

## BOLALARNING PSIXOLOGIYASIGA TASIR QILUVCHI KAMYUTERGA QARAMLIK VA INTERNET MULOQOTI

**Samatova Sevinch Eshmurod qizi**

*Guliston davlat universiteti, 120100.*

*Sirdaryo viloyati, Guliston shahri, 4-mavze.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolamiz “Yoshlar ijtimoiy hulq-atvoridagi intrnetga moyillikni psixologik jihatlarini o’rganish” mavzusidagi ilmiy ishimizning metodik tahliliga asoslanadi. Ilmiy tadqiqotimizga tanlangan muallif metodologiyasi bo’yicha anketa so’rovi, “Xulq-atvordagi kurashuvchanlik” so’rovnomasining (R. Lazarus) umumiy ilmiy tahliliga asoslanadi. Tadqiqotlar O’zbekiston respublikasi Guliston davlat universiteti kesimida olib borildi.*

**Kalit so’zlar:** *internetning ta’siri, aloqa, ijtimoiylashuv, zamonaviy yoshlar, Internet qaramlik, Xulq-atvordagi kurashuvchanlik metodikasi*

**Аннотация:** *Данная статья основана на методологическом анализе нашей научной работы по теме «Изучение психологических аспектов интернет-зависимости в социальном поведении молодежи». Методология выбранного автора для нашего научного исследования основана на общенаучном анализе опросника «Жизнеспособность в поведении» (Р. Лазарус). Исследование проводилось в Гулистанском государственном университете Республики Узбекистан.*

**Ключевые слова:** *влияние Интернета, коммуникация, социализация, современная молодежь, интернет-зависимость, методика поведенческой устойчивости.*

**Abstract:** *This article is based on the methodological analysis of our scientific work on the topic “Studying the psychological aspects of Internet addiction in the social behavior of young people.” The methodology of the chosen author for our scientific research is based on the general scientific analysis of the questionnaire “Resilience in behavior” (R. Lazarus). The study was conducted at the Gulistan State University of the Republic of Uzbekistan.*

**Keywords:** *influence of the Internet, communication, socialization, modern youth, Internet addiction, method of behavioral stability.*

Kompyuterlashtirilgan dunyo, global axborot tizimining paydo bo'lishi xalqlar, xalqlar va butun insoniyat taqdirini bog'ladi. Tasavvur qilib bo'lmaydigan axborot texnologiyalarini rivojlantirish, uni qayta ishlash, saqlash va tarqatish bugungi kunda jiddiy tashvish tug'dirmoqda. Axir, zamonaviy kompyuterlarning so'nggi avlodi har bir protsessorida 80-100 million tranzistorga ega va ikki milliardgacha ishlashi mumkin sekundiga vazifalar. Axborot texnologiyalarining bunday mo'jizasi tufayli har kim qila oladi bir soniyada Yerning istalgan joyidagi har bir kishi bilan aloqa o'rnating va

muammoni hal qiling bir zumda. Bu holat o'z-o'zidan inson faoliyati, tafakkuri, axloqini aks ettiradi standartlar, dunyoga munosabat va umuman, insoniyat hayoti va taqdiri yangi asr.[7]

Onlayn aloqa platformalarining asosiy afzalliklaridan biri bu ulanish qobiliyatidir turli xil kelib chiqishi va geografik joylashuvidan bo'lgan shaxslar. Ushbu kengaytirilgan kirish imkon beradi yoshlar yangi odamlar bilan tanishish, umumiy manfaatlarni baham ko'rish va bo'lmasligi mumkin bo'lgan do'stlikni shakllantirish aks holda mumkin. Onlayn platformalar, shuningdek, o'zini namoyon qilish va identity exploration, shaxslar onlayn ularning personas curate va boshqalar bilan ulanish mumkin, deb o'xshash qadriyatlar va manfaatlarga ega bo'lganlar.[6]

Onlayn muloqotni kamdan-kam ishlatadigan ishtirokchilar "muammolarni hal qilishni rejalashtirish" strategiyasini afzal ko'radilar, ular kamdan-kam hollarda "masuliyatdan qochish" va "qarama-qarshilik bilan kurashish" dan foydalanadilar.

Ular muammolardan qochmaydilar, balki vaziyatni maqsadli tahlil qilish va xatti-harakatlarning mumkin bo'lgan variantlarini ishlab chiqish, o'z nuqtai nazaridan eng yaxshisini tanlash, muammolarni hal qilish strategiyasi, ob'yektiv sharoitlarni hisobga olgan holda o'z harakatlarini o'z vaqtida rejalashtirish orqali ularni yengishadi.[3] Bugungi kunda bepul Internet juda ko'paymoqda bu odamlar hayotini osonlashtiradi va ko'p vaqtni tejashga yordam beradi: kompyuterlar orqali biz har qanday ma'lumotni topamiz, muloqot qilamiz, xarid qilamiz, pul o'tkazamiz va millionlab boshqa favqulodda ishlarni qilamiz, uydan chiqmasdan va hatto stuldan turib kompyuter sichqonchasi bilan amallaymiz. Bizning zamonamizning boshqa o'zgarmas atributlari ham kompyuterga qaramlikni shakllantirishga olib keladi:[2]

Respublikamizda umuminsoniy qadriyatlar va milliy madaniyatimizni asoslarini e'tiborga olib ta'lim-tarbiya mazmunini va milliy mafkurani shakllantirib boorish imkoniyatlari yaratilmoqda. Bunga xalq og'zaki ijodi, pedogogikasi, mutafakkir, ma'rifatparvar pedagog va olimlarning tarbiyaga axloq-odobga doir g'oyalarini o'rgatib komil insonni ishlari amalga oshmoqda. Kelajak bugundan boshlanadi deydi dono xalqimiz. Yosh avlodni kelgusi hayoti uni inson qilib ko'rsatuvchi ruhiy va ma'naviy jarayonning mezonini belgilaydi. Bu borada ta'limtarbiya samaradorligini oshirish va dunyo talablari darajasiga olib chiqish ta'limni ilg'or tajribalar asosida boyitib borish, yangi pedagogic tajribalar asosida olib boorish ayniqsa muhimdir. Xalq musiqasi og'zaki ijodiyoti, an'analari, urf-odatlarini asosida barkamol avlodni voyaga yetkazish ularni ko'proq o'z millatini sevishga g'ururlanishga shorqano g'oya va ta'limotlarni o'rganib ularni kelajakka tadbiq etishga zamin yaratiladi.[10]

XIX asrda biologiya fani tez rivojlandi. Texnika taraqqiy qilib, nozik va aniq asboblarga vujudga kela boshlaydi. Mikroskopning hakomillashtirilishi mikroorganizmlar dunyosini o'rganish imkonini berdi. Biologiyaning embriologiya hayotini o'rganadigan yangi sohasi – embrion maydonga keldi. Olimlar yuksak darajadagi hayvonlarning embrionlari bir-biriga o'xshashiga, ular urug'lanish

(otalanish) paytiga qancha yaqin bo'lsa, ushancha ko'p tafovut qilishiga e'tibor berishdi [8]

Kompyuterga qaramlikning asosiy turlari:

- 1) Internet tarmog'iga qaramlik (tarmoqlilik);
- 2) kompyuter o'yinlariga qaramlik (cyberradidiction):

Hozirgi vaqtda raqamli texnologiyalar cheksiz imkoniyatlarni taqdim etmoqda: ijtimoiy tarmoqlarda cheksiz muloqot, onlayn xarid qilish, maktab topshiriqlarini bajarish, tillarni o'rganish, grafik muharrirlarni o'rganish va masofaviy o'qitish kabilarni misol qilsak bo'ladi.[13] Bir qarashda, buning hech qanday salbiy tomonlari bo'lishi mumkin emasdek ammo Butunjahon Internet tarmog'ining ulkan tarixi virtual olamga tushib qolish xavfi bilan to'la, atrofdagilar esa fonga o'ta boshlaydi. Majburiy veb-so'rfing rivojlanadi, hech qanday ongli sababsiz axborot va ko'ngilochar resurslar bo'ylab cheksiz aylanish boshlanadi.[16] Internet e'tibor markaziga aylanmoqda, kompyuterga qaramlik rivojlanmoqda, maktab o'quvchilari o'zlarining nozik psixikasi tufayli ko'proq moyil bo'lishmoqda. Agar ularda Internet aloqasidan uzib qo'yishsa hayotga qiziqish yo'qoladi. Bo'shliq va asabiylashish hissi yuzaga kelishi mumkin. Ular o'yin va zavq tuyg'ularini faqat sevimli saytlarini ochganda yoki o'yinlarni boshlaganlarida his qilishadi. Ushbu holat natijasida maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligining asosiy ko'rsatkichlari bo'lgan ijtimoiy va psixologik moslashuv, tashvish va depressiv kasalliklar paydo bo'ladi. Depressiya, o'z navbatida, ochiq yoki niqoblangan, o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining kelib chiqishining psixologik omilidir [9]

Axborotning turli xil xususiyatlarini hisobga olgan holdahujjatlar bugungi kunda ularni quyidagi tartibda sanab o'tish maqsadga muvofiqdir:

1. Xalqaro terrorizm;
2. Diniy ekstremizm;
3. Narkotrafik;
4. Qurol va o'q-dorilar kontrabandasi;
5. Kompyuter firibgarlik;
6. Transplantatsiya uchun inson organlarida noqonuniy savdo;
7. Qimmatli qog'ozlarni qalbakilashtirish va noqonuniy daromadlarni legallashtirish;
8. Transmilliy uyushgan jinoyatchilik;
9. Noqonuniy migratsiya;
10. Missionerlik va prozelitizm harakati.[5]

Pedagogik tajribalardan ma'lumki, pedagog faoliyati o'ziga xos murakkab jarayon bo'lib, u o'qituvchidan nafaqat oliy ma'lumotga, balki yetarli kasbiy tayyorgarlikka, pedagogik va kasbiy tayyorgarlik yo'nalishida bilim, ko'nikma va malakalarga, shuningdek, ma'lum tajribaga ham ega bo'lishni talab etadi.[15] Ta'lim-tarbiya jarayonida o'qituvchilarning eng asosiy va muhim ahamiyat kasb etuvchi funksiyalarini amalga oshirish jarayoni bir qancha vazifalarning bajarilishini, ya'ni

pedagogik jarayon sub'yektlariga zaruriy shart-sharoitlarn yaratish, ularning faoliyatini tashkil etish, muvofiqlashtirish, nazorat qilish, tahlil qilish va baholash, shuningdek, yangi pedagogik va axborot texnologiyalari bilan qurollantirish kabi qator vazifalarni ham amalga oshirishni nazarda tutadi. [11]

Ta'lim-tarbiya jarayonlarida o'quvchilarning faoliyatlarini takomillashtirish va ta'lim-tarbiya jarayonlarining samaradorligini oshirishning eng asosiy shartlaridan biri o'qituvchilarning innovatsion faoliyatini tashkil etish zaruratidir. [14] O'qituvchilarning innovatsion faoliyati - yangiliklarni izlash, o'rganish va ularga asoslanish hamda ilmiy asoslangan ma'lumotlardan foydalanish, pedagogik, psixologi va ijtimoiy-iqtisodiy yangiliklarni o'zlashtirish asosida ta'lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuv texnologiyalarini joriy etish orqali pedagogik jarayoni samaradorligini ta'minlashdir. [12]

Internetga qaramlikni davolashning psixoterapevtik usuli.

Sizga mo'jizaviy tabletkalar, gipnoz yoki boshqalar haqida nima deyishidan qat'iy nazar kompyuterga qaramlikni davolashning yarim fantastik usullari - ularga ishonmang! Agar hamma narsa oddiy bo'lar edi, giyohvandlar, ichkilikbozlar, patologik o'yinchilar bo'lmaydi, lekin chekuvchilar bir necha baravar kam bo'lar edi. Tuzatishning eng samarali usuli kompyuterga qaramlik - bu psixoterapiya. Giyohvandlikni engish uchun siz quyidagilarni qilishingiz mumkin shaxsiy va guruh psixoterapiyasidan foydalaning. [1]

Xulosa

Internet kommunikatsiyalariga bog'langan yoshlar xatti-harakatlarining tashqi belgilari, ularning real ijtimoiy xulq-atvorida namoyon bo'ladi. Faol foydalanuvchilarning ba'zi tipik belgilarini aniqlash mumkin: kosmetologiya yordamida tashqi ko'rinishini o'zgartirish, o'z imidji bilan tajriba o'tkazish, ekstremal selfilar, flesh-moblarda, xayriya va ijtimoiy dasturlarda, so'rovlarda ovoz berishda, forumlarda, ko'ngilli valantyorlikda, sog'lom ovqatlanishni namoyish qilish, sport tadbirlarida qatnashish, mashhur, qimmat va g'ayrioddiy joylarga tez-tez tashrif buyurish, fotosessiyalarda ishtirok etish, yangi moda qoidalariga rioya qilish va boshqalar.

## ADABIYOTLAR

1. Мирзаев, Д., & Наргулова, А. (2022). «Лечение интернет-зависимости. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы» Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы 1(1), 498–500. извлечено от

<https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5217>

2. Мирзоев, Д. (2022). "Internet qaramligini shakllanishning sabablari, mexanizmlari va diagnostikasi." Современные инновационные исследования

актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), № 1 (2022) 500–503. извлечено от

<https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5218>.

3. Jamshid Turdalievich Mirzayev. Yoshlar ijtimoiy hulq-atvoriga internet muloqoti ta'sirining psixologik jihatlari. Tashkent Medical Academy Volume 4 | TMA Conference | 2023 Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy: Problems and Solutions. Volume 4 | TMA Conference | 2023. May 6. 812-816 p. <https://cyberleninka.ru/article/n/yoshlar-ijtimoiy-hulq-atvoriga-internet-muloqoti-ta-sirining-psixologik-jihatlari/viewer>

4. Mirzayev Djamshid Turdalievich. SOCIAL FOUNDATIONS OF THE INFLUENCE OF INTERNET COMMUNICATION ON YOUTH BEHAVIOR. Conference on Social Sciences and Humanities Research (CSSHR). Volume. 2 №1. ISSN:3060-4648. 58-62 p

5. Mirzayev Jamshid Turdalievich. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES OF INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY IN ADOLESCENTS. International Conference on Developments in Education Hosted from Bursa, Turkey. July15th2022. 45-48 P

<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/1279/1161>

6. Mirzayev Djamshid Turdalievich. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF INTERNET COMMUNICATION ON THE SOCIAL ENVIRONMENT OF YOUTH. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center UIF = 8.1 | SJIF = 7.899 [www.in-academy.uz](http://www.in-academy.uz) Online: 11th May 2024 Volume 4, Issue 5, May 2024 ISSN 2181-2020 110-115 P

<https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31171>

7. Mirzayev Djamshid Turdalievich. CHANGES IN THE BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE WHO USE THE INTERNET A LOT. INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE: a collection of scientific works of the International scientific online conference (19th January, 2025) – BELARUS, MINSK : "CESS", 2025. Part 64 – 68 p.

<https://interoncof.com/index.php/belarus/article/view/7796/7063>

8. Sheraliyev Sarvarbek Jumali o'g'li "BOLALAR PSIXOLOGYASI VA BOLALAR PSIXOLOGYASIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR VA INTERNET" MULOQOT. "THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY" 2024/5/20 121-124 <https://interoncof.com/index.php/india/article/view/1194>

9. Sheraliyev Sarvarbek BOSHLANG 'ICH SINF YOSHDAGI BOLALARNING PSIXOLOGIYASIGA TA'SIR QILUVCHI KOMPYUTERGA QARAMLIK VA INTERNET MULOQOTI. Innovative Development in Educational Activities, 1(6), 173-176, 2022

<https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/548>

10. Sheraliyev Sarvarbek Jumali o'g'li BOSHLANGICH SINF OQUVCHILARI TARBIYASIDAGI MUAMMOLAR (ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ) 2023/2/11 62-66

<https://newjournal.org/01/article/view/3478>

11. Sheraliyev Sarvarbek Jumali o'g'lining BOSHLANGICH SINIF OQITUVCHILARINING KASBIY SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK OMILLAR, KASBIY FAOLIYATI VA PEDAGOGIK KOMPITENTLIK. Scientific Impulse 2023/2/1, 194-197  
<http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/5627>
12. Sheraliyev Sarvarbek Jumali o'g'lining UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI SIFAT DARAJASINI YANADA OSHIRISH. INTERNATIONAL CONFERENCE DEDICATED TO THE ROLE AND IMPORTANCE OF INNOVATIVE EDUCATION IN THE 21ST CENTURY 2022/12/10 45-49  
<https://openidea.uz/index.php/conf/article/view/324>
13. Xaydarova Ruxshona Jaxongirovna SHAXS PSIXOLOGIYASI VA XALQ-TA'LIMI TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT  
<https://interoncof.com/index.php/chelyabinsk/article/view/1915>
14. Xaydarova Ruxshona Jaxongirovna BOLALAR PSIXOLOGYASI VA BOLALAR PSIXOLOGYASIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR VA INTERNET MULOQOT  
<https://interoncof.com/index.php/india/article/view/1194>
15. Xaydarova Ruxshona Jaxongirovna BOLALAR PSIXOLOGIYASI VA UNGA OILANING TA'SIRI  
<https://bestpublication.org/index.php/wos/article/view/11668>
16. Xaydarova Ruxshona Jaxongirovna PSIXOLOGIYADA INTELLEKT BOSQICHLARI VA UNING TARAQQIYOTI;IJODIY TAFAKKUR  
<http://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/16286>