Alisherovna
Namangan viloyati Namangan shahar 3-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlar orasida internetga qaramlik muammosi va uni oldini olishning psixologik usullari yoritilgan. Internetga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning o‘smirlar psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri va shaxsiy xususiyatlar ushbu muammoning shakllanishida muhim omil sifatida ko‘rib chiqilgan. Maqolada internetga qaramlikning oldini olishda psixologik profilaktika, individual yondashuv, ijtimoiy faollikni oshirish va sog‘lom raqamli muhitni shakllantirish usullari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, internetga qaramlik, psixologik muammo, emotsional holat, ijtimoiy muhit, stress, qaramlik sabablari, profilaktika, psixologik yordam, motivatsiya, raqamli muhit, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy rivojlanish.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalariga, xususan ta’lim va yoshlar hayotiga ham keng kirib bormoqda. Internet o‘smirlar uchun bilim olish, muloqot qilish va dunyoqarashini kengaytirishning muhim vositasiga aylangan bo‘lsa-da, uning noto‘g‘ri va me’yoridan ortiqcha qo‘llanilishi turli psixologik

muammolarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar orasida internetga qaramlik holatlarining ortib borishi bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Internetga qaramlik — bu shaxsning internetdan nazoratsiz, ortiqcha va doimiy foydalanishi natijasida uning kundalik hayoti, o‘qishi, ijtimoiy munosabatlari va emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan psixologik holatdir. O‘smirlik davri psixologik jihatdan eng murakkab va o‘zgaruvchan davr hisoblanadi. Bu davrda shaxsda emotsional beqarorlik, o‘zini anglashga intilish, mustaqillikka ehtiyoj va ijtimoiy munosabatlarga kuchli qiziqish kuzatiladi. Aynan shu sababli o‘smirlar internet muhitiga tez kirib boradi va ba’zan undan chiqib ketishda qiyinchiliklarga duch keladi. Internetga qaramlik o‘smirlarning nafaqat psixologik holatiga, balki ularning jismoniy salomatligi, o‘qishdagi muvaffaqiyati va real hayotdagi ijtimoiy aloqalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq vaqt davomida virtual muhitda bo‘lish diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylashish va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli o‘smirlarda internetga qaramlikning oldini olish va uni kamaytirish dolzarb pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, o‘smirlarni sog‘lom raqamli muhitga yo‘naltirish zarur hisoblanadi. Shuningdek, psixologik profilaktika, ijtimoiy faollikni oshirish, sport va ijodiy faoliyatga jalb etish hamda to‘g‘ri vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish internetga qaramlikni oldini olishda samarali vositalardan biridir. Mazkur maqolada o‘smirlarda internetga qaramlik muammosining psixologik asoslari, uning sabablari va oqibatlari hamda uni oldini olishning samarali psixologik usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

O‘smirlarda internetga qaramlik muammosi zamonaviy jamiyatda tobora dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Bu holat shaxsning internetdan nazoratsiz,

haddan tashqari va maqsadsiz foydalanishi natijasida uning kundalik faoliyati, o‘qishi, ijtimoiy munosabatlari va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davri esa psixologik jihatdan eng sezgir bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxs tashqi ta’sirlarga tez beriluvchan bo‘ladi. Internetga qaramlikning shakllanishiga bir nechta psixologik va ijtimoiy omillar ta’sir ko‘rsatadi. Avvalo, o‘smirning emotsional ehtiyojlari yetarli darajada qondirilmagani muhim sabab hisoblanadi. Oilada e’tibor yetishmasligi, doimiy nazoratning yo‘qligi yoki aksincha haddan tashqari qattiq nazorat o‘smirni virtual muhitga qochishga undashi mumkin. Internet esa unga o‘zini erkin, qabul qilingan va xavfsiz his qilish imkonini beradi. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Ijtimoiy moslashuvda qiyinchilikka duch kelgan o‘smirlar virtual muloqotga ko‘proq murojaat qiladi. Bu esa real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarining susayishiga va asta-sekin internetga psixologik bog‘lanishning kuchayishiga olib keladi. Natijada o‘smir internetni kundalik hayotining ajralmas qismi sifatida qabul qila boshlaydi. Internetga qaramlik o‘smirlarning psixologik holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq vaqt davomida raqamli muhitda bo‘lish diqqatning pasayishi, hissiy beqarorlik, asabiylashish va charchoq holatlarini keltirib chiqaradi. Ba’zi hollarda esa real hayotdan uzoqlashish, yolg‘izlik hissi va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Bu esa o‘quv faoliyatiga ham salbiy ta’sir etadi. Ushbu muammoning oldini olishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Profilaktika o‘smirlarda internetdan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, bu jarayonda psixolog, o‘qituvchi va ota-onalar hamkorligi talab etiladi. O‘smirga internetdan foydalanishning ijobiy va salbiy tomonlari tushuntirilishi, undan foydalanish vaqti me’yorlashtirilishi lozim. Psixologik treninglar va individual maslahatlar ham samarali usullardan biridir. Bunda o‘smirning o‘zini anglash darajasi oshiriladi, vaqtni boshqarish ko‘nikmalari rivojlantiriladi hamda real hayotga qiziqishi kuchaytiriladi. Stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan

mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o‘smirlarni sport, san’at, kitob o‘qish va boshqa foydali faoliyatlarga jalb qilish internetga qaramlikni kamaytirishda muhim omildir. Bunday faoliyatlar o‘smirning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi va uning ijtimoiy faolligini oshiradi. Oila muhiti ham ushbu jarayonda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan ko‘proq muloqot qilishlari, ularning qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlashlari va internetdan foydalanishini nazorat qilishlari zarur. Sog‘lom oilaviy muhit o‘smirning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Umuman olganda, o‘smirlarda internetga qaramlik muammosini oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik, pedagogik va oilaviy choralar uyg‘unligi orqali o‘smirlarni sog‘lom raqamli madaniyatga yo‘naltirish va ularning psixologik barqarorligini ta’minlash mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda internetga qaramlik muammosi bugungi raqamli jamiyat sharoitida dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Internetdan me’yoridan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish o‘smirlarning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari hamda o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada tahlil qilinganidek, internetga qaramlikning asosiy sabablari sifatida oilaviy muhitdagi yetishmovchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi hamda bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil eta olmaslik kabi omillarni ko‘rsatish mumkin. Bu omillar o‘smirni virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishiga olib keladi. Ushbu muammoning oldini olishda psixologik profilaktika, ota-ona nazorati, maktab psixologining faoliyati hamda o‘qituvchilarning pedagogik yondashuvi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o‘smirlarni sport, ijodiy faoliyat va ijtimoiy tadbirlarga jalb etish ularning real hayotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va internetga qaramlikni kamaytiradi. Demak, o‘smirlarda internetga qaramlikni oldini olish uchun kompleks, tizimli va hamkorlikka asoslangan

yondashuv zarur bo‘lib, bu ularning sog‘lom psixologik rivojlanishi va barkamol shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.
8. Johnson, P. (2016). *Substance Abuse in Teenagers: Causes and Prevention*. London: Routledge.