

О`SMIRLARDA IJTIMOYIY TARMOQLAR TA`SIRIDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLIISH PSIXOLOGIK XIZMATNING DOLZARB VAZIFASI SIFATIDA

Malika Roziqova

Namangan davlat pedagogika instituti o`qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o`smir psixologiyasiga salbiy ta`siri, internetga qaramlikning kelib chiqish sabablari haqida ma`lumotlar keltirilgan. Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta`siri psixologik jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so`zlar: internet, tarmoq, global, o`smir, depressiya, stress, ijtimoiy tarmoqlar, facebook, virtual olam.

Davr o'tishi bilan yangi texnologiyalar paydo bo'ladi, jamiyat rivojlandi. Hozirgi kunda eng katta yutuqlardan biri bu Internet. Dastlab, u dunyoning istalgan nuqtasi bilan tezkor muloqot qilish uchun va foydalanuvchining birinchi talabiga binoan ma'lumot bera oladigan turli xil ma'lumotlarning eng yirik ma'lumotlar bazasi sifatida ishlab chiqilgan. Fan va texnologiya shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi zamonda hayotimizni internet ya`ni ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qilib bo`lmaydi. Ta`lim sohasi va uni rivojlantirishda ham internet, ijtimoiy tarmoqlarning o`rni beqiyos. Zero zamon rivojlanib boraverar ekan biz ham ta`lim-tarbiyani zamon ruhidan kelib chiqqan holda amalga oshirmog`imiz lozim. Biroq har narsaning ham me`yori bo`lmog`i zarurdir. Bizga virtual olamda cheksiz imkoniyatlarni taqdim etayotgan ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy tomoni bo`lgani bilan bir qatorda salbiy jihatlari ham anchagina. Ayni o`qib bilim oladigan yoshda, jismonan hali yetuk o`sib ulg`aymagan o`smirlar orasida esa internet va ijtimoiy talmoqlarga qaramlikning ortib borayotganligi bugungi hayotning dolzarb masalalaridan biridir.

O`smirlik inson shaxsining kamol topishida alohida o`rin egallaydi. U inson kamolotining muhim bosqichi hisoblanadi. O`smirlik davrida g`oyat katta ahamiyatga ega bo`lgan psixologiko`zgarishlar ro`y beradi, bolaning muayyan ijtimoiy turmush sharoitida keying kamol topishi uchun zarur ta`lim –tarbiya ta`sirida barqaror, mustahkam iz qoldiruvchi, ijobiy xislatlar namoyon bo`ladi. Tadrijiy ravishda izchil vujudga kelayotgan psixik o`zgarishlar, shakllanayotgan fazilatlar va shaxsning o`sishi, avvalo mazkur yoshdagi o`g`il-qizlar faoliyatlarining xususiyatiga bevosita bog`liqdir [1,157-b.]

O`smirlik davrida yetakchi faoliyat – bu o`qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir, o`smirlik davri muloqotning asosiy vazifasi – bu do`stlik, o`rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir, o`smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki u to`la o`rtoqlik kodeksiga bo`ysunadi. [2, 64-b.]

O'smirlarning Internetga qaram bo'lishining sababi - bu tanadagi gormonal o'zgarishlar davri, chunki ular bir -biri bilan muloqot qilish, yangisini o'rnatish juda qiyin. Masalan, o'z-o'zini tutgan o'smir maktabda deyarli hech kim bilan bog'lanmasligi mumkin va Internetda u o'zini tashvishga soladigan har qanday masalani faol muhokama qilishi mumkin. Natijada virtual makonda o'z hayotiga shunchalik e'tibor qaratadiki, ba'zida ular haqiqatdan butunlay voz kechishadi. O'smir shaxstning rivojlanishi haqiqiy dunyoda emas, balki shaxsining rivojlanishi va shakllanishida bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqaradigan virtual dunyoda sodir bo'ladi. Dunyo psixologlar ijtimoiy tarmoqning salbiy ta'siri va internetga qaramlik haqida uzoq vaqtdan beri e'tibor berishgan, chunki Internetga qaramlikni alkogolizm va giyohvandlik bilan solishtirish mumkin. Tarmoqda uzoq vaqt va nazoratsiz bo'lish oqibatlari ong holatining o'zgarishiga, miyaning ishiga, xulq -atvorining buzilishiga va sog'liq muammolariga (uyqusizlik, bosh og'rig'i, doimiy charchoq) olib keladi. Bu o'zgarishlar odamning etarli darajada chuqur o'rganish va fikrlash qobiliyatini yo'qotishiga olib keladi. Bu boradagi dastlabki tadqiqotlarni Psixiatr Kimberli Yang tomonidan olib bordi, u 1994 yilda Internetga qaramlikni aniqlashga qaratilgan test anketasini ishlab chiqdi. Natijada, Yang 500 ga yaqin javob oldi, natijada respondentlarning ko'pchiligi tanlangan mezonlarga ko'ra Internetga qaram bo'lgan deb topildi. 1998 yilda esa amerikalik psixolog Robert Kraut birinchi marta depressive holatlar va internetda sarflangan vaqt o'rtasidagi aloqani kashf etdi. Mashhur amerikalik olim-publitsist Nikolas Karr bir guruh psixologlar bilan birgalikda tadqiqot o'tkazdi, odam turli saytlarni tez va muntazam ko'rib chiqishi, odamning chuqur bilish qobiliyatini yo'qotishiga olib keladi, analitik tafakkur, shu bilan qaramni intellektual mehnatga layoqatsiz va impulsiv qiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning bolalar va o'smirlarga salbiy ta'sirining oldini olish va ta'sirini kamaytirishga qaratilgan ba'zi tavsiyalar beramiz:

- kompyuterda bola uchun alohida profil yaratish va Windows "ota -ona nazorati" funksiyasi yordamida kirish huquqlarini sozlash;

- o'smirlarga kun tartibini rejalashtirish va taym menejment borasida ya'ni vaqtni boshqarish borasida kerakli ko'nikmalarni shakllantirish,

- har xil dasturiy vositalar yordamida bolaning ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtini nazorat qilish va bola qo'shilishi mumkin bo'lgan jamoalar sonini o'ntagacha cheklash, shundan beshtasini o'zi tanlashi mumkin (bu "yangiliklar tasmagini" soddalashtiradi va uni kamida yarmini foydali tarkib bilan to'ldiradi);

Shunday qilib jamiyat va internetning rivojlanishi bilan yangi muammolar paydo bo'lib, ular kundan -kunga kuchayib, jiddiylashib bormoqda, chunki internetga qaramlik nafaqat odamning ijtimoiy holatiga, balki sog'lig'iga ham zarar etkazadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G`oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. T.: 2010 y. 298b.
2. M.G.Davletshin, Sh. Do`stmuhammedova, M. Mavlonov, S.To`ychiyeva. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. O`quv metodik qo`llanma. T.:2004y 129b. Qo`shimcha foydalanilgan adabiyotlar.
3. Nikolas, K. Dummy. Internet bizning miyamiz bilan nima qilmoqda / K. Nikolas. - Moskva: BestBiznesBooks, 2012.- 190 p.
4. Young, K. S. Internetga qaramlik nima? / K. S. Young // [Elektron manba]. - kirish rejimi: <http://netaddiction.com/whatis.htm>. - Sarlavha ekrandan.