

Интернета не работает - зависимость очень сильна, поэтому время, проводимое за компьютером, следует постепенно сокращать.

• Постарайтесь наполнить свободное время интересными и полезными делами. Все подходит, а главное, должно восхищать человека. Рыбалка, охота, альпинизм, курсы вождения - вариантов может быть много. Вспомните, что этому человеку нравилось раньше, или предложите что-нибудь новое. Ваша цель заменить его, убрать, и тогда новое хобби поможет вам преодолеть существующие проблемы. [4]



Для того, чтобы человек почувствовал, что наступит день, когда он почувствует, что его компьютер утратил свою старую силу зависимости, и чтобы это произошло, кто-то должен его поддержать, помочь ему, потому что для этого у него есть родственники и друзья. да?

Список литературы:

1. Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова // Мир психологии. — 2004. — № 1. — С. 179-192.
2. Белинская, Е. П. Интернет-среда: человек в ситуации неопределенности / Е. П. Белинская // Влияние информационных технологий на национальную безопасность. — М., 2001.
3. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. — М.: Акрополь, 2010.
4. Специфика агрессии в Интернет-среде / С. Н. Ениколопов [и др.] // Психол. журн. — 2006. — № 6. — С. 65—72.
5. P. S. Ergashev. Muloqot psixologiyasi (ma'ruza uz) .T. 2003. ToshDPU.

INTERNET QARAMLIGINI SHAKLLANISHNING SABABLARI, MEXANIZMLARI VA DIAGNOSTIKASI

Mirzoyev Jamshid Turdalievich (tayanch doktorant)

Guliston Davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Annatsiya: *Maqolada Internet va kompyuter o'yinlariga qaramlikning rivojlanishining asosiy sabablari va mexanizmlari, kompyuterga qaramlikni tekshirish imkonini beruvchi klinik va psixopatologik alomatlar batafsil tavsiflanadi. Kompyuter qaramligini psixologik Ekspress-diagnostika usullari, shuningdek, yoshlarni ommaviy sinovdan o'tkazishda unga moyillikni aniqlashga alohida e'tibor qaratiladi.*

Kalit so'zlar: *kompyuterga qaramlik; internetga qaramlik; o'yin qaramligi; alomatlar; tezkor diagnostika; testlar; psixoterapiya; oldini olish; psixologik salomatlik; Antinarkotik barqarorlik.*

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:

- hayotning tobora tezlashib borayotgan tezligi;
- har kuni har birimiz uchun moslashuvchan va o'z-o'zini tashkil etish qobiliyatimizdan oshib ketadigan juda tajovuzkor ma'lumotlarning oqimlari;
- turmush sharoitini o'zgartirish va qadriyatlar tizimini devalvatsiya qilish, kasb-hunarga yo'naltirish va muvaffaqiyatga erishish;

• bolalar va ota-ona munosabatlarining buzilish xolati va oila inqirozi;

Ko'pgina tadqiqotchilar kompyuter qaramligining quyidagi asosiy turlarini ta'kidlashadi:

- obsesif Internet-bemaqsad (internetda doimiy ma'lumot izlash);
- virtual aloqa;
- onlayn savdo va onlayn qimor uchun ehtiros;
- cyberspex (pornografik saytlarga qaramlik);
- kompyuter tarmoq o'yinlari.

Ehtimol, kompyuter va internetga qaramlikning rivojlanishiga hissa qo'shadigan asosiy sabablar quyidagilardir:

- yangi his-tuyg'ularni, yangi identifikatsiyalarni qidirish;
- hissiy stress va tashvishlarni bartaraf etish;
- do'stlar, qo'llab-quvvatlash, muloqot qilish, ayniqsa, yolg'iz odamlar va aloqalarni o'rnatishda qiyinchiliklarga duch keladiganlar [1].

Shu bilan birga, Internet sohasidagi muloqot kundalik hayotda muloqotni taqqoslashda bir qator muhim afzalliklarga ham ega:

- deyarli har qanday qidiruv mezonlarini qondiradigan juda ko'p miqdordagi sheriklarni tanlash;
- maksimal xavfsizlikni kafolatlaydigan anonim va "ko'rinmas" muloqot qilish imkoniyati;
- aloqa bo'yicha faqat bitta sherikning e'tiborini saqlab qolishning hojati yo'q: istalgan vaqtda uni boshqa suhbatdoshlar tomonidan og'riqsiz almashtirish mumkin;

Internetga qaramlikni aniqlashning maqsadi hozirgi vaqtda quyidagi usullar qo'llaniladi [2]:

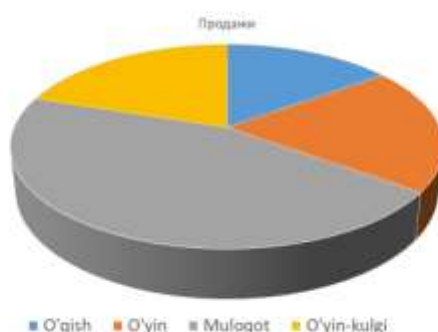
davolash: Kimberli Yang testi;

- kompyuter qaramligini aniqlash mezonlari;
- kompyuter qaramligini aniqlash mezonlari
- havf guruhi
- internetga qaramlik testi;
- kompyuter bilan bog'liqlikni tekshirish usuli [4];
- Internet giyohvandlik diagnostik anketa (dia).

Birgalikda Guliston Davlat Universiteti oliy o'quv yurtlari asosida talabalar bir so'rovnoma o'tkazildi. Namunaning umumiy soni 120 kishini tashkil etdi, ulardan 60 kishi gumanitar yo'nalish talabalari, 60 kishi — texnik yo'nalish talabalari edi. Sub'ektlarning o'rtacha yoshi 19-23 yosh edi. 100% sub'ektlar kompyuter va bepul internetga ega edi. Shuni ta'kidlash kerakki, ularning ontogenetik rivojlanishi kompyuter texnologiyalarini rivojlantirish bilan birgalikda — elektron qurilmalar va uskunalar bilan o'zaro aloqada bo'lgan birinchi avlod.

Maxsus ishlab chiqilgan ijtimoiy-demografik so'rovnoma ko'ra, o'rtacha sub'ektlar kompyuterda 20-30 % vaqtni internetdan (kompyuterda 100% dan) kompyuterda sarflaydi, shuning uchun kompyuterda 70-80% internetda o'tkaziladi. Vaqtni taqsimlash(kompyuterda

100% dan): sub'ektlar o'qish uchun — 15 %, o'yinlar — 20 %, muloqot — 45 %, o'yin — kulgi-20 %.



Eng ko'p tashrif buyirilgan saytlar: ijtimoiy tarmoqlar (telegram, facebook.com. instagram); axborot saytlari (google.com. yandex.ru. wikipedia.org) va VI-deoxosting (youtube.com).

120 sinovdan o'tgan talabalardan 57 kishi (26 qizlar va 31 o'g'irlar) kompyuterga qaramlik belgilarini aniqladi. Shu maqsadda biz foydalanganmiz: Kimberly Young test (V.A. Loskutova tomonidan moslashtirilgan); V. Melnikov, Lyampolsky psixodiagnostik testi (PDT); metodologiyasi "Qiymat yo'nalishlari" (M. Rokich); so'rovnomasi "Xulq-atvorni engish usullari" (R. Lazarus), M. Tsukermanning sezgilarni izlashda diagnostika texnikasi ikkilamchi ma'lumotlarni tahlil qilish.

Bizning tadqiqot natijalariga ko'ra, kompyuter qaramligi bilan qiz talabalar bir guruh bir shaxsning portret quyidagi xususiyatlarini tashkil etadi: bezovtalik, shubha, yengiltaklik, ishonchsizlik, ikkilanmaslik, orzu, samarali muloqot va konstruktiv muhokama o'tkazish uchun qobiliyati yo'qligi, shaxslararo vaziyatlarda emotsion tajribalarning etarli darajada javob bera olmaslik qobiliyati, o'z-o'zini anglash, konformatsiya, o'z-o'zini hurmat qilishning nomuvofiqligi, yangi aloqalar va yaqinlar, ishonchli munosabatlarni o'rnatishdan qo'rqish, chuqur, samimiy munosabatlarga qodir emas. Shu bilan birga, haqiqiy tahdidlarni yoki muammolarni qayta baholash, o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar, diqqat markazida bo'lish zarurati, boshqalarning e'tirofini qabul qilish, tanqidning tezligi va o'z xususiyatlarining haqiqiy tashqi baholanishi, javobgarlikdan qochish mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochish istagi bilan tavsiflanadi. Xarakterni aks ettirishning tashvishli, yuksak va gipertropik turlari ishonchli tarzda tez-tez uchraydi. Ushbu shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lgan talaba qizlar kompyuterga qaramlik xavfi bo'lishi mumkin deb taxmin qilish mumkin.

Shuningdek, biz Internet foydalanuvchilarining o'z-o'zini anglash va ijtimoiy xulq-atvorining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadigan maxsus tadqiqotlar o'tkazdik.

№	Interpersonal munosabatlar uslubi	men haqiqiy	emasman-ideal	men - kompyuterda	men-yaqinlarimning ko'zlari
1.	Avtoritar	0,41	-	-	-
2.	Xudbinlik	-	-	-	-
3.	Agressiv	0,48	-	-	0,45
4.	Shubhali	0,42	-	-	0,49
5.	Bo'ysunuvchi	0,42	-	-	0,4
6.	Qaram	0,47	-	-	-
7.	Do'stona	-0,47	-	0,5	-
8.	Altruistic	-0,5	-	-	-
9.	Hukmronlik	-0,45	-	-	-
10.	Do'stlik	-0,53	-	0,5	-0,52

Diagnostika uchun te-stov batareyasi, shuningdek, klinik intervyu usullari ishlatilgan. Psixosotsiyal omillarning ajralmas xarakteristikasi sifatida biz "I" ta'rifi mos keladigan yoki mos kelmaydigan 128 ta'riflari ro'yxatidan Liri metodologiyasining modifikatsiyasini tanladik. So'raluvchilardan men mukammal emasman, men-kompyuter va men-ko'zlarim yaqinlarim menini tasvirlab so'radik,.

CA - movostriatsiya va kompyuterga qaramlik darajasining korrelyatsion tekshiruv natijasida 1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar olingan.

Bolalar va o'smirlar, bizning fikrimizcha, shifokorlar psixoterapevtlar, narkologlar va klinik psixologlar sa'y — harakatlari maktab psixologlar uchun majburiy ta'lim tashkil qilish uchun zarur bo'lgan-aholining eng zaif qatlamlari orasida kompyuter qaramligini tarqalishining oldini olish maqsadida narkotik Ekspress diagnostika texnologiyalari va maktablar va boshqa ta'lim muassasalari darajasida xavf guruhlarini aniqlash. Shuningdek, ularning ota-onalari bilan treninglar o'tkazish, ularni bolalar bilan ishonchli, iliq sinergetik munosabatlarni qurishga o'rgatish. Umid qilamizki, bunday kompleks yondashuv yoshlar o'rtasida kompyuter qaramligining tarqalishiga qarshi samarali kurashish imkonini beradi va tezkor natijalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Катков А.Л. О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних: методические рекомендации. Павлодар. 2012. 48 с.

2. Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В. Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике. Rossiya psixiatriya jurnali. 2009; 4: 86–91.

3. Orzack M.H. How to recognize and treat computer. com addiction. Clin. Counseling Psychol. 1999; 9 (2): 124–30

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РАСТУЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Эрназарова Мархабо Нарбаевна

преподаватель, Джизакский филиал НУУ, Джизак

Аннотация: В данной статье излагаются мнения, как надо воспитывать детей, чтобы у них сформировались новые, достаточно устойчивые психические качества для того, чтобы открыть путь создания возможностей развертывания разных способностей. Обсуждается несдержанность взрослых, который наносит сильный вред взаимопониманию между родителями и детьми, вопреки всему целью которых является направление подростка по пути интеллектуального взросления. А также даются мнения о правильном построении взаимоотношения родителей с растущим человеком.

Ключевые слова: воспитание, подросток, конфликт, семья, способность.

Мы знаем, что в случае неблагоприятных семейных влияний совместными усилиями школы и общественности удаётся вносить необходимые коррективы в психологию ребёнка, выправляя искривления в его социально – нравственном становлении, обеспечивая его развитие в соответствии общественно значимыми целями.

Попытаемс теперь представить, в чем конкретно могут выразиться те проблемы и недостатки нравственного воспитания в семье.

«Бесконфликтных» семей, пожалуй, просто не существует. Как бы ни были близки, внимательны друг к другу взрослые и дети, вряд ли в их отношениях вообще не возникает трений. Но в одних семьях конфликты не только разрешаются благополучно, но принося вреда «противникам», но даже содействуют укреплению взаимопонимания. А в других