



XXI ASR ODAMLARINING DOLZARB MUOMMOSI VA UNGA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Mirzakarimova Muhayyo Baxtiyor qizi

Toshkent viloyati Yangiyo'l shahar 9-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni telefonga tobelik masalalari, sabablari va oqibatlarini tahlil qilinib ko'rsatilgan. Hamda ularni tobeligini kamaytirish yo'llari va bularning ta'siridagi salbiy oqibatlarini oldini olish to'liq tushuntirilgan

Kalit so'zlar: telefon, bilish jarayonlari, buzilish, o'yinlar, bilish jarayonlari, foiz, nazorat, tadqiqot, agressiya, mavhumlik.

Bugungi kunda nafaqat kattalarda balki, bolalarda ham telefonga tobelik muammosi va uni darajalaridan bu holat real kasallikka aylanib bormoqda. Bugungi kundagi jahon statistikasiga ko'ra dunyo aholisining yotgan imkoniyatlardan unumli foydalanib, olg'a qadam tashlamog'imiz darkor.dan ko'prog'i gadjetlarga o'ta bog'lanib kasallik darajasiga aylanib bormoqda. Aholining 70% esa gadjetlar bilan hattoki uhayotganda ham ayrilmasligi aniqlandi. Bunday holat bolalarga ham kattalarga ham kuchli fiziologik salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki biz uhlasak ham gadjetlarda programma to'xtamaydi va ularni ishlashidagi nurlar to'g'ridan-to'g'ri inson salomatligiga ta'sir o'tkazishni boshlaydi. Natijada insonning uyqusi kamayib, doimiy havotirda bo'lishiga, har doim ham foydali informatsiya olmasligi uchun kayfiyatida doimiy ko'tarilib tushishlar paydo bo'lishi mumkin. Buni oqibatida yangi 'nomofobiya' telefonsiz qolish qo'rquvi paydo bo'lgan hisoblanadi. Ya'ni bunday qo'rquvda inson doimiy havotirda undan kimdir gadjetni olib qo'yishi mumkinligi yoki uni ishlatish bo'yicha taqiqlar berilishi mumkinligin o'ylab



havotirlanadi. Bu holatlar tadqiqotlarda o'rganilganda bu bolalarning psixikasiga doimiy stress berishi va bolalarni agressiv holatiga sabab bo'lishi aniqlandi. Telefonlarning bolalar va o'smirlar hayotiga ta'sirini ko'rib chiqamiz.

Bolalar endi o'sib rivojlanib kelayotgan organizm hisoblanadi, ularda butun psixologik jarayonlar sezgi, diqqat, xayol, tafakkur, xotira jarayonlari to'liq shakllanmagan hisoblanadi. Shuning uchun erta yoshdan bolalarga gadjetlarga ruhsat berish, aynan mana shu jarayonlarning vaqtida ishlay olmasligiga, bir-birini o'rniga o'tib ketishi bilan bolani boshqa protseslarini buza boshlaydi. Va bola diqqati buzilib turishi kerak paytida buzilmasdan o'ynashni, tomosha qilishni davom ettirganda diqqat funksiyalari buzilishni boshlaydi. Telefonga tobelik bolalarni bilish jarayonlariga ta'siri ko'rib chiqamiz: Sezgi bu atrofimizdagi narsa va hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etishi, natijasida ularning ayrim belgi va xususiyatlarining miyamizda aks ettirilishini hisoblasak endi doimiy ravishda telefonda o'tiradigan bolalarda atrof muhitga qiziqish, ularni o'rganish ushlab ko'rish va hatto buzib ko'rishga ehtiyoji bo'lmaydi. Bolalar bilan olib borilgan suhbatlarda telefonda ularning imkoniyati ko'proqligi, ya'ni u yerda boshqalar bilan urushib ko'rish, boshqalarning narsalarini buzib ko'rish, va albatta rivojlanish uchun turli narsalar yasab ko'rish mumkinligi aytishgan. Idrok jarayoni- bu sezgi jarayonlarimizni yig'indisidan iborat bo'lsa, ularni har birida alohida buzilish boshlansa bolada biror- bir vaziyatni yahlit idrok qilishda qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Ko'pincha bolalarda matematik masalalarni yechimi topishda vaziyatni tushunishdagi chalkashliklar kuzatilgan. Diqqat bu telefon salbiy ta'siri eng katta bo'lgan jarayon hisoblanadi. Aksariyat bolalarda diqqatini bir joyga jamlay olmaslik yoki aksincha ko'p soatlab bir joyga tikilib o'tira olish ko'nikmasi paydo bo'ladi. Chunki telefondagi programmalar shunday tuzilganki bolani normal diqqati 10 daqiqa bitta joyda to'plansa u endi boshqa joyga chalg'ishni boshlaganda telefonda yana ham qiziqroq effekti kuchliroq o'yin yoki reklamalar chiqishi bolani diqqatini yana o'zida saqlab qoladi ya'ni bolaning psixologik protseslari normada amalga oshmaydi. Shuning uchun ham ular soatlab ota-onasini bezovta qilmay o'tira olishadi. Xotira bu jarayon bolani



hamma jarayonlarining asosi hisoblansa, undagi buzilish bola telefonda ko'p o'tirishida unda informatsiya haddan tashqari ko'payib ketadi va bola ularni analiz qilishga ulgura olmaydi natijada keraksiz ma'lumotlar kerakli ma'lumotlarni o'rnini egallay boshlaydi va kerak narsalarni bola esidan chiqarishni boshlaydi.

Albatta bu jarayonlar bolani ta'lim olishidagi qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. J.Piaje tomonidan bolalar mantiqining o'ziga xos xususiyatlari ajratilib, sinktreizm bolalar tasavvurining sub'yektivligi va dolzarb umumiyli barcha bilan barchani bog'lash muhimligi ko'rsatilgan ya'ni bolani tasavvur qila olish (fantaziya) jarayonlariga ham o'z ta'sirini o'tkazadi. Smartfonlar, gadjetlar haqida Uord shunday deydi: agar siz smartfondan ko'p vaqt foydalanishni odat qilgan bo'lsangiz, demak u yerda sizga e'tibor qaratilayotgan va sizni o'ziga jalb qilayotgan energiya kuch bor deydi. Uord o'z kasbdoshlari bilan talabalarda 2 hil diqqat va xotira bilan bog'liq tadqiqotlar o'tkazganda unda 500 ta talaba ishtirok etgan. Birinchi tadqiqotda ba'zi talabalarga telefonlarini ovozini o'chirib qo'yishni, yoki vibratsiyaga qo'yishni, yoki umuman stolga, sumkasiga solib qo'yishni so'rashgan. Ba'zilariga esa telefonlarni umuman boshqa xonaga qo'yib chiqishni so'rashgan. Ikkinchi tadqiqotda hamtalabalarga huddi shunday yo'riqnoma berilgan Olingan natijalardan ikkala tadqiqotda ham, telefonini boshqa xonaga qo'ygan talabalar vazifalarni osonroq qilishgan, va umuman ularni qiyin deb hisoblashmagan. Yana bir professor Oppengeymer "o'ziga jalb qiluvchi ob'yektlar doim e'tiborni tortadi va ulardan o'zingizni daqqitizni ushlab turish juda qiyin bo'ladi-deydi". Buni huddi parhezdagi odamning oldga tort qo'yib qo'ygandek bo'ladi deydi.

Xulosa qilib, ulardan baribir butunlay chiqib ketishni iloji bo'lmasa, ularni ishlatishdagi tartibni o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Demak bolalarni telefonga tobeligini kamaytirish yoki yo'qotishning samarali yo'llarini ko'rib chiqamiz:



1. Bola bilan telefon mavzusida ochiqchasiga kurashni to'xtatamiz. Ya'ni boladan bittada telefonni olib qo'yish unga qattiq stress beradi va u bu harakatlarini otaonaga jahl qilib ikki baravar ko'proq qilishni boshlaydi.
2. Keyingi navbatda bola ota-onani ko'p bezovta qilmasligi uchun, u o'zi bilan ko'proq bo'lishi uchun berilgan bo'lsa endi shunday harakatlarni orqaga qaytarib bola bilan ko'proq vaqt o'tkazishga harakat qilish kerak bo'ladi. U bilan ko'proq qizizqarli rangli o'yinlar o'ynash, aqlini oshiradigan boshqotirmalarni berish va u bilan birgalikda qilish tavsiya etiladi.
3. Bolaga telefonni salbiy oqibatlarini tushuntirib borish ham yaxshi samara beradi. Uni sog'ligiga, psixikasiga o'yinlarda yutkazganida asabiylashganida ham unga stress bo'lishi mumkinligini tushuntirish muhim.
4. Bolaga telefon ko'rishga ruhsat berganingizda ko'radigan narsalarini nazorat qiling.
5. Telefon o'ynashiga albatta limit belgilang va vaqti tugaganida nazorat qilib, o'chirtishni odat qiling, bu bolada tartibni shakllantirishga ham yordam beradi.
6. Eng asosiylaridan, bola uchun oilaviy muhit agar oilada ota-ona doimiy o'zlari telefonda bo'lib uyda munosabat, muloqot kam bo'lsa bola ulardan o'rnak olishni boshlaydi va siz unga qilmoqchi bo'lgan tavsiyalariz nazoratingiz o'z ta'sir kuchini kamaytiradi. Demak bolalarni nazorat qila olish va telefon tobelikdan chiqarish uchun ota-ona va tarbiyachilarning birgalikdagi faoliyati ham muhimo'rin egallaydi. Va yana uni atrofidagi muhit o'rtoqlari, qarindoshlaridagi tengdoshlarini ham nazorat va e'tiborga olish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasisning davlat o'quv dasturi. Toshkent 2018
2. Nishonova Z.T. N.G'.Kamilova D.U Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. "Rivojlanish psixologiyasi" "Pedagogik psixologiya". O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan, 5110900 pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari uchun darslik.