

O'QUVCHILARDA ZARARLI ODATLARNING SHAKLLANISHI HAMDA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Mametova Qunduz Amatovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi To'rtko'l tumani 43-maktab psixologi

Annotatsiya: Zararli odatlar – shaxs yoki butun bir millat, jamiyatga tegishli ma'naviy, madaniy, moddiy o'zaro munosabatlar, dunyoqarash va hokazo nuqtai nazaridan g'ayriinsoniy yoki g'ayriodatiy deb bilinadigan xususiyatlarni ifodalovchi tushuncha. Zararli odatlar insonning ma'naviyat talablarini yaxshi anglamagani, ma'naviy tamoyillarga rioya qilmagani, noto'g'ri tarbiyalangani oqibatida kelib chiqadi. Inson bilim olar ekan, o'rgangan bilimlarining bir qismi butun hayoti davomida uning doimiy amaliy ko'nikmalariga aylana boradi.

Kalit so'zlar: agressiya, axborot-psixologik xavfsizlik, depressiya, axborot huruji, destruktiv g'oya, addiktiv xulq,

KIRISH

Maktab davrida har bir bola deyarli bir marta chekib ko'radi, bunga asosiy sabablardan biri jamiyatning unga ko'rsatayotgan ta'siridir, aynan shu yoshda katta sinf o'quvchilari tomonidan kichik sinflarga tazyiq o'tkazish, ularni o'zlariga boysundirishga erishishga intiladilar, bola tengdoshlaridan ortda qolmaslik uchun chekishni boshlaydi. Bolada o'zgarishlarni sezib uni oldini ola bilgan otalargina bolada kashandalik kelib chiqmasligiga erisha oladi. Bunda ta'lim muassasidagi o'qituvchilar va o'rnatilgan tartib qoidaning ham o'rni yuqoridir. Mashhur Yunon faylasufi Suqroq aytganidek "O'zini anglagan inson o'zi uchun nima foydaliligini va nimalarga qodir ekanligini yaxshi tushunadi. Oqibatda o'zini kulfatlardan asraydi. Yana shuni aytib o'tish lozimki biror narsa haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmagan shaxsni, aynan shu narsa orqali boshqarish oson bo'ladi shuning uchun ham bolalar orasida zararlari odatlarning oqibatlarni tez-tez muhokama qilish ularni fikrlashga undash lozim. Agar, bu muammoni alohida

nuqtai nazardan ko'rib chiqsak chekish, ichish, giyohvandlik o'smirlar guruhining asosan maktab o'quvchilari orasida eng dolzarb muammolardan biridir. O'quvchining shakllanmagan ongiga tengdoshlarning ta'siri juda katta bo'lganligi sababli, tashvishlanish uchun juda ko'p sabablar mavjud. Boshqalarning ta'siridan tashqari, bugungi zamonaviy bolalarga xos bo'lgan "tezroq ulg'ayish" uchun shaxsiy xohish mavjud. Bola atrofida qilargalarga o'zining katta bo'lganini turli yangi odatlar bilan isbotlashga urinadi.

O'tkazilgan ko'plab tajribalar shuni ko'rsatdiki ichuvchi va chekuvchi insonlarning bolalarida ham ushbu illatlarga moyillik mavjud bo'lar ekan. Insonlar orasida tamakining zararlilik xususiyati spirtli ichimliklarnikidan kam ekanligi haqida noto'g'ri qarashlar mavjud. Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish ham spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi, inson tanasining barcha tizimlariga salbiy ta'sir qiladi.

Nikotin ogohlantiruvchi ta'sirga ega, bunda markaziy asab tizimi to'liq ishlay olmaydi. Miyaga kislorod yaxshi yetib bormaydi, ozroq qon kiradi, bu chekuvchining aqliy faolligining pasayishiga olib keladi, bundan tashqari insonning nafas olish tizimi ham zararlaydi, chunki tamaki tutunining

nafas olishi tufayli chekuvchi og'iz bo'shlig'i, halqum, burun, traxeya va bronxlarning shilliq pardalarini bezovta qila boshlaydi. Natijada, odam nafas yo'llarining yallig'lanishini rivojlantiradi. Chekuvchi insonlarda nafas qisilishi astma va pnevmoniya rivojlanadi. Chekish yurak qon-tomir kasalliklarining qo'zg'atuvchisi hamdir, uzoq vaqt mobaynida chekkan insonlar infarkt va insult bo'lish havfi yuqori. Bundan tashqari nikotin oshqozon, tishlarga ham o'z kuchini ko'rsatadi oshqozonda yaralar, yallig'lanishga sabab bo'ladi, buning oqibatida insonning tashqi ko'rinishi o'zgaradi, tishlar emali ketib sarg'ayishni boshlaydi. Bir so'z bilan aytganda chekish insonning butun tanasini yemiradi, barcha a'zolariga nojo'ya ta'sir ko'rsatadi. Chekish faqat chekuvchining emas sigaret tutunidan nafas oluvchilarni ham zararlaydi jamiyat orasida ular passiv chekuvchilar deb atalishi sababi ham mana shundandir. Bolalar orasida zararli odatlardan yana biri ichkilikbozlikdir. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalar va

qizlarda alkogolizm og'ir, davolash qiyin bo'lgan kasallik sifatida kattalarnikiga qaraganda to'rt baravar tezroq paydo bo'ladi va rivojlanadi. Ularda shaxsiyatning yo'q qilinishi ham tezroq sodir bo'ladi.

Ular sharob ichishganda, barcha organlar ta'sir qiladi, markaziy asab tizimi ayniqsa zaif bo'ladi, xotira keskin pasayadi, psixika buziladi, o'z harakatlari ustidan nazorat kamayadi. O'rganishlardan ma'lumki axloqni tuzatish kalonyalariga tushib qolgan bolalarning ba'zilar yaxshi xulqli va bilimli bo'lgan holatlarida alkagol istemol qilish natijasida bunday joylarga tushib qoladilar. Akademik I. P. Pavlovning o'tkazgan tajribalari shuni ko'rsatadiki, bosh miyada hosil bo'lgan reflekslar spirtli ichimliklar ta'sirida darrov buzilib ketar ekan.¹ Demak, spirtli ichimliklar kishida ota-onalar, tarbiyachilar, pedagoglar va jamoatchilik ta'sirida shakllangan tarbiya elementlarini izdan chiqaradi. (Tarbiya - yaxshi odatlarni shakllantirish ham refleks harakteriga ega.) Shuning uchun ham, ota-bobolarimiz spirtli ichimliklarga baho berganda "o'zidan ham qilmishi yomon" deb juda to'g'ri baho berganlar.

Spirtli ichimliklar yoqimli, yuqori kayfiyatni keltirib chiqaradi va bu spirtli ichimliklarni qayta-qayta ichish va unga qaramlikka olib keladi. Dastlab, agar o'smirda xohish va irodaning mustahkamligi bo'lsa, u sharobdan voz kechishi mumkin. Aks holda, alkogolli mastlik ta'sirida iroda zaiflashadi va odam endi spirtli ichimliklarga bo'lgan ishtiyoqqa qarshi tura olmaydi. Spirtli ichimliklar ta'sirida instinktlar bo'sh joy egallaydi, iroda va o'zini o'zi boshqarish zaiflashadi va ko'pincha o'smirlar noto'g'ri xatti-harakatlar va xatolarga yo'l qo'yishadi.

O'smirlardagi yana bir yomon odatlardan biri. Giyohvand moddalar tarkibidagi kuchli faol birikmalar - alkaloidlar hisobiga u kishi organizmiga tushgandanoq tez qonga so'rilib, barcha a'zo va to'qimalarga, jumladan, miya hujayralarigacha etib boradi. Miya markazlaridagi axborotlarni qabul qilish va nazorat-mushohada qobiliyatlarini susaytiradi. Buning hisobiga kishi butun badanida soxta osoyishtalik sezadi. Aslida, bu ichki a'zolar va to'qimalar bilan bosh miya markazlari o'rtasidagi aloqalarning susayishidir. Bu hol go'yo uning kayfiyatini yaxshilab, xuzur-halovat baxsh etadi. Lekin, bu xuzur-halovat havfli

oqibatlariga olib keladi Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma'lumotiga qaraganda, (2002yil) er yuzida 200 mln.dan ortiq giyohvandlar bor. Mutaxassislar esa haqiqiy ahvol bundan 5-10 marotaba ko'proq bo'lishi kerak, deb taxmin qiladilar. Chunki ba'zi regionlarda katta yoshdagi aholining 70-80 foizigacha giyohvandlikka berilgan. Xalqaro YuNISEF tashkiloti tomomidan dunyoning 35 mamlakatida o'tkazilgan (2002 yil) co'povlap shuni ko'rsatadiki, 60 foiz giyohvandlar uni maktablar, kollejlari va o'quv yurtlarida totib ko'rganlar. Natijada giyohvandlik nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki, huquq-tartibot tashkilotlari, siyosatchilar va xukumat boshliqlarining ham muammosi bo'lib qoldi ichki a'zolar va to'qimalardagi axborotlarning kelishida susayish, miya markazlaridagi nazorat-mushohada qobiliyatining pasayishi hisobiga a'zolardagi bo'zilishlarni miya yarim sharlari sezmay, bilmay qoladi. Oqibatda, a'zo yoki to'qimalarda jiddiy kasalliklar rivojlanib, xatto ularning faoliyati butunlay izdan chiqishi mumkin.

Har bir fuqaro o'z shaxsiy nuqtai nazari, qarashlari, ma'naviy-ma'rifiy, axloqiy-ruhiy imkoniyatlari doirasidagina faoliyat ko'rsatadi. O'z olami hududida yashaydi va tashqi olamga o'z aqli doirasida munosabat bildiradi. Har bir individ mustaqil inson sifatida tabiiy-biologik kamolotidan va ruhiy ehtiyojidan kelib chiqib, o'ziga mos axborotni qabul qiladi, tahlil etadi. Mushohada va tahlillar asosida shaxsiy xulosasiga ega bo'ladi. Natijada mazkur shaxs u yoki bu tarzda nuqtai nazarini shakllantiradi. Demak, har qanday axborotning mazmuni, mohiyati, ta'sir etish darajasi, jamiyatga foydali yoki zararliligi, kishini ezgulikka yoki yovuzlikka da'vat etishi bilan shaxs, jamiyat, davlat mutanosibligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi. Ana shu jihatdan qaraganda, milliy manfaatlarni asrash va rivojlantirishda informatsion-psixologik xavfsizlikni ta'minlashning roli yana ham oshadi. Atrofimizda fan va texnika taraqqiyoti va uni insonga bo'lgan ta'siri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun bo'lib bormoqda. Insoniyat tomonidan to'plangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har o'n yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmoqda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni o'zgarmagan, qolaversa ta'limning davomiyligi ortib

bormoqda va shuning o'zi informatsion stress ortishi xavfini tug'diradi.

Miyaning o'z imkoniyatlari axborotni qabul qilishi keng, axborot hajmini ortishi xafli, ammo qisqa muddatda katta hajmdagi axborotni qayta ishlash zaruriyati paydo bo'lsa bu kuchli asab zo'rqlashini olib keladi va infarmatsion stressni keltirib chiqaradi, ya'ni miyaga kirib turgan axborot hajmi va tezligi, bioiogik va ijtimoiy imkoniyatlarga to'g'ri kelmasligi ham infarmatsion stress yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu yerda axborot hajmi bir omil bo'lsa, ikkinchidan vaqt kamligi va unga shaxs motivatsiyasi ijtimoiy sabablar ham qo'shilsa miyani o'z o'zini himoyalash mexanizmi ishlamay qoladi, va inson o'zini informatsion stresslardan muxofaza qilaolmay qoladi. O'smirlar bunday holatda eng zaif tasirchan guruh sifatida namoyon boladi. Axborot-psixologik xavfsizlik, avvalo, bevosita inson ruhiyatiga ta'sir o'tkazish orqali uni o'z aqidalaridan, e'tiqodidan ayiradigan buzg'unchi g'oyalardan asrashdir. Bundan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, informatsion-psixologik xavfsizligiga ehtiyoj, eng avvalo, bevosita inson va jamiyat, inson va davlat, shaxs va uning daxlsizligi, millat va milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analar, tarixiy va madaniy meros, avlodlarga ta'sir etuvchi buzg'unchi g'oyalar va tajovuzkor mafkuralarning mavjudligidan kelib chiqadi. Qolaversa, axborot-psixologik xavfsizlikka rioya qilinmasa, uning ta'sirchan choralari ko'rilmasa, destruktiv g'oyalar milliy xavsizlikka putur yetkazishi mumkin. Tig'iz axborotlashgan jamiyatda axborot orqali zamonaviy ruhiy ta'sir texnologiyalarining tobora rivojlanib borayotgani shaxs va jamiyat tafakkurining shakllanishiga u yoki bu tarzda kuchli ta'sir o'tkazadi.

XULOSA

Bugungi murakkab va shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda Zararli odatlarni atroflicha tahlil qilish va baholash, ularning aholiga ta'sirini o'rganish milliy manfaatlarimiz va qadriyatlarimizga, hayot tarzimizga zid bo'lgan tomonlarini ochib berish, fuqarolarimiz qalbida milliy tafakkur va sog'lom dunyoqarash asoslarini mustahkamlash alohida ahamiyat kasb etadi. Faqat ana shunday asosda yoshlarni o'z fikriga ega, turli ma'naviy xurujlarga qarshi sobit tura olishga qodir, mustahkam irodali va vatanparvar insonlar etib tarbiyalashga

erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI :

1. Abduazimov O. Ommaviy axborot vositalari – fuqarolik jamiyatini barpo etish omili. –Toshkent: Akademiya, 2008 98 b.
2. Kenjaboyev A.T. Axborotlashtirish milliy tizimini shakllantirish muammolari. – Toshkent: Ibn-Sino, 2004. – 252 b.
3. Yoqubova M. Axborot texnologiyalarining falsafiy asoslari. /Uslubiy qo'llanma. Toshkent: Star – Poligraf. 2008