

ZARARLI ODATLAR VA QARAMLIKLARNING OLDINI OLISH

*Huseynova Shabnam Fahriddinovna**Samarqand viloyati Samarqand shahar 4-maktab psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zararli odatlar va turli ko‘rinishdagi qaramliklarning kelib chiqish sabablari, ularning shaxs rivojiga salbiy ta’siri hamda oldini olishning samarali ijtimoiy-pedagogik mexanizmlari yoritilgan. Xususan, oila, ta’lim muassasalari va jamiyat hamkorligining ahamiyati, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda profilaktik ishlarning o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: zararli odatlar, qaramlik, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy muhit, tarbiya.

KIRISH

Globalashuv sharoitida axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy muhitdagi o‘zgarishlar va turmush tarzining tezlashuvi natijasida zararli odatlar va qaramliklar muammosi tobora dolzarb tus olmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida tamaki, alkogol, giyohvand moddalar, internet va kompyuter o‘yinlariga qaramlik holatlari keng tarqalmoqda. Bu esa jamiyatning sog‘lom rivojlanishiga jiddiy xavf tug‘diradi.

Zararli odatlar va qaramlik tushunchasining mazmuni:

Zararli odatlar — inson sog‘lig‘i, ruhiy holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi barqaror xatti-harakatlardir.

Qaramlik esa shaxsning ma’lum bir modda yoki faoliyatga nisbatan kuchli ruhiy yoki jismoniy ehtiyoj sezishi bilan ifodalanadi.

Zamonaviy tadqiqotlarga ko‘ra, qaramlik nafaqat giyohvandlik yoki alkogolizm, balki raqamli texnologiyalar bilan bog‘liq xulq-atvoriy qaramliklarni ham o‘z ichiga oladi.

Zararli odatlarning asosiy sabablari:

Zararli odatlar va qaramliklarning kelib chiqishiga quyidagi omillar ta’sir ko‘rsatadi:

- Oiladagi nosog‘lom muhit va nazoratning sustligi
- Tengdoshlar bosimi va noto‘g‘ri ijtimoiy muhit
- Psixologik muammolar (stress, yolg‘izlik, o‘ziga ishonchsizlik)
- Bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil eta olmaslik
- Axborot makonidagi salbiy ta’sirlar
- Zararli odatlarning oqibatlari

Zararli odatlar shaxs va jamiyat hayotida quyidagi salbiy oqibatlarga olib keladi:

Jismoniy va ruhiy sog‘liqning yomonlashuvi
 Ta’lim va mehnat faoliyatida samaradorlikning pasayishi
 Ijtimoiy moslashuv muammolari
 Oilaviy nizolar va huquqbuzarliklar
 Jamiyatda jinoyatchilik darajasining oshishi
 Zararli odatlar va qaramliklarning oldini olish yo‘llari
 Oila muhitida profilaktika

Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, ota-onalarning shaxsiy namunasi va farzandlar bilan muntazam muloqot olib borish zararli odatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Ta’lim muassasalarida profilaktik ishlar
 Tarbiyaviy soatlar va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar
 Psixolog va ijtimoiy pedagoglar tomonidan treninglar
 Sog‘lom turmush tarziga oid targ‘ibot ishlari
 Jamiyat va ommaviy axborot vositalari roli

Jamiyatda sog‘lom qadriyatlarni targ‘ib qilish, zararli odatlarning oqibatlari haqida keng jamoatchilikni xabardor etish muhim profilaktik choradir.

Zararli odatlar va qaramliklarning oldini olish — bu faqatgina tibbiy yoki huquqiy masala emas, balki muhim ijtimoiy-pedagogik muammodir. Ushbu jarayonda oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning uzviy hamkorligi orqali sog‘lom, barkamol va mas’uliyatli yosh avlodni tarbiyalash mumkin.

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, kampyuterlar va o‘yin pristavkalaridan

ortiqcha foydalanish o'quvchilar salomatligi uchun salbiy oqibatlariga 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 onlayin 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.

Texnologiyaga asoslangan muammolarda sog'liqni saqlash mutaxasislari bilan maslaxatlashish lozim. Kampaniyalar Microsoft, SONI, va Nintendo vaqt chegaralarini belgilash bo'yicha onlayn qo'llanmalar va video namoyishlarni taqdim etadi va ularning o'yin tizimlarida aniq cheklovlar bor. Yirik onlayin xizmat ko'rsatish kompaniyalari, masalan Apple va Google ota-onalar uchun maxfiylik, filtrlash va monitoring imkoniyatlarini tushuntiruvchi xavfsiz foydalanish yo'riqnomalarini ishlab chiqdi. Texnologik o'yinlar bilan bog'liq zararlarning yanada aniqlangan o'lchovlarini, shuningdek, birgalikda kasalliklarni bartaraf etish choralari o'z ichiga olishi kerak. Zararli odatlar depressiya kabi boshqa ruhiy 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.

Yurtboshimiz tomonidan madaniyat markazlari va umumta'lim maktablarida yoshlarning qiziqishlaridan kelib chiqib to'garak tashkil etish, tashabbuskor iste'dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiyhavaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va "Yoshlar klublari" tashkil qilish zarurligi ta'kidlab o'tilgan

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytamizki, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini ko'proq o'z qiziqishlariga qarab o'tkazadilar. Badiiy kitoblar o'qish, bichish-tikish, teleko'rsatuvlar ko'rish, rasm chizish o'quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To'garaklar, sport musobaqalariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo'lishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar kun tartibidan o'z-o'ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o'rin egallashi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. 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.
2. 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'risidagi PQ3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.
3. M.N.Ismoilov "Bolalar va o'smirlar gigienasi" Toshkent -1994 yil.
4. D.J.SHaripova "Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish". "Farg'ona" nashriyoti -2010 y.
5. Ziyo.net