

O'SMIRLARDA KOMPYUTER VA INTERNETDAN FOYDALANISH MADANIYATINI SHAKILLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Rizaqulova Moxira Abdulxayevna

Farg`ona viloyati Uchko'prik tumani 20-maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada maktab o'quvchiarining internet ga tobelik masalasi so'nggi davrdagina tobora kyeskin tus olib borayotgan yangi ilmiy muammolar sirasi sifatida bizning O'zbekistonda ham jiddiy tadqiqotlar olib borishga undaydi.

Kalit so'zlar: Psixologik metodlar, psixologiya, internet, o'quvchilar, kompyuter.

O'smirlik davri serqirra va murakkab bo'lib, mazkur yoshga xos muammolar chegara bilmaydi. Munosabatlari keng qamrovli bo'lgan muhit ichida o'smir shaxs sifatida shakllanadi. Bu davr jismoniy, psixik o'zgarishlar bilan kechadi. Ilmiy izlanishlarda bu davr “inqirozlar” bilan kyechishi ta'kidlangan. Bu inqiroz holati jamiyatning qonuniy me'yorlari, huquq va burchlariga bog'liq. Qayerda talab va qonunlar me'yorlashtirilgan ibo'lsa, u yerda o'smirning rivojlanishi bir maromda, izchil davom etadi. Ammo, o'smir bu davrda ko'p narsaga qiziquvchan, kayfiyati tez o'zgaruvchan bo'ladi. Shu sababdan ham bu davrda tobelik rivojlanishi ham mumkin. Bu esa o'smirda addiktiv xulq-atvorni namoyon qiladi.

Psixologik metodlar:

“Xavfli guruh”dagi bolalarni aniqlash metodikasi.

Inson shakllanish jarayonida o'smirlik davri alohida rivojlanish boqsichi sifatida 19 asrning 2- yarmida ajratib o'rganila boshlandi. Shundan buyon o'smirlik davri muammolari ko'pgina dunyo olimlarining diqqat markazida bo'lib keldi. O'smirlik davri-bolalikdan etuklik davriga o'tish bosqichi bo'lib, u hissiyotlarga boy shuningdyek, krizis davri hamdir. O'smir o'zini o'zi anglashga, hayotdagi o'rnini topishga, o'z imkoniyatlari va individual xususiyatlarini tushunishga, boshqalarga o'xshash va farq qiluvchi tomonlarini aniqlashga harakat qiladi. Muloqot, ayniqsa o'z tyengdoshlari bilan bo'ladigan muloqotlar va munosabatlar o'smirning o'zi haqidagi adekvat tasavvurlarining shakllanishiga beqiyos yordam beradi. Eriksonning fikricha, o'smirlardagi guruhlashish ryeaksiyasining namoyon bo'lishi, aksariyat hollarda ularning o'z vaqtlarini do'stlari davrasida o'tkazishlaridan dalolat byeradi.

Addiktiv xulq-atvor jiddiy ijtimoiy muammo, chunki nafaqat inson taqdiriga balki uning butun jamiyat taqdiriga salbiy ta'sir etib, jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Addiktiv xulq-atvor (inglizcha-“Addiction” moyillik, tobelik, yomon odat ma'nosini anglatadi) ruhiy holatni sun'iy o'zgartirib, real hayotdan chetlashishi bilan xarakterlanadi. Mazkur tobelik inson ongida xukmronlik qilib, u “voqelikdan ketish”

vositalarini izlay boshlaydi. Natijada o'smir virtual olamda yashaydi. U nafaqat muhim muammolarini hal qilishdan to'xtaydi, balki psixik rivojlanishda tanazzulga uchraydi. Keng ma'noda addiktivlik tushunchasi shaxsning kimningdir yoki nimaningdir quliga aylanishidir. Agar bu tushunchaning tarixiga murojaat qilsak, lotinchadan “addictus” qarzga botgan odam ma'nosini beradi.

Kompyuterga tobelik hodisasi 80-yillarda chet el psixologiyasida o'rganila boshlandi. Birinchi bo'lib, bu muammo bilan vrach-psixoterapevtlar, shuningdek, internet dan foydalanuvchi va tarmoqqa kirishga qiziqib asosiy ishini unutkan ishchilari bor kompaniyalar to'qnashdi. Ishchilarning ishchanligi susayganligi, ular diqqat-e'tiborining tarqoqligi, organizmga jismoniy zarari (alkogolizmga tobelikda jigar cyerroziga, kokaindan yurak xurujiga olib kyelishdek) kuchli emas-ku, lekin ta'siri bor. Tez charchab qolish, immunitetning pasayib ketishi oqibatida boshqa kasalliklarning kyelib chiqish hollari kuzatilgan. Shuningdyek, uzoq vaqt o'tirib ishlash tarzi umurtqa faoliyatidagi muammolarga olib kelishi, soatlab bir narsaga tikilib o'tirish, nurlanish ko'z kasalliklarini kyeltirib chiqarishi mumkin. Aytib o'tilgan barcha diagnozlar qimor o'yinlariga qiziqish modeliga yaqin va bu nokimyoviy addiktivlik turiga kiradi. 90-yillardan boshlab, bu tarmoqni o'rganish faollashdi va bu kompyutyerdan foydalanuvchi shaxslarning soni ortgan sayin jadallashmoqda. Bu haqida yangi kitoblar, ilmiy ishlar yozilyapti. Quyidagi:

- kompyuterga tobelik muammolari;
- virtual munosabatlarning shaxsga ta'siri;
- kompyuter tarmog'idan foydalanuvchilar va tarmoqdagi o'zini namoyon qilish jarayonlari;
- tarmoqdagi kommunikativ jarayonlar psixologiyasikabilardir.

Hozirgi kunda kompyuterga tobelikning 5 turi mavjud:

- Miyaga o'rnashib qolgan serfing (tarmoqdagi sayohat, axborotlar manbaidan axborot izlash, saytlariga kirish);
- Onlayn birja savdolariga va qimor o'yinlariga qiziqish;
- Virtual tanishuvlar;
- Kibyerseks (pornosaytlarga qiziqish);
- Kompyuter o'yinlari.

Tarmoqdagi faoliyat turlari bir-biridan farq qiladi. Kompyuter addiktlari ko'p vaqtlarini ijtimoiy faollikda ya'ni, yangi guruhlariga kirish, chatlarda, forumlarda ishtirok etish bilan o'tkazadilar. Noaddiktlar esa ko'p vaqtlarini tarmoqlararo sayohat bilan , saytlardan axborotlar izlash bilan o'tkazadilar va bunda pochta qutilaridan foydalanadilar. Asosiy farq shundaki, addiktlar yangi tanishuvlar, munosabatlarni topishga harakat qiladilar, noaddiktlar esa avvalgi aloqalarda qolib pochta orqali bog'lanib turadilar.

Kamida: ijtimoiy, kasbiy, o'quv, moliyaviy yoki jismoniy kabi 5 ta sohaning birida kompyuterga tobyelar tyez-tyez distryess holatiga tushib turadilar. Griffits gipotezasiga ko'ra, kompyuterga tobelikning rivojlanishi asosan yozish va printerdan chiqarish jarayonida, kommunikatsiya, yolg'izlik va munosabatlar sayozligida, pornosaytlarga qiziqish holatlarida, kompyuter o'yinlari, chatlarga qiziqish, tarmoqlardagi ijtimoiy faollikdan iborat turli omillarga bog'liqdir. Olimlar kompyuterdan foydalanuvchilar orasida tobelikning tez tarqalishini o'rganib, ilk tekshiruvlarda tobelik butun dunyo bo'yicha 6-14%ni tashkil etgan bo'lsa, keyingi tekshiruvlar uning 40-80% ga o'sganligini ko'rsatadi. Olimlar foizlar orasidagi farqlanishlar tahlilida faqat doimiy foydalanuvchilar kategoriyasiga ajratganlar. 15% dan kamroq odamlar tarmoqda bir haftada 10 soat vaqtini o'tkazadilar. Deyarli 2689 oiladan shuni aniqlanganki, bir haftada internetdan foydalanish internetga kirish tyezligi bilan proporsional ravishda o'sishi kuzatiladi.

Kompyuterlarning kyeng tarqalishi kibermadaniyat davri boshlanyapti deyishimiz uchun asos bo'lmoqda. Nikoloy Nosov o'zining "Virtual psixologiya" kitobida shunday dyegan edi: "Zamonaviy madaniyat navbatdagi yangi davrga, inson psixikasining noodatiy (g'ayrioddiy) holatlarga o'ta qiziqish davriga o'tmoqda. Bu qiziqish turli xil shakllarda o'z ifodasini topmoqda, ya'ni, turli ezotyerik sistyemalarni o'rganish va sinashdan tortib, to transpersonal psixologiyaga, mistika, astrologiyaga qiziqish, narkotiklarni keng istemol qilishgacha. Virtual kompyuter texnologiyasi buning vositasi bo'la oladi". Psixologiyada "virtual holatlar" deb atalgan termin paydo bo'ldi. Virtual voqelikning quyidagi spesifik xususiyatlari bor (fizik, psixologik, ijtimoiy, texnik va b.):

Samaradorlik (natijaviylik)-virtual voqelik boshqa qandaydir voqelik faolligi bilan mahsuldorligi;

Aktuallik –virtual voqelikning o'z vaqti, makoni va qonuni mavjud. Virtual voqelikda inson uchun o'tmish ham kelajak ham yo'q;

Interfaollik –virtual voqelik boshqa barcha voqeliklar bilan o'zaro aloqada bo'lishi hamda mustaqil bo'la olishi.

Virtuallik tushunchasi shuni anglatadiki, inson faqat o'z vatanidagina to'laqonli hayot kyechiradi, qachonki uni virtual qabul qilsa. Inson o'z hayoti bilan yashashi va o'z o'limi bilan o'lishi faqat virtual hayotdagina, ya'ni uning o'zi hukmronlik qila oladigan, o'z taqdirini o'zi qura oladigan joydagina amalga oshishi mumkin. O'sha makon uning vatani bo'la oladi. Shuning uchun Kiber bo'shliq ko'pchilik uchun "vatan" bo'la olishi mumkinmi?- degan savol tug'iladi.

Kompyuter va inson munosabatlarining psixik xususiyatlariga bag'ishlangan ko'pgina ilmiy ishlar yozilgan. Internetning o'ziga jalb etuvchi bir nyecha omillari aniqlangan. Bu omillar real voqelikdan virtual voqelikka ketish vositasi sifatida hizmat qiladi.

Ulardan birinchisi-bu virtual voqelikka ketish. Tarmoqdagi jo'shqin hayot real hayotning o'rnini oson egallaydi: odamlar u yerda sevib, urushib qoladilar, quvonadilar, yig'laydilar va buning hammasi real hayotdagiga qaraganda oson va tez-tez takrorlanadi. Tasavvurlar tuyg'ular qoldirgan bo'shliqlarni to'ldiradi. Internet real hayot o'rnini egallaydi. Bu narsa ayniqsa, turli xil sabablarga ko'ra hayotda yolg'iz yoki muammoli insonlar uchun muhimdir. Tarmoqda esa, har qanday talabingizga javob beradigan, yangi do'stlar, sirdoshlar orttirishning zo'r imkoniyatlari mavjud. Bir tanishuv bilan cheklanibgina qolmay, yangisini topish oson ya'ni, kompyuter do'stlikni talab qilmaydigan o'rtoqlik munosabatlar illyuziyasini yarata oladi.

Internet addiksiyasiga olib kyeluvchi asosiy omil bu internetning asosiy ma'lumot manbai sifatida faoliyat yuritish va o'rgimchak to'rining butun yer sharini o'rab olishidir. Internet addiksiyaga uchrash uchun bitta omil kamlik qiladi, bir necha omillar birikmasi (o'zaro uyg'unlashuvi)gina internet foydalanuvchini tobega aylantirib qo'yadi. Internet addiksiyasi muammosi bilan shug'ullanuvchi ko'pgina tadqiqotchilar turli xildagi myetodlar yordamida tobelik darajasini aniqlashni maqsad va vazifa qilib qo'yadilar. Lekin ularning aksariyati bir narsani ta'kidlaydi: internet addiksiya muammosi faqat yoshlar o'rtasida juda avj olgan. Internetga tobelik o'smirlar muhitidagi o'rni va internetning o'smir submadaniyatiga keng tarqalayotgani, bu yosh davrida ularning alohida ahamiyatga ega ekanligidan darak beradi. Taxminimizcha, internetga tobelik ba'zi bir o'smirlarning ijtimoiylashuvida va bu yosh davriga xos bo'lgan krizislarni yengib o'tishida amaliy yordam byeradi. Yana shuni ta'kidlab o'tishimiz joizki, keyingi yillarda o'smirlarning internet va kompyuter o'yinlariga murojaat qilishlari muammosiga bag'ishlangan tadqiqotlar haddan ziyod ortib bormoqda. Ta'kidlash joizki, lekin o'smir submadaniy muhitida internetning o'rni va ba'zi o'smirlarning i internet ga “tobye” bo'lib qolish muammosi haligacha to'liq o'rganilmagan.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, aynan internetga tobelik masalasi so'nggi davrdagina tobora keskin tus olib borayotgan yangi ilmiy muammolar sirasi sifatida bizning O'zbyekistonda ham jiddiy tadqiqotlar olib borishga undaydi.

Internet-hozirgi tyexnika asrining zamonaviy ko'rinishi sifatida namoyon bo'lmoqda. Internet turi o'z tarkibiga quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi. Jumladan:

Tarmoqda inson o'zini yangidan yarata oladi, o'zining yangi “Men”ini, original variantlarini, tasavvurlar dyengizini, kundalik hayotda uchramaydigan fantaziyalarni amalga oshira olishi mumkin. Ko'proq bu kiberseks, chatlardagi rolli o'yinlar. Internetda yashirin ijtimoiy interaksyalar mavjud. Bunda shaxs o'zini xavfsiz his qiladi (elyektron pochadan foydalanib). Internetdan foydalanib, turli virtual guruhlariga a'zo bo'lishi va ijtimoiy statuslarga ega bo'lishi mumkin. Bu esa ryeal hayotda, jamiyatda o'z o'rnini topa olmagan, o'zi istamagan narsaga erisha olmagan insonlar uchun muhimdir. Bundan tashqari, internetda muloqotning o'ziga xosligi ham o'ziga jalb

etadi. Virtualda muloqot qilayotgan ikki shaxs bir-birini ko'rmaydi, shuning uchun o'zini erkin his qiladi. Real hayotda esa inson o'z suhbatdoshini ko'zi bilan ko'rib, qo'li bilan ushlaydi, his qiladi. Bunday holatda esa muloqot jarayoni tormozlanadi (hayajonlanish, uyalish kabilar salbiy ta'sir etadi) va inson butun borlig'ini boricha ocha olmaydi, o'zini erkin tuta olmaydi. Ayniqsa, tashqi ko'rinishdan qoniqmaydigan insonlarda bu yaqqol kuzatiladi. Doktor Kelli bu haqda shunday degan: “Virtual muhitda siz xohlagan qiyofada, istagan ko'rinishda bo'lishingiz mumkin ya'ni, hech qanday chegara bilmaysiz”. Bu muhit har qanday to'siqlarni va cheklanishlarni olib tashlaydi va ozodalik beradi. Ba'zi bir istalgan narsalarga real hayotda ham erishish mumkin, lekin u ancha mablag' va kuch talab etadi, boshqalarning esa umuman iloji yo'q. Internetda yana aeristikaspekt o'z o'rniga ega. Bu-“elektron gap poylash” ya'ni boshqa odamlarning kechinmalari, emosional holatlarining yashirin guvohi bo'lish. Ko'pgina chatlarda odamlar bir-birlari bilan suhbatlashadilar, fikr almashadilar, maslahatlar byeradilar va bir-birlarini ruhiy qo'llab-quvvatlaydilar. Ba'zilar ana shunday “suhbat”larda qatnashadilar, ya'ni gap tinglaydilar. Shaxsda bir qator kamchiliklarning shakllanishi addiktivlikning rivojlanishiga olib kyeladi. Addiksiya inson ongida bir kristallashib, bir nuqtaga aylanib qolishi va shaxs u nuqta atrofida o'zining “Men”ini yig'a boshlaydi. Bu intilish o'ziga xos xarakterga ega. Addiktiv shaxsning dunyoqarashi boshqa qadriyatlar tizimi, o'ziga xos fikrlash, his-tuyg'ulari va orzulari boshqacha bo'ladi. Yangi konsolidatsiya fonida avvalgi hayoti xunuk, qiyin, qora tuyuladi.

O'smirlik davri serqirra va murakkab bo'lib, mazkur yoshga xos muammolar chegara bilmaydi. Munosabatlari keng qamrovli bo'lgan muhit ichida o'smir shaxs sifatida shakllanadi. Bu davr jismoniy, psixik o'zgarishlar bilan kechadi. Ilmiy izlanishlarda bu davr “inqirozlar” bilan kechishi ta'kidlangan. Bu inqiroz holati jamiyatning qonuniy me'yorlari, huquq va burchlariga bog'liq. Qayerda talab va qonunlar me'yorlashtirilgan ibo'lsa, u erda o'smirning rivojlanishi bir maromda, izchil davom etadi. Ammo, o'smir bu davrda ko'p narsaga qiziquvchan, kayfiyati tez o'zgaruvchan bo'ladi. Shu sababdan ham bu davrda tobelik rivojlanishi ham mumkin. Bu esa o'smirda addiktiv xulq-atvorni namoyon qiladi.

Aksariyat hollarda kompyuter addiksiyasiga uchragan insonlarni huddi giyohvandlarni davolagandyek klinikalarda turli metodlar bilan davolanadi. Bu muammoning boshqa usuldagi yechimlari bor lyekin, hammasi ham samara beravermaydi. Ayrim metodlarning yetarlicha samara bermasligi kompyuterdan foydalanuvchilarning o'zi yoki yaqinlari masalan, ota-onasi, oila a'zolari, do'stlari kasallikning boshlanish xavfi byelgilariga ahamiyat bermay, kasallik avjiga chiqqandagina mutaxassislarga murojaat qiladilar. Bundan tashqari foydalanuvchilar va ularning ota-onalari, o'qituvchilari birinchi tobelik alomatlari va uni bartaraf etish profilaktik myetodlari haqida yetarlicha ma'lumotlarga ega emaslar.

Internetga tobe bo'lib qolish davomida shaxs psixikasida rial olam bilan bog'lanish qiyinlashadi va uning o'rnini virtual olam egallaydi. Virtual boshqa tasavvurlardan farqli o'laroq shu bilan xarakterlanadiki, bunda odam uni o'z ongining maxsuli sifatida emas, balki obektiv voqelik sifatida qabul qiladi. Shunga ko'ra, virtuallikning 8 xususiyati mavjud:

Noodatiylik-virtuallik nycha marta paydo bo'lmasin, har safar u g'ayrioddiydek tuyuladi;

Spontanlik (o'z-o'zidan paydo bo'lishi)-virtuallikda vaqt chegaralanmagan. Virtualgacha va vertualdan so'nggi ryejim chegaralanmagan. Virtuallikning paydo bo'lishi inson ongiga va erkiga bog'liq emas. Boshqa so'z bilan aytganda virtualga o'tishni inson belgilamaydi-u doimo yo "u yerda", yo "bu yerda".

Fragmentarlik-virtuallikdagi odamda qandaydir bo'laklanish hissi, ya'ni tana a'zolari o'zidan bo'lakdek tuyuladi. Bunday hollarda qo'l-oyoqlarim o'zimga bo'ysinmayapti yoki qo'llarim ishini o'zi bajarmayapti deyishadi.

Ob'ektivlilik –virtuallikda odam nima haqida gapirmasin, hamma narsaning bosh sababchisi o'zi haqida emas, balki boshqa ob`yekt haqida gapiradi. O'zini ob`yekt deb biladi.

Tana statusining o'zgarishi-virtualda o'z tanasini his qilish o'zgaradi, tashqi bo'shliqni ham boshqacha his qiladi. Graturalda (lotincha gratus –go'zal, chiroyli ma'nosini anglatadi) inson tanasi yengil, yoqimli, bo'shliq esa kengayib chiroyliroq tuyuladi. Ingraturalda esa (lotincha -xunuk, yomon ma'nosini anglatadi) tana huddi begonanikidyek, bo'ysunmaydigan, inson o'zini tanasining qaysidir bo'lagida sezadi, bo'shliq esa qandaydir yopishqoq, xunuk, og'irdek tuyuladi.

Psixologik korryeksiya-shaxsning qabul qilingan me'yorlarga mos kelmaydigan psixologik rivojlanish xususiyatlarini "to'g'rilashga" qaratilgan mutaxassis faoliyatini aks ettiradi. Asosiy maqsadi esa o'quvchining yosh xususiyatlaridan, uning sub'ektiv voqeligidan kelib chiqib shaxsiga doir resurslarini faollashtiruvchi va me'yorga mos kyeluvchi holatga olib kelishdir.

Psixokorreksiyalovchi ta'sirning asosiy quroli sifatida psixolog ilgari suriladi, korryeksion jarayon psixolog-mijoz juftligida kyechedi. Mazkur jarayonni aks ettiruvchi to'rtta asosiy stratyegiya mavjud:

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Yellowlees, Peter; Marks (May 2007). "Problematic Internet use or Internet addiction?".ScienceDirect23 (3): 1447–1453. Retrieved 13 February 2014.
2. T.Q To`laganova, D. Sh.Norqo`ziyeva "Agiktiv xulq psixologiyasi" 2015.yil Toshkent "Voriz"