



O'QUVCHILAR O'RTASIDA ADDIKTIV XULQ-ATVOR (INTERNET) GA MOYILLIKNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Sharipova Xosiyat Otanazar qizi

Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 32-maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA: *Internetga qaramlik kundalik hayot, ijtimoiy munosabatlar va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ijtimoiy tarmoqlarga, video o'yinlarga, onlayn xaridlarga yoki uzluksiz kontent tomosha qilishga qaramlik shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Boshqa odatlarga qaramlik singari internetga qaramlik ham insonda zavqlanish hissini beruvchi dofamin hosil bo'lishi bilan kechadi, shu sababdan uni nazoratga olish juda mushkul.*

Kalit so'z: *ijtimoiy ong, internet, virtual borliq, tobelik, elektron, OAVlarning yoshlarga psixologik ta'siri, ommaviy kommunikatsiya, neyrolingvistik dasturlash, ruhiy holat, tushkunlik*

KIRISH

Virtual borliq - bu inson tomonidan kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda yaratilgan dunyo. Virtual reallikning so'ngi texnologiyalari sizga xayoliy dunyoga to'liq sho'ng'ish uchun ko'zoynak va dubulg'a yaratishga imkon beradi. Ular sizga haqiqiy hayotdan butunlay uzoqlashishga imkon beradi. Yangi texnologiyalar haqida bilib, odamlar virtual olamga shoshilishmoqda, ammo ular virtual haqiqatning psixologik ta'siri xavfli bo'lishi mumkinligini unutishadi. Bugungi kunda hayot muammolaridan qochib, boshqa dunyoga tushib ketishingizga imkon beradigan ko'plab qurilmalar mavjud. Virtual haqiqat tizimining rivojlanishi shu darajaga yetdiki, odam tom ma'noda ikkinchi dunyoda yashaydi, o'zini virtual olamga to'liq singdiradi. 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

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;



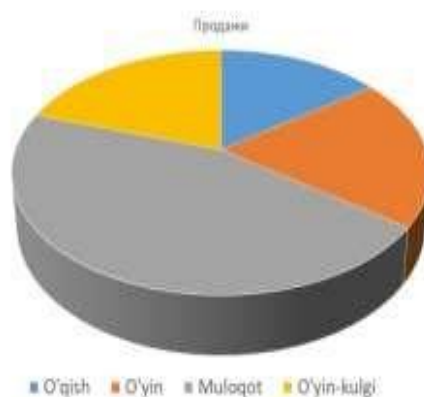


Internetga qaramlikni aniqlashning maqsadi hozirgi vaqtda quyidagi usullar qo'llaniladi [2]:

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 1923 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'rovnomaga 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 — kulgi20 %.





Eng ko'p tashrif buyurilgan 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'ilbollar) kompyuterga qaramlik belgilarini aniqladi. Shu maqsadda biz foydalanganmiz: Kimberly Young test (V.A. Loskutova tomonidan moslashtirilgan); V. Melnikov, Lyampolsky psikodiagnostik testi (PDT); metodologiyasi "Qiymat yo'nalishlari" (M. Rokich); so'rovnoma "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.

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 Ekspres 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.

Virtual borliq bizga boshqa dunyoga tashrif buyurish, dam olish va muammolardan tanaffus qilish, shuningdek yangi hissiyotlarni olish imkoniyatini beradi, ammo uning salbiy tomonlari ham bor. Virtual olamga tez-tez sho'ng'ish bilan, odam o'z qahramonining roliga juda odatlanib qolishi mumkin, bu uning hayotdagi xatti-harakatlariga ta'sir qiladi. Shuningdek, odam vaqt boshqaruvini yo'qotishi va antisotsial bo'lishi mumkin.

Internetga qaramlik psixologik muammolarni keltirib chiqaradi:

Xo'sh, internetga haddan ortiq bog'lanib qolishi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

Tobelik birinchi navbatda ziddiyatli xatti-harakatlar, surunkali depressiya, real ijtimoiy munosabatlardan virtual olamni afzal ko'rish, jamiyatlardagi moslashish qiyinchiliklari, ijtimoiy noqulaylik, internetdan foydalanish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin.

Internetdan foydalanish, o'smir shaxsida "o'qish" va "o'rganish"ga intilish o'rniga "izlash"ni afzal ko'rishni yuzaga keltiradi.

Ko'pgina yoshlar ota-onalari tomonidan taqiqlangan saytlarga tez-tez tashrif buyurishlarini ochiq tan olishadi. Bu saytlar pornografiya va o'z joniga qasd qilish, terroristikni targ'ib qiluvchi, video o'yinlarga qaramlik va millatchi tashkilotlarni aks etiruvchilardir. Bundan tashqari, ko'plab buzg'unchilik maqsadida tashkil etilgan saytlar o'spirinlarda ruxsat etilganlik va jazolanmaslik ilyuziyasini shakllantirishini o'z oldiga vazifa qilib olgan. Bu ijtimoiy normalarni buzilishi, qilishi uchun javobgarlik hissinini yo'qotishi, axloqiy qadriyatlar tizimini izdan chiqarishi mumkin.



Internetga qaram shaxslarning asosiy muammolari o'zini o'zi qabul qilish sohasidir. Qaram o'smirlar atrofdagilar bilan yaqin muloqot qilishda va o'zlarini namoyon etishida qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Ularda ko'p hollarda o'z "Men"i va tanadagi ehtiyojlarini anglashda ham jiddiy muammolar kuzatiladi. Bundan tashqari o'z-o'ziga baho hamda o'z-o'zini qadrlash mexanizmlariga ham jiddiy putur yetishi mumkin.

Internetni jalb qilish ishni boshqarish istagi bilan bog'liq kompyuter dasturlari; ular boshqarishi mumkin bo'lgan ushbu moyillik inson munosabatlari sohasi va odamlarni manipulyatsiya qilishga urinishlari ko'pincha muvaffaqiyatsizlik bilan tugaydi, bu bolalarni yopiqlik holatiga hamda dezadaptatsiyaga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy bolalar kompyuter o'yinlari olami hamda ijtimoiy tarmoqlar kengayib borayotgan davrda o'sib, ulg'aymoqda. Bu quvonarli hol albatta. Biroq har narsaning me'yori bo'lmog'i zarur. Bolalar virtual olamning haqiqiy olam emasligini bilib borishlari shart. Ba'zan bolalar kattalar tomonidan nazoratsiz va ularning ruxsatisiz tarmoqqa tashrif buyurish imkoniga ega bo'lib qoladilar. Bolalar va o'smirlar Internet tarmog'ida sayr qilarkan, ularga umuman kirish mumkin bo'lmagan saytlarga duch kelishlari mumkin.

Tabiiyki, bunday axborotlar qiziquvchan bola va o'smirni o'ziga ko'proq jalb etadi. Biror harakatni amalga oshirishda bolalarga qanchalik ruxsat etilmasa, ularda shunchalik yuqori darajada qiziqish uyg'onishi barchaga ma'lum. O'smirlar tarmoqdagi nosog'lom turmush tarzidan axborot beruvchi ayrim manbalarga duch kelsalar, yanada qiziqib, mazkur axborotlarga alohida e'tibor qaratishlari ehtimoldan holi emas. Shu sababdan kattalar farzand tug'ilgan kundan boshlab ulariga issiq choynak, qozonlarga yaqinlashish, pichoq, qaychi kabi o'tkir uchli narsalarga tegish mumkin emasligini onglariga singdirganlari kabi, tarmoqdagi axborotlar ham xavfli ekanligini tushuntirishlari, ularda axborotlardan to'g'ri foydalanish salohiyatlarini shakllantirishlari zarur. Albatta, Internet tarmog'i manbalari zamonamiz o'smirlari bilim doirasini, dunyoqarashini





kengaytirishi bilan ayrim jihatlariga ko'ra ularning tarbiyasiga nafaqat salbiy, balki xavfli ta'sir ko'rsatishi ham mumkinligini unutmasligimiz zarur.

Yaqindagina ota-onalar bolalarning kompyuter o'yinlariga berilib, ularga bog'lanib qolishlari xavfidan cho'chib, oldini olishga harakat qilgan bo'lsalar, hozirgi vaqtda bu xavfga yana ijtimoiy tarmoqlar xavfi ham qo'shildi. Bolalar va o'smirlarning hovli va ko'chalardagi muloqotlari hozirda haqiqiy hayotdan asosan, aynan, chetichegarasi yo'q ijtimoiy tarmoqlarga ko'chdi. Mazkur muloqotlar bolalarga shunisi bilan ham qiziqroqki, avvalo, tarmoqda o'zlariga ko'proq «do'st» orttirish imkoni mavjud. Tarmoqda muloqot qilarkan, bolalar o'zlarini omadli bola qilib ko'rsata oladilar.

O'zgaralar rovida o'zlarini taqdim etib, turli yolg'on dunyolarga berilib ketadilar. Uyatchang va tortinchoq bolalar uchun ehtimol tarmoqdagi muloqotlarning foydali jihatlari bordir, vaqti kelib, haqiqiy hayotda bu muloqotlar o'z samarasini berishi ham mumkin.

Internet-bu deyarli barcha qiziqishlarni qondirish makonidir. Ba'zan tarmoqda ayrim axborotlarni izlab o'tirishning ham hojati bo'lmaydi. Ular har yerda o'zlari taqdim etilaverishi sababli osongina erishish mumkin. Zamonaviy pedagog va psixologlar hozirga qadar virtual muloqot bola shaxsiy shakllanishiga qanday ta'sir etishi haqida bir xulosaga kelmaganlar. Ayrimlar bu faqat salbiy xususiyatlarnigina shakllantiradi deb bilib, bolalarning insonlararo munisabatlarida o'zlarini tutish, histuyg'ularini namoyon etish va mimikalariga yomon ta'sir etishini ta'kidlasalar, boshqalar virtual muloqot — zamonaviy kommunikatsiyaning juda qulay va yengil usulidir deb biladilar. Bolani Internetda muloqot qilishga o'rganib borishida, ularga tarmoqda umuman, o'z shaxsiy ma'lumotlari, uy telefoni raqami, manzili, shuningdek, ota-ona va yaqinlarining shaxsiy ma'lumotlarini berish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

XULOSA

Bundan tashqari, hozirgi davrda jahonning qator davlatlarida o'z salbiy ta'sirlarini namoyon etib ulgurgan. Internet tarmog'idan bolalarni himoya etishga xizmat qiluvchi texnik imkoniyatlar mavjud bu maxsus dasturlar bo'lib, ular





aynan salbiy ta'sir etuvchi, axloqsizlik, yomon odatlarni targ'ib qiluvchi saytlarning ochilishiga yo'l bermaydi, ya'ni agar o'smir shunday axborotlarni hatto izlash tizimiga kiritrsa, izlash natijalari samarasiz bo'ladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

[1] Юсупова, О. С., & Умирова, С. М. Отношение формы и содержания в художественно-эстетическом выражении. *Научный вестник scientific reports*, 127.

[2] Utanova, U. (2021). "KOMPYUTER AXBOROT MADANIYATI" SUBMADANIYATNING VUJUDGA KELISHI. *Камолiddин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти АХБОРОТНОМАСИ илмий-амалий журнали*, 5(03), 62-66.

[3] Mohinur, D. (2021). USE OF MOBILE AND COMPUTER GAMES AS A

PSYCHOLOGICAL TOOL TO SHAPE STUDENT
LEARNING

PROCESSES. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 2(03), 10-13. [5]

Otabaeva, F. T. (2019). TECHNOLOGY USING THE CASE-STUDY METHOD
IN THE STUDY OF COMPUTER GRAPHICS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(12), 348-355.