



INNOVATIVE
WORLD

ISSN: 3030-3591

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

SHARQ TIBBIYOT VA TABIIY FANLAR
JURNALI

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture



+998 33 5668868



www.innoworld.net



ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 3, Issue 2
2026

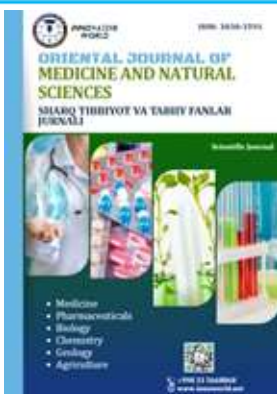
Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

O'zbekiston-2026



BOLALAR SHAXS BO'LIB RIVOJLANISHIDA INTERNET TARMOQLARINING PSIXOSOMATIK va PSIXOSOTSIAL AXAMIYATI VA UNGA QARAMLIKNI OLDINI OLISH MEXANIZMLARI

Turaeva Nigora Shuxratovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti, 2-kurs magistri

Abdusattarova Gavhar Shuhratovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, Nevrologiya, bolalar
nevrologiyasi va tibbiy genetika kafedra assistenti

Annotatsiya: Hozirgi kunda internetga qaramlik kompyuterdan foydalanish va internetga kirish bilan bog'liq xolatlar bolalar hayot tarzida ko'p uchrab turibdi. Haddan tashqari ko'p vaqt o'tkazish yoki aniq bir maqsadsiz va o'z-o'zini nazorat qila olmasdan foydalalanishdir. Bu holat ommaviy axborot vositalarida va tadqiqotchilar orasida tobora ko'proq e'tiborni tortdi va bu e'tibor kompyuter va Internetga kirishning o'sishi bilan parallel bo'ldi. Ayniqsa, bolalar, yoshlar va talabalar orasida internetga qaramlikning ortishi ruhiy salomatlik va umumiy psixologik holatga ta'siri borasida tobora ko'proq xavotirlarni yuzaga keltirmoqda. Ushbu maqolada, internetga qaramlikning shaxs rivojlanishiga, uning shaxsiy va ijtimoiy-ommaviy munosabatlariga, sog'ligi va psixologik holatiga salbiy ta'sirlari va bu holatni oldini olish hamda davolash uchun profilaktika mexanizmlari haqida fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: Internetga qaramlik, kompyuter, psixologik muammolar, rivojlanishdan ortda qolish, yolg'izlik, profilaktika, nazorat, mexanizm.

Internet qaramligi kundalik hayot, o'quv mas'uliyatlari va ijtimoiy munosabatlarga halal beradigan ortiqcha internetdan foydalanish bilan tavsiflanadi. Bu bir nechta ko'rinishlarda namoyon bo'ladi, jumladan: majburiy ravishda internetda ko'p vaqt o'tkazish, onlayn o'yinlarga qaramlik va ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanib qolish. Hozirgi paytda, talabalar akademik va ijtimoiy faoliyatlari uchun raqamli platformalarga kuchli darajada tayanadilar. Ammo ortiqcha internetdan foydalanish quyidagi salbiy psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Birinchidan, akademik talablarning og'irligi va internetdan ortiqcha foydalanish stress va tashyish darajasini oshirishi mumkin. Xususan, talabalar va o'smir yoshidagilar o'zlarini yolg'iz his qilishlari mumkin. Bundan tashqari, ko'p vaqtini internetda o'tkazish natijasida internet bilan bog'liq chalg'ituvchi omillar o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, kechqurun internetda o'tirish va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uyqu tartibining buzilishiga olib keladi. Muammo shundaki, universitet darajasida internet qaramligini va uning psixologik ta'sirlarini bartaraf etishga qaratilgan xabardorlik yoki aralashuv dasturlari mavjud emas.

Internetga qaram bo'lgan insonlarda depressiya va xavotir alomatlari paydo bo'lishi odatiy hol emas. Ushbu ruhiy salomatlik holatlari va internetga qaramlik o'rtasidagi bog'liqlik murakkab, chunki internetdan haddan tashqari foydalanish

ijtimoiy izolyatsiyaga, jismoniy faollikning pasayishiga va uyqu rejimining buzilishiga olib kelishi mumkin, bularning barchasi kayfiyat va xavotir buzilishlarining rivojlanishi yoki kuchayishiga olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan, oldindan ruhiy tushkunlik va tashvish sababli odamlar tasalli yoki chalg'ish izlab, kurashish mexanizmi sifatida internetga murojaat qilishlari mumkin.

Internetdan haddan tashqari foydalanish psixologik qo'zg'alishning yuqori darajasini keltirib chiqarishi mumkin, bu esa kam uyqu, uzoq vaqt davomida ovqatlanmaslik va cheklangan jismoniy faollikka olib keladi, bu esa foydalanuvchida depressiya, oilaviy munosabatlarning keskinlashuvi va ortiqcha xavotir kabi jismoniy va ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan uzoq vaqt davomida haddan tashqari foydalanish ba'zi kognitiv funksiyalarga, xususan, diqqat va qisqa muddatli xotiraga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Internetdan foydalanish ko'pincha turli sozlamalar o'rtasida bir nechta vazifalarni bajarish qobiliyatimizni o'z ichiga olganligi sababli va qandaydir tarzda miyamizni chalg'ituvchi so'rovlar va bildirishnomalar oqimiga qaratishga o'rgatadi. Bu aslida, ma'lum bir kognitiv vazifaga uzoq vaqt davomida e'tiborni qaratish qobiliyatimizga xalaqit berishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, bizning kundalik faoliyatimizni bajarish qobiliyatimiz ko'p vazifalarni bajarish va diqqatni turli vazifalarga ko'chirish qobiliyatimiz va ma'lum bir mavzuga e'tiborni saqlab qolish qobiliyatimiz o'rtasidagi kombinatsiyani o'z ichiga oladi.

Xo'sh, qanday qilib yoshlar va o'smirlar orasida tobora ortib borayotgan internet qaramligini oldini olish va kamaytirish mumkin?

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi internetga qaramlikni davolash yondashuvlarining asosi bo'lib, keng qo'llaniladi. U shaxsning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'zaro bog'liq degan taxminga asoslanadi. Internetga qaramlik sharoitida, kognitiv xatti-harakat terapiyasi insonlarga internetdan haddan tashqari foydalanish bilan bog'liq moslashmagan fikrlash shakllari va xatti-harakatlarini aniqlashga yordam beradi. Shaxslar kognitiv qayta qurish va o'zgartirish orqali salbiy fikrlash uslublari va impulsiv xatti-harakatlarni sinab ko'rish va o'zgartirishni o'rganadilar. Kognitiv xatti-harakat terapiyasi ularni kurashish strategiyalari va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan ta'minlaydi, bu esa ularga onlayn xatti-harakatlarini yaxshiroq nazorat qilish imkonini beradi. Bu samarali yondashuv odamlarga internetdan foydalanishda ongli, sog'lom tanlov qilish imkonini beradi.

Dialektik xulq-atvor terapiyasi mijozlarni stressga chidamlilikka, hissiy xabardorlikka va his-tuyg'ularni samarali tartibga solishga o'rgatadi. Bu ko'nikmalar internetdan haddan tashqari ko'p foydalanishga olib keladigan hissiy qo'zg'atuvchilarni boshqarish uchun juda muhimdir. Hissiy nazorat va chidamlilikni oshirish orqali dialektik xulq-atvor terapiyasi odamlarni ularning qaramlik xatti-harakatlarini keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan asosiy hissiy muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan vositalar bilan ta'minlaydi.

Oilaviy va jamoaviy terapiya ham yana bir internetga qaramlikka qarshi profilaktik mexanizm hisoblanadi. Internetga qaramlik ko'pincha shaxs doirasidan chiqib, uning oilaviy va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qiladi. Oilaviy terapiya va guruhli terapiya mashg'ulotlari internetga qaram shaxs uchun ham, uning yaqinlari uchun ham qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyaviy muhitni ta'minlaydi. Ushbu mashg'ulotlar bir nechta maqsadlarga xizmat qiladi, jumladan, muloqot muammolarini hal qilish, sog'lom chegaralarni belgilash va o'zaro tushunishni rivojlantirish. Oilaviy va guruh terapiyasi, shuningdek, tiklanish jarayonida muhim rol o'ynashi mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish tarmog'ini ta'minlaydi. Yaqinlarining terapiyaga jalb etilishi shaxsning sog'ayishiga yordam beradigan qulay uy muhitini yaratish uchun muhimdir.

Internetga qaramlik inson hayotiga va uning yaqinlariga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Integrativ davolash nafaqat internetga qaram insonni, balki uning oilasi va ijtimoiy tarmog'ini har tomonlama qo'llab-quvvatlaydi. Internetga qaramlik turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin va uning omillari vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin. Integrativ yondashuvlar moslashuvchan va moslashuvchan bo'lib, shaxs rivojlanishi va yangi muammolar paydo bo'lishiga qarab davolash rejasiga tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Ushbu moslashuvchanlik davolashning butun tiklanish davomida amaliy va dolzarb bo'lib qolishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, internetga qaramlik o'smirlar va talabalar shaxs rivojlanishiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Haddan tashqari internetdan foydalanish ularning ijtimoiy muloqotini cheklab, o'qishdagi samaradorligini pasaytiradi hamda ruhiy salomatligida stress va tashvishlarni kuchaytiradi. Shu bois profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqish muhim bo'lib, bunda oilaning qo'llab-quvvatlashi, ta'lim muassasalarida maqsadli treninglar o'tkazish va sog'lom onlayn-odatiy muvozanatni shakllantirish asosiy yo'nalishlardan hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Inson xulqi kompyuterlarda*, 29(3), 198–204. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.011>
2. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addiction in the post-COVID world. *Qaramlik tadqiqotlari jurnali*, 15(2), 89–97.
3. Adeyemi, O. P., & Salami, K. (2024). Internet use and burnout among Nigerian students. *Afrika ruhiy salomatlik jurnali*, 8(1), 33–49.
4. Ogundipe, T. A., & Adebayo, O. O. (2020). Internet usage patterns and its relationship with mental health among Nigerian university students. *Nigeriya psixologiya va xulq-atvor tadqiqotlari jurnali*, 9(2), 55–70.
5. Park, S., Hong, K. E., Park, E. J., & Kim, J. H. (2020). The association between problematic internet use and depression, anxiety, and stress in adolescents: A meta-analysis. *Psixiatriya tadqiqotlari*.