

VOYAGA YETMAGANLARDA TURLI TOBELIKLARNING OLDINI OLISH: MUAMMOLAR VA ECHIMLAR

*Qashqadaryo viloyati Kitob tumani
1-maktab amaliyotchi psixologi
Rasulova Fayoza Murodullayevna*

Annotatsiya

Ushbu maqolada voyaga yetmaganlar orasida keng tarqalgan tobeliklar — mobil telefonlar, kompyuter o'yinlari, psixoaktiv moddalar va boshqa zararli odatlar muammosi yoritiladi. Ushbu muammolarning sabablari, ijtimoiy va psixologik omillari tahlil qilinadi hamda oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar taklif qilinadi. Maqola o'quvchilarga, ayniqsa ota-onalar, o'qituvchilar va mutaxassislarga foydali tavsiyalarni beradi.

Kalit so'zlar: Voyaga yetmaganlar, tobelik, zararli odatlar, mobil telefon, kompyuter o'yinlari, psixoaktiv moddalar, profilaktika, psixologik tarbiya.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda texnologik taraqqiyot va hayot sur'atining oshishi bilan birga, voyaga yetmaganlar orasida turli tobeliklar muammosi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Mobil telefonlar, internet, kompyuter o'yinlari, ijtimoiy tarmoqlar, tamaki, alkogol va psixoaktiv moddalar kabi zararli omillar yosh avlodning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada aynan ushbu tobeliklarning oldini olish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism

1. Tobelik tushunchasi va uning turlari

Tobelik — bu insonning biror odat, mahsulot yoki faoliyatga nisbatan haddan tashqari bog'lanib qolishi holati bo'lib, mustaqil fikrlash va irodani susaytiradi. Voyaga yetmaganlar orasida quyidagi turlar keng tarqalgan:

Texnologik tobelik (mobil telefonlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar)

O'yin tobeligi (kompyuter o'yinlari, qimor o'yinlari)

Kimyoviy tobelik (psixoaktiv moddalar, tamaki, alkogol)

Ijtimoiy tobelik (atrofdagilarga haddan tashqari moslashish, tasdiqlashga intilish)

2. Tobelikning sabablari

Tobeliklar yuzaga kelishida quyidagi omillar muhim o'rin tutadi:

Oila muammolari (etiborsizlik, zo'ravonlik, nazoratning yetishmasligi)

Psixologik holat (ruhiy tushkunlik, o'zini yolg'iz his qilish)

Ijtimoiy bosim (do'stlar, guruh ta'siri)

Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etmaslik

Internet va texnologiyalarning haddan tashqari ochiqligi

3. Oldini olish choralar

Voyaga yetmaganlarni zararli tobeliklardan himoya qilishda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

a) Oila tarbiyasi

Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot olib borishi, ularga vaqt ajratishi, internet va telefonlardan foydalanishga nazorat o'rnatishi zarur.

b) Ta'lim muassasalari roli

Maktablarda psixologlar ishi kuchaytirilishi, o'quvchilarga sog'lom turmush tarzi, zararli odatlar haqida muntazam tushuntirish ishlari olib borilishi kerak.

c) Bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil etish

Sport, san'at, fan to'garaklari va boshqa foydali mashg'ulotlarga jalb qilish orqali bolalar orasida sog'lom muhitni shakllantirish mumkin.

d) Davolash va psixologik yordam

Tobelikka uchragan bolalar psixolog va mutaxassislar yordamiga muhtoj bo'lishi mumkin. Vaqtida ko'rsatilgan professional yordam katta ijobiy natija beradi.

Albatta, quyida voyaga yetmaganlarda keng tarqalgan tobelik turlarini batafsil tushuntirgan holda keltiraman. Har bir tur uchun: ta'rifi, qanday paydo bo'lishi, xavflari va oldini olish yo'llari ko'rsatilgan.

1. Texnologik tobelik (mobil telefon, internet, ijtimoiy tarmoqlar)

Ta'rifi

Texnologik tobelik — bu bolalarning mobil telefon, planshet, internet yoki ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanishi natijasida paydo bo'ladigan odat bo'lib, bu ularning kundalik hayoti va rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Qanday paydo bo'ladi?

Nazoratsiz internetga kirish.

Uyda yoki maktabda zerikish.

Ijtimoiy tarmoqlarda do'st orttirishga urinish.

Katta yoshdagilar tomonidan namuna sifatida ko'rsatilishi.

Xavflari

Ko'z va miya charchashi.

Uyqusizlik.

Muloqot ko'nikmalarining susayishi.

Darsga va o'qishga befarqlik.

Raqamli zo'ravonlikka uchrash xavfi.

Oldini olish yo'llari

Qurilmalardan foydalanish vaqtini cheklash (masalan, kuniga 1-2 soat).

Texnologik vositalardan muhim maqsadlar uchun foydalanishni o'rgatish.

Ota-ona nazorati va qo'llab-quvvatlashi.

Muqobil faoliyatlar (kitob o'qish, sport, to'garaklar)ga jalb qilish.

2. Kompyuter o'yinlari tobeligi

Ta'rifi

Bu holatda bola kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilib ketadi. Bu uning vaqt, energiya va e'tiborini real hayotdagi vazifalardan chalg'itadi.

Qanday paydo bo'ladi?

O'yinlar orqali stressni kamaytirishga urinish.

Yutuq va mukofot tizimi orqali motivatsiyaning shakllanishi.

Do'stlar bilan o'yin o'ynash orqali muloqot o'rnini bosishi.

Xavflari

Agressivlikning oshishi.

Harakatsiz turmush tarzi — semirish, umurtqa muammolari.

Ijtimoiy izolyatsiya.

O'quvdagi pasayish.

Oldini olish yo'llari

O'yinlarga kunlik vaqt chegarasi belgilash.

Foydali alternativ faoliyatlar yaratish.

Oilaviy dam olish, sport mashg'ulotlariga jalb qilish.

Kompyuter o'yinlari mazmunini nazorat qilish.

3. Psixoaktiv moddalarga tobelik (tamaki, alkogol, narkotik moddalar)

Ta'rifi

Bu tobelik moddalar orqali hissiy holatni o'zgartirishga intilishdir. Ular miya faoliyatini buzadi va kuchli jismoniy, psixologik bog'liqlikni keltirib chiqaradi.

Qanday paydo bo'ladi?

Do'stlar yoki yoshi katta tanishlar ta'siri.

Oila muhitidagi muammolar (konfliktlar, etiborsizlik).

O'ziga ishonchsizlik va ichki muvozanatsizlik.

Xavflari

Sog'likka jiddiy zarar (o'pka, jigar, yurak kasalliklari).

Huquqbuzarlik, jinoyatga moyillik.

O'qishdan uzilish.

Giyohvandlik xavfi.

Oldini olish yo'llari

Yoshga mos psixologik va ma'naviy tarbiya.

Zararli moddalar haqida to'g'ri va ochiq tushuntirish.

Namunaviy ota-ona xatti-harakati.
Sport va sog'lom turmush targ'iboti.

4. Ijtimoiy tobelik (atrofdagilarga haddan tashqari moslashish)

Ta'rifi

Bu tobelikda bola o'zining qarashlari, istaklari va fikrlarini yo'qotib, faqat atrofdagilarning fikriga ergashadi. U o'ziga emas, boshqalarga yoqish uchun harakat qiladi.

Qanday paydo bo'ladi?

O'ziga bo'lgan ishonchsizlik.

Do'stlar bosimi.

Oilaviy erkinlik yetishmasligi.

Tashqi ko'rinishga haddan tashqari e'tibor.

Xavflari

O'zligini yo'qotish.

Nojo'ya guruhlariga qo'shilish.

Qaror qabul qilishda mustaqillikning bo'lmasligi.

Psixologik muammolar: stress, depressiya.

Oldini olish yo'llari

Bolaga mustaqil fikrlashni o'rgatish.

O'zini qadrlash hissini rivojlantirish.

Erkin, ishonchli oilaviy muhit yaratish.

Xulosa

Voyaga yetmaganlar orasida turli tobeliklar bugungi kunda dolzarb muammoga aylangan. Bu holat ularning ruhiy va jismoniy sog'ligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ushbu muammolarning oldini olish uchun oila, maktab va jamiyat o'zaro hamkorlikda ishlashi zarur. Har bir bola sog'lom va farovon muhitda ulg'ayishi kerak, shundagina ular kelajakda ijtimoiy faol va ma'suliyatli shaxs bo'lib voyaga yetadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch", T., 2008.
2. Raxmatova S. "Psixologiyada yosh xususiyatlari", T., 2019.
3. Xudoyberganova D. "Oila psixologiyasi", T., 2020.
4. WHO. "Adolescent mental health and addiction". www.who.int
5. UNICEF Uzbekistan. "Youth and Technology: Risks and Recommendations", 2021.