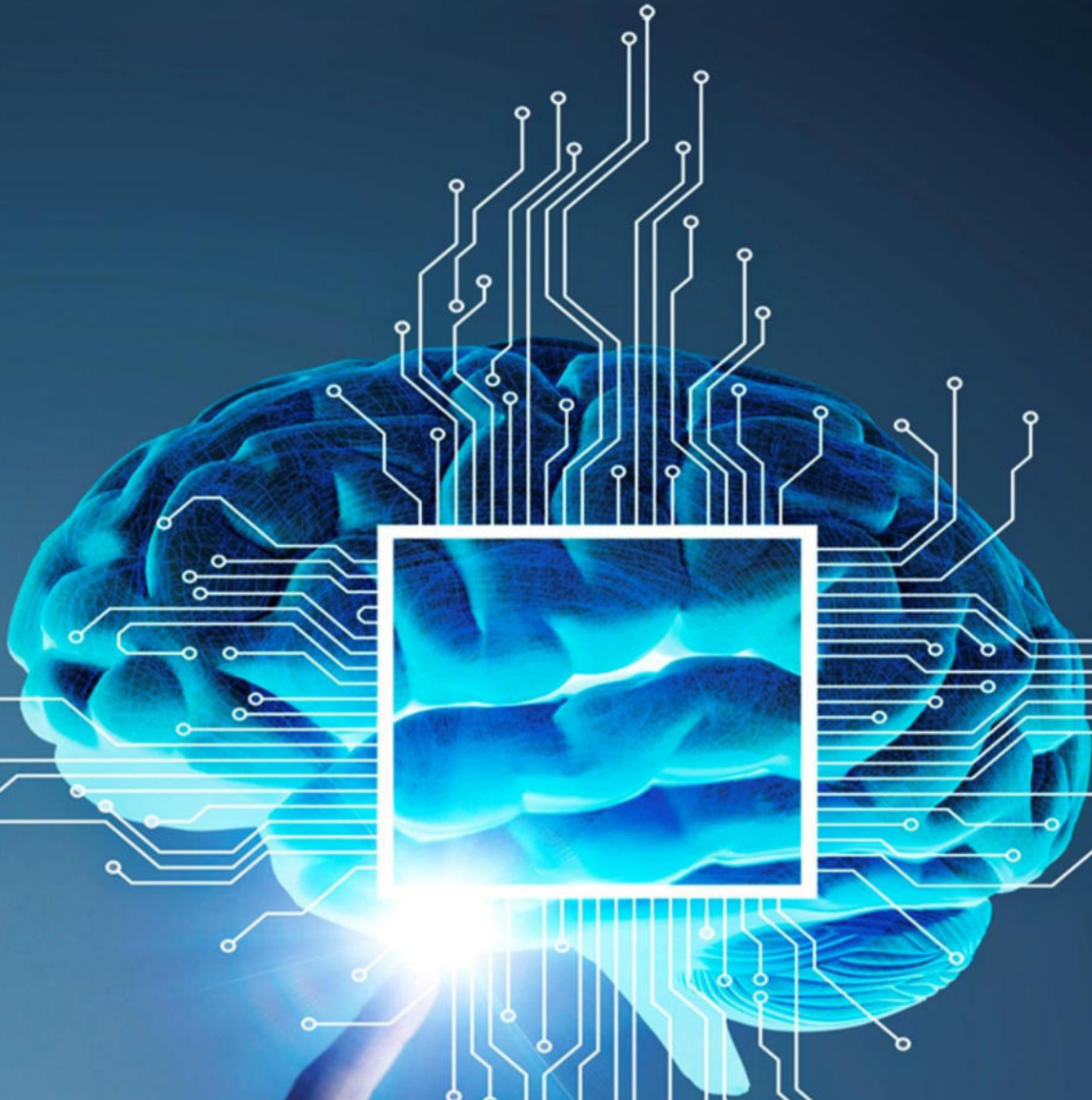


МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВРЕМЕННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

НАУЧНЫЙ ИМПУЛЬС



**Последние
новости**

**Последние
образование**

**Последние
исследование**

И НОВЫЕ НАУКИ



Международный современный научно-практический журнал

Научный импульс

№ 4 (100)
Ноябрь 2022 г.

Часть 2

Издается с августа 2022 года

Москва 2022

Boymuratov Erkin Kamolovich	
XAVFSIZLIK SOHASIDA NEYRON TARMOQLARDAN FOYDALANISH S.M.To'xtasinova	740
O'ZBEKISTONDA OLIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI Abduxalikova Maftuna	746
ЕР ОСТИ ВА СИЗОТ СУВЛАРНИНГ ТАБИЙ ГЕОГРАФИК ЖАРАЁНЛАРГА ТАЪСИРИ Холдорова Г.М Юсупова С. М	750
TANQIDNING INSON IJTIMOIYLASHUVIGA TA'SIRI Mirzamuradova Hilola Bobirjon qizi	754
GEOMETRIK MASALALARNI ALGEBRAIK USULDAN FOYDALANIB YECHISH METODIKASI Tursinaliyeva Dilnoza Mo'minjon qizi	757
GEOMETRIYADA XALQARO BAHOLASH TIZIMI USLUBLARI Qalandarova Shaxnoza Olim qizi	762
O'LCHOV TUSHUNCHASI VA LEBEG O'LCHOVI Juraboyeva Shohida Nazmiddinovna	769
AKADEMIK LITSEYLARDA DIFFERENSIAL TENGLAMALAR MODULINI O'QITISH METODIKASI Haqberdiyev Nurnazar Abduraxmon o'g'li	773
GRAFLAR NAZARIYASINING ASOSIY TUSHUNCHASI. Xamidullayeva Ozoda Sirojiddin qizi	777
XALQARO BAHOLASH DASTURLARI ASOSIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA MASALA YECHISH KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISH Abdug'aniyeva Shodmonoy Bahodirjon qizi	781
YELKAMDAGI YUK Jurayeva Zahro	788
ABU RAYHON BERUNIY- BUYUK SERQIRRA OLIM Gulmirzayeva Aziza Hamza qizi	792
ЁШЛАР ҲАЁТИДА ВИРТУАЛЛАШУВ. ИГРОМАНИЯ: САБАБ, СИМПТОМ, ОҚИБАТ, ПРОФИЛЛАКТИКА ВА ДАЪВО. Шарапова Дилдора Бахтияровна Бахромова Шоҳида Восиқовна	796
TA'LIMDA O'QITISHNING DOLZARB MASALALARI: MUAMMO, TAHLIL VA YUTUQLAR Norqulov Akbar Farxodovich	801
LINGUISTIC FEATURES OF BEAUTY CONCEPT IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES Quryazova Ruxsora Madamin qizi	804
МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЙОШИДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ХИЗМАТ Davletova Rimajon	807
ABU RAYHON BERUNIY-BUYUK SERQIRRA OLIM Karimboyeva Nargiza Qudrat qizi	815
READING POEMS Yigitaliyeva Madina Shavkatjon qizi Axmadjonova Asalxon Alisherovna	819

ЁШЛАР ҲАЁТИДА ВИРТУАЛЛАШУВ. ИГРОМАНИЯ: САБАБ, СИМПТОМ, ОҚИБАТ, ПРОФИЛЛАКТИКА ВА ДАЪВО.

Шарапова Дилдора Бахтияровна

*Тошкент Тиббиёт Академияси “Педагогика ва психология” кафедраси
ўқитувчиси*

Бахромова Шоҳида Восиқовна

*Зангиота тумани 6-умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф
ўқитувчиси*

Замонавий технологиялар асрида ота-оналар фарзандларини технология билан “дўстлаштиришга” ҳаракат қилади. Албатта, компьютер, планшет ва ҳоказолардан тўғри фойдаланиш баробарида унинг фойдали ва салбий томонларини ҳам эътиборга олиш лозим. Унинг фойдали жиҳатларига: чет тилларини ўрганиш, китоб ўқиш, IQ даражасини ошириш ва бошқалар киради.

Ота-оналар фарзандларига компьютер сотиб олиб бергач, дастлаб болаларнинг ҳолатидан кўнгиллари тўқ бўлади, яъни, болалар уйда ўтиришади, “ёмон одамлар” билан дўстлашмайди ва энг муҳими, улар назорат остида бўладилар. Шунингдек, кўпинча фарзандини компьютер билан ёлғиз “қолдиришади”.

Бунда интернет таҳдидларини ҳам айтиб ўтиш мумкин. Лекин бугунги кунда ота-оналарни безовта қилаётган, уларнинг психологларга мурожаат этишига сабаб бўлаётган омиллардан бири фарзандларининг компьютер ёки телефон ўйинларига тобе бўлиши ортидан шафқатсиз, эътиборсиз, дарслардан ўзлаштириши пастлаб, ўқитувчиларга нисбатан муносабатининг ёмонлашуви, ёлғончилик, тажавузкорлик каби сифатларни пайқагани билан боғлиқ бўлмоқда. Шунингдек, компьютер ёки телефон олиб қўйилгач, болалар томонидан ғалати ҳатти-ҳаракатларнинг кучайганлиги ота-оналарни ташвишга солмоқда. Фарзандининг бу ҳолатини пайқаган ота-оналар фарзандларига таҳдид қилишади, уни компьютер ёки телефон ўзгартирди, деб, ишонтиришга уриниб, уни йўқ қилишади. Аммо, афсуски, на таҳдид, на ишонтириш ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди, аксинча, бола хаёлий дунёга чуқурроқ киради. Компьютер ёки телефон йўқ бўлгач эса болалар уйдан пул ўғирлаб, интернет кафе ёки дўстлари билан телефон ўйинларини ўйнаш учун қандай қилиб бўлмасин чора топишади [1].

Компьютер ва телефон ўйинларига тобеликнинг қуйидаги сабаблари келтириб ўтилган:

- Инсон характерининг ўзига хос хусусиятлари, комплекслари, тортинчоқлиги;
- Кўпгина ўсмирлар болалиқдаги ҳаёллари ёки қўрқувларини амалга ошириш учун ўйинлардан фойдаланадилар;
- Алоқа етишмаслиги ва ота-онанинг доимо иш билан бандлиги;
- Оилавий низолар;

- Ҳаддан ташқари талабчанлик ва ҳурмат талаблик;
- Ота-оналар ўз фарзандларини бошқалар билан таққослаши натижасидаги норозилик ҳисси.

Нима учун ўйинга тобелик содир бўлади? Мазкур ҳолат қуйидаги психологик омиллар билан боғлаш мумкин:

1. Ёлғизлик.

Одамлар доимо мулоқотга интилишади, ўйин мулоқот қилиш усулларида бири сифатида ҳаракат қилиши мумкин. Компьютер ва телефон ўйинлари зўравонлик ҳис-туйғуларини олиш ва зимистон, ёлғиз ҳаётни ёрқин ранглари билан бўяшга ёрдам беради. Ҳақиқий ҳаётда негадир дўстлари ва шериклари бўлмаган ёлғиз одамлар виртуал оламга қочиб кетишга мойил бўладилар. Виртуал оламдаги мулоқот, мақсадларга эришиш ва қизиқарли вақт охир-оқибат гиёҳвандлик каби қарамликка олиб келади.

2. Қониқарсизлик ҳисси.

Ҳаётдан норозилик ҳисси ўйин билан банд бўлиш ва чалғиш билан қопланади. Ҳақиқий ҳаётда "осон тартиб"ни ўрнатиш ва баландликка эришиш мумкин эмас, лекин виртуал ҳаётда бунинг имкони бор. Ҳақиқий ҳаётда ўртача, кўзга ташланмайдиган инсон, виртуал дунёда бутун дунё қаҳрамонига айланади. Жинсий норозилик ҳам қарамликка олиб келиши мумкин. Маълумки, жинсий алоқа пайтида қувонч гормони, яъни, эндорфин ишлаб чиқарилади. Агар жинсий ҳаётда муаммолар мавжуд бўлса ёки жинсий алоқа бутунлай йўқ бўлса, одам ушбу гормоннинг кейинги қисмини олиш учун "ўрнини босувчи"ни машғулот излай бошлайди. Ва ўйиннинг ҳаяжонлилиги эндорфин ишлаб чиқаришга ҳисса қўшади.

3. Осон пул топиш истаги.

Осон пул топиш истаги ҳам қарамликка олиб келиши мумкин. Ғалаба, ҳатто энг кичик ютуқ ҳам хотирада сақланиб қолади ва ўйинчини яна ва яна ўйинга қайтаришга мажбур қилади. Пулнинг етишмаслиги таваккал қилишга ундайди, виртуал оламда эса таваккал орқали ҳеч қандай жабр кўрилмайди.

4. Психологик етуклик.

Психологик етуклик ўсмирлик давридаги шахснинг маълум бир фиксацияси деб аталади. Инсон йиғилиб қолган муаммоларга, масъулиятга дош бера олмайди ва ҳаёт қийинчиликларида қочишга ҳаракат қилади.

5. Руҳий бузилишлар.

Мутахассислар томонидан аниқланишича, турли руҳий касалликлардан азият чекадиган одамлар кўпинча гиёҳвандлик, шу игромания ва тобеликдан ҳам даволанишга муҳтож бўлади.

Игроманияни аниқлашнинг қуйидаги **белгилари** мавжуд:

- Ҳаддан ташқари асабийлашиш;
- Ўйнашга чексиз интилиш;
- Бошқа севимли машғулотларига бефарқлик;

- Ғазаб, нафрат ва зўравонлик;
- Узоқ вақт давомида ўйнамаслик учун "Иродасизлик".
- Фикрларда фақат ўйинлар (тахлил, режалаштириш, пул қидириш);
- Жараёндаги руҳий ва ҳиссий ҳаяжон;
- Ўйин тугаши сабабли асабийлашиш;
- Муваффақиятсизликдан кейин имкон қадар тезроқ ғалаба қозониш истаги;
- Инсон ижтимоий тармоқларда кўп вақтини сарфлайди;
- Олдига қўйган вазифаларига эътибор бермай, бир мунча вақт ўтгач, ўйинда бир неча соатлик вақтни ўйлаб, ўқиш ёки ишни ўтказиб юбориш учун баҳона қидира бошлайди;
- Игроман компьютер ёки телефонга қарамлик борлигини бутунлай рад этади;
- Ҳақиқий ҳаёт муаммоларидан онлайн "яшириниш"га уринади.

Игроман кўпинча ўз хатти-ҳаракатларида ҳеч қандай оғишларни тан олмайди, ўйиннинг бахт учун аҳамиятини сунъий равишда пасайтиради. У қариндошлари ва дўстларига ёлғон гапиришни, улардан пул олиш учун уларни алдашни бошлаши мумкин.

Игромания оқибатида инсон ўз ҳаётини тезда хароб қилади. Унинг яқинлари билан муносабати бузилади, ишидан айрилади, антисоциал турмуш тарзига олиб боради. Унинг барча қизиқишлари ҳаяжон ва ўйин ҳисси, шунингдек, ундан олинган эйфория билан алмаштирилади. Вақт ўтиши билан иштиёқ умидсизлик, қўрқув, ёлғизлик ҳисси билан алмаштирилади. Бу депрессия ва бошқа касалликларга олиб келиши мумкин.

Игромания касаллик сифатида қаралар экан, мазкур ҳолатга чалинмаслик учун уни олдини олиш, **профиллактика** қилиш лозим бўлади. Бунда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

- ота-оналарга фарзанди билан тез-тез суҳбатлашиш;
- ота-оналарнинг боласини тинглаш ва тушуниши
- боланинг бандлигини таъминлаш, ҳар қандай спорт ёки ижодга қизиқтириш;
- Болани муваффақиятга ундаш, унинг ўзини ўзи қадрлашини қўллаб-қувватлаш керак;
- Ҳеч қандай ҳолатда уни бошқалар билан солиштирмаслик;

Игроманияни **даъволаш** жуда мураккаб жараён бўлиб, муваффақиятга эришиш инсоннинг индивидуал психологик хусусиятларидан тортиб, оила ичидаги муносабатларга қадар кўплаб омилларга боғлиқ. Ушбу ҳодисанинг асосий сабабини аниқлаш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун психотерапия оилавий муносабатларни тўғрилашга, руҳий муносабатларни, муаммоларни бартараф этишга ва қўрқувни даволашга қаратилган бўлиши керак. Депрессия, ўйқусизлик, ташвиш каби касалликнинг оқибатларини бартараф этиш учун шифокорлар назорати остида дори-дармонларни қўллаш жуда муҳимдир.

Шуни ҳам унутмаслик керакки, агар ўйинлардан воз кечганидан кейин инсон ҳаётида ҳосил бўлган бўшлиқ тўлдирилмаса, қайталаниш эҳтимоли юқори бўлади.

Мутахассислар мазкур қарамликни даъволаш унинг олдини олишдан кўра қийинроқ эканлигини таъкидлайдилар. Биринчи аломатларда тўғри психотерапевтик даъво чораларини кўриш, малакали шифокорлардан ёрдам сўраш тавсия этилади. Мутахассислар дори-дармонлар билан даъволаш йўлини танлайдилар, игроманларга ўзини ўзи бошқаришни ўргатиб, қариндошларига ўзини қандай тутиш ҳақида қўйидагича тавсия берадилар:

- Қарам инсонни қандайдир тарзда игроманиядан чеклашга уриниш керак эмас. Яқуний қарорлар ва изоляцияга уринишлар вазиятни янада ёмонлаштиради.

- Игроман ўзига ёрдам кераклигини тан олмайди, бироқ унга мутахасси ёрдами зарурлигига ишонириш ва психотерапевтик сеансга кўндиришга ҳаракат қилиши керак. Терапевт бемор билан алоқа ўрнатиши, унинг ишончини қозониши ва даволашнинг энг яхши усулларини белгилаши лозим.

- Қийин ҳолатларда шифокорлар кучли дори воситаларидан фойдаланган ҳолда психиатрияда терапия курсини белгилашлари мумкин. Игроманияда қарамлик ҳолатини тўлиқ даъволаб бўлмайди, шунинг учун мутахассислар антидепрессантлардан фойдаланиши ва психологик ёрдамни ўз ичига олган интеграциялашган ёндашувдан фойдаланадилар.

Мутахассислар томонидан игроманияни даъволашда қум терапияси, расм чизиш, метаморфик хариталар, символдрам – бу, усуллар беморга мутахассисларга ўзини очиш ва қарамликнинг ривожланишини катализаторига айланган муаммолари ҳақида гапириш имконини беради.

Статистик маълумотларга кўра, ўсмирлар ва эркаклар игроманияга кўпроқ мойил.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш жоиз-ки, ҳозирги вақтда игроманияни ривожланишига сабаб бўлувчи омилларга оиладаги нотўғри тарбия, шафқатсизлик, ўта талабчанлик, ота-оналар ва танишларнинг ўйинлардаги иштироки, уйда бола ёки ўсмирнинг олдида тез-тез ўйнаш, моддиятни ортиқча баҳолаш, оилада эътиборни молиявий имкониятлар ва қийинчиликларга қаратиш, бадавлат қариндошлар ёки танишларга ҳасад қилиш, ҳаётдаги барча муаммолар бир-бирига боғлиқлигига ишониш, ривожланиш учун қулай замин яратиш ҳақидаги ғоялар келтириб ўтилади.

Телефондан ажралиб қолиш бўйича ҳавотирланиш кўрсаткичи аёлларда 70% ни, эркакларда эса 61%ни ташкил этар экан [2]. Ёши катта одамлар ўз телефонини ҳеч бўлмаганда 30 дақиқада бир текшириб туришса, ёшларда бу кўрсаткич анча қисқа, яъни улар ўз уяли телефонларини ҳар 10 дақиқада текшириб турадилар.

Маълумотларга кўра 1 соат телевизор кўриш бола диққат қилиши билан боғлиқ муаммоларни 10%га оширади. Кунига 3 соат телевизор томоша қиладиган болаларда умуман телевизор кўрмайдиган болаларга нисбатан диққатни жамлаш муаммоларининг пайдо бўлиш эҳтимоли 30%га кўпроқдир [2].

Инсон қанчали телевизор, телефон, планшет, компьютер ва хоказоларга эътиборини қаратса, уларда гиперактив диққат етишмаслиги синдроми – ГДЕС (Attention deficit hyperactivity disorder ADHD), яъни, дастлабки мактаб йилларида диққатни жамлаш билан боғлиқ муаммоларга учраш эҳтимоли юқори бўлади [3]. Шунингдек, игромания натижасида вақт шунчалик тез ўтиб кетади-ки, воқелик ҳаёт ва дарсда жуда секин ўтаётгандек туюлади. Тадқиқот хулосаларига кўра игромания орқали ақлий захарланиш таъсирига тушиш инсоннинг хотирасига ёмон таъсир кўрсатиб, эслаб қолиш қобилиятини сусайтиради [4].

Келтириб ўтилган статистик маълумотлар таҳлили асосида шуни айтиб ўтиш керак-ки, игромания – бу ҳудди гиёҳвандлик, алкоголизм каби жиддий касалликдир. Унга бугунги кунда олиб келиши мумкин бўлган омиллар жуда кўп. Муҳими мазкур омиллардан келажак авлодни ҳимоя қилиш, уларнинг вертуал оламга нисбатан иммунитетини шакллантириш давр талабига айланмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Н.С.Балташева. Профилактика игромании, 2020.
2. Dali Archer, 2013
3. Cristakis, 2004
4. Rosenfield, 1988; Kiefer, 2007; Акбаров, 2017
5. Baxtiyarovna, S. D., & Jamshidzoda, B. V. (2022). QOBILIYAT RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR. *Scientific Impulse*, 1(3), 377-380.
6. Baxtiyarovna, S. D. B. D., & Orifjonovna, Q. H. (2022). KASB TA'LIM METODIKASINING ZAMONAVIY METODLARI. *Scientific Impulse*, 1(3), 417-420.
7. Baxtiyarovna, S. D., & Xaydarovich, B. M. (2022). PROFESSIOGRAMMANING TUZILISHI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (TIBBIYOT SOHASI KADRLARI MISOLIDA). *Scientific Impulse*, 1(3), 365-368.
8. Baxtiyarovna, S. D. (2022). BEMORDAGI NEVROTIK HOLATLARDA PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING ZARURATI. *Scientific Impulse*, 1(3), 373-376.
9. Baxtiyarovna, S. D., Gavhar, G., & Jasmina, N. (2022). PEDAGOGIK FAOLIYATDA KREATIV YONDOSHUV. *Scientific Impulse*, 1(3), 385-388.