

INTERNETGA QARAMLIKNING IJTIMOY PSIXOLOGIYAGA TA'SIRI.

Fahriddin Hamidullayev

Qo'qon universiteti “Ta’lim” kafedrası kata o'qituvchisi

Ilyosjonov Shahboz

Qo'qon universiteti talabasi

Ilyosjonovshahboz01@gmail.com

Tel: +998941500852

Annotatsiya

Bo'sh vaqt o'smirlar va o'spirinlik hayotining juda muhim qismidir. Hozirgi kunda ko'plab yoshlar vertual olamda yashamoqda. O'rgamchak to'ri deb atalmish internetning qamrovi kengayib, ijtimoiy hayotga katta tasir ko'rsatmoqda. Internetga qaramlikni kamaytirish uchun eng avvalo bo'sh vaqtlarni mazmunli o'tgazish. Yosh avlodni kasb hunarga yo'naltirish, undagi psixologik muomolar yechimini aniqlashtirish ko'plab psixologik markazlar ochilishi lozim.

Kalit so'zlar: Internet, ijtimoiy muomolar, kasbga yo'naltirish, yoshlar, qaramlik, psixologik markazlar.

Muammoning dolzarbligi

Hayotni mazmunli o'tgazish har bir soniyalarni qadriga yetish, yangidan yangi tajribalarni izlash, kitobga chanqoqlik biz yoshlarni oliy maqsadlarimizdan biri bo'lmog'i lozim. Bo'sh vaqtning ortiqcha bo'lishi, ko'pchilik uchun og'ir ish emas, balki insoniyat uchun yangidan yangi muammolar tug'dirmoqda. Barchamiz bo'sh vaqt davomida Internetga o'rganib qolganmiz, kompyuterda o'qiyamiz, ishlaymiz, dam olamiz. Internetga qaramlikdan qanday qutulish kerak. Borgan sari ko'p odamlar internet bilan doimiy hamkorlikda bo'lib qolmoqda. Smartfonlar, kompyuterlar, planshetlardan doimiy ravishda foydalanish internetga bo'lgan ehtiyotni kuchaytiradi. O'zimiz anglamagan psixologik muomalarimizni internet yordamida ko'ngil ochib, zavqlanib vaqt o'tgazish mobaynida unga qaram bo'lib boryabmiz. To'liq shakllanmagan psixika, bilan o'spirinlar tez-tez Internet olamining "jozibasi" ostiga tushib qolishadi, ko'pincha haqiqiy hayot va virtualni farqlashni istashmaydi. Agressiya elementlari bo'lgan o'yinlar ayniqsa o'spirinlar hayoti uchun xavflidir. Hozirgi vaqtda katta yoshdagilar, hamda balog'at yoshiga to'lib to'lmagan yoshlar birdek internetga o'rganishgan. Ular ijtimoiy hayotga qanday tasir ko'rsatayotganliklarini anglab yetishganicha yo'q. Insonlar hayotiy muomalar yechimini internetdan emas psixolog huzuridan topishlari kerak. Haqiqiy hayotda o'zlarining potentsiallarini anglay olmagan kishi, Internetda o'z ehtiyojlarini qoplashga harakat qiladi. U ko'proq o'yin ochkolarini to'plashga va yangi bosqichga chiqishga intiladi yoki uning posti ko'proq "yoqtirishlar" to'plashga intiladi, maqsad bitta -

o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Internetga joylashtirilgan g'ayrioddiy video yoki fotosurat tufayli mashhur bo'lish imkoniyati odamlarni shoshqaloq harakatlarga undaydi. Odamlar haqiqiy hayotni to'xtatib, virtual makonga yo'l olishmoqda.

Internetga qaramlikning zararli ta'siri nafaqat ruhiy salomatlikka ta'sir qiladi. Vaqt o'tishi bilan, biz uchun yoqimsiz bo'lgan kasalliklarning bir nechta to'plami paydo bo'la boshlaydi. Hech kim kompyuterning ko'rish qobiliyatiga zararli ekanligini rad eta olmaydi, bundan ham og'riqlisi, kompyuterda uzoq vaqt o'tirish qon aylanish tizimiga eng katta zarar keltiradi. Boshqa narsalar qatori, o'yin yoki aloqa tufayli biz ko'pincha odatiy ovqatlanishni to'xtatamiz yoki ovqatlanishni butunlay unutimiz. Bizning tanamiz uyqusizlik va surunkali charchoqdan aziyat chekmoqda. Va bizning orqamizdagi umurtqa pog'onasi, kompyuterda uzoq kuzatuvdan keyin bo'yin yoki pastki orqa tarafdagi og'riqlar bilan kasallanamiz. Ish yoki internet o'yinlari davomida biz qabul, qiladigan kofe yoki turli hil, energetik ichimliklar, bularning barchasi yurak va asab tizimining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada biz g'azablanib, himoyasiz bo'lib qolamiz. Bunday holatlarda jirrakilik, hudbinlik, qo'rslik avjiga chiqadi. Fan hali ham kompyuterlarning sog'liqqa ta'siri haqida savollarga to'liq javob bera olganicha yo'q. Internetga qaramlikni davolash va undan qutilish uchun oiladagi mehr fenomenini kuchaytirish, ota ona tomonidan farzandlarga ishon hissini oshirish, ular bilan do'stona munosabatga kirishish zarurdir. Ba'zi holatlarda tibbiyot bilan bir qatorda psixologlarning yordami ham katta ahamiyatga ega. Shunday paytlar ham bo'ladiki, internetdaga qaram bo'lib qolganingizni o'zingiz anglab yetolmaysiz. Eng muhimi, ijtimoiy tarmoqda ekanligingizni anglash va asta sekin undan chiqishga harakat qilish lozim. Muvaffaqiyatli davolanish uchun o'zi ustingizda ishlash rejasini tuzishingiz kerak. Sport depressiyani kamaytirishga yordam beradigan eng samarli yo'ldir. Jismoniy faollik paytida tanadan gormonlar, shu jumladan zavqlanish gormoni faol ravishda chiqariladi, va shu tariqa sizga bir necha soat davomida yaxshi kayfiyat va farovonlik tark etmaydi. Badiy adabiyot, sehirlir dunyo ekanligini anglab yeting. Kitobdan siz ma'naviy ozuqa olasiz, ruhingiz zavqlanadi, psihikada o'zgarishlar yuz beradi. Kitobni sevib mutola qilsangiz, u siz uchun hayotni o'zgartiradi, his tuyg'ular va fikrlar chalkashligiga barham beradi. Kundalik o'qish siz uchun odatiy holga aylanishi kerak, unga ko'proq e'tibor bering va o'qish sizning yaxshi odatingizdan biriga aylanadi. Kompyuter faqat ish uchun ekanligini unutmang. Ekran oldida o'tirib, vaqtni qizg'ongan holda ovqatlanmang, o'zingizni tetik his qilish uchun energetik ichimliklar istemol qilmang. Kechki ovqatni oila davrasida qiling, biz eng kuchli energiyani albatta oiladan olamiz. Ertalabki qahva yoki nonushta paytida gazeta o'qish, yangiliklarni tomosha qilish salomatlik uchun foydalidir. Jamiyatda o'zini ifoda eta olmaslik, yolg'izlik, hissiy ezilishlar, o'ziga bo'lgan ishonchni yetishmasligi, irodasizlik, ijtimoiylashuvga kirisha olmaslik, internetga vaqt sarflashga olib keladi. Davolanish usullaridan biri bu ruhiy kasallikdan xalos bo'lishdir. Psixologik markazlar bizga har qanday muomolarni yechimiga jamiyatda o'z o'rnimizni topishga, hayot mazmunini anglashga, kelajak ravnaqi uchun hissa qo'shadigan inson ekanligimizni anglashga yordam beradi. Yurtimizda ko'plab psixologik markazlar qad ko'targan safiri ijtimoiy madaniyat internetga qaramlik, asabiylilik, suysit, turli hil o'yinlar sababli o'z hayotiga nuqta qo'yish barcha muomoni yechimi deb o'ylab turgan yoshlar sonini kamaytiradi.

Xulosa Internetga qaramlikning oldini olish uchun, psixologik markazlar soni ko'paytirilsa, ijtimoiy psixologik muomolar soni kamayadi. Edigina o'sib unayotgan yoshlarni, kasb hunarga yo'naltirish, kitobga bo'lgan talabni oshirish, bosh vaqtdan unumli foydalanish bizga har taraflama ijobiy tasir ko'rsatadi.

Foydalanilgan manbalar:

<https://uz.socmedarch.org/what-is-internet-addiction-4450>

<https://zapustibiznes.ru/uz/prezentaciya-na-temu-internet---zavisimost---problema-sovremennogo/>

<https://uz.laraform.com/internet-addiction-354>