

O'QUVCHILARDA QARAMLIK ILLATI SHAKLLANISHI HAMDA UNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Jumayeva Shoira Bobonazarovna

*Buxoro viloyati Olot tumani MMTB qarashli 18-maktab amaliyotchi
psixologi*

ANNOTATSIYA

Addiktiv harakatning nokimyoviy shakli insonning psixologik himoyalovchi mexanizmlari bilan bog'liqdir. Inson qo'llayotgan himoya har doim qandaydir kelishmovchiliklar, muammolar, noqulay vaziyatlarga "javob" bo'ladi, himoya tartibli xarakterga ega bo'ladi, shuningdek insonni harakati modellari aniq ishlanadi.

***Kalit so'zlar:** ruhiy holat, tushkunlik, psixik jarayonlar, muloqot, ong, tobe'lik, zo'riqish, Addiktiv xulq, zararli odatlar*

KIRISH

Qaramlik nima? Miyaga o'rnashib qolgan holat shunday nomlanib, unda inson barcha sa'y-harakatlarini o'zi qaram bo'lgan obyektga erishish uchun yo'naltiradi. Qaram bo'lgan insonlar go'yo o'z irodalari va vaziyatni sog'lom baholash qobiliyatini yo'qotganday bo'ladilar. Bu holatni mustaqil ravishda yengish juda qiyin. Shu bilan birga, qaram bo'lgan insonning qarindoshlari va yaqinlari u bilan teng ravishda, ba'zan esa hatto undan ko'ra ko'proq aziyat chekishadi.



Shuning uchun, qaram va birgalikda qaram bo'lganlar bilan ish olib borish – psixologiyaning eng ko'p talab qilinadigan sohalaridan biridir.

Psixologik qaramlikning asosiy turlari

Alkogolga qaram bo'lish

Juda keng tarqalgan turi. Xavfli jihati shundaki, inson asta-sekin va o'zi sezmagan holatda spirtli ichimliklarga o'rganib qoladi va bu odat katta muammoga aylanadigan lahzani aniqlash o'ta mushkul.

Alkogolizmni davolab bo'lmaydi, ammo uni jilovlash mumkin. Inson o'zi yoki mutaxassislar yordamida spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni to'xtatishi va umrining oxirigacha ichmasligi mumkin. Ammo alkogolning birinchi dozasiyoq, kasallikning “uyqudagi” mexanizmlarini ishga tushiradi. Remissiya davri davomiyligini saqlab qolishga qaratilgan yordamning asosiy qismlaridan biri psixolog bilan birgalikda sog'lom turmush tarzi uchun qat'iy qoidalarni yaratishdir.

Markazimiz mutaxassislari birgalikda qaram bo'lgan shaxslarga ham psixologik yordam ko'rsatadilar.

Nikotinga qaram bo'lish

Ma'lumki, hozirgi zamonda chekish muammosi kattalar orasida ham, afsuski, o'smirlar orasida ham juda dolzarbligicha qolmoqda.

Olimlarning ta'kidlashicha, nikotinga nisbatan bo'lgan fiziologik qaramlik zaif bo'lib, uzoq davom etmaydi.

Chekish – bu ko'proq psixologik qaramlikdir.

Psixologlar chekish sabablarini tushunishga va zararli odatdan xalos bo'lishga yordam beradilar.

Internetga qaram bo'lish

Internetga qaramlik inson tarmoqda bo'lish va messenjerdagi xabarlarni tekshirishga doimiy ravishda ehtiyojmand bo'lishida namoyon bo'ladi.

Kompyuterlar nafaqat hayotimizni, balki o'zimizni ham o'zgartirishdi. Kattalar haqida gapiradigan bo'lsak, birinchi navbatda, insonning o'zi e'tiborini muammoga qaratishi lozim, chunki har qanday qaramlikda bo'lgani kabi,

kattalarning o'zlari ham buni anglamasliklari mumkin. Internetga qaramlikning tez-tez uchraydigan sababi – bu haqiqiy hayotdagi muammolardan qochish ekanligini yodda tuting.

Bolalar va o'smirlarga keladigan bo'lsak, bolaning qaysi saytlarga kirishiga alohida e'tibor berish lozim.

Odatda, bolaning virtual olamga berilib ketishi oiladagi nosog'lom vaziyat borligidan dalolat beradi.

O'yinga qaram bo'lish

Zamonaviy dunyoda o'yinlarga qaramlikni oshishi masalasi ayniqsa keskin tashvish uyg'otmoqda. Butun dunyodagi psixologlar ushbu muammo ustida ish olib borib, qiyin vaziyatdan chiqish yo'lini qidirmoqdalar. Ko'rinishidan, o'yinlar dam olish va o'yin-kulgiga qaratilgan bo'lishi kerakdek. Ammo so'nggi paytlarda bu qattiq yanglishishga sabab bo'lmoqda. Ammo so'nggi paytlarda bu qattiq yanglishishga sabab bo'lmoqda.

Odam o'yinda qatnashganida, u go'yo to'plangan stressini bartaraf qiladi va muhim muammolardan chalg'iydi. Ammo bularning barchasi faqat xayolda, haqiqiy bo'lmagan dunyoda sodir bo'ladi. So'ngra odam tobora o'zini qaqiqiy hayotdan chalg'itishni xohlaydi va unda o'yinga qaramlik paydo bo'ladi.

Ko'pincha bu muammo bolalik yoki kattalik davrida psixologik jarohatlar olgan, stressni boshidan kechirgan yoki o'smirlik davridagi komplekslarini yengib o'tolmagan odamlarga tegishli bo'ladi.

O'yinlarga qaramlikdan ko'pincha quyidagi insonlar aziyat chekadilar:

- ota-onaning e'tiboridan mahrum bo'lgan bolalar;
- atrofdagilar bilan umumiy til topa olmaydigan yoshlar;
- depressiya yoki stressni yengishga va haqiqatdan uzoqlashishga harakat qilayotgan o'smirlar yoki kattalar.

Bunday muammoda ota-onaning e'tibori, g'amxo'rliqi va nazorati juda muhimdir. Ota-ona o'z farzandiga ayniqsa ehtiyot bo'lishlari va quyidagi belgilar paydo bo'lganda psixologga murojaat qilishlari kerak:

- Biror o'yinga kuchli bog'lanib qolish;
- Kompyuterdan foydalanishni cheklashga urinishlarga nisbatan nosog'lom munosabat bildirish;
- To'liq "yopishib qolish" – vaziyat ustidan nazoratni yo'qotish;
- Depressiya.

Katta odamning o'zi o'yinga qaramlikni yenga olmasa, yaqinlari unga psixologga murojaat qilishga yordam berishlari muhim. Mutaxassis o'yinga qaram bo'lgan shaxsga o'z vaqtida va professional yordam ko'rsatadi.

Odat – avval paydo bo'lgan malakani (mahoratni) saqlash va osonlik bilan tiklash qobiliyatidir. Ongli mavjudotlarda odat faol xarakterga ega: qandaydir o'zgarishni to'xtovsizligi yoki qaytarilishi ushbu o'zgarishni mustaqil ravishda tiklash ishtiyoqini yaratadi; jismoniy odat bo'lishi tez-tez mushaklar qisqarishi bilan bog'liq; aqliy odat-qaytariladigan assotsiatsialar bilan; axloqiy odat-qaytariladigan ishlar bilan bog'liqdir. Odatiy ishlar ongsiz bo'lib qoladi va ular haqida qancha kam o'ylasak, shuncha tez amalga oshiriladi. Mobil tobe'lik – ushbu muammo ilk bor bir necha yil oldin ko'tarilgan edi, ammo hozirda rivojlangan mamlakatlarda 10 ta odamdan 7 tasida mobil telefon mavjudligi ushbu muammoni haqiqiy epidemiyaga aylantirdi. Mobil aloqada odat va tobe'likni ajratish qiyin, ammo ajratish mumkin, balki kerakdir, zarurdir.

Mobil tobe'lik – bu inson xolati, ushbu xolatda telefon ibodat predmetiga aylanadi, inson o'ylamasdan qo'ng'iroq qiladi, o'zining harakatini anglamaydi, yoki sababini tushuntira olmaydi. Mobil tobe'lik, internetga tobe'lik kabi. Bu jonli muloqotdan qo'rqish va real dunyoda insonda ijobiy emotsiyalar qo'zg'atadigan biror bir narsa yo'qligi va inson ijobiy emotsiyalarni Internet orqali yoki telefon orqali olishga harakat qiladi. Alkogol, tamaki, shirinlik yoki telefonga bo'lgan tobe'lik sabablari bir hildir. Inson o'z lazzatlarini tashqi dunyodagi biror bir narsa bilan "bog'lamoqchi" bo'ladi. Virtual muloqotga kirib ketgan odamlar bolalikdan jonli his-tuyg'ular va muloqotni qadrlashga o'rgatilmaganlar.

Buyuk Britaniya olimlari mobil telefon egalarini 3 tipga ajratishadi:

“Kiborglar” – telefonni o'zlarini davomlari, tanalarining bir qismi deb bilishadi va usiz yashay olmaydilar.

“Protezlanganlar” – bu umuman olganda “telefon”siz yashay oladigan, lekin bunday holatda o'zlarini noqulay his etadiganlar.

“Bog'lanmaganlar ” – bular uchun telefon qong'iroqlarga ishlatiladigan aloqa vositasi xolos.

- Doim telefonga intilish. Noqulay vaziyat vujudga kelganda (kutilmagan suhbatdosh paydo bo'lishi, yoqtirmagan shaxs, suhbatda nozik mavzuda to'xtalib o'tish) inson telefon bilan atrofdagi dunyodan berkinadi. U telefonni shunchaki hisobni tekshirish, SMSni o'qish yoki yuborish, tugmalarni bosish, vaqtni ko'rish uchun oladi. Ushbu barcha harakatlar insonning noqulay vaziyatga javobidir. Inson muammoning yechimini topish o'rniga undan qochadi .

- Tez- tez telefonni o'zgartirish. Bugungi kunda telefonni qo'lqop o'zgartirgandan ko'ra tezroq almashtiradigan insonlarni kuzatishimiz mumkin.

Insonga ma'qul bo'lgan telefonni o'rnini xuddi shunday, faqat bir-ikki yangi funksiyali telefon egallashi mumkin, buning uchun odam hamma narsaga tayyor bo'ladi va shu telefonni sotib oladi. Aloqa uchun telefondan foydalanadigan inson uning yangi rusumlarini izlamaydi, agar unga mavjud bo'lgan funksiyalar yetarli bo'lsa, aksincha telefonga tobe' bo'lgan odam yangisini izlaydi.

- Qo'ng'iroq uchun qo'ngiroq. Agar “shunchaki” keraksiz qo'ng'iroqlar soni muhim va kerakli bo'lgan qo'ng'iroqlar sonidan ko'proq bo'lsa bu yaxshi emas.

- SMS uchun SMS. Amalda “qo'ng'iroq uchun qo'ng'iroq” ga o'xshaydi, inson o'n metr narida turgan do'stiga qo'ng'iroq qilishi mumkin (yoniga borish osonroq bo'lsa ham). Ayrim odamlar og'zaki suhbatdan ko'ra SMS orqali muloqot qilishni afzal ko'rishadi.

- “Telefonlar” va aloqa haqida suhbatlar. Tobe' odam mavzuni o'zi “sevgan” mavzuga aylantiradi, telefon rusumlari, ta'rif rejalari mobil madaniyatning boshqa belgilari haqida baxslashishdan zavq oladi. Yangi

axborotga o'chlik – inson yangi axborotni qabul qilishga doim tayyor turadi. Har daqiqa elektron pochta yoki telefonni tekshiradi. Miya bunday ko'p ma'lumotni qabul qilib, undan eng muhimini ajratib va kerak bo'lmaganini unuta olmaydi. Natijada u bunday “narkotik”ka tushib qoladi va yangisini talab qiladi. Statistika ko'ra AQShda har ikkinchi o'quvchida mobil telefon bor va qo'ng'iroqlarga kuniga bir soatdan kam bo'lmagan vaqtini sarflashadi.

Bolalar va o'smirlarda telefon tobe'ligi ogohlikni talab etmoqda, chunki darsda o'qish bilan band bo'lmasdan, ular telefonda o'yin o'ynaydilar, gaplashadilar, musiqa tinglaydilar, shu bilan birga tanqid ostida bo'lgan rasm va videolavxalar tomosha qiladilar. Olimlar uyali telefonning inson fiziologik sog'lig'iga ta'siri borasida izlanishlar olib birishmoqda, lekin unga tobe'lik aniqdir. Tobe'lik (addiksiya) – ob'yektlar orasidagi munosabat, bunda bir ob'yekt ikkinchisiga bo'ysunadi, tobe' bo'ladi. Addiksiyaning 3 turi mavjud bo'lib bular:

- Kimyoviy addiksiyalar (giyohvandlik, toksikomanlik, alkogolizm)
- Biokimyoviy (anoreksiya, bulemiya)
- Nokimyoviy (ong osti) – mobil tobe'lik shunga taalluqlidir.

Nokimyoviy addiksiyalarga to'xtalib o'tamiz, chunki mobil tobe'lik ayni shu guruhdadir, mobil tobe'lik boshqa nokimyoviy addiksiyalar turlariga juda o'xshaydi, chunki u o'sha prinsip asosida “ishlaydi”. Addiktiv harakatning nokimyoviy shakli insonning psixologik himoyalovchi mexanizmlari bilan bog'liqdir. Inson qo'llayotgan himoya har doim qandaydir kelishmovchiliklar, muammolar, noqulay vaziyatlarga “javob” bo'ladi, himoya tartibli xarakterga ega bo'ladi, shuningdek insonni harakati modellari aniq ishlanadi. Masalan, mobil tobe'likda inson barcha noqulay vaziyatlarga bir xildek qaraydi (masalan, telefonni olib tugmalarni maqsadsiz bosa boshlaydi). Umuman nokimyoviy addiksiyalar barcha turlari bir- biri bilan bog'liqligi shundaki, agarda “o'yinchog'idan” ayirishsa (komp'yuter, telefon, ish, magazin xaridi) unda emotsional, so'ng fizik

noqulaylik tez rivojlana boshlaydi va odam o'ziga joy topa olmaydi.

XULOSA

Shunday bo'lsa ham ko'pgina Amerika olimlarini mobil telefon orqali suhbatlar shaxsiy muloqotni o'rnini egallashi bezovta qilmoqda. Ko'pchiligi shuni ta'kidlaydiki, bu o'smirlarning ijtimoiy yakkalanishini kuchaytiradi, ushbu yoshda bu noma'qul bo'ladi. Shunday qilib, mobil tobelik zamonaviy psixologiya fani oldida turgan dolzarb muammolardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Бережковская Е. Мобильная зависимость //Школьный психолог/— 2006. - №5.— с. 2-7 3.
2. Бурдыга В.А. Мобильная зависимость — что это такое и с чем её «едят»//Журнал Самиздат 24.05.07
3. Инджиев А. Мобильник. Любовь или опасная связь?/ А. Инджиев. — М.: Вектор, 2007.
4. Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии. — 2006. - №1. — с.14-19 7.
5. Ziyo.net