

O'SIB KELAYOTGAN YOSHLARNING INTERNET TARMOQLARIGA QARAMLIGI VA BULARNING BOLA PSIXIKASIGA TA'SIRI

*Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 30-maktab psixologi
Rajabova Oygul Atoxonovna*

Annotatsiya: larining ijobiy va salbiy tomonlari. Bolalar va kompyuter o'yinlari. Tartib - muvaffaqiyat kaliti.

Bugungi kunda deyarli barcha yoshdagi shaxslar, ayniqsa, bolalar kompyuter (planshet, noutbuk)larda turli o'yinlar juda ko'p bo'lganligi uchun ham muloqotda bo'ladilar. Ko'pchilik ota-onalar kompyuter o'yinlarini kichkintoylarning beminnat «ovunchog'i» deb biladilar: oldiga qo'ysang – bola shu bilan ovora bo'lib, jimgina uyda o'tiradi, hattoki soatlab o'tiraveradi, ko'chada tentirab yurmaydi. Hozirgi davrda mobil telefon, planshet, smartfon, notbuk va kompyuter kabi qurilmalar mavjud bo'lmagan oilani uchrata olmaymiz, shu sababli ham kichkintoylar olamni anglay boshlagan ilk kunlaridanoq mazkur qurilmalarga qiziqqa boshlaydilar. Shuning uchun ham o'zlarini boshqara olmay qoladilar va kompyuterdan boshini ko'tara olmay qoladilar. Yuramaydi deya bolaga telofob bemalol berib qo'yishadi. Ijobiy tomonlariga kelsak “Edu kids” ichidan o'zingiz tanlab bersangiz bo'ladi. “Edu market” dan juda kerakli ma'lumotlar ilib bo'ladi.

Ko'p yillardan buyon jahondagi ko'plab mutaxassis-olimlar zamonaviy kommunikatsiya qurilmalarining inson markaziy asab tizimiga salbiy elektr-magnit ta'siri mavjudligini ta'kidlayotganliklaridan xabardormiz. Bu, ayniqsa, bola organizmiga kuchli ta'sir etadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning muntazam ravishda, planshet yoki smartfon ilovalaridagi o'yinlar bilan shug'ullanishi ularning intellektual rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Bolalar yuqori chastotali elektr-magnit ta'sirga ega: telefon, smartfon, planshetlardan foydalanishi umuman sanitariya me'yorlari talablariga javob bermaydi. Mazkur qurilmalar bolaning ruhiy rivojlanishiga ham quyidagicha salbiy ta'sir ko'rsatadi:

Birinchidan, sensorli ekrandan foydalangan bolalarda bosh miyaning signaliga qo'l harakatlari nomuvofiq bo'ladi. Bunday bolalar ko'proq foydali hisoblangan harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishga umuman qiziqmay qo'yadilar. Soatlab sichqonchadan foydalanish esa barmoqlarning og'rishiga sabab bo'ladi, shuningdek, bolaning engashib o'tirishi uning qomatiga zarar yetkazadi. Kompyuterdan foydalanib, bola sensorikani his etmaydi. Bundan tashqari, bola qo'lidagi mayda motorikasining rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Ikkinchidan, bolaning smartfon va planshet ekranlaridagi obyektlarga tikilib o'tirishlari ko'rishdagi muammolarni yuzaga keltiradi. Uchinchidan, planshet va smartfonlardan uzoq vaqt foydalanish bolaning

bo‘yin qismida muammolar yuzaga keladi. Bola kompyuterda o‘yinlar bilan band bo‘lganida ekranga tikilaverib, kipriklari piriqaydigan bo‘lib qolishi kabi yomon holatlar paydo bo‘ladi. Bundan tashqari, ayrim tajovuzkor o‘yinlar bolalarning dunyoqarashini buzadigan quyidagicha salbiy ta’sirlarni ko‘rsatadi:

1. Bola o‘yinda bo‘lganidek, haqiqiy hayotda ham odamlarning hayotini tuganmas, qayta, qo‘shimcha «jon» olib yashash mumkin degan tasavvurga keladi, o‘yinni qayta boshlash mumkin bo‘lganidek, haqiqiy hayotda, ko‘chada ham turli xavfli vaziyatlarga yengil yondashadigan odat shakllanadi.

2. Bolada har qanday ziddiyatli holatni kuch bilan hal etish zarur degan fikr uyg‘onadi, kuch — asosiy maqsadga aylanib, kelishish yo‘li bilan hal etish mumkinligini, hattoki, xayollariga ham keltirmaydilar yoki buning uddasidan ham chiqa olmaydilar.

3. Kompyuter o‘yinlari qahramonlarining xulq-atvori haqiqiy hayotdagi bolaga o‘tadi, boshqalarga rahmsizlarcha munosabatda bo‘lish oddiy holatdek — go‘yo buning uchun hech narsa bo‘lmaydigandek, bu shunchaki o‘yindek tuyuladi! Agar o‘yin qahramoni xavfli olov, balandlik, jarliklar ustidan sakrab o‘tsa ham, hech bir zarar ko‘rmasligi va yana bir necha hayot zahirasiga egaligi bolaning ongida unga ham hech narza zarar yetkaza olmaydi, degan fikr shakllanadi. Bola umuman hech bir xavf-xatardan cho‘chimaslik kerak degan fikrda bo‘lib, o‘zlarini virtual qahramonlardek his eta boshlaydi.

Kompyuter o‘yinlari bolalarda ruhiy zo‘riqish(stress), depressiya holatlarini yuzaga kelishiga sababchi bo‘lishi ham mumkin. Tajovuzkor mavzudagi kompyuter o‘yinlarini yosh bolalar o‘ynashiga umuman yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, aksincha, psixologik xavfsiz va ta’limiy mavzudagilarini taklif etish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Kompyuter o‘yinlari bolalarda harakatchanlik, natijalarga erishish tomon intilishni so‘ndiradi, virtual olamdagidek, hamma narsani oson yo‘l bilan qo‘lga kiritish mumkin degan tushunchani shakllantiradi.

Kompyuter o‘yinlaridan olgan noto‘g‘ri taassurotlarini hayotda ham qo‘llashga intiladi. Bu noto‘g‘ri xulq-atvor modeli uning hayotda bilim olish, mehnat qilib, biror orzu-umidlarini ro‘yobga chiqarishida to‘sqinlik qiladi — shu sababli bir marta uringanida natijaga erisha olmasa, yana harakat qilish, intilish o‘rniga yoki maqsadidan osongina voz kechadi, yoki salbiy harakatlar bilan bo‘lsada, boshqa yo‘llarni qidira boshlaydi. Bundan tashqari, eng yomoni kompyuter o‘yinlari bolani qaramlikka olib keladi. Ma’lumki, kompyuterga qaramlik ham juda xavfli kasallik ekanligi haqida ma’lumotlar ko‘p. Bolalarda kompyuter va axborot vositalariga sog‘lom qiziqish yoki gadjetlarga qaramlik yuzaga kelayotganligini qanday aniqlash mumkin. Buning uchun bola xatti-harakatlarini kuzatish va quyidagi holatlarga: Bola qancha vaqtini kompyuter o‘yinlari bilan o‘tkazishi. Agar bir soatdan ortiq bo‘lsa qaramlik xavfidan tashvishlanish mumkin. Bola kompyuter yoki planshet kabilarsiz ham o‘yinlar bilan

shug‘ullana olishi. Bolani ovqatlanish yoki biror boshqa sabablar bilan chaqirilganda kompyuter yonidan ketib, qanchalik tez javob beradi yoki chaqirgan inson oldida hozir bo‘lishi. Bolaning qog‘ozga qalam yoki bo‘yoq bilan rasm chizishga yoki kitob o‘qishga qiziqishlarining mavjudligi. Bolaning bir yoki bir necha kun mobaynida kompyuterdan foydalanmay, boshqa mashg‘ulotlar bilan bandligiga e‘tibor qaratish zarur. Yuqoridagilardan kelib chiqib, bolaning kompyuter o‘yinlariga qaramlik darajasi yoki shunchaki undan ba‘zan zarur holatlardagina foydalanishi haqida ma‘lumotga ega bo‘lish mumkin. Bundan tashqari, kompyuter o‘yinlariga qaramlik yuzaga kelishi mumkinligini bolaning xatti-harakatidagi belgilarga muvofiq ham aniqlash mumkin: muntazam kompyuter o‘yinlari bilan band bo‘lgan bola shaxsiy xususiyatlarida ilgari kuzatilmagan jizzakilik, asabiylik, gapga quloq solmaslik, injiqlik, tajavuzkorlik, nevroz kabilarning yuzaga kelishi kompyuterga qaramlikdan darak beradi. Bola psixikasi kompyuter o‘yinlari davrida zararlanishi va ortiqcha yuklama olishi mumkin. Bunga hayajonga soluvchi, salbiy kutilmagan syujetlarga ega, ruhiy zo‘riqtiradigan o‘yinlar misol bo‘la oladi. Bolalarda ko‘pincha quyidagi:

-kompyuter oldida bola kayfiyatning yaxshiligi;

-o‘yindan to‘xtashni xohlamaslik;

-kompyuter oldida uzoq vaqtni ko‘ngilli o‘tkazish;

-kompyuter oldida oila va yaqinlarga qo‘pol munosabatda bo‘lish;

-o‘z faoliyati haqida yolg‘on gapirish kabi salbiy psixologik belgilar paydo bo‘lishi mumkin.

Bundan tashqari, quyidagi salbiy jismoniy belgilarni:

-ko‘zda qichishish va kiprikklarini pipiratish va bosh hamda bel og‘rig‘i;

-ovqatlanish tartibiga rioya etmaslik; shaxsiy gigiyenaga rioya etmaslik; to‘yib uxlamaslik kabilarni kuzatish mumkin.

Afsuski, hozirgi davrda deyarli ko‘pchilik bolakaylar ochiq havoda faol harakatli o‘yinlar: masalan varrak uchirish, koptok o‘ynash, bekinmachoq va boshqalar bilan shug‘ullanmaydilar. Axir faol va sog‘lom turmush tarzi — bu bolalarning sog‘lom rivojlanishlarining garovidir. Buning o‘rniga turli filmlar tomosha qilish, mobil telefonlari va planshet va boshqalardagi o‘yinlar bilan ko‘p vaqt o‘tkazadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar” O‘zbekiston” 2000 yil.
2. Jumaboev M “O‘zbek bolalar adabiyoti”, Toshkent ”O‘zbekiston” 2002 y, 21b.
3. Maxmudov Y.F, Xudoyqulov X.J. “Milliy g‘urur-ma’naviy komillik mezoni”.T,
4. To‘raqulov E. „Abu Rayhon Beruniy ruhiyat va ta’lim-tarbiya haqida“. T., „O‘qituvchi“, 1992, 39-b
5. "Qadimiy hikmatlar", T., F. G‘ulom nomidagi Adabiyot nashriyoti, 1987,