

**YETUKLIK DAVRIDAGI IJTIMOIIY TARMOQLARGA
TOBELIKNING TASNIFI**

Xusanov Samariddin Maxmadaminovich

Kalit so'zlar: qaramlik (netegolizm), patologik qaramlik, qaramlikning turlari, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, ijtimoiy tarmoqlarni foydali va zararli tarafi.

Ключевые слова: зависимость (нетеголизм), патологическая зависимость, виды зависимости, социальные сети, мессенджеры, полезная и вредная сторона социальных сетей.

Aloqa vositasi sifatida ijtimoiy tarmoqlar katta ahamiyatga ega. Lekin amalda biz ijtimoiy tarmoqlarga odatlanib qolmoqdamiz. Bunda biz unga odatlanib qolish uchun emas, balki, uni oldini olish uchun ko'proq harakat qilishimiz kerak. To'g'ri vaqtni boshqarish bizni ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lishdan saqlaydi. Ijtimoiy tarmoqlar yordamida bilim almashish sahifalari yoki hisob varaqlariga ulanib ko'proq bilim to'plash mumkin. Biz ijtimoiy media orqali fikr almashishimiz mumkin va u orqali boshqalar bilan bizning baxt va qayg'uyimizni baham ko'rishimiz mumkin. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda ham oltin qoidaga – me'yorni unutmaslik shartiga amal qilish zarur. Tadqiqotlarga ko'ra butun dunyoda 3 milliard kishi, sayyorada 40 foiz inson ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi. Izlanishlar bir kunda o'rtacha ikki soat ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishni taqozo qilyapti

Kompyuterga qaramlik haqidagi zamonaviy g'oyalar doirasida tadqiqotchilar quyidagi turdagi kompyuterlarga qaramlik bilan ajralib turadilar: Internetga bog'liqlik (tarmoq); kompyuter o'yinlariga qaramlik (kiber-giyohvandlik).

Kompyuterda ishlashga nisbatan patologik qaramlikning mavjudligini aniqlashga yordam beradigan bir qator diagnostika mezonlari mavjud. Kompyuterga qaramlikning belgilari ikki xil bo'lishi mumkin: aqliy va jismoniy:

* kompyuterda qolishingizni nazorat qila olmaydi, kompyuterda o'tkaziladigan vaqtga nisbatan yolg'on;

- boshqa narsalarni qilish, Internet, o'yinlar haqida o'ylash va gapirish;
- * o'qish, muloqot qilish, ijtimoiy hayotga qiziqishning yo'qolishi bilan bog'liq muammolar boshlandi;
- * kompyuterdan ajralib chiqish agressiv tarzda qabul qilinadi, buzilish dahshatga olib keladi;
- * ovqat hazm qilish tizimining buzilishi, mushaklar-skelet tizimi, ko'rish, uyqusizlik, bosh og'rig'i, immunitetning pasayishi;
- tananing ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа личности. - М.Смысл, 2001. — 416 с.
2. Александров Б.Б. Интеллект и компьютер. –СПб.: Анатолия, 2004. –
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, завед. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 192 с.
4. Bogacheva N.V. Компьютер o'yinlari va geymerlarning kognitiv sohasining psixologik o'ziga xosligi // Moskva universiteti xabarnomasi. 14-seriya. Psixologiya. - 2014. - № 4. - P. 120-130.