

Dekabr, 2024-Yil

YOSHLARNING INTERNET SAYTLARIGA BERILIB KETISHI SABABLARI,
MUAMMOLAR VA YECHIMLARI

Abyirov Xayrulla Alijon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Sotsiologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi.

Xayrullaabirov2003@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14476810>

Annotatsiya. Ushbu tezis yoshlarning internet tarmoqlariga haddan tashqari berilib ketishining sabablarini, oqibatlarini va bu muammoning yechimlarini tahlil qilishga qaratilgan.

Asosiy diqqat ijtimoiy tarmoqlar va texnologiyalarning yoshlarning sog'lig'i, ta'lim jarayoni va ijtimoiy hayotiga ta'siriga qaratilgan. Tadqiqot natijalariga asoslanib, muammo psixologik, ijtimoiy va texnologik omillar bilan bog'liqligi ko'rsatiladi. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga salbiy ta'siri bilan bog'liq muammolar kabi oqibatlar batafsil yoritilgan. Yechim sifatida ota-onalar nazorati, ma'rifiy dasturlar, internetdan samarali foydalanish strategiyalari va psixologik yordam choralari tavsiya etilgan. Mazmun yoshlar uchun aktual bo'lgan muammolarni hal etishda ilmiy asoslangan va amaliy yondashuvni taqdim etadi. Tezis yosh avlodni sog'lom rivojlantirish va internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga ko'maklashadi.

Kalit so'zlar: internet, psixologik omillar, ijtimoiy tarmoq, virtual dunyo, alternativ imkoniyatlar va oilaviy nazorat.

REASONS, PROBLEMS AND SOLUTIONS OF YOUNG PEOPLE'S ADDICTION TO
INTERNET SITES

Abstract. This thesis aims to analyze the causes, consequences and solutions to the problem of excessive Internet addiction in young people. The focus is on the impact of social networks and technology on the health, learning process and social life of young people. Based on the results of the study, it is indicated that the problem is related to psychological, social, and technological factors. The consequences are covered in detail, such as problems with the negative impact of social media on the minds of young people. Parental supervision, educational programs, strategies for effective use of the Internet, and psychological support measures are recommended as solutions. The content presents a science-based and practical approach to solving problems relevant to young people. The thesis will contribute to the healthy development of the younger generation and the formation of a culture of rational use of the Internet.

Dekabr, 2024-Yil

Keywords: internet, psychological factors, social networking, alternative opportunities, and family control.

ПРИЧИНЫ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ ОТ ИНТЕРНЕТ-САЙТОВ

Аннотация. Целью данной диссертации является анализ причин, последствий и решений проблемы чрезмерной интернет-зависимости у молодежи. Основное внимание уделяется влиянию социальных сетей и технологий на здоровье, процесс обучения и социальную жизнь молодых людей. По результатам исследования указано, что проблема связана с психологическими, социальными и технологическими факторами. Подробно освещаются последствия, такие как проблемы с негативным влиянием социальных сетей на умы молодых людей. В качестве решений рекомендуются родительский контроль, образовательные программы, стратегии эффективного использования Интернета, меры психологической поддержки. В содержании представлен научно обоснованный и практический подход к решению актуальных для молодежи проблем. Диссертация будет способствовать здоровому развитию подрастающего поколения и формированию культуры рационального использования интернета.

Ключевые слова: Интернет, психологические факторы, социальные сети, альтернативные возможности, семейный контроль.

Hozirgi globallashuv davrida internet hayotning ajralmas qismiga aylangan. Yoshlarning internet saytlariga haddan tashqari berilib ketishi ijtimoiy, ma'naviy va ta'lim jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammo zamonaviy jamiyatning eng dolzarb masalalaridan biri bo'lib, unga chuqur tahlil va samarali yondashuv zarur. Darvoqe, bugungi kun hayotini internetsiz tasavvur qilish qiyin.

Yoshlarning internet tarmoqlariga berilib ketishiga bir qancha sabablar keltirishim mumkin:

1. **Texnologik rivojlanish:** Yoshlar uchun internet qulaylik va tezkorlikni ta'minlaydi, bu esa ularni ko'proq virtual muhitga tortadi.
2. **Ijtimoiy tarmoqning ta'siri:** Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram, WhatsApp va hakazo) yoshlarni virtual muloqot va ma'lumot almashishga jalb qiladi.
3. **Ota-onalar nazoratining yetishmasligi:** Oilaviy e'tiborsizlik va farzandlar faoliyatiga yetarli darajada aralashmaslik yoshlarning cheksiz internetdan foydalanishiga olib keladi.

Dekabr, 2024-Yil

4. **Psixologik omillar:** Yolg'izlik hissi, o'zini jamiyatda ko'rsata olmaslik va virtual dunyo orqali o'zini ifodalash istagi.

Bu kabi sabablarni yuzlab, minglab keltirishimiz mumkin shu sababli ham bu narsa dolzarb mavzulardan biriga aylanib ulgurgan.

Yoshlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanishning keng tarqalgani haqidagi statistik ma'lumotlar keltiraman:

1. **Internetga bog'liqlik:** Dunyo bo'yicha 210 million odam internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikka duchor bo'lgan deb baholanmoqda. AQShda bu ko'rsatkich taxminan 10%, ya'ni 33 million kishini tashkil etadi. Yoshlar orasida esa 18–22 yoshdagi foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarga qaramlarning 40% ni tashkil etadi.[1]

2. **Kunlik ekran vaqti:** 13–17 yoshdagi o'smirlar kuniga o'rtacha 7 soat 22 daqiqa ekran oldida vaqt o'tkazadilar. 8–12 yoshli bolalarda bu ko'rsatkich 4 soat 44 daqiqani tashkil qiladi.

Bu esa ularning o'qish, ijtimoiy muloqot va boshqa faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

3. **Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri:** 70% yosh foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini chetda qolgandek his qilishgan.

43% ijtimoiy tarmoqlarda kam layk yoki izohlar tufayli o'zlarini yomon his qilgan.

35% kiberbulling qurboni bo'lgan.

4. **Mental salomatlikka ta'sir:** O'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlarni 5 soatdan ortiq vaqt davomida ishlatganlarning 70% o'z joniga qasd qilish xavfi ostida bo'lishadi. Bundan tashqari, qaramlik depressiya, uyqu buzilishi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.[2]

Bu raqamlar internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar salomatligi va ijtimoiy hayotiga sezilarli ta'sirini ko'rsatadi. Shunday qilib, muammoni hal qilish uchun raqamli detoks, ota-onalar nazorati va o'z-o'zini boshqarish bo'yicha ta'lim kabi choralar zarur. Kundan kunga ushbu mavzu dolzarblashib bormoqda va bir qancha salbiy oqibatlariga olib kelmoqda:

Masalan:

1. **Sog'liqqa ta'siri:** Ko'zning tez charchashi, uyqu buzilishlari va jismoniy harakatsizlikka olib keladi.

2. **O'qish va ta'limga e'tiborsizlik:** O'quvchilarning darsga diqqatini yo'qotishi va bilim darajasining pasayishi kuzatiladi.

3. **Ma'naviy inqiroz:** Virtual dunyodagi salbiy ta'sirlar (noto'g'ri axborot, zararli kontent) yoshlar ma'naviyatini pasaytiradi.

Dekabr, 2024-Yil

4. **Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi:** Real hayotda muloqot qilish qobiliyatining sustlashuviga olib keladi. Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik depressiya va o'z joniga qasd qilish xavfini ya'ni depressiya va xavotirni oshiradi.[3]

Bugungi kunda bu masalalar boyicha qator yechimlar o'rganilib chiqilib, keng qo'llanilmoqda.

Masalan:

1.**Ma'lumotli yondashuv:** Yoshlar orasida internetdan samarali foydalanish bo'yicha trening va seminarlar tashkil etilmoqda.

2.**Oilaviy nazorat va qo'llab-quvvatlash:** Ota-onalarga bolalarini nazorat qilishda texnologik vositalar (masalan, "parental control") haqida bilim berish.

3.**Ta'lim tizimini modernizatsiya qilish:** Onlayn ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish va o'quvchilarni foydali internet resurslarga yo'naltirish.

4.**Alternativ imkoniyatlar yaratish:** Yoshlarni real hayotdagi qiziqish va ko'nikmalarni rivojlantiruvchi tadbirlarga jalb qilish (sport, san'at, ilmiy to'garaklar va hakazo).

5.**Internet kontentni tartibga solish:** Zararli saytlarga cheklovlar qo'yish va foydali resurslarni ommalashtirish.

6.**Yoshlar psixologiyasiga e'tibor qaratish:** Psixologik yordam markazlari orqali ularning muammolarini o'rganish va yechim topish.[4]

Xulosa qilib aytganda yoshlarning internet saytlariga haddan tashqari berilib ketishi zamonaviy jamiyat uchun jiddiy muammo hisoblanadi. Uni hal qilishda oilaviy, ijtimoiy va ta'lim muassasalarining hamkorligi muhim. Internet yoshlarning rivojlanishi uchun kuchli vosita bo'lishi mumkin, ammo undan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish barcha uchun dolzarb vazifadir.

REFERENCES

1. Social Media Addiction Statistics: <https://www.addictionhelp.com/social-media-addiction/statistics/>
2. World Health Organization: "Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti"(WHO) -(25.09.2024) <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
3. Struggling with Screen Time: A Look at Internet Use Disorders. March 01, 2024 Addiction, Patients and Families: "American Psychiatric Association"(APA) <https://www.psychiatry.org/News-room/APA-Blogs/A-Look-at-Internet-Use-Disorders>

Dekabr, 2024-Yil

4. The Best Internet Addiction Books of All Time. "Internet Addiction in Adolescents"<https://bookauthority.org/books/best-internet-addiction-books>
5. NURQULOV B. YOSHLARNING IJTIMOIIY-SIYOSIIY FAOLLIGINI OSHIRISH OMILLARI //UzMU xabarleri. – 2024. – T. 1. – №. 1.3. 1. – C. 190-193.
6. Nurqulov B. G. THE MAIN THEORETICAL APPROACHES TO THE CONCEPT OF POLITICAL SOCIALIZATION //Academic research in educational sciences. – 2024. – №. 3. – C. 426-431.
7. Nurqulov B. G. SAYLOV VA UNING YOSHLAR FAOLIYATIDA TUTGAN O'RNI //Academic research in educational sciences. – 2024. – №. 3. – C. 432-436.
8. Нуркулов Б., Равшанова О. JORJ GERBERT MIDNING RAMZIIY INTERAKSIONIZM NAZARIYASI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №. 3. – C. 402-405.
9. Nurqulov B. et al. PITRIM SOROKINNING "SOTSIAL VA MADANIY DINAMIKA" ASARI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №. 3. – C. 289-291.
10. Panjiyeva Z. et al. RAZMIY INTERAKTSIONIZM TAMOIYILLARI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №. 3. – C. 292-295.
11. A'ZAMXONOV S. OLIY TA'LIM TIZIMIDA TALABALARNING MUSTAQIL TA'LIM OLIHLARNI TASHKIL ETISH //News of UzMU journal. – 2024. – T. 1. – №. 1.1. 1. – C. 63-66
12. Saidabzalkhan A. MODERN CONCEPTS OF HUMAN CAPITA MEASUREMENT <https://farspublishers.org/index.php/ijessh/article/view/1527> <https://zenodo.org/records/8003552#>. – 2023.
13. A'zamxonov S. X. Ta'lim jarayonida o 'qituvchi faoliyatining o 'ziga xos xususiyatlari //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 22. – C. 381-386.
14. Аъзамхонов С. ТАЛАБАЛАР МУСТАҚИЛ ТА'ЛИМ ОЛИШНИ ОШИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2024. – №. SI-1.
15. Azamkhanov S. SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF MODERN FORMS OF ORGANIZING STUDENTS'INDEPENDENT WORK //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 5.
16. Ilxomov, Umrbek, and Parizod Nasirdinova. "IRVING GOFFMANNING DRAMATURGIYASI." NRJ 1.3 (2024): 239-245.

Dekabr, 2024-Yil

17. ILXOMOV, Umrbek. "SOTSIAL MOBILLIK YOSHLAR INTELLEKTUAL SALOHIYATNING OMILI SIFATIDA." News of UzMU journal 1.1.2. 1 (2024): 110-114.
18. Ilxomov, U. U., and P. Sh Nasirdinova. "UMUMIY-O „RTA TA „LIM MUASSASALARIDA O „QITISH METODI VA BITIRUVCHI YOSHLARNI KASBGA YO „NALTIRILGANLIGI DOLZARB MASALA." Academic research in educational sciences 3 (2024): 252-256.
19. Ilxomov U. U. YOSHLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR MUAMMOLARINING INDEKATORI //Academic research in educational sciences. – 2024. – №. 3. – C. 263-268.
20. Ilxomov U. U. YOSHLAR ISHSIZLIGI IJTIMOIIY MUAMMO SIFATIDA //Academic research in educational sciences. – 2024. – №. 3. – C. 257-262

