O'SMIRLARDA UCHRAYDIGAN MOBIL TELEFONLARGA TOBELIK VA UNING PROFILAKTIKASI

Xo'jayeva Dilorom Otanazarovna.

Xorazm viloyati Yangiariq tumani MMTBga qarashli 1-son maktabining amaliyotchi psixologi.

ANNOTATSIYA:Internet orqali bog'lanishning global vositasiga aylandi. Bundan tashqari telefonda: foto-video kamera, o'yinlar, dasturlar (programmalar), yon daftarcha, rejalashtiruvchi bo'lim, soat, matnli, jadvalli tahrirlar, video, MP3 pleyerlar, radio, televidiniye kabi va yana bir qator qo'shimcha funksiyalari bor. Ammo boshqa tomondan mobil telefon erkinlikni to'sib qo'yadi, har bir daqiqada sizga qo'ng'iroq qilishadi va sizning rejalaringiz tubdan o'zgaradi.

Kalit so'zlar: mobil telefon, instagram,fecebook, e-mail, internet, tobe'lik.

Bolalar va o'smirlarda telefon tobe'ligi ogohlikni talab etmoqda, chunki darsda o'qish bilan band bo'lmasdan, ular telefonda o'yin o'ynaydilar, gaplashadilar, musiqa tinglaydilar, shu bilan birga tanqid ostida bo'lgan rasm va videolavxalar tomosha qiladilar. Olimlar uyali telefonning inson fiziologik sog'lig'iga ta'siri borasida izlanishlar olib birishmoqda, lekin unga tobe'lik aniqdir.

Adabiyotlar taxlili. Tobe'lik (addiksiya) – ob'yektlar orasidagi munosabat, bunda bir ob'yekt ikkinchisiga bo'ysunadi, tobe' bo'ladi.

Addiksiyaning 3 turi mavjud bo'lib bular:

Kimyoviy addiksiyalar (giyohvandlik, toksikomanlik, alkogolizm)

Biokimyoviy (anoreksiya, bulemiya)

Nokimyoviy (ong osti) – mobil tobe'lik shunga taalluqlidir.

Nokimyoviy addiksiyalarga to'xtalib o'tamiz, chunki mobil tobe'lik ayni shu guruhdadir, mobil tobe'lik boshqa nokinyoviy addiksiyalar turlariga juda o'xshaydi, chunki u o'sha prinsip asosida "ishlaydi". Addiktiv harakatning nokimyoviy shakli insonning psixologik himoyalovchi mexanizmlari bilan bog'liqdir. Inson qo'llayotgan himoya har doim qandaydir kelishmovchiliklar, muammolar, noqulay vaziyatlarga "javob" bo'ladi, himoya tartibli xarakterga ega bo'ladi, shuningdek insonni harakati modellari aniq ishlanadi. Masalan, mobil tobe'likda inson barcha noqulay vaziyatlarga bir xildek qaraydi (masalan, telefonni olib tugmalarni maqsadsiz bosa boshlaydi). Umuman nokimyoviy addiksiyalar barcha turlari bir- biri bilan bog'liqligi shundaki, agarda "o'yinchog'idan" ayirishsa (kompyuter, telefon, ish, magazin xaridi) unda emotsional, so'ng fizik noqulaylik tez rivojlana boshlaydi va odam o'ziga joy topa olmaydi.

Odat – avval paydo bo'lgan malakani (mahoratni) saqlash va osonlik bilan tiklash qobiliyatidir. Ongli mavjudotlarda odat faol xarakterga ega: qandaydir o'zgarishni to'xtovsizligi yoki qaytarilishi ushbu o'zgarishni mustaqil ravishda tiklash ishtiyoqini yaratadi; jismoniy odat bo'lishi tez-tez mushaklar qisqarishi bilan bog'liq; aqliy odat-qaytariladigan assotsiatsialar bilan; axloqiy odat-qaytariladigan ishlar bilan bog'liqdir. Odatiy ishlar ongsiz bo'lib qoladi va ular haqida qancha kam o'ylasak, shuncha tez amalga oshiriladi. Ushbu ta'riflardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, odat va tobe'likning farqi shundaki, inson tobe'likka qarshi chiqa olmaydi, tobe'likning mutlaq iskanjasida qoladi, odat esa predmet bilan muomalani (qandaydir ishlarni bajarishni…) osonlashtiradi, soddalashtiradi va kam vaqt va e'tiborni talab etadi. Mobil tobe'lik – ushbu muammo ilk bor bir necha yil oldin ko'tarilgan edi, ammo hozirda rivojlangan mamlakatlarda 10 ta odamdan 7 tasida mobil telefon mavjudligi ushbu muammoni haqiqiy epidemiyaga aylantirdi. Mobil aloqada odat va tobe'likni ajratish qiyin, ammo ajratish mumkin, balki kerakdir, zarurdir. Mobil tobe'lik –

bu inson xolati, ushbu xolatda telefon ibodat predmetiga aylanadi, inson o'ylamasdan qo'ng'iroq qiladi, o'zining harakatini anglamaydi, yoki sababini tushuntira olmaydi. Mobil tobe'lik, internetga tobe'lik kabidir. Bu jonli muloqotdan qo'rqish va real dunyoda insonda ijobiy emotsiyalar qo'zg'atadigan biror bir narsa yo'qligi va inson ijobiy emotsiyalarni Internet orqali yoki telefon orqali olishga harakat qiladi.

Alkogol, tamaki, shirinlik yoki telefonga bo'lgan tobe'lik sabablari bir hildir. Inson o'z lazzatlarini tashqi dunyodagi biror-bir narsa bilan "bog'lamoqchi" bo'ladi. Virtual muloqotga kirib ketgan odamlar bolalikdan jonli his-tuyg'ular va muloqotni qadrlashga o'rgatilmaganlar.

"Protezlanganlar" – bu umuman olganda "telefon"siz yashay oladigan, lekin bunday holatda o'zlarini noqulay his etadiganlar.

"Bog'lanmaganlar " – bular uchun telefon qong'iroqlarga ishlatiladigan aloqa vositasi xolos. Doim telefonga intilish. Noqulay vaziyat vujudga kelganda (kutilmagan suhbatdosh paydo bo'lishi, yoqtirmagan shaxs, suhbatda nozik mavzuda to'xtalib o'tish) inson telefon bilan atrofdagi dunyodan berkinadi. U telefonni shunchaki hisobni tekshirish, SMSni o'qish yoki yuborish, tugmalarni bosish, vaqtni ko'rish uchun oladi. Ushbu barcha harakatlar insonning noqulay vaziyatga javobidir. Inson muammoning yechimini topish o'rniga undan qochadi .

Tez- tez telefonni o'zgartirish. Bugungi kunda telefonni qo'lqop o'zgartirgandan ko'ra tezroq almashtiradigan insonlarni kuzatishimiz mumkin. Insonga ma'qul bo'lgan telefonni o'rnini xuddi shunday, faqat bir-ikki yangi funksiyali telefon egallashi mumkin, buning uchun odam hamma narsaga tayyor bo'ladi va shu telefonni sotib oladi. Aloqa uchun telefondan foydalanadigan inson uning yangi rusumlarini izlamaydi, agar unga mavjud bo'lgan funksiyalar yetarli bo'lsa, aksincha telefonga tobe' bo'lgan odam yangisini izlaydi. Qo'ng'iroq

uchun qo’ngiroq. Agar “shunchaki” keraksiz qo’ngi’roqlar soni muhim va kerakli bo’lgan qo’ng’iroqlar sonidan ko’proq bo’lsa bu yaxshi emas.

SMS uchun SMS. Amalda “qo’ng’iroq uchun qo’ng’iroq” ga o’xshaydi, inson o’n metr narida turgan do’stiga qo’ng’iroq qilishi mumkin (yoniga borish osonroq bo’lsa ham). Ayrim odamlar og’zaki suhbatdan ko’ra SMS orqali muloqot qilishni afzal ko’rishadi.

“Telefonlar” va aloqa haqida suhbatlar. Tobe’ odam mavzuni o’zi “sevgan” mavzuga aylantiradi, telefon rusumlari, ta’rif rejalari mobil madaniyatning boshqa belgilari haqida baxslashishdan zavq oladi. Tunda telefonni o’chirib qo’yishga o’rganing, foydalanmayotganingizda uni cho’ntagingizga solib qo’ying, uni hammaga ko’rsatish shart emas, chunki boshqalarning telefoni siznikidan kam emas. Ammo eng muhimi dam olayotgan vaqtingizda hattoki bu tushlikdan so’ng uyqu vaqti bo’lsa ham telefonni o’chirib qo’ying. Dars vaqtida, yig’ilishda, do’stlar davrasidagi uchrashuv vaqtida ham o’chirib qo’ying va asosiysi yaqinlaringizni bu haqda ogohlantirishni unutmang! Ular sizdan bu vaqt oralig’ida xavotir olishlari mumkin. Texnik tobe’lik haqida so’z borganda esa undanda osonroq bo’lib, bunda “faqatgina qo`ng`iroq qilish uchun kerak bo’ladigan telefondagi ushbu funksiyalar men uchun shunchalik kerakmi?” deb o’zingizdan so’rang! Ishning muvaffaqiyatli kechishi buyumlardan to’g’ri foydalanishdadir – internetga bog’lanishda kompyuterdan foydalaning, qo’ng’iroqlarni ham uy telefoni orqali amalga oshiring, musiqani magnitofonda tinglang va kinolarni esa televizor yoki kinoteatrda ko’ring.

Rossiya olimlari o’tkazgan izlanish natijalari shuni ko’rsatadiki, mobil telefon insonda xuddi chekish, ichish yoki o’yin o’ynash kabi tobe’likni shakllantiradi. Fantast yozuvchilar har doim qonxo’r robotlar, jahldor kompyuterlar, katta mashinalar kabi odamlar uchun xavfliligini ko’rishgan. Shu paytda kichik mobil telefonlar muloyimgina bizni o’z iskanjasiga olgan, ular

bizning cho’ntagimizga sekingina kirdi, bilintirmasdan bo’ynimizdan ip tortishdi va XXI asr boshida odam telefon quliga aylandi.

Psixologlarda “Mobil tobe’lik”, “SMS – kasallik” degan atamalar paydo bo’ldi. Chet elda bunga jiddiy e’tibor berilmoqda va tashxislar qo’yib shifoxonalarda davolashmoqda. Mobil tobe’lik – inson telefonni har joyda o’zi bilan olib yuradi, telefon quvvati tugab qolsa yoki sinsa asabiylashadi. U yangi telefonni sotib ololmaslikni tasavvur ham qila olmaydi, u o’z telefoniga yangi chaqiruv qo’ng’iroqlari va o’yinlarni o’tkazib oladi. Telefonni o`z jismining bir bo’lagi deb hisoblaydi va usiz o’zini to’la to’kis deb o’ylamaydi. SMS – tobe’lik - “tobe’ inson” qo’ng’roq qilish, gaplashish oson va arzon bo’lsa ham, bir kunda yuztacha ma’lumotni sms qilib yozib yuboradi. Yangi axborotga o’chlik – inson yangi axborotni qabul qilishga doim tayyor turadi. Har daqiqa elektron pochta yoki telefonni tekshiradi. Miya bunday ko’p ma’lumotni qabul qilib, undan eng muhimini ajratib va kerak bo’lmaganini unuta olmaydi. Natijada u bunday “narkotik”ka tushib qoladi va yangisini talab qiladi. Gadjet - addiktsiya – eng mashxur moda bo’lgan texnik yangiliklarni sotib olish istagidir. Ular asosiy ijtimoiy status belgisi va hursandchilik sababi bo’lib qoladi. Hattoki yangi buyum uchun hayotdagi muhim narsalardan voz kechadi.

Moskva Davlat Universiteti psixologiya fakulteti psixologik yordam va ekstremal psixologiya kafedrasi xodimi Anna Kartoshova mobil tobe’lik sababini shunday ko’radi-tobe’lik birinchidan telefonda so’zlashishdan emas, balki telefon beradigan turli imkoniyatlardan paydo bo’ladi: SMS, MMS, o’yinlar, telefon orqali tanishuvlar va x.k. Mobil tobe’lik internetga bo’lgan tobe’lik kabi – jonli muloqotdan qo’rqish va real dunyoda insonda ijobiy emotsiyalar paydo bo’lishiga olib keladigan hech narsa yo’qligi va inson bularni telefon yoki internet orqali topishga harakat qiladi. Hozirda ko’p odamlar muloqot qilishni o’rgatadigan guruhlarga yozilishmoqda, chunki ular bir-birlari bilan gaplashishdan, uchrashishdan, qo’ng’iroq qilishdan qo’rqishadi va ular buni bilishmaydi.

“Mobil telefonga tobe’lik internet yoki komp’yuter o’yinlaridanda jiddiyroq, chunki telefonni har doim va har yerda o’zi bilan olib yurish mumkin, na vaqtda, na fazoda chegara bor ” – deydi o’smirlar orasidagi o’zgarishlarga ihtisoslashgan ruhiy kasalliklar shifoxonasi raxbari doctor Chung Chan-xo. Boshqa ekspertlarning ta’kidlashicha, mobil tobe’lik depressiya, o’ta vaximachilik, uyqu buzilishi, yangi vaziyatlarga ko’nika olmaslikka olib keladi. Mobil telefondan foydalanayotgan o’nta o’smirdan uchtasida eshitish gallyutsinatsiyalari bor, ular qo’ng’iroq bo’lmasa ham uni eshitishadi, boshqalarning telefon musiqalarini o’zlariniki deb qabul qilishadi va x.k.

Bugungi kunda ayrim maktablarda o’quvchilarga mobil telefonni maktabga olib kelish tavsiya etilmaydi. Boshida bu ko’rsatmalar norozilik bilan qabul qilingan edi. Endilikda bu ota-onalarga ham yoqdi, chunki bolalar ulardan yangi telefon olib berishlarini so’rashmayapti.

Granada Universiteti analitigi Fransiska Lopes Torresilyas o’smirlar va mobil telefonlarga taalluqli izlanish natijalari bilan tanishtirdi. U o’tkazgan izlanishlar natijalariga muvofiq Ispaniya yoshlarining o’ntadan to’rttasi mobil tobe’likka tushib qolganda, xavfliligiga ko’ra alkogol va narkotik bilan taqqoslaydigan ruhiy o’zgarishlarga duchor bo’ladi. Torresiyasning ta’kidlayshicha tobe’lik bugungi jamiyatdagi oxirgi o’n yil davomida bo’lib o’tgan ijtimoiy o’zgarishlar natijasi bo’lib kelmoqda. Granada Universiteti professori ta’kidlashicha, “Alkogolizm, giyohvandlik va mobil telefondan tobe’likning orasida eng muhim farqi shuki mobil tobe’lik insonga jismoniy zarar yetkazmaydi, ammo psixikaga tasir qiladi”. Bir qator vrach va psixologlar mobil telefonga tobe’likni texnologiyalardan tobe’lik ro’yxatiga kiritib, bugungi jamiyatga xavfli deb hisoblashmoqda.

Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, o’smirlarning bir oy davomida jo’natayotgan Smslar nafaqat moliyaviy xarajatlarni ko’paytiradi, xattoki ularning

jo’natayotgan Sms lari soni to’g’ridan-to’g’ri o’quvchilarning psixik holati bilan bog’liq deb hisoblashmoqda. 575 ta o’rta maktab o’quvchilarining savol javobiga ko’ra sms larning miqdori o’smirlarning ruxiy holatidan kelib chiqadi. Kuniga 90 taSms yuborganlarning uch qismi o’zlarini baxtsiz deb hisoblashgan yoki zerikkanligiga iqror bo’lishdi. Bir kunda 70 tagacha Sms yuborgan o’quvchilar orasida depressiyaga tushganlari kamroq edi. Torontoda bo’lib o’tgan Amerika psixiatriya assotsiatsiyasi uchrashuvida ilmiy tadqiqot taqdim etildi.

Statistikaga ko’ra AQShda har ikkinchi o’quvchida mobil telefon bor va qo’ng’iroqlarga kuniga bir soatdan kam bo’lmagan vaqtini sarflashadi. O’z fikrini sonlar bilan isbotlash uchun tadqiqotchilar so’roqqa tutilganlarni psixik tekshiruvdan o’tkazishga erinishmadi. Kasalliklar shkalasi bo’yicha depressiya 21 ball bo’ladi. Ammo eng og’ir mobil tobe’likka duchor bo’lgan, mobil telefonni kun davomida har 10 daqiqasida ishlatgan o’quvchilar bor yo’g’i 12 ball o’lishdi.

XULOSA. Shunday bo’lsa ham ko’pgina Amerika olimlarini mobil telefon orqali suhbatlar shaxsiy muloqotni o’rnini egallashi bezovta qilmoqda. Ko’pchiligi shuni ta’kidlaydiki, bu o’smirlarning ijtimoiy yakkalanishini kuchaytiradi, ushbu yoshda bu noma’qul bo’ladi. Shunday qilib, mobil tobelik zamonaviy psixologiya fani oldida turgan dolzarb muammolardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бережковская Е. Мобильная зависимость //Школьный психолог/– 2006. - №5.

– с. 2-7 3.

Бурдыга В.А. Мобильная зависимость – что это такое и с чем еѐ «едят»//Журнал Самиздат 24.05.07

Инджиев А. Мобильник. Любовь или опасная связь?/ А. Инджиев. – М.: Вектор, 2007.

Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии. – 2006. - №1. – с.14-19 7.

Нишанова, З. Т., & Худоёрова, М. (2017). ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ НАДЛЕЖАЩЕЙ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ С

ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In Сборники конференций НИЦ

Социосфера (No. 26, pp. 60-62). Vedecko vydavatelske centru