

O'QUVCHILARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORGA BO'LGAN RUHIY VA JISMONIY QARAMLIKNI OLDINI OLISH

Bahromjon Mamasodiqov To'lanboy o'g'li

Namangan viloyati Norin tumani 29-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: **Addiksiya** (inglizcha qaramlik, giyohvandlik, ko'nikish), keng ma'noda, odamning ma'lum bir faoliyatga bo'lgan ehtiyojidir. Bu atama ko'pincha giyohvandlik kabi hodisalar uchun ishlatiladi, ammo endi u kimyoviy emas, balki psixologik qaramliklarga nisbatan qo'llaniladi, masalan, xulq-atvor.

Kalit so'zlar: zararli odatlar, smartfonlar, noutbuklar, kompyuterlar, raqamli texnologiya.

KIRISH

Addiktiv axloq - deviant (og'uvchi) axloqning ba'zi moddalarni qabul qilish yoki e'tiborini doimiy ravishda shiddatli hissiyotlarini rivojlantirish va qo'llab turishga yo'naltirilgan faoliyatning ma'lum bir turiga qaratish vositasida o'z ruhiy holatini o'zgartirish yo'li bilan voqelikdan qochishga intilish hosil bo'lishi shakllaridan biridir. Bu jarayon kishini shunchalik qamrab oladiki, hatto uning hayotini boshqara boshlaydi. Kishi o'z ishtiyoqi oldida nochor bo'lib qoladi. Iroda kuchi zaiflashadi va addiksiyaga qarshilik ko'rsatishga imkon bermaydi.

Addiktiv xatti-harakatlarga moyil bo'lgan shaxslarning asosiy motivi, ularning qoniqarsiz ruhiy holatining faol o'zgarishi bo'lib, ular ko'pincha "kulrang", "zerikarli", "monoton", "befarq" deb hisoblashadi. Bunday voyaga yetmagan kishi haqiqatda uzoq vaqt davomida uning e'tiborini jalb qiladigan, iltimos qiladigan yoki boshqa aniq hissiy reaksiyaga sabab bo'ladigan faoliyat sohalarini topa olmaydi. U hayotni oddiyligi va monotonligi tufayli qiziq emas deb biladi.

Addiktiv xulq-atvori bo'lgan o'smir jamiyat normalariga moslashadi va rasmiy ravishda ijtimoiy rollardan foydalanishni o'rganadi. Aloqalarni o'rnatishda u manipulyatsiya

usullaridan foydalanadi va yuzaki hissiy aloqani boshdan kechiradi. Boshqalarni aldaydi va o'z xatolari va muvaffaqiyatsizliklarida ularni ayblaydi.

Addiktiv xulq-atvor doimiy jarayon va giyohvandlikning rivojlanishi. Giyohvandlikning boshlanishi (ko'pincha zararsiz), individual kurs (qaramlikning kuchayishi bilan) va natijasi bor. Qaram xulq-atvorning xususiyati uning siklik tabiatidir. Yashash maydoni kerakli obyektни olish holatiga qadar torayadi. O'smirning o'ziga va uning xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiyligi sezilarli darajada pasayadi, mudofaa va tajovuzkor xatti-harakatlar kuchayadi va ijtimoiy moslashuv belgilari kuchayadi.

O'smirlik davri dramatik tajribalar, qiyinchiliklar va inqirozlarga boy. Bu davrda voyaga etmaganlar bolaning dunyo tuyg'usini yo'qotadi, tashvish va psixologik noqulaylik hissi paydo bo'ladi. Bu yoshda o'ziga va jismoniy xususiyatlariga e'tibor kuchayadi, boshqalarning fikriga munosabat kuchayadi, o'zini o'zi qadrlash va norozilik kuchayadi. Jismoniy rivojlanish xususiyatlari o'smirlarda o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini o'zi qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin, bu esa boshqalar tomonidan yomon baholanish qo'rquviga olib keladi. Tashqi ko'rinishdagi nuqsonlar (haqiqiy yoki xayoliy) juda og'riqli, o'zini butunlay qabul qilmaslik, doimiy pastlik hissi bilan boshdan kechirilishi mumkin. O'smirlarning qaysarligi, negativizmi, ta'sirchanligi va tajovuzkorligi ko'pincha o'ziga ishonchsizlikka bo'lgan hissiy reaksiyalardir.

Rivojlanishning ushbu davridagi ko'plab voyaga yetmaganlar xarakter aksentuatsiyasiga ega - o'smirning ma'lum bir zaifligini (nevrotik kasalliklar, huquqbuzar xatti-harakatlar, alkogolizm va giyohvandlik) yaratadigan individual xarakter xususiyatlarining ma'lum bir keskinlashishidir.

Hozirgi kunda o'quvchilarning "Internet kafe"larda kompyuter qarshisida o'tirib kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganayapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarni ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p

foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning, zararli va ayanchli oqibatlari haqida to'liq tushunchaga ega emaslar.

Zararli odatlar aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmining o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi.

Ko'p milliard dollarlik elektron ko'ngil ochar sohalar global miqyosida innovatsiyalar kengayishda davom etmoqda. Raqamli media shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarga ega. Smartfonlar, noutbuklar, kamyuterlar va o'yin pristavkalaridan ortiqcha foydalanish o'quvchilar salomatligi uchun salbiy oqibatlarga olib keladi. Meyordan ortiq foydalanish xulq-atvorga qaramlik (masalan, qimor o'yinlari) bilan mos keladigan disfunktsional (ishlamaydigan, buzilgan) xatti-xarakatlar namunasiga aylanishi mumkin. Ko'plab raqamli media faoliyati, jumladan ijtimoiy media va onlayn o'yinlar xatti-xarakatlarni kuzatish, ijtimoiy ma'lumotlarni manipulyatsiya (boshqarish, ta'sir o'tkazish) qilish va boshqa taktikalarni qo'llash uchun mo'ljallangan. JSST video o'yinlarni o'ynashda chegaradan chiqib ketish xolatlarini rasman tan oladi, ba'zi ekstremal foydalanuvchilarni "patologik" foydalanuvchilar xisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi insonlar, ayniqsa o'smirlar himoya choralari bo'lmasa video o'yinlarni o'ynashda chegaradan o'tishi mumkin xamda foydasiz texnologik odatlarni rivojlantirishga boshqalarga qaraganda ko'proq ximoyasizdirlar.

Sog'liqni saqlash bo'yicha tavsiyalar ma'lum tadbirlarga masalan, onlayn o'yinlarga jalb qilish yoshini kechiktirishni va shu vaqt ichida ekran vaqtini cheklashni o'z ichiga oladi. Biroq, yuqori foydalanish imkoniyati va arzonligi, raqamli qurilmalar uyda, ishda va maktabda borligi bunday tavsiyalarni amalga oshirishni kiyinlashtiradi. Zararli odatlarni oldini olish xarakatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Birlamchi profilaktika umumiy axolining barcha vakillariga tushunarli bo'ladi. Raqamli texnologiyalarga asoslangan muammolar bilan bog'liq zararlar xaqida xabardorlikni

targ'ib qilishni o'z ichiga oladi. Xaddan tashqari foydalanish, o'rtacha foydalanish darajasiga rioya qilish va sog'lom turmush tarzini tarzi, parxez va jismoniy mashqlar shular jumlasidan.

Birlamchi profilaktika quyidagilar:

1. Ta'lim resurslari, masalan sog'lom foydalanish bo'yicha yo'riqnomalar (kuniga foydalanish soatlarini cheklash), internetdan unumli foydalanishni oshirish uchun raqamli savodxonlik kurslari, jismoniy faoliyat bo'yicha tavsiyalar (kuniga 30 daqiqa jismoniy mashqlar) va targ'ib qilishga tuzilgan tashqi faoliyatlar;

2. Onlayn o'yin xizmatlarini majburiy o'chirish kabi qonun chiqarish yoki tartibga soluvchi xarakatlar, kunning ma'lum vaqtlarida va o'yin maxsulotlarini ma'lum vaqtda sotishni oldini olish ishlarini amalga oshirish nazarda tatiladi;

3. Texnologik choralar, masalan ota-ona nazoratlari, o'yin pristavkalarida vaqt chegarasini sozlash, smartfonlarni olib yurish o'rniga soatlar taqish, qalqib chiquvchi oyna kurilmada sarflangan vaqt xaqida bildirishnomalar;

Uchinchi darajali profilaktika strategiyalari yuqori xavf ostida bo'lgan shaxslarga qaratilgan. Bu shaxslarga ambulatoriya davolash imkoniyatlari va statsionar klinikalar yoki reabilitatsiya markazlari xizmat ko'rsatadi. Uchinchi darajali profilaktika misollari:

1. qo'llab-quvvatlash guruxlari, jumladan jamoat guruhlari va onlayn o'z-o'ziga yordam hamjamiyatlari;

2. ambulator tibbiy va ruhiy salomatlik xizmatlari, shu jumladan ruhiy kasalliklarni davolash (masalan kayfiyatni buzilishi, shaxsiy muammoliri, uyqusizlik) va tibbiy muammolar (masalan, ishga joylashishga to'sqinlik qiladigan jaroxatlar) o'yin muammolariga asos bo'lishi yoki hissa qo'shishi mumkin;

3. psixologik ijtimoiy reabilitatsiya, shu jumladan "raqamli detoks" va boshqa tizimli dasturlar, yuzma-yuz ijtimoiillashuvini, tabiatda o'tkaziladigan vaqtni oshirish va muqobil qiziqishlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish

4. zararini kamaytirish uchun o'yinni tartibga solish, simptomlar va strategiyalar haqida maxsus ma'lumotlarni o'z ichiga oladigan psixota'lim.

O'quvchilarni texnomaniyadan uzoqroq turishi uchun:

1. Texnologik qurilmalarni ishlatish o'riniga qiziqarli interfaollardan foydalanish. (darslarda, darsdan ham tashqari)
2. Texnologiyalarda o'yin o'ynashdan oldin ro'yxat tuzing.
3. Texnologiyalarda o'yin o'ynash vaqtlari sekin-asta kamaytirib borish (darxol to'xtatib qo'ymaslik kerak).
4. Mukkasidan ketishni yo'qotish yo'llari - yotoqxonaga telefon olib kirmaslik
- telefon, smartfonni o'rnini yoqtiradigan narsalar bilan almashtirish - mobil qurilmalarni 30 minut oshiq ishlatmaslik.

Bolalar yotoqxonasidan elektron qurilmalarni olib tashlash va uzoqroqqa joydashtirish. Bolalar texnologiya vaqtini kamaytirgandan so'ng ularni sovg'alar bilan xursand qilish.

Bolani qiziqib ko'rayotgan videolarini kuzatib, videodagilarni xaqiqiy xayotda bajartirish. (vertuallikdan-reallikka yo'l) Masalan: janglarni ko'rib borsa, sportga olib borish. Internetga qaramlik darajasini sezilarli kamaytirishda maslaxat dasturlari belgilanadi, vaqtni boshqarish, shaxslararo munosabatlar va sog'liq muammolarini yaxshilashda samaralidir. Kognitiv hulq- atvor psixoterapiyasi depressiyada ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Sport bilan shug'ullanish zararli odatlarning barcha belgilarini yaxshilashni ko'rsatadi.

XULOSA

Zararli odatlar depressiya kabi boshqa ruxiy kasalliklarning, tashvish, diqqat etishmasligi, giperaktivlik yoki raqamli ma'lumotlardan foydalanishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan boshqa omillarni keltirib chiqaradi. Kelajakda raqamli texnologiyadan foydalanishda qanday muammolar paydo bo'lishi va davom etishini tushunib olish uchun muqobil istiqbollarni ko'rib chiqish kerak. Raqamli texnologiyalardan foydalanish muammosida skrining moslamasi umumiy foydalanish uchun qulayroq masalan, ilova yoki veb-saytda o'zo'ziga xisobot berish ro'yxati shaklida. Bugungi kunga kelib Janubiy Koreya va Xitoyda profilaktika tadqiqotlari olib borildi xamda muammolarga qarshi kurashish uchun manbalarni ustuvorligini, sarflanishini ta'minladi. Profilaktika bo'yicha tadqiqotlar maktab ta'limida o'quvchilarda sog'lom internetdan foydalanish odatlarini o'rgatish dasturlariga katta e'tibor

qaratildi. Sanoatlashgan jamiyatda tug'ilgan shaxslar muxitida raqamli texnologiyalar doimo mavjud bo'lib, xayotning ajralmas qismi xisoblanadi. Raqamli dunyoda ruhiy salomatlik bu kundalik hayotdir. Asosiy muammo sifatida oldini olish mumkin bo'lgan samarali choralarni aniqlashdan iborat. Ijtimoiy soxalar borgan sari ko'proq e'tiborini internet va o'yinlarga qaramlik haqidagi tasavvurga qaratmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 mart kuni o'tkazgan vidioselektrda so'zlagan nutqi. <https://xabar.uz/kmd>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi "Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi -Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida||gi PQ3907-son Qarori Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.
4. Internet materiallari