

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ВЫЗВАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

Хошимов Нодиржон

Независимый исследователь Термезский государственный педагогический институт

Аннотация:

В данной статье рассматривается интернет-зависимость и связанные с ней проблемы в семье, а также рекомендации, как избавиться от интернет-зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, информационно-коммуникационные технологии, семейные проблемы, интернет-зависимость, киберпространство, концепция времени, проблемы, подростки.

Introduction

Ни для кого не секрет, что в современном обществе широкое использование информационных и коммуникационных технологий порождает свои проблемы. Интернет-зависимость – одна из таких проблем. По мнению экспертов, подростки — самая опасная возрастная группа, которая в силу своих возрастных особенностей может стать интернет-зависимыми. Специфические характеристики подростков делают их более уязвимыми к рискам из-за особенностей киберпространства. Помимо особенностей возрастного периода, факторы, формирующие зависимость от Интернета в подростковом возрасте:

- определенные черты личности;
- напряженность, конфликты в общении-отношениях со сверстниками и членами семьи;
- заключается в узости круга интересов современных подростков.
- Большинство экспертов, занимающихся этой проблемой, отмечают, что подростки, которых считают интернет-зависимыми, проявляют иные черты личности по сравнению со своими сверстниками, не являющимися интернет-зависимыми.

Подростки, зависимые от Интернета, демонстрируют выраженный негатив, отрицательные переживания, низкий уровень адаптации, неумение принимать себя и других, стараются избегать проблем, медлительность психических процессов. Это молодые люди, которые не могут сразу адаптироваться к изменениям обстоятельств, склонны к беспокойству, мало уверены в себе, все берут на себя. Для них характерно критическое отношение к окружающим людям, агрессивность, ожидание отрицательного отношения к себе, ограниченность, безразличие. Таким наркозависимым свойственна демонстративность, стремление показать, что они имеют больше, чем имеют на самом деле. Индивиды, зависимые от Интернета, не хотят брать на себя ответственность за события, происходящие вокруг них, перекладывая ответственность на внешние силы.

- Мотивации и ценности молодых интернет-зависимых характеризуются ориентацией на себя и свои проблемы. Интернет-зависимые относятся к жизни философски. Для них общение со сверстниками не имеет большого значения, поскольку хотя и существует

потребность в любви, теплых душевных отношениях, общении, но эта потребность удовлетворяется в виртуальном мире.

- Личностные и индивидуальные особенности молодежи также могут служить основой формирования интернет-зависимости.
- Причины интернет-зависимости:

По мнению психологов, причинами интернет-зависимости являются неудовлетворенность каким-либо аспектом жизни, низкая самооценка, страх самореализации, неумение общаться. У человека эта проблема может возникнуть из-за недостатка взаимопонимания, любви или внимания в семье или, наоборот, чрезмерного внимания. В любом случае всегда есть реальная причина, по которой человек игнорирует реальный мир и попадает в мир виртуальный.

Тот факт, что человек проводит много времени в Интернете, не означает, что он зависим от Интернета. Возможно, это связано с простым рабочим процессом. Но если пребывание в сети в определенное время начинает оказывать негативное влияние на психологическое состояние человека, приводит к изменению поведения и общего эмоционального фона, то есть повод для беспокойства.

Первыми признаками интернет-зависимости являются: Потеря контакта с родителями и близкими. Любовь, симпатия к родителям, братьям и сестрам, родственникам, друзьям, желание проводить время вместе – все это обесценивается у интернет-зависимых.

Отлучить человека, зависимого от Интернета, от компьютера, планшета или смартфона, например, не получится ни на минуту. Другой ход времени для интернет-зависимых. Для людей, зависимых от Интернета, понятие времени также деформировано. Допустим, такой человек обещает себе не тратить на поиск информации более 10-15 минут, но приходит в себя только после нескольких часов пребывания в Интернете.

Ощущение эйфории в сети. Для интернет-зависимых единственным источником радости и счастья в таких случаях может стать Интернет. Полное отключение от жизни. Какие бы проблемы, переживания, заботы ни находились у человека, как бы он ни был занят, он всегда находит время для выхода в Интернет. Ухудшение здоровья.

Интернет-зависимость серьезно вредит здоровью человека, вызывает ухудшение сна, памяти и внимания. Также развиваются проблемы со стоянием и зрением. Быть полностью подключенным к Интернету. Интернет-зависимые интересуются только Интернетом. Тема общения с людьми, с которыми они подружились, не охватывает никакой другой темы, кроме Интернета.

Негативные изменения в психике. Будь то взрослый или маленький ребенок, зависимый от Интернета, у него постепенно развиваются чувства нервозности, агрессии, беспокойства и страха. Пользователь Интернета ощущает давление в реальности и чувствует себя уязвимым. Продвижение интернет-торговли и онлайн-покупок. Оплата множества покупок в Интернете, покупка последних обновленных версий игр, просмотр платного контента, участие в азартных онлайн-играх – все это стоит денег. И интернет-зависимый готов на все, чтобы расплатиться за свои прихоти, причинить вред не только себе, но и своей семье.

Как избавиться от интернет-зависимости? Самым важным шагом в любом процессе лечения является признание проблемы. Как только человек осознает, что ему нужно что-то изменить, это можно считать началом пути к избавлению от проблемы. Следующий важный шаг – понять причину проблемы. Причиной проблемы может быть от окружения в семье до проблем в профессиональной сфере, от недостатка общения до ряда комплексов. После того, как интернет-зависимый с помощью специалиста выясняет первопричину проблемы, начинается работа по устранению зависимости и смягчению ее негативного воздействия на психику. Для лечения интернет-зависимости целесообразно проводить следующие действия:

Избегайте Интернета в течение нескольких дней. Это наиболее эффективный и часто наименее инвазивный метод. Неиспользование Интернета в течение определенного периода времени может привести к психологической депрессии. Но если он будет терпелив и выдержит, то состояние интернет-зависимого постепенно улучшится. Занимайтесь тем, что вам нравится. У каждого есть какое-то дело, которым он увлечен. Это может быть рисование, прослушивание музыки, чтение книги или занятие каким-либо видом спорта. Главное – узнать об этом занятии и развить к нему интерес. Реализуйте свои мечты в жизни. Речь идет о саморазвитии и регулярной работе над собой, достижении своих целей в тех сферах, которые вам нравятся и интересны.

Начиная с самых простых вещей, рекомендуется повышать уровень знаний, заводить новые знакомства, посещать различные курсы. Ломать привычки, проведенного в сети. Если без Интернета действительно невозможно обойтись, то в качестве эффективной меры можно реализовать, например, блокировку «вредоносных» сайтов, ограничение и ограничение времени пребывания в **Интернете, работу с документами, скопированными из Интернета.** Любая физическая активность. Необходимо немедленно начать заниматься какой-нибудь простой физической активностью. Если вам не нравится бег, вы можете заняться ходьбой, походами, плаванием, походами, йогой, танцами. Если определенную часть времени уделять постоянным физическим нагрузкам, результат будет виден уже через несколько дней.

Выключайте компьютер, когда он вам не нужен. Это важный навык, и без него преодоление интернет-зависимости не будет полностью освоено. Компьютер нельзя оставлять включенным в режиме ожидания, фоновом режиме. Лучше, чтобы устройство стояло, и у человека не было возможности им воспользоваться в это время. От вредных привычек, таких как жевание, прием пищи перед компьютерным столом, следует немедленно отказаться. Было обнаружено, что прием пищи во время работы в Интернете или просмотра телевизора приводит к тому, что вы съедаете в несколько раз больше, чем необходимо. Даже если человек один, ему следует привыкнуть есть на красиво украшенном столе и в нарядной посуде. Это удобнее и полезнее с гигиенической точки зрения, чем вечеринка перед монитором. Строгая повестка дня. Соблюдение режима дня учит правильно распределять драгоценное время и не тратить его зря. Если распорядок дня включает в себя необходимые и полезные для него дела и следует ему, то желание выходить в Интернет, когда в этом нет необходимости, вообще не наблюдается.

Посещение психотерапевта. Только опытный и знающий психолог может правильно понять существующие проблемы и дать их решение. Медицинская практика и психологическое консультирование важны для выздоровления от интернет-зависимости. С помощью квалифицированного психотерапевта человек может понять свои ошибки и проблемы и избавиться от них по своему желанию.

В целом Интернет не должен причинять вред человеку. В качестве источника получения новых знаний, информации необходимо создавать условия для расширения возможностей человека, повышения его потенциала, развития и совершенствования.

Список литературы:

1. Бовина И.В. Социальная психология здоровья и болезни. М., «Аспект Пресс», 2008.- 264 б.
2. Журавлева Н.А. Психология социальных изменений: ценностный подход. М., Институт психологии РАН, 2013.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006.
4. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. Т., 2005.
5. Kadyrov U.D., Kadyrov G.U. DRUG ADDICTION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM. Science and innovation international scientific journal. Volume 3 | March, 2024.
6. Қодиров, У.(2023). Психологик хизмат – замонавий таълим тизимининг ажралмас таркибий қисми . Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 21–24.
7. Махтамкулова Г.А. Основы психического здоровья. Курс лекций. Липецк, ЭБС
8. Рояк А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка. – М.: «Педагогика», 1988.
9. Saidov, S. (2023). THE SIGNIFICANCE OF MUNJIK TERMIZI HERITAGE IN THE DEVELOPMENT OF ISLAMIC SCIENCES. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(5), 5-8.
10. Ugli, S. S. A. (2020). Philosophical and moral significance of IBN'S work" Al-adab Al-kabir". Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 9(2), 261-264.
11. Saidov, S. (2024). IBN SINO RISOLALARIDA RUHIY TARBIYA MASALALARI. International scientific journal of Biruni, 3(1), 269-273.