

O'QUVCHILARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORNING SHAKLLANISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Axmedova Shukurjon Atajonovna

Xorazm viloyati Xonqa tumani 34 maktab psixologi

Qodirova Norjon Ergash qizi

Xorazm viloyati Xonqa tumani 34maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillar, uning kelib chiqish sabablari hamda oldini olish usullari yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning o'quvchi shaxsiga ta'siri tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq-atvor, o'quvchi psixologiyasi, emotsional holat, stress, motivatsiya, ijtimoiy muhit, psixologik yordam, profilaktika.

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilar orasida addiktiv xulq-atvor muammosi dolzarb psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Addiktiv xulq-atvor — bu insonning ma'lum bir odat yoki faoliyatga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Psixologik jihatdan addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga turli omillar sabab bo'ladi. Emotsional zo'riqish, stress, yolg'izlik hissi va o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi shular jumlasidandir. O'quvchilarda emotsional barqarorlik yetishmasligi ayrim hollarda zararli odatlarga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Ruhiy tushkunlik yoki ichki ziddiyatlar bunday holatning rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Oilaviy muhit ham muhim omillardan biridir. Oiladagi nizolar, e'tibor yetishmasligi yoki noto'g'ri tarbiya bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlar ta'siri ham addiktiv xulq-atvor shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Salbiy ijtimoiy muhit va noto'g'ri do'stlar o'quvchini xavfli odatlarga yo'naltirishi mumkin. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish ham zamonaviy addiktiv xulq ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bu holat o'quvchilarning real hayotdagi faolligini pasaytiradi. Psixologik jihatdan motivatsiya va maqsadning yo'qligi ham salbiy odatlarga moyillikni kuchaytiradi. O'z qiziqishiga ega bo'lmagan o'quvchi vaqtini mazmunsiz faoliyatlarga sarflashi mumkin. Addiktiv xulq-atvorning oldini olishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan suhbat va treninglar foydali hisoblanadi. Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi va salbiy odatlardan uzoqlashtiradi. Mazmunli faoliyat psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Ota-onalar bilan samimiy muloqot va qo'llab-quvvatlash ham muhimdir. Bola o'z muammolari haqida erkin gapira oladigan muhitda ulg'ayishi zarur. Addiktiv (tobelik) xulq-atvor – bu shaxs xulqining, biror narsaga berilgaligi bilan bog'liq (ingliz tilidan, addiction - moyillik, yomon odat) xulqiy og'ish shakllaridan biri. Bunda odam qanday obyektga qaram bo'lib, qolganligi, unga juda ham bog'lanib qolganligi, bu obyektidan lazzat olishligi tushuniladi. Bunday obyekt qaram bo'lib qolgan odam ustidan hukmron bo'lib qoladi.

Addiktiv xulq-atvorlar jamiyatda jiddiy ijtimoiy va iqtisodiy muammolarni keltirib chiqaradi: mehnat unumdorligining pasayishi, jinoyatchilikning ortishi, tibbiy va psixologik resurslarga ehtiyojning ko'payishi. Bularning barchasi mamlakatning iqtisodiy rivojlanishiga va aholi farovonligiga salbiy ta'sir qiladi. Addiktiv xulq-atvorlar nafaqat shaxsiy salomatlikka zarar yetkazadi, balki sog'liqni saqlash tizimiga katta yuk keltiradi. Bunda davolash, rehabilitatsiya va psixologik yordam xizmatlariga bo'lgan talab ortadi, bu esa resurslarning taqsimlanishini murakkablashtiradi. Addiktiv xulq-atvorlar ko'pincha ruhiy kasalliklar va psixologik buzilishlarga olib keladi, shu jumladan depressiya, anksiyete, stress va boshqa ruhiy holatlarning yomonlashishi. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda muammolarning yanada chuqurlashishiga sabab bo'ladi. Hozirgi zamon texnologiyalarining tez rivojlanishi bilan, internetga qaramlik, mobil qurilmalarga qaramlik va o'yinlarga qaramlik kabi yangi turdagi addiksiyalar paydo bo'lmoqda. Bu esa, ayniqsa yoshlarni jiddiy ravishda ta'sir qiladi va yangi profilaktika usullarini ishlab chiqishni talab etadi

Nomofobiya bolalar orasida eng ko'p tarqalgan psixologik kasalliklardan biriga aylanishga ulgurdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gadjetlarga bo'lgan tobelik darajasi, ayniqsa, u kichik yoshdan shakllanib kelgan bo'lsa, hatto, narkoqaramlikdan ham kuchliroq bo'lishi mumkin ekan. Telefondan uzoq vaqt davomida betartib foydalanish insonning ham jismoniy, ham ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchidan, telefonlar inson salomatligi uchun xavfli bo'lgan elektromagnit to'lqinlar chiqaradi. To'lqinlardan nurlanishning zarari kichik yoshdagi bolalar uchun yanada kuchliroq bo'lib, bu ularda keyinchalik immunitetning pasayishi, asab tizimida muammolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Gadjetlardan uzoq vaqt davomida foydalanishdan aziyat chekadigan asosiy organlardan biri – bu ko'zlar. Bolalar bir daqiqada o'rtacha 18-20 marta mijja qoqadi. Bu ko'zlarni namlantirib, ular zo'riqishining oldini oladi.

Aksariyat hollarda bolalar telefon ekraniga yaqin masofadan tikilib o'yin o'ynaydi, video ko'radi. Bunda ular mijja qoqishni unutadi va natijada ko'z zo'riqishni boshlaydi. Bu esa ko'zning dam olmasligini o'sib ketishi, ko'rish qobiliyatining pasayishi, uzoqni yaxshi ko'ra olmaslik (miopiya), g'ilaylik, ko'zning surunkali yoshlanishi yoki qizarishi, ko'z qurib qolish sindromi kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

Telefondan uzoq vaqt davomida foydalanish bolaning ruhiy holati va ijtimoiy moslashishida ham muammolarga olib keladi. Ta'kidlash joiz, bolalarning ijtimoiylashuvi tug'ilgandan boshlab to o'smirlik paytigacha davom etadi. Bunda, ayniqsa, maktabgacha va maktab davri muhim rol o'ynaydi. Sababi, ushbu davrda bola boshqalar bilan muloqot qilishni, jamiyatda o'zini qanday tutishni, odob-axloq normalarini o'rganadi, aqliy rivojlanadi, unda ijtimoiy ko'nikmalar shakllanadi.

Gadjetlar esa atrof-muhitni endi idrok etayotgan bolaning to'laqonli ijtimoiylashuviga to'sqinlik qiladi. Telefon "ichiga kirib ketib", tashqi dunyodan uzilib qolish tufayli unda keyinchalik boshqalar bilan kommunikatsiya qilishda jiddiy muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Nega bola butun bo'sh vaqtini o'yin o'ynash yoki ijtimoiy tarmoqlarni kezish bilan o'tkazadi, smartfonlar yomonmi yoki yo'q?

Bolalarning sevimli mashg'ulotlari muammosi har doim ota-onalarni tashvishga solgan. Bugungi kunda ota-onalar gadjetlar uchun urushga kirishdi, ammo ularning o'zlari har daqiqada Telegram yoki Instagramdagi xabarlarini tekshirib, smartfonga qaraydi. Ba'zi kattalar uchun bu haqiqiy qaramlikka aylandi. Shu bilan birga, ular bolalardan gadjetdan farqli o'laroq kitoblar, faol o'yinlarga va oflayn rejimda do'stlar bilan uchrashuvlarga qiziqishini kutadi.

Agar bunday qaramlik kattalarda paydo bo'lsa, bolalar haqida nima deyish mumkin? Ularning gadjetlarga bo'lgan ishtiyoqi ko'pincha ota-onalariga qaraganda jiddiyroq bo'ladi. Bunga bir qancha omillar ta'sir qiladi. Mana asosiylari:

1. Bolalar o'zlarini qanday boshqarishni bilmaydi.

Bu iroda yoki intilishning yetishmasligi emas, balki bolalar miyasi bilan bog'liq. O'z-o'zini nazorat qilish va har qanday vasvasaga yo'q deyish qobiliyati uchun mas'ul bo'lgan korteks sohalari yetarli darajada shakllanmagan. Ular faqat o'smirlik davrining oxirida, ya'ni taxminan 20 yoshda to'liq shakllanadi.

2. Bolalar o'zlari qiziqqan narsaga osongina tobe bo'ladi.

Odatda bola natijaga erisha olmasa, qiziqarli faoliyatdan voz kechadi. Ammo cheksiz o'yinlar va ijtimoiy media tasmalariga ega smartfon har qanday bola uchun o'yin-kulgini taklif qiladi.

3. Bolalar ishlashdan ko'ra zavqlanishni afzal ko'radi.

Umuman olganda, bu nafaqat bolalar, balki kattalar ruhiyatiga ham xosdir. Har qanday odam ishlash yoki o'qishdan ko'ra o'yin-kulgini afzal ko'radi. Smartfon esa ularning asosiy manbaidir.

4. Atrofdagi muhit qulay bo'lmasa, bolalar uning atrofidagi dunyodan ko'ra smartfonning muqobil realligini afzal ko'radi.

Ilgari buning uchun kitob va filmlar chiqarilgan. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va ko'ngilochar xizmatlarning virtual haqiqati har qanday mos dunyoni tanlash va o'zni o'zgartirmasdan xohlagan odamga aylanish imkonini beradi. Gadjetlar

bugungi kunda bolalarni virtual olamga olib boradigan va ularning e'tiborini to'liq o'ziga tortadigan makonga aylanmoqda.

Qoidalar hamma joyda kerak: ota-onalar uchun 5 maslahat.

Gadjetlar bolaning hayotiga foydali ta'sir ko'rsatmaydi. Statik holatda uzoq vaqt foydalanish, kichik ekrandan o'qish va doimiy ravishda miltillovchi tasvirlar bolalarning sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi. Ko'rish, umurtqa pog'onasi, bosh og'rig'i, charchoq va ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolarga olib keladi. Ularning kognitiv qobiliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Aslida muammo bolaning smartfoni borligida emas, balki uning haqiqiy hayotini almashtirib yuborishidir. Uni qanday tuzatish kerak?

O'zingizdan boshlang: Agar bola ota-onasini doimo kompyuterda yoki qo'lida telefonda ko'rsa, u kattalardan o'rnak oladi va butun vaqtini gadjetga bag'ishlaydi.

Gadjetlardan chalg'itish uchun foydalanmang: Agar bolaga erta yoshdan boshlab gadjet zerikish bilan kurashishning eng yaxshi usuli ekanligi o'rgatilsa, vaqt o'tishi bilan faqat u bilan bog'lanadi.

Vaqtini emas, balki mazmunni nazorat qiling: Ta'lim, ta'lim dasturlari va videolari uchun hech qanday cheklovlar yo'q, vaqt esa ko'ngilochar kontentga qat'iy cheklanadi. O'yin va ilovalar orqali tillarni o'rganish, mantiq va lug'atni rivojlantirish, matematika ko'nikmalarini o'rganish, tabiat va tarix haqida ma'lumot olish mumkin.

Muqobil o'yinlarni taklif qiling: Bolalar o'ziga qanday g'amxo'rlik qilishni bilishmaydi. Ularga buni o'rgatish kerak. Farzand zerikkanida nima qilishi mumkinligi haqida o'ylab ko'rish lozim. Kitob, do'stlar bilan sayr qilish zerikishdan chalg'itishi mumkin, kitoblarda vazifalarni ishlab chiqadigan konstruktorlar va boshqalar.

Gadjetlarsiz zonalarni o'rnating: Misol uchun, telefonni stolda va yotoqxonada qoldirib bo'lmaydi, lekin sayohat paytida undan video va fotosuratlar olish yoki sayohatdan jonli reportaj qilish uchun foydalanish mumkin. Qoidalar barcha oila a'zolariga tegishli bo'lishi kerak. Agar bolaga telefon bilan tushlik qilishiga ruxsat bermasangiz, lekin o'zingiz yangiliklarni o'qisangiz, bu qoida tabiiy norozilikka sabab bo'ladi. Xuddi shu narsa kontentga ham tegishli: agar oddiy o'yinlar yoki Instagramda do'stingizning manikyuriga qarasangiz, boladan Janubiy Afrika tabiatiga qiziqishini so'rash g'alati. Agar ishingiz internet bilan bog'liq bo'lsa, telefon yoki noutbuk ekrani oldida ko'p vaqt o'tkazsangiz, bolaga aynan nima qilayotganingizni ko'rsating. U sizni zavqlanish emas, balki ishlayotganingizni ko'rishi kerak. Bunday holda bolada gadjetlarga ish quroli sifatida munosabat ham shakllanadi va u ularni o'yin-kulgining yagona manbai sifatida qabul qilmaydi.

Maktabgacha ijtimoiylashuv, eng avvalo, oilada boshlanadi. Shuning uchun ushbu davrda ota-onalar farzandlari bilan ko'proq vaqt o'tkazishi, birga turli to'garaklarga borishi, jamoaviy o'yinlarda qatnashishi, ularda sportga qiziqish, kitob

o'qishga muhabbat hissini uyg'otishi muhim. Eng asosiysi, ota-onalar o'zlari gadjetlardan imkon qadar kamroq foydalanib, farzandlariga namuna bo'lishi kerak.

To'g'ri, bolalarni telefondan mutlaqo ayirib qo'yish ham noto'g'ri. Chunki ularning zarari bilan bir qatorda foydali tomonlari ham ko'p, albatta. Zamonaviy gadjetlar taqdim eta oladigan imkoniyatlar bolalarga yangi bilim olishga yordam beradi, ularga o'qish jarayonida as qotadi. Muhimi, ularning salomatligiga putur yetishi va yot g'oyalar ta'siriga tushib qolishining oldini olish uchun bolalar telefonlardan qancha vaqt va nima maqsadda foydalanayotganini nazorat qilish zarur.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga turli psixologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom oilaviy muhit, ijobiy muloqot va psixologik yordam orqali bunday holatlarning oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirvaliyeva, M. (2021). O'smirlar sotsial statusini shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar. Markaziy harbiy okrug huzuridagi "ilmiy tadqiqot" ilmiy-amaliy va uslubiy markazi.
2. Jurayev, X. O. (2023). O'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi tiplarining deviant xulq-atvor shakllanishiga ta'sirining psixologik mexanizmlari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(9), 560-569.
3. Jurayev, X. O. (2023). O'spirinlik yoshida shaxsda stressli vaziyatlarda individual koping strategiyalarning o'rni va axamiyati. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(4), 512-515.
4. X. Q. Shodmonov, X. Sh. Eshmurodov O. T. Tursunova. Asab va ruhiy kasalliklar. «Bilim» nashriyoti, 2004.
5. Ziyonet