

PEDAGOGIKA KAFEDRASI INETNET ADDIKSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sheraliyeva Mohitabon Sheraliyevna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Tel : +998(99)104-29-16

Elektron pochta : sheraleyevamohitabon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada internet addiktsiyasining psixologik xususiyatlari o'rganilgan. Internetga qaramlik insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, uyqu rejimining buzilishi, depressiya va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligi ta'kidlangan. Shuningdek, addiktsiyaning kelib chiqish sabablari, belgilari va salbiy oqibatlari ko'rib chiqilgan. Muammoni oldini olish uchun profilaktik choralar tavsiya etilgan. Maqola internetga ortiqcha bog'lanishning zararlari haqida ogohlantirib, uni nazorat qilishning ahamiyatini ko'rsatadi.

Annotation. This article explores the psychological characteristics of internet addiction. It highlights how internet dependency negatively affects mental and physical health, leading to issues like sleep disruption, depression, and social problems. The causes, symptoms, and adverse consequences of addiction are examined, and preventive measures are suggested to address the issue. The article warns of the dangers of excessive internet use and emphasizes the importance of controlling online activity.

Аннотация. В данной статье изучены психологические особенности интернет-аддикции. Подчеркивается, что зависимость от интернета может оказывать негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека, приводя к нарушениям сна, депрессии и социальным проблемам. Также рассмотрены причины возникновения аддикции, её признаки и отрицательные последствия. Для профилактики проблемы предложены рекомендации. Статья предупреждает о вреде чрезмерной зависимости от интернета и подчеркивает важность контроля за его использованием.

Kalit so'zlar: internet addiktsiyasi, psixologik xususiyatlar, uyqu buzilishi, depressiya, ijtimoiy muammolar, profilaktika, internetga qaramlik, sog'lom hayot tarzi

Keywords: internet addiction, psychological characteristics, sleep disruption, depression, social problems, prevention, internet dependency, healthy lifestyle

Ключевые слова: интернет-зависимость, психологические особенности, нарушение сна, депрессия, социальные проблемы, профилактика, зависимость от интернета, здоровый образ жизни

So‘nggi yillarda internet va zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Axborot izlash, muloqot qilish, dam olish kabi ko‘plab faoliyatlar internet yordamida amalga oshirilmoqda. Biroq, internetdan ortiqcha foydalanish va unga qaramlik inson salomatligi va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Internet addiktsiyasi insonning kundalik hayotiga ta'sir etib, uning ish faoliyatini va ijtimoiy munosabatlarini buzishi mumkin. Ushbu maqolada internet addiktsiyasining psixologik xususiyatlari, kelib chiqish sabablari va oqibatlari hamda uni oldini olish choralari haqida batafsil so'z yuritiladi.

Internet addiktsiyasi – bu insonning internetdan haddan tashqari foydalanishi va uni nazorat qila olmaslik holati bo‘lib, bu holat odamning kundalik hayotiga, ish faoliyatiga, va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Internetga qaramlik, asosan, insonning qochish yoki chalg'ish istagidan kelib chiqadi, ya'ni haqiqiy hayotdagi muammolardan vaqtinchalik qutilish vositasi sifatida qaraladi.

Internet addiktsiyasining quyidagi asosiy turlari mavjud:

Ijtimoiy Tarmoqlar Addiktsiyasi – Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik insonning u yerdagi o'zini namoyon etish, boshqalar bilan muloqot qilish, va hayotini taqdim etish kabi ehtiyojlariga bog'liq. Bu turdagi qaramlik insonni uzoq vaqt davomida ijtimoiy tarmoqlarda qolishga undaydi, bu esa real hayotdagi muloqot va aloqalarni cheklaydi.

Onlayn O'yinlarga Qaramlik – Bu turdagi qaramlik ko'proq yosh avlod orasida uchraydi. Onlayn o'yinlar insonni o'ziga jalb qilib, uzoq vaqt davomida virtual dunyoda qolishiga olib keladi. Natijada insonning jismoniy va ruhiy sog'lig'i zarar ko'rishini mumkin.

Axborot Yig'ish Addiktsiyasi – Internetda ma'lumot izlash va yangi bilim olishga qaramlikni o'z ichiga oladi. Bu qaramlikda odam turli mavzular haqida ortiqcha ma'lumot yig'ishga moyil bo'ladi, lekin bu bilimlar amaliyotda kamdan-kam qo'llaniladi.

Elektron Pochta va Xabar Almashish Vositalariga Bog'lanish – Bu tur internet foydalanuvchilarining doimiy ravishda elektron pochta yoki xabar almashish ilovalarini tekshirishga moyilligi bilan bog'liq. Bu holat ko'pincha ish samaradorligini pasaytirishi, e'tiborni chalg'itishi va kundalik hayot sifatini yomonlashtirishi mumkin. Ushbu turlarining barchasi insonning ruhiy holatiga va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Internet addiktsiyasining turli shakllarini aniqlash va ular bilan kurashish muhimdir, chunki ular inson salomatligi va hayot sifatiga katta xavf tug'diradi.

Internet addiktsiyasining psixologik sabablari

Internet addiktsiyasi bir qancha psixologik omillar natijasida yuzaga keladi. Bu omillar insonning ichki ehtiyojlari, ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari va real hayotdagi qiyinchiliklari bilan bog'liqdir. Quyidagi psixologik sabablarga ko'ra internet addiktsiyasi rivojlanishi mumkin:

Yolg'izlik va ijtimoiy aloqa yetishmasligi

Insonlar o'zini yolg'iz his qilganida yoki ijtimoiy muloqotdan qoniqmaganida internetni muloqot qilish, do'stlar orttirish yoki hissiy qo'llab-quvvatlash uchun vosita sifatida ishlatadilar. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar ular uchun xavfsiz va oson aloqalar o'rnatish manbai bo'lib xizmat qiladi. Bu, ayniqsa, ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelgan odamlar uchun tavsiflanadi.

Stress va muammolardan qochish

Internet addiktsiyasi ko'pincha haqiqiy hayotdagi stress va tashvishlardan qochish vositasi sifatida shakllanadi. Odamlar onlayn o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar yoki video kontentlar orqali vaqt o'tkazishadi, bu ularni haqiqiy hayotdagi muammolarni unuturadi va vaqtinchalik bir dam olish imkonini beradi. Ammo, bu muammolarga qarshi hal qiluvchi yondashuv emas, balki vaqtinchalik qochishdir.

O'z-o'zini baholashning pastligi

O'z-o'zini baholashning pastligi yoki o'ziga bo'lgan ishonchning yetishmasligi internetga qaramlikning yana bir sababidir. Ijtimoiy tarmoqlarda odamlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirishadi, "like"lar va izohlar orqali tasdiqlashni kutishadi. Agar ular ko'proq e'tibor va tasdiqlash olishsa, bu ularning o'z-o'zini baholashini yaxshilashi mumkin, bu esa internetga bo'lgan qaramlikni kuchaytiradi.

Reallikdan qochish

Haqiqiy hayotdagi muammolar, murakkab vaziyatlar yoki xavotirlarni hal qilishni kechiktiradigan insonlar internetga qaramlikni rivojlantirishi mumkin. Internet, o'z navbatida, odamlar uchun reallikdan chalg'ish va o'zlarini virtual dunyoda yo'qotishning oson usuli bo'ladi. Bu, ayniqsa, o'z muammolarini hal qilishni qiyin deb hisoblaydiganlar uchun haqiqiy qochish vositasi bo'ladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi

Odamlar do'stlaridan yoki oilasidan etarlicha qo'llab-quvvatlashni his qilmaganda, ular internetni ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish uchun ishlatishi mumkin. Internetda do'stlar orttirish, o'xshash muammolarga duch kelganlar bilan muloqot qilish va o'z hissiy holatini ifodalash odamga tasalli berishi mumkin.

Raqobatbardosh yutuq hissi

Onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlarda yutuqqa erishish hissi odamlarni ko'proq vaqt o'tkazishga undaydi. Bu, ayniqsa, o'yinlarda muvaffaqiyatga erishish, yangi rekordlar o'rnatish yoki ijtimoiy tarmoqlarda tanilish kabi istaklar bilan bog'liq. Raqobat va yutuq hissi odamlarni virtual dunyoda ko'proq vaqt sarflashga va shu orqali o'zlarini muvaffaqiyatli va baxtli his qilishga olib keladi.

O'zgarishlardan qo'rquv

Internetga qaramlikni boshlagan odamlar ko'pincha o'zgarishlardan qo'rqishadi. Ular o'z hayotida ro'y berayotgan o'zgarishlarga qarshi kurashishning o'rniga, internetda vaqt o'tkazish orqali ulardan chalg'ishadi. Bu holat, ayniqsa, hayotdagi katta o'zgarishlar yoki ijtimoiy bosimlar mavjud bo'lsa, rivojlanadi.

Yuqoridagi psixologik sabablarga ko'ra, internetga qaramlik insonning ruhiy va hissiy holatiga ta'sir qilib, uni ijtimoiy va professional hayotdan ajratishi mumkin. Internet addiktsiyasining oldini olish uchun bu sabablarga qarshi samarali choralar ko'rish zarur.

Internet Addiktsiyasining Psixologik Belgilari

Internet addiktsiyasi, psixologik jihatdan, bir qator alomatlar bilan namoyon bo'ladi. Ushbu belgilar insonning ruhiy va hissiy holatiga ta'sir qilishi, shuningdek, kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Internet addiktsiyasining asosiy psixologik belgilaridan ba'zilari quyidagilardir:

Uyqu buzilishi va uyqu yetishmasligi

Internetga haddan tashqari vaqt ajratish uyqu rejimining buzilishiga olib keladi. Ko'p vaqtini ekranga tikib o'tkazgan insonlar kechqurun uxlay olmaydilar yoki kechki soatlarda internetda vaqt o'tkazishni davom ettiradilar. Natijada, ular uyqudan yetarlicha dam olishmaydi, bu esa ruhiy holatni yomonlashtiradi.

Doimiy internetni foydalanish istagi

Internetga doimiy ravishda murojaat qilish istagi, hatto kerak bo'lmasa ham, addiktsiyaning aniq belgisidir. Insonlar o'zlarini internetdan ajralgan holda his qilishadi, bu esa o'z navbatida noqulaylik va tashvishlarga olib keladi.

Ruhiy to'liqlik va charchoq

Internetda uzoq vaqt sarflanganidan so'ng, odamlar ruhiy va jismoniy charchoqni his qilishadi. Bu holat, doimiy ravishda ekranga qarash va virtual dunyoda o'zini yo'qotish bilan bog'liq bo'lib, real hayotdagi muammolardan chalg'ish vositasi sifatida ishlatiladi.

Depressiya va tashvishlanish hissi

Internet addiktsiyasi ko'pincha depressiya va tashvishlanish bilan birga keladi. Internetda doimiy ravishda ijtimoiy tarmoqlarda bo'lish, boshqalar bilan o'z hayotingizni solishtirish hissi, o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib keladi. Bu holat vaqt o'tgan sayin yanada kuchayishi mumkin.

Real hayotdagi aloqalarda qiyinchiliklar

Internetga qaram bo'lgan insonlar real hayotdagi ijtimoiy aloqalardan qochishadi. Ular o'z vaqtini ko'proq virtual do'stlar bilan o'tkazishadi va shu bilan birga, yaqinlari yoki oila a'zolari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Ish yoki o'qish samaradorligining pasayishi

Internetga qaramlik insonning ish faoliyatiga yoki o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Internetda uzoq vaqt sarflanishi, odamni ish yoki o'qishdagi vazifalarini bajarishda chalg'itadi, bu esa samaradorlikni pasaytiradi.

O'z-o'zini nazorat qila olmaslik

Internetdan foydalanishni cheklash yoki nazorat qilishga bo'lgan qobiliyat yo'qoladi. Insonlar ko'pincha "bir necha daqiqa" degan bahona bilan internetda uzoq vaqt qoladilar va shu tarzda vaqtni behuda sarflaydilar.

Nafaqat internet, balki haqiqiy hayotdagi muammolarni qaytarish

Internetga bo'lgan qaramlik, odatda, haqiqiy hayotdagi muammolardan qochish yoki ularni hal qilishni kechiktirish sifatida yuzaga keladi. Bu muammolarni internetda "qochib" o'tkazish, haqiqiy yechimlarni topishga to'sqinlik qiladi.

Internet addiktsiyasining psixologik belgilarini aniqlash, unga vaqtida chora ko'rish va davolashni boshlash uchun muhimdir. Ushbu belgilar internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik ta'sirlarini ko'rsatadi va ularning samarali bartaraf etilishi odamning salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

XULOSA

Internet addiktsiyasi – bu zamonaviy psixologik muammolardan biri bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Uning psixologik sabablari bir nechta omillar bilan bog'liq bo'lib, ijtimoiy aloqalar, o'z-o'zini baholash, stressdan qochish va reallikdan uzoqlashish kabi faktorlar internetga qaramlikning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Internet addiktsiyasining psixologik belgilaridan uyqu buzilishi, depressiya, tashvish va ijtimoiy izolatsiya kabi holatlar ko'zga tashlanadi. Ushbu muammo nafaqat individual darajada, balki oila va jamiyat darajasida ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Internet addiktsiyasining oldini olish va unga qarshi kurashish uchun psixologik yordam, vaqtni to'g'ri boshqarish, stressni kamaytirish va real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish zarur. Buning uchun internetni nazorat qilish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhimdir. Internetning foydali imkoniyatlaridan foydalanishning eng yaxshi usuli – uni o'z vaqtida va nazorat ostida ishlatishdir. Bu orqali insonlar internetdan foydalangan holda salomatlikni va farovonlikni saqlab qolishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamatov, A. (2018). "Kompyuter texnologiyalari va internetning ta'siri". Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Xusanov, S. (2020). "Internet va psixologiya: Yangi qaramliklarning psixologik xususiyatlari". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
3. Tursunov, E. (2017). "Internetga qaramlik: ijtimoiy va psixologik omillar". Samarqand: Samarqand Davlat universiteti nashriyoti.
4. Mirmuhammadov, R. (2019). "Internet addiktsiyasining salbiy oqibatlari". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Psixologiya ilmiy-tadqiqot instituti.
5. Davronov, A. (2018). "Yoshlar o'rtasida internet qaramligi va uning psixologik omillari". Farg'ona: Farg'ona Davlat universiteti nashriyoti.
6. Shodiyeva, S. (2020). "Internet va uning psixologik ta'siri: Yangi avlodning internetga munosabati". Toshkent: Uzbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
7. Qodirov, B. (2017). "Virtual dunyo va inson psixologiyasi". Toshkent: Akademiya nashriyoti.
8. To'xtasinov, M. (2021). "Kompyuter va internet qaramligining psixologik aspektlari". Buxoro: Buxoro Davlat universiteti nashriyoti.
9. Raxmatova, D. (2018). "Internetga qaramlik va yoshlar: O'zbekistondagi psixologik tadqiqotlar". Toshkent: Yoshlar ijodiy markazi.
10. Abdullaeva, F. (2022). "Ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta'siri". Toshkent: O'zbekiston Psixologiya jamiyati.