

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA MOBIL TOBELIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Xolmurodova Nargiza Hakimovna

Surxondaryo viloyati Sherobod

tumani 38-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilarda mobil tobelikning kelib chiqish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy oqibatlarini hamda uni bartaraf etishning samarali psixologik yechimlari yoritilgan. Mobil qurilmalarga ortiqcha bog'lanishning ta'lim jarayoni va shaxs rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinib, profilaktik va korreksion yondashuvlar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Mobil tobelik, o'smirlik davri, internet, ijtimoiy tarmoqlar, addiktiv xulq, psixologik profilaktika, emotsional nazorat, o'zini boshqarish, motivatsiya, raqamli muhit.

KIRISH

Bugungi kunda mobil telefonlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular aloqa, o'qish va axborot olish uchun muhim vosita bo'lsa-da, ortiqcha foydalanish mobil tobelikni keltirib chiqarishi mumkin. Mobil tobelik o'quvchining telefon yoki raqamli qurilmalarga psixologik jihatdan haddan tashqari bog'lanib qolishi bilan tavsiflanadi. Mobil tobelikning asosiy sabablari orasida bo'sh vaqtni noto'g'ri tashkil etish, emotsional qoniqmaslik va ijtimoiy muhit ta'siri muhim o'rin tutadi. O'smirlar ko'pincha real hayotdagi muammolardan qochish uchun telefon va internetga murojaat qiladi. Bu esa asta-sekin odat va keyinchalik tobelikka aylanishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy yangilanib turadigan kontent, "layk" va "bildirishnomalar" tizimi o'smirlarda psixologik rag'batlantirish mexanizmini kuchaytiradi. Bu holat ularning diqqatini tez-tez telefonga qaratishga olib keladi. Mobil tobelik o'smirlarda diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, o'qishga qiziqishning kamayishi va ijtimoiy faollikning susayishiga sabab bo'ladi. Ayrim hollarda emotsional beqarorlik va tajovuzkorlik ham kuzatilishi mumkin.

Ushbu muammoni bartaraf etishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. O'smirlarda o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish va maqsad qo'yish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning mobil telefonga bog'liqligini kamaytiradi. Psixologik treninglar mobil tobelikni kamaytirishda samarali vositalardan biridir. Treninglar orqali o'smirlarda stressni boshqarish, real hayotdagi muloqotni rivojlantirish va qiziqishlarni kengaytirish ko'nikmalari shakllantiriladi.

Maktab psixologi mobil tobelik xavfi bo'lgan o'quvchilar bilan individual ishlashi, ularning psixologik holatini tahlil qilishi va zarur korreksion mashg'ulotlarni tashkil etishi lozim. Guruhiy mashg'ulotlar ham ijobiy natija beradi.

Oila ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar farzandining telefon foydalanish vaqtini nazorat qilishi, unga alternativ faoliyatlar — sport, kitob o'qish va ijodiy mashg'ulotlarni taklif qilishi kerak.

Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019. 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.

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 kabidir. 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 ajrtishadi:

“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.

Mobil tobe'lik borligini qanday bilish mumkin.

- 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'ng'iroq. 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.

Psixologlarda "Mobil tobe'lik", "SMS – kasallik" degan atamalar paydo bo'ldi. Chet elda bunga jiddiy e'tibor berilmoqda va tashxislar qo'yib shifoxonalarda davolashmoqda. Mobil tobe'lik – inson telefonni har joyda o'zi bilan olib yuradi, telefon quvvati tugab qolsa yoki sinsa asabiylashadi. U yangi telefonni sotib ololmaslikni tasavvur ham qila olmaydi, u o'z telefoniga yangi chaqiruv qo'ng'iroqlari va o'yinlarni o'tkazib oladi. Telefonni o'z jismining bir bo'lagi deb hisoblaydi va usiz o'zini to'la to'kis deb o'ylamaydi. SMS – tobe'lik - "tobe' inson" qo'ng'iroq qilish, gaplashish oson va arzon bo'lsa ham, bir kunda yuztacha ma'lumotni sms qilib yozib yuboradi.

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.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smir yoshdagi o'quvchilarda mobil tobelik bugungi kunning dolzarb psixologik muammolaridan biridir. Uni bartaraf etishda psixologik treninglar, profilaktik ishlar, maktab va oila hamkorligi muhim ahamiyatga ega. To'g'ri yo'naltirish orqali o'smirlarda raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish ko'nikmasini shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
4. Young K.S. Internet Addiction. — 2016.
5. Hasanboyev J. va boshqalar.
6. Инджиев А. Мобильник. Любовь или опасная связь?/ А. Инджиев. – М.: Вектор, 2007.
7. Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии. – 2006. - №1. – с.14-19 7.
8. Нишанова, З. Т., & Худоёрова, М. (2017). ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ НАДЛЕЖАЩЕЙ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ С
9. ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *Сборники конференций НИЦ*
10. *Социосфера* (No. 26, pp. 60-62). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.