

YOSHLAR ORASIDA VIRTUAL OLAMGA QARAMLIKNI OLDINI OLISHNING HAMDA ULAR O'RTASIDA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MAS'ALALARI

Rasulova Nilufar Utkur qizi

*Toshkent shahar Uchtepa tumani 355-sonli
ayrim fanlari chuqur o'qitiladigan sinflari
mavjud umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

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 rolga juda odatlanib qolishi mumkin, bu uning hayotdagi xatti-harakatlariga ta'sir qiladi.

Kalit so'z: *internet, virtual borliq, tobelik, elektron, OAVlarning yoshlarga psixologik ta'siri, ommaviy kommunikatsiya, dasturlash.*

KIRISH

Ta'lim sohasining mutaxassisi sifatida davrimiz kichkintoylarining kompyuter dasturlari va mobil telefonlari funksiyalarini juda tez o'zlashtirib olishlarini ko'rib, hayratlanganlarni ko'p uchrataman. Kompyuter o'yinlarini bir ko'rishdayoq tushunib, berilib o'ynayotgan bolakaylar kattalarni ham hayron qoldiradi, ham tashvishga soladi. Shunday bo'lsa-da, ko'pchilik farzandlariga go'daklik chog'idayoq elektron o'yinchoq olib beradi. Turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan bunday o'yinchoqlarni bugungi kunda yurtimizning istalgan nuqtasidan topish mumkin.

Zamonaviy axborot texnologiyalari bugun ko'pchilikning uyidan joy olgan, ulardan voz kechib bo'lmaydi. Chunki virtual olam odamni, ayniqsa yoshlarni ohanrabodek o'ziga tortadi. To'g'ri, zamon bilan hamnafas bo'lish kerak, aks holda, taraqqiyotdan ortda qolib ketish hech gap emas. Ammo tanganing ikki tomoni bo'lganidek, zamonaviy texnologiyalarning ham salbiy oqibatlar borligini unutmaslik lozim. Ming afsuski, bolalar o'zlarining beg'ubor va takrorlanmas bolalalik degan bebaho dunyosini virtual olamga almashtirib qo'ymoqda.

Shu narsa aniq: kompyuter o'yinlariga qaramlik mavjud. Qanday qilib kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish mumkin? Najotni qayerdan izlash kerak? Buning biror chorasi bormi? **Bu savollarga javob berishdan oldin quyidagilarni bilib olaylik:**

1. Kompyuter o'yinidan chalg'ishni istamaslik.

2. Eyforiya yoki shunchaki kompyuterda va o'yin davomida o'zingizni yaxshi his qilish.
3. Kompyuterda o'tkazadigan vaqtni rejalashtirmaslik.
4. Kompyuterda o'tirib, uy va ish vazifalari, o'qishlar, kelishuvlar, rejalashtirilgan uchrashuvlar haqida unutish.
5. Qurilmalar va kompyuter dasturlarini doimiy yangilash uchun katta pul mablag'lari sarflash.
6. Uyquga, gigiyenaga, sog'liqqa e'tibor bermaslik, o'yinga imkon qadar ko'proq vaqt sarflash.
7. Odatiy ovqatlanishdan bosh tortish, kompyuter oldida tartibsiz ovqatlanish.
8. Psixostimulyatorlarni suiiste'mol qilish: kofe, turli energetik ichimliklar.
9. Hech bo'lmaganda biror narsani tushunadigan har bir kishi bilan kompyuter o'yinini muhokama qilishning obsessiv istagi.

O'yinlarning salbiy oqibatlari farzandlarimizning ruhiyatiga ham ta'sir qilmoqda. Kompyuter nuri nafaqat bolalarni, hatto kattalarni ham ruhan, ham jismonan toliqtiradi. Afsuski, bola kerakli fiziologik quvvatni texnika yonida soatlab o'tirishi natijasida yo'qotadi. Natijada u so'lg'in, jizzaki, odamovi bo'lib qoladi. Bolalar uchun kompyuter o'yinlarining zarari ayniqsa sezilarli bo'lib, ular orasida o'smirlar alohida xavf guruhidir.

Bir necha kun ichida ularning ruhiyati o'yinlarning salbiy ta'siriga berilib ketadi va ota-onalar farzandini kompyuterdan qanday uzib qo'yish kerakligi haqidagi katta muammoga duch keladi. Bolalarning ko'p vaqtlarini kompyuter olamiga bag'ishlashi ularning organizmida ba'zi fiziologik o'zgarishlarga, hatto jiddiy kasalliklarga olib kelishi hech kimga sir emas. Tezda holdan toyish, umurtqaning qiyshayish holatlari, bosh miya va tanada qon aylanishining buzilishi, ruhiy toliqish va tez asabiylashish holatlari kuzatiladi. Eng asosiysi, insonning ko'rish qobiliyati pasayadi. Kompyuter o'yinida g'alabaga intilayotgan bola o'z maqsadiga erishmaguncha soatlab harakat qiladi. Bu undagi xudbinlikni (*egoizm*) kuchaytiradi. Televizor yoki kompyuter ekranidan chiqayotgan sun'iy nur ko'zga zararli ta'sir etadi.

Eng xavfli – bolalarning qiziqish doirasi torayadi, o'zining shaxsiy olamini yaratishga intilish hamda real borliqdan uzoqlashish hollari vujudga keladi. Kattalarning gapi, nasihati ularga xuddi ortiqcha gapdek tuyuladi va qanday bo'lmasin, o'z so'zini o'tkazishga harakat qiladilar. Atrofdagilarga bemehr bo'ladi. U o'yinda dushmani o'ldiradi. Natijada hayotda odamlarga befarq bo'lib qoladi. Ularga maxluq sifatida qaraydi. Internet klublarida yoshlar ayni o'qib ilm oladigan paytida vaqtlarini bekorchi o'yinlarga, ijtimoiy tarmoqlarda mutlaqo notanish shaxslar bilan tanishishga sarflayotgani tashvishli holat.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikni davolashning faqat bitta usuli bor, ammo bu oson ish emas. Qaram odamni kompyuter o'yinlaridan bir necha daqiqada chalg'itishingiz mumkin, shunchaki u bilan hayotning ma'nosi borasida suhbatni boshlash va uning bu boradagi fikrlarini diqqat bilan tinglash. Uning e'tiborini savollar bilan jalb qilish orqali siz uni asta-sekin qimor o'yinlaridan chiqarishingiz mumkin.

Kompyuter o'yinlariga qaram bo'lgan odam virtual olamda yashaydi, faqat vaqti-vaqti bilan oflayn rejimga o'tadi. Ayniqsa, o'quvchi-yoshlar uchun bilim olish, maktabga borish, sport bilan shug'ullanish, uy ishlariga qarashish kabi vazifalar ikkinchi darajali bo'lib qoladi. Bu esa yoshlarning aqlan va jismonan rivojlanishiga salbiy ta'sir etmay qolmaydi.

Jumladan, Prezidentimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda **"Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart"**, degan hayotiy da'vat har birimizning, ota-onalar va keng jamoatchilik ongi va qalbidan mustahkam o'rin egallagan. O'g'il-qizlarning zamonaviy bilim olishi, yuksak ma'naviyatli bo'lib ulg'ayishi uchun zarur sharoit yaratish borasidagi ishlar izchil davom ettirilmoqda.

Bizni hamisha o'ylantirib keladigan yana bir muhim masala bu – yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, bir so'z bilan aytganda, dunyoqarashi bilan bog'liq. Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan yoshlar hisoblanadi. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasligi kerak. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin.

Bunga nimaning hisobidan erishamiz? "Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan", deya ta'kidladi Prezidentimiz. Jumladan, yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularga axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini singdirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi o'tkazildi. Yoshlarni internetdagi zararli xurujlardan asrash, ularni axborot texnologiyalaridan unumli foydalanishga o'rgatish masalalariga ham alohida ahamiyat qaratildi. Bularning barchasi yoshlarning virtual olamdan oqilona foydalanishiga zamin yaratmoqda.

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, jamiyatdagi 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 hissini yo'qolishi, axloqiy qadryatlar 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.

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'zgalar 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

Virtual «do'stlari» orasida yomon niyatli kimsalarga duch kelish xavfi va ular bilan haqiqiy hayotda uchrashishlari, ishonuvchan odatlariga ko'ra begonalar bilan dildan suhbatlashishlari xavfini alohida ta'kidlashlari zarur. Bunday muloqotlar ko'pincha kiberjinoyatchilar uchun juda qulay sharoit ekanligini har bir o'smir bilmog'i lozim. Ommaviy tarqatiladigan spam, iltimos bilan murojaat etiladigan SMS xabarlar, allaqanday shubhali «Tanlov»lar haqidagi e'lonlarga ishonmaslik — umuman, kompyuterga zanjirsiz bog'lanib, butun hayot yo'lini qora dog' bilan bulg'ashiga olib kelishi mumkin bo'lgan xavfli axborotlarga aldanmaslikni onglariga singdirish zarur. 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. IMKONIYATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(5), 433-438.
2. Юсупова, О. С., & Умирова, С. М. Отношение формы и содержания в художественно-эстетическом выражении. *Научный вестник scientific reports*, 127.
3. Utanova, U. (2021). “KOMPYUTER AXBOROT MADANIYATI”SUBMADANIYATNING VUJUDGA KELISHI. *Камолиддин Бехзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти АХБОРОТНОМАСИ илмий-амалий журнали*, 5(03), 62-66.
4. Internet materiallari