

BOLALARDAGI IJTIMOYIY TARMOQLARGA QARAMLIK MUAMMOLARI

Shadmanova Muslimaxon Djamaliddinovna

Sirdaryo viloyati Guliston tumani 17-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik ta'siri hamda oldini olish yo'llari yoritiladi. Ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanishning bola ruhiyati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoq, qaramlik, bola psixologiyasi, internet, emotsional holat, kommunikatsiya, stress, profilaktika.

KIRISH

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish keng tarqalgan. Biroq ulardan me'yoridan ortiq foydalanish psixologik qaramlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — bu insonning internet va virtual muloqotga haddan tashqari bog'lanib qolishi holatidir. Bunday holatda bola real hayotdagi faoliyatdan ko'ra virtual muhitga ko'proq qiziqqa boshlaydi.

Bolalarda bu muammoning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo'ladi. E'tibor yetishmasligi, yolg'izlik hissi, nazoratning sustligi va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etmaslik asosiy sabablar qatoriga kiradi.

Psixologik jihatdan ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bolaning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Asabiylik, uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi va tez charchash kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Shuningdek, virtual muloqotning kuchayishi bolaning real ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir qiladi. Bola ota-ona va tengdoshlari bilan kamroq muloqot qila boshlaydi. O'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi ham ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning salbiy oqibatlaridan biridir. Ko'p vaqt telefon yoki internetda o'tkazish diqqat va xotira jarayonlariga salbiy ta'sir qiladi.

Bu muammoning oldini olishda ota-onaning roli juda muhimdir. Farzandning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish va bo'sh vaqtini foydali mashg'ulotlar bilan tashkil etish zarur. Maktab psixologi ham profilaktik suhbatlar, treninglar va tushuntirish ishlari orqali bolalarda internet madaniyatini shakllantirishi kerak.

Sport, kitobxonlik va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish bolalarda ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanishning oldini olishga yordam beradi. Yangi

texnologiyalar haqida bilib, odamlar virtual olamga shoshilishmoqda, ammo ular virtual haqiqatning psixologik ta'siri xavfli bo'lishi mumkinligini unutishadi. Bugungi kunda hayot muammolaridan qochib, boshqa dunyoga tushib ketishingizga imkon beradigan ko'plab qurilmalar mavjud. Virtual haqiqat tizimining rivojlanishi shu darajaga yetdiki, odam tom ma'noda ikkinchi dunyoda yashaydi, o'zini virtual olamga to'liq singdiradi.

Virtual borliq bizga boshqa dunyoga tashrif buyurish, dam olish va muammolardan tanaffus qilish, shuningdek yangi hissiyotlarni olish imkoniyatini beradi, ammo uning salbiy tomonlari ham bor. Virtual olamga tez-tez sho'ng'ish bilan, odam o'z qahramonining roliga juda odatlanib qolishi mumkin, bu uning hayotdagi xatti-harakatlariga ta'sir qiladi. Shuningdek, odam vaqt boshqaruvini yo'qotishi va antisotsial bo'lishi mumkin. Internetga qaramlik psixologik muammolarni keltirib chiqaradi:

Xo'sh, internetga haddan ortiq bog'lanib qolishi qanday oqibatlariga olib kelishi mumkin? Tobelik birinchi navbatda ziddiyatli xatti-harakatlar, surunkali depressiya, real ijtimoiy munosabatlardan virtual olamni afzal ko'rish, jamiyatdagi moslashish qiyinchiliklari, ijtimoiy noqulaylik, internetdan foydalanish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin. Internetdan foydalanish, o'smir shaxsida "o'qish" va "o'rganish"ga intilish o'rniga "izlash"ni afzal ko'rishni yuzaga keltiradi.

Ko'pgina yoshlar ota-onalari tomonidan taqiqlangan saytlarga tez-tez tashrif buyurishlarini ochiq tan olishadi. Bu saytlar pornografiya va o'z joniga qasd qilish, terroristikni targ'ib qiluvchi, video o'yinlarga qaramlik va millatchi tashkilotlarni aks etiruvchilardir. Bundan tashqari, ko'plab buzg'unchilik maqsadida tashkil etilgan saytlar o'spirinlarda ruxsat etilganlik va jazolanmaslik ilyuziyasini shakllantirishini o'z oldiga vazifa qilib olgan. Bu ijtimoiy normalarni buzilishi, qilishi uchun javobgarlik hissini yo'qolishi, axloqiy qadryatlar tizimini izdan chiqarishi mumkin.

Internetga qaram shaxslarning asosiy muammolari o'zini o'zi qabul qilish sohasidir. Qaram o'smirlar atrofdagilar bilan yaqin muloqot qilishda va o'zlarini namoyon etishida qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ularda ko'p hollarda o'z "Men"i va tanadagi ehtiyojlarini anglashda ham jiddiy muammolar kuzatiladi. Bundan tashqari o'z-o'ziga baho hamda o'z-o'zini qadrlash mexanizmlariga ham jiddiy putur yetishi mumkin.

Internetni jalb qilish ishni boshqarish istagi bilan bog'liq kompyuter dasturlari; ular boshqarishi mumkin bo'lgan ushbu moyillik inson munosabatlari sohasi va odamlarni manipulyatsiya qilishga urinishlari ko'pincha muvaffaqiyatsizlik bilan tugaydi, bu bolalarni yopiqlik holatiga hamda dezadaptatsiyaga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy bolalar kompyuter o'yinlari olami hamda ijtimoiy tarmoqlar kengayib borayotgan davrda o'sib, ulg'aymoqda. Bu quvonarli hol albatta. Biroq har narsaning me'yori bo'lmog'i zarur. Bolalar virtual olamning haqiqiy olam emasligini

bilib borishlari shart. Baʼzan bolalar kattalar tomonidan nazoratsiz va ularning ruxsatisiz tarmoqqa tashrif buyurish imkoniga ega boʻlib qoladilar. Bolalar va oʻsmirlar Internet tarmogʻida sayr qilarkan, ularga umuman kirish mumkin boʻlmagan saytlarga duch kelishlari mumkin.

Tabiiyki, bunday axborotlar qiziquvchan bola va oʻsmirni oʻziga koʻproq jalb etadi. Biror harakatni amalga oshirishda bolalarga qanchalik ruxsat etilmasa, ularda shunchalik yuqori darajada qiziqish uygʻonishi barchaga maʼlum. Oʻsmirlar tarmoqdagi nosogʻlom turmush tarzidan axborot beruvchi ayrim manbalarga duch kelsalar, yanada qiziqib, mazkur axborotlarga alohida eʼtibor qaratishlari ehtimoldan holi emas. Shu sababdan kattalar farzand tugʻilgan kundan boshlab ulariga issiq choynak, qozonlarga yaqinlashish, pichoq, qaychi kabi oʻtkir uchli narsalarga tegish mumkin emasligini onglariga singdirganlari kabi, tarmoqdagi axborotlar ham xavfli ekanligini tushuntirishlari, ularda axborotlardan toʻgʻri foydalanish salohiyatlarini shakllantirishlari zarur. Albatta, Internet tarmogʻi manbalari zamonamiz oʻsmirlari bilim doirasini, dunyoqarashini kengaytirishi bilan ayrim jihatlariga koʻra ularning tarbiyasiga nafaqat salbiy, balki xavfli taʼsir koʻrsatishi ham mumkinligini unutmasligimiz zarur.

Yaqindagina ota-onalar bolalarning kompyuter oʻyinlariga berilib, ularga bogʻlanib qolishlari xavfidan choʻchib, oldini olishga harakat qilgan boʻlsalar, hozirgi vaqtda bu xavfga yana ijtimoiy tarmoqlar xavfi ham qoʻshildi. Bolalar va oʻsmirlarning hovli va koʻchalardagi muloqotlari hozirda haqiqiy hayotdan asosan, aynan, chetichegarasi yoʻq ijtimoiy tarmoqlarga koʻchdi. Mazkur muloqotlar bolalarga shunisi bilan ham qiziqroqki, avvalo, tarmoqda oʻzlariga koʻproq «doʻst» orttirish imkoni mavjud. Tarmoqda muloqot qilarkan, bolalar oʻzlarini omadli bola qilib koʻrsata oladilar.

Oʻzgarar rovida oʻzlarini taqdim etib, turli yolgʻon dunyolarga berilib ketadilar. Uyatchang va tortinchoq bolalar uchun ehtimol tarmoqdagi muloqotlarning foydali jihatlari bordir, vaqti kelib, haqiqiy hayotda bu muloqotlar oʻz samarasini berishi ham mumkin.

Internet — bu deyarli barcha qiziqishlarni qondirish makonidir. Baʼzan tarmoqda ayrim axborotlarni izlab oʻtirishning ham hojati boʻlmaydi. Ular har yerda oʻzlari taqdim etilaverishi sababli osongina erishish mumkin. Zamonaviy pedagog va psixologlar hozirga qadar virtual muloqot bola shaxsiy shakllanishiga qanday taʼsir etishi haqida bir xulosaga kelmaganlar. Ayrimlar bu faqat salbiy xususiyatlarnigina shakllantiradi deb bilib, bolalarning insonlararo munisabatlarida oʻzlarini tutish, histuygʻularini namoyon etish va mimikalariga yomon taʼsir etishini taʼkidlasalar, boshqalar virtual muloqot — zamonaviy kommunikatsiyaning juda qulay va yengil usulidir deb biladilar. Bolani Internetda muloqot qilishga oʻrganib borishida, ularga tarmoqda umuman, oʻz shaxsiy maʼlumotlari, uy telefoni raqami, manzili, shuningdek,

ota-ona va yaqinlarining shaxsiy ma'lumotlarini berish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

Virtual «do'stlari» orasida yomon niyatli kimsalarga duch kelish xavfi va ular bilan haqiqiy hayotda uchrashishlari, ishonuvchan odatlariga ko'ra begonalar bilan dildan suhbatlashishlari xavfini alohida ta'kidlashlari zarur.

Bunday muloqotlar ko'pincha kiberjinoyatchilar uchun juda qulay sharoit ekanligini har bir o'smir bilmog'i lozim. Ommaviy tarqatiladigan spam, iltimos bilan murojaat etiladigan SMS xabarlar, allaqanday shubhali «Tanlov»lar haqidagi e'lonlarga ishonmaslik — umuman, kompyuterga zanjirsiz bog'lanib, butun hayot yo'lini qora dog' bilan bulg'ashiga olib kelishi mumkin bo'lgan xavfli axborotlarga aldanmaslikni onglariga singdirish zarur.

Bugungi kunda ayrim ommaviy ijtimoiy tarmoqlarda 13 yoshga to'lmagan bolalarni ro'yxatga olmaslik uchun cheklovlar qo'yilgan. Ayrim kompyuter operatsion tizimlarida ham «ota-ona» nazorati funksiyasi mavjud bo'lib, bolalarni tizimdan foydalanish vaqtlariga cheklov qo'yish imkoni mavjud. U kompyuterdan o'rnatilgan vaqtdan ortiqcha foydalanish imkonini bermaydi va avtomatik ravishda ishini to'xtatadi. Agar farzandingizga kompyuter sotib olib, undan bilimlari doirasini kengaytirish maqsadida foydalanishiga ruxsat bergan ekansiz, bu bilan o'zingizning ham oldingizga mas'uliyatli vazifalar paydo bo'lganini unutmasligingiz zarur.

Ayrim mamlakatlarda bolalarning o'z tarmoqlari mavjud bo'lib, ularda: ovozli o'yinlar, multfilmlar, harflari yirik shriftida va bolalarga mos tushunarli tilda bayon etilgan matnlar berilgan. Mazkur saytlar kattalar ham kirib, ularni o'rganishlari imkoni mavjud. Bunday tarmoq manbalarida bolalarga haqiqiy hayotdagi kabi virtual olamda ham tartib-intizom qoidalari mavjudligini tushuntirib borish eng birinchi navbatdagi vazifadir.

Kompyuter va axborot kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) taraqqiyoti davrida tug'ilib, ulg'ayayotgan bolalar AKT sohasida dolzarb bilim va malakalarni jajji kichkintoy davrilaridanoq o'zlashtirib bormoqdalar. Ayrim sohalarda hatto kattalarga qaraganda, ko'proq bilimga ega ekanliklari hech kimni taajjubga ham solmay qo'ydi. Biroq shunday bo'lsada, har qanday xavf-hatarning oldini olish maqsadida, ularga ko'zquloq bo'lish va Internet haqiqiy hayotdan uzoq ekanligi, undagi ko'plab manbalar haqiqatga to'g'ri kelmasligini tushuntirish biz kattalarning kechiktirib bo'lmaydigan vazifamiz hisoblanadi.

Xalqimizga xos, asrlar osha shakllangan ta'lim-tarbiya usullari qatorida farzandlarning kundalik hayoti, ularning nimalar bilan shug'ullanayotganliklaridan o'z vaqtida voqif bo'lib borish talabi ham mavjud. Mana shu ota-bobolarimizdan qolgan tarbiyaviy usullarni har qanday davrda ham unutmaslik hamda o'z o'rnida to'g'ri qo'llashimiz zarur.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalardagi ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bugungi davrning dolzarb psixologik muammolaridan biridir. To‘g‘ri nazorat, sog‘lom muhit va mazmunli faoliyat orqali bu muammoning oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Utanova, U. (2021). “KOMPYUTER AXBOROT MADANIYATI” SUBMADANIYATNING VUJUDGA KELISHI. *Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти АХБОРОТНОМАСИ илмий-амалий журнали*, 5(03), 62-66.
2. Mohinur, D. (2021). USE OF MOBILE AND COMPUTER GAMES AS A PSYCHOLOGICAL TOOL TO SHAPE STUDENT LEARNING PROCESSES. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 2(03), 10-13. [5]
3. Otabaeva, F. T. (2019). TECHNOLOGY USING THE CASE-STUDY METHOD IN THE STUDY OF COMPUTER GRAPHICS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(12), 348-355.
4. Ziyonet.net