

YOSH BOLALARNING PSIXOLOGIYASIGA TA`SIR QILUVCHI KOMPYUTER QARAMLIK VA INTERNET MULOQOTI

Ibodullayeva Madina Muzaffar qizi

Guliston davlat universiteti Pedagogika fakulteti

Boshlang`ich ta`lim yo`nalishi 3-bosqich talabasi

E-mail: madinaibodullayeva200@gmail.com

Annatsiya: So`nggi paytlarda jamiyatni kompyuterlashtirish munosabati bilan kiber giyohvandlik keng tarqaldi, bunday holatlar maktabni ham chetlab o`tmadi. Internet hammani diqqat markaziga aylanadi, hayotga qiziqish yo`qoladi, virtual haqiqatga kirish imkoni bo`lmaganda bo`shliq va asabiylashish hissi paydo bo`ladi. Bu holat ijtimoiy-psixologik dipressiyaning paydo bo`lishiga sabab bo`ladi bunday holatlar o`z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining rivojlanishi uchun unumdor zamin bo`lishi mumkin.

Kalit so`zlar: Giyohvandlik, kompyuterga qaramlik, qimor o`yinlariga qaramlik, kiber giyohvandlik, internetga qaramlik, internet, tashvish, ruhiy tushkunlik, o`smirlar, o`z joniga qasd qilish.

Annotation: Adolescence and youth is one of the most significant risk factors for the formation of various dependencies. Recently, due to the computerization of society, cyber-addiction has become widespread, to which schoolchildren are more susceptible due to their fragile psyche. The Internet is becoming the center of their.

Keywords: Addiction, computer addiction, gambling addiction, cyberaddiction, internet addiction, Internet, anxiety, depression, teenagers, suicide.

Ijtimoiy tarmoqlar qon qonimizga singib ketganini o`ylagan sari odamni hadik qamrab oladi. Xo`sh biz kimmiz o`zi? va o`zi nima qilyapmiz? va nima uchun yashayapmiz? degan savollarni o`ziga bergisi keladi kishi. Lekin afsus bunday qilolmaymiz chunki bunga bizda vaqt, yo`q, xohish yo`q, intilish yo`q. Nega XXIasrni raqamli texnologiya asri, globallashuv asri deymiz lekin o`zimizni tosh asridayashagan insonlardek tutamiz?! Yashash uchun emas, yeyish uchun yashaymiz? Vaholanki, tosh asri odamlari ham o`zini oilasini o`zgartirishga intilgan biz esahatto o`zimizni jazolay olmaymiz nega? Internet bu kim? yoki nima? Internet katta (global) va kichik (lokal) kompyuter tarmoqlarini bog`lovchi butun jahon kompyuter tizimi. Internet standartlar tizimi hisoblanadi. U o`z faoliyatida o`zini-o`zi rostlab turish, o`zini-o`zi boshqarish falsafasiga rioya qilib faoliyat yuritadi. Hozirgacha uni bosharib turadigan yagona tashkilot. Ha albatta kim bu aslida insonga nisbatan ishlatiladi, lekin **1969-yil 29-oktabr Internetning tug`ulgan kuni** va bu kunni nishonlayotganimiz ham rost va bu bizning achchiq haqiqatimiz Internet bizning ikkinchi oilamiz, do`stimiz va hatto o`zimizga aylanib borayotgani isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Harkuni ertalab 80% yoshlar internet bilan tongni kutib olishadi, har joyda u biz bilan, jonimiz U, qonimizda U. Bu insonni yanada o`ylashga undaydi va bu qattiq signal, nahotki, kelajakda insonlarni internet boshqarsa? Vaholanki, 1969 yilda AQSH da Mudofaa vazirligi va bir qator ilmiy tashkilotlarning kompyuter markazlarini birlashtirgan ARPAnet kompyuter tarmog`I yaratildi. Ushbu tarmoq tor maqsadga mo`ljallangan

bo'lib, asosan yadro hujumi paytida qanday aloqa qilishni o'rganish va tadqiqotchilarga ma'lumot almashishga yordam berish kerak edi. Ushbu tarmoq o'sishi bilan ko'plab boshqa tarmoqlar yaratildi va rivojlandi. Shaxsiy kompyuter davri paydo bo'lishidan oldin ham, **ARPAnet** yaratuvchilari internet loyihasini ("**Networking Project**") ishlab chiqishni boshladilar Ushbu loyihaning muvaffaqiyati quyidagi natijalarga olib keldi.

AQSH dagi eng katta internet tarmog'i yaratildi. Ikkinchidan, ushbu tarmoqning AQSH ning bir qator boshqa tarmoqlari bilan o'zaro ta'sirining turli xil variantlari sinab ko'rildi. Bu ko'plab tarmoqlarning yagona global tarmoqqa muvaffaqiyatli qo'shilishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratdi. Bunday "tarmoqlar tarmog'I" hozir hamma joyda internet deb nomlanadi. Biz qayerga qarab ketyapmiz bizdan olimlar, kashfiyotchilar, dunyoni o'zgartiradigan insonlar chiqishi o'tmishdagi chiroyli gaplarga aylanayotgandek go'yo, aytishadi-ku har 100 yilda dunyoni o'zgartiradigan va jaholatga, adolatsizlikka qarshi chiqadigan bir inson dunyoga keladi deb. Biroq hozir esa yillar qilishdan boshqaga yaramaydigan zombilar jamiyati shakllanib borayotganini sezmayotgandaymiz. o'tgan sayin internet tezligi 1G, 2G, 3G,4G va hokazolarni ko'payishini tomosha qilishdan boshqaga yaramaydigan zombilar jamiyati shakllanib borayotganini sezmayotgandaymiz.

Kompyuterga qaramlik muammosi hozirgi maktablarning kompyuter va Internetda ko'p vaqt o'tkazishi bilan bog'liq. Agar oldingi avlod kitob o'qiydigan avlod bo'lsa, zamonaviy avlod video ketma-ketligi orqali katta va xilma-xil ma'lumotlar oqimini o'zlashtirmoqda. Taxminlarga ko'ra, zamonaviy odam bir hafta ichida butun hayoti davomida o'rta asrlardagi odamlar olgan malumotni o'zlashtirar ekan [1].

"Kompyuterga qaramlik" atamasi amerikalik psixiatr va psixofarmakolog tomonidan fanga kritilgan. Ivan Goldberg 1995-yilda normal hayotga olib kelishi bilan tahdid soladigan o'zini o'zi boshqarishning past darajasi bilan xatti-harakatlar g'oyasini unga kiritadi [2].

Kompyuterga qaramlikning asosiy turlari:

- 1) Internet tarmog'iga qaramlik (tarmoqlilik);
- 2) kompyuter o'yinlariga qaramlik (cyberradidiction):

Hozirgi vaqtda raqamli texnologiyalar cheksiz imkoniyatlarni taqdim etmoqda: ijtimoiy tarmoqlarda cheksiz muloqot, onlayn xarid qilish, maktab topshiriqlarini bajarish, tillarni o'rganish, grafik muharrirlarni o'rganish va masofaviy o'qitish kabilarni misol qilsak bo'ladi. Bir qarashda, buning hech qanday salbiy tomonlari bo'lishi mumkin emasdek ammo Butunjahon Internet tarmog'ining ulkan tarixi virtual olamga tushib qolish xavfi bilan to'la, atrofdagilar esa fonga o'ta boshlaydi. Majburiy veb-so'rfing rivojlanadi, hech qanday ongli sababsiz axborot va ko'ngilochar resurslar bo'ylab cheksiz aylanish boshlanadi. Internet e'tibor markaziga aylanmoqda, kompyuterga qaramlik rivojlanmoqda, maktab o'quvchilari o'zlarining nozik psixikasi tufayli ko'proq moyil bo'lishmoqda. Agar ularda Internet aloqasidan uzib qo'yishsa hayotga qiziqish yo'qoladi. Bo'shliq va asabiylashish hissi yuzaga kelishi mumkin. Ular o'yin va zavq tuyg'ularini faqat sevimli saytlarini ochganda yoki o'yinlarni boshlaganlarida his qilishadi. Ushbu holat natijasida maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligining asosiy ko'rsatkichlari bo'lgan ijtimoiy va psixologik moslashuv, tashvish va depressiv kasalliklar paydo bo'ladi. Depressiya, o'z navbatida, ochiq yoki

niqoblangan, o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining kelib chiqishining psixologik omilidir[3]. Xorijlik psixiatrlarning so'zlariga ko'ra, 2021-yilda Saxa (Yakutiya) Respublikasida voyaga yetmaganlar o'rtasida o'z joniga qasd qilishning 11 ta holati qayd etilgan, bu 2020 yilga nisbatan 1 kishiga ko'pdir. O'z joniga qasd qilishning eng yuqori darajasi Yakutsk shahrida 4 ta holat qayd etilgan. Neryungrida 3 kishi.

Kompyuterga qaramlikning namoyon bo'lishi ko'rishning buzilishi, beriberi, to'yib ovqatlanmaslik, jismoniy harakatsizlikda ham namoyon bo'lishi mumkin, bu somatik kasalliklarning rivojlanishi uchun unumdor zamindir.

Kompyuterga qaramlikning belgilari, N.I.Altuksov, K.Yu.Galkinlarning fikriga ko'ra:

- 1) kompyuter bilan aloqada bo'lgan yoki aloqani "kutish" paytida hozirgi ruhiy holatning eyforiya tomon o'zgarishi;
- 2) kompyuterda o'tkaziladigan vaqt ustidan nazoratning yo'qolishi;
- 3) Kompyuter bilan ishlash vaqtini oshirishga intilish;
- 4) kompyuter bilan aloqa o'rnatishning iloji bo'lmaganda tirnash xususiyati, asabiylashish, "bo'shliq" ning kuchayishi;
- 5) kompyuter yoki boshqa gadjetlar yordamida hozirgi ruhiy holatni "-" belgisi bilan "+" belgisiga o'zgartirish;
- 6) mikroijtimoiy guruhlardagi munosabatlarda muammoning paydo bo'lishi;
- 7) vegetovisseral belgilar (qurigan ko'zlar, ich qotishi, ishtahani yo'qotish) [4].

Foydalanilgan adabyotlar:

1. Обжорин. А.М. Компьютерная профилактика и интернетзависимость в современной школе / А.М.Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. № 1 (6). С. 79.
2. Лопеш Эвелин де Алмейда, Передерий, Н.А. Исследование интернет Озависимости среди школьников / Лопеш Эвелин де Алмейда , Н.А. Передерий // Вестник медицинских интернет- конференций. 2014. Том 4, № 11. С. 1243.
3. Дуткин. М.П. Флюктуация суицидального поведения населения севера. Якутск, 2009. 36 с.
4. Ликсван. А.В, Мозговая,Н.Н. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А.В. Ликсван , Н.Н. Мозговая // Инновационная наука. 2017. № 12. С. 194.