

YOSHLAR ORASIDA INTERNETGA QARAMLIK: SABAB VA YECHIMLARI

**Termiz davlat pedagogika institute Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi
Xo'jamurodova Aziza Kenja qizi**

Annotatsiya Ushbu maqolamda hozirgi kunda dolzarb muammoga aylangan yoshlar orasida internetga qaramlik muammosi tahlili qilinadi. Internetning hayotdagi o'rni, ko'p foydalanishning salomatligimizga ta'siri, ta'lim tizimidagi salbiy va ijobiy oqibatlari yoritiladi. Qaramlikka olib keluvchi asosiy sabablar, oqibatlar va uni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Internetga qaramlik, yoshlar, sog'lom turmush tarzi, ruhiy va jismoniy salomatlik, ta'lim, K. Yang, Young's Internet Addiction test, internet-addiktsiya.

Kirish:

Bugungi kunda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ta'lim, ish, muloqot va dam olish jarayonlarida uning imkoniyatlaridan keng foydalanilmoqda. Ammo yoshlar orasida internetdan ortiqcha foydalanish ko'paymoqda, bu esa yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qilmoqda. Internetdan ko'p foydalanish depressiya, uyqusizlik, asabiylik, ko'rish qobiliyatining susayishi, mushak va bo'yin salomatligiga zarar bermoqda, real hayotdagi muloqotning kamayishi, diqqatning bo'linishi va vaqtini samarasiz sarflash kabi oqibatlarga olib kelmoqda. Bularga sabab esa yoshlarni jalb etuvchi onlayn o'yinlar, vaqtni to'g'ri taqsimlamaslik ya'ni bo'sh vaqtning ko'pligi, yolg'izlikni kamaytirish bunga insonlar ko'p vaqtini internetda o'tkazayotganligi sababli bir-birlariga e'tiborsizligi, ta'lim jarayonida internetga bog'liq topshiriqlarning ko'pligidir. Shular sababli bugungi kunda yoshlarning bilim darajasi keskin tushmoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'zbekistonda 2023- yilda 16-25 yosh oralig'idagi yoshlarning qariyb 72 foizi internetdan kuniga 4 soatdan ortiq foydalanadi. xalqaro tadqiqotlar esa internetga qaram bo'lgan yoshlarning akademik ko'rsatkichlari o'rtacha 20% ga past bo'lishini ko'rsatmoqda. WHO ma'lumotlariga ko'ra, 44 mamlakatda o'tkazilgan tadqiqot darajasida foydalangani aniqlangan. O'smirlar orasida Evropada 11,8 %, Kanadada esa 20,6 % darajasida internetga qaramlik aniqlangan. Osiyo mamlakatlarida bu ko'rsatkich 47,7 % gacha yetadi.

Manbalarda yozilicha, internetga qaramlik muammosi birinchi bo'lib psixoterapevtlar tomonidan kuzatilgan va psixologik jihatdan o'rganilgan. Bu muammoni psixologik

jihtadan o`rganishni ilk bor klinik psixolog K. Yang boshlagan va ushbu sohaning asoschilaridan hisoblanadi.U 1998- yilda internet-addiktsiyaning ta`rifini berib,internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik,ijtimoiy va ruhiy salbiy ta`sirlarini o`rganishga kirishdi. U o`zining mashhur “ Young`s Internet Addiction Test(IAT)” testini ishlab chiqdi, bu test internetga qaramlikni aniqlashda qo`llaniladi. David Shapira esa internetga qaramlikni yoshlar orasida aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib brogan. Uning fikricha, internetga qaramlik asosan yoshlar orasida, ayniqsa, 14-18 yoshli o`quvchilar orasida keng tarqalgan.Shapira o`z tadqiqotida internetdan foydalanishning yoshlar uchun ijtimoiy va psixologik salbiy ta`sirlarini aniqlagan.

Internetga qaramlikni kamaytirish uchun ota onalar farzandlariga e`tiborli bo`lishi,ularning vaqtini to`g`ri taqsimlashi,jismoniy mashg`ulotlar:sport,san`at,tadbirlar orqali faol hayotga jalb qilishi va to`g`ri uyqu tartibini yo`lga qo`yib berishi zarur.Shu o`rinda ota- onalar ham farzandlariga o`rnak bo`lib vaqtini internetga emas kitob o`qish yoki biror foydali narsalarga sarflashi zarur.shunda yoshlar orasida internetga qaramlik ham kamaya boshlaydi.

Internet zamonaviy hayotning ajralmas vositasi bo`lib uning imkoniyatlari beqiyosdir .Ammo undan oqilona foydalanish yoshlarning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun juda muhimdir.Internetga qaramlik muammosini erta bosqichda aniqlash va unga qarshi choralar ko`rish jamiyat va yoshlar uchun foydali bo`ladi. Axir yoshlar bizning kelajagimiz.kelgusida vatanimizni rivojlamtirish vayosh avlodni tarbiyalash ularning qo`lida bo`ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasi yoshlar ishlar agentligi.Yoshlar orasida internetdan foydalanish statistikasi .toshkent 2023
2. WHO.teens,screens and mental health.2024.
3. PubMed.Prevalence of internet addiction among university students.2024.
4. Open Public Health Journal.Internet addiction in asia.2024.
5. Egamberdiyev J.B Onlayn internet o`yinlariga qaramlikning turli xil ko`rinishlari//Internet education & global study.2024 B.87-94
6. Xakimova .N.B Internetga qaramlik muammosini o`rganish //Zamonaviy psixologiya ,pedagogikada fan ,ta`lim,va amaliyot integratsiyasi:Muammo va yechimlar.Tashkent Medical Academy,2023 B.859-864.