

# KOMPYUTER VA INTERNETGA QARAMLIKNING YOSH AVLODGA TA'SIRI VA UN DAN TO'G'RI FOYDALANISH OMILLARI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7347747>



ELSEVIER



Received: 21-11-2022

Accepted: 21-11-2022

Published: 22-11-2022

**Shahlo Muhammadaliyevna Askarova**

*Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi*



**Abstract:** Mazkur maqolada kompyuter, mobil o'yinlarga qaramlik va yosh avlod tarbiyasiga, ruhiyatiga ta'siri, shuningdek kompyuter va mobil telefonlardan to'g'ri foydalanish haqida so'z yuritilgan  
**Keywords:** kompyuter, internet, mobil aloqa, gadjetlar, o'yinlarga qaramlik.

**About:** FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

## KIRISH

Bolalar va o'spirinlar orasida mobil telefon va kompyuter o'yinlariga qaramlik hammaga tashvish tug'dirmoqda. Bugungi kunga kelib, internet-qaramlikka ko'proq e'tibor qaratildi, ammo uyali telefon qaramligi haqida to'liq ma'lumot yo'q. Maqolaning maqsadi bolalar va o'spirinlar orasida mobil telefon va kompyuter o'yinlariga qaramlik haqida ba'zi ma'lumotlar berishdir.

Internet asosan barcha yoshlar o'rtasida, ko'ngil ochish, vaqtini ma'roqli o'tkazish uchun vosita sifatida ishlatilmoqda. Internetdan ortiqcha foydalanish natijasida qaramlik ko'payib avj olib bormoqda. Internetga qaramlik avvalo insonning ong ostida paydo bo'ladi va uni real hayotga tadbiiq etadi. Ushbu maqolada internetga qaramlikning avj olishi va tarqalishi haqida ma'lumotlar keltirilgan va tegishli nazariyalar ko'rib chiqilgan. Shuningdek bu masala jamoatchilik tomonidan ham tegishli me'zonlar asosida internetga qaramlikni aniqlash uchun mugokama qilinadi. Maqolaning asosiy yo'nalishi ushbu turdahi qaramlikni ijro etuvchilar faoliyatiga qaratilgan. So'ngi paytlarda tadqiqotchilar buni shaxsiy, ijtimoiy yoki ma'naviy nuqtai nazardan tahlil qilib kelishmoqda. Shu bilan birga uning mexanizmlari va davolanishning turli shakllarini rivojlantirishga kata xissa qo'shish mumkin. Internet o'yinlari dunyodagi eng mashxur o'yin-kulgilar qatoriga kiradi, ammo geymerlarning katta qismi uning yuqori cho'qqilarini egallaganini ko'rsatadi. Internetga qaramlikning boshlanishi asosan atrof-muhit omillariga chambarchas bog'liq. Masalan bolalik va o'spirinlik davrida shaxslar aro munosabatlar ular bilan birga bo'ladigan aloqalar ham muhim o'rib egallaydi. Shu bilan birga noto'g'ri oilaviy muhitning internetga qaram bo'lishiga qo'shgan hissasi haqida, o'rganilgan ma'lumotlar cheklangah bo'lib qolmoqda.

Internetga qaramlik rivojlanishiga erta yoshdagi shaxslar aro munosabatlar ta'siri haqidagi mavjud bilimlarning umumiy ko'rinishi taqdim etishga va bu sohadagi adabiyotlarning hozirgi holatini tasvirlashga qaratilgan.

Xususan, u

a) oilaviy munosabatlar,

b) ota-ona va bola munosabatlari,

v) bolalikdagi yomon munosabat,

d) o'yinlarga qaramlikning rivojlanishidagi bezorilik va kiberhujum kabi dastlabki hayotiy munosabatlarni ta'kidlaydi.

Ushbu dalillarga muvofiq, disfunktsional xatti-harakatlar va his-tuyg'ular bilan bog'liqligi ma'lum bo'lgan va ehtimol patologik o'yinlarga yordam beradigan emotsional aloqalarni va tanish dinamikani "qayta qurish" ga qaratilgan terapevtik tadbirlar o'yinlarga qaramlik uchun eng muvaffaqiyatli klinik terapevtik yondashuv sifatida tan olingan.

Kompyuterda ko'p vaqt o'tkazishning bola salomatligiga ta'siri:

Ko'rish a'zolarining zo'riqishi. Kompyuterga termulib o'tirish davomida nafaqat ko'z mushaklari zo'riqishini keltirib chiqaradi, balki ko'z ichki tomirlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Markaziy asab tizimining buzilishi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, 10-12 yoshgacha bo'lgan bolalarning kompyuterda ko'p o'tirishi asab buzilishiga olib kelar ekan. Bu narsa bolaning ortiqcha charchashida, bosh og'rishi, uyquning buzilishi, kayfiyatning tushishi, asabiylashishi yoki o'ta nafaolligi, xayoli joyida bo'lmay qolishi kabi holatlarda namoyon bo'lar ekan.

Qo'l, yelka va bo'yin mushaklarining o'zgarishi. Kompyuterda o'tirgan bolaning rivojlanayotgan qo'l, yelka va bo'yin mushaklari bir holatda uzoq vaqt davomida turishi qo'l mushaklarining ortiqcha holdan toyishiga, qon aylanishining buzilishiga, ayrim hollarda mushak og'riqlariga olib keladi.

Bolaning psixikasi buzilishi. Bola uzoq vaqt kompyuterda o'tirib, u orqali virtual munosabatlar o'rnatishi natijasida haqiqiy hayotdagi munosabatlardan qochadigan bo'lib qoladi. Kompyuter uning "do'st"i, "sinf-dosh"i, "suyukli insoni"ga aylanadi. Ayniqsa, kamgap bolalar kompyuterda internet orqali gaplashish osonroq ekanligini tez anglab, odamlardan qochadigan, ochiq suhbat qila olmaydigan, do'stlasha olmaydigan bo'lib qoladi.

Albatta, bugungi kunda bolani kompyuterdan holi qilishning iloji yo'q. Bundan tashqari o'qish, ishlash jarayoni kompyuter va internetga bog'liq bo'lib qolgani uchun bola kompyuterni bilishi kerak.

Aslida, bola zerikkanida kitob o'qishi eng yaxshi tanlov. Lekin bolani kitob o'qishga ota-ona qiziqтира bilishi kerak. Albatta, kuni bilan serial ko'rayotgan onasini ko'rgan bola, hech qachon kitob qiziq ekanligiga ishona olmaydi.

Ota-ona bolaga kompyuterning zararini minimallashtirish yo'lini qo'llashi lozim. Amerika pediatriya uyushmasining ko'rsatishicha, bolaga chegaralangan holda kompyuter va mobil vositalardan foydalanishga ruxsat berish mumkin.

1. Bola maktab yoshiga yetgunga qadar umuman kompyuterdan foydalanmasligi shart.

2. Uydagi kompyuterda o'yin umuman bo'lmasligini ta'minlash kerak, albatta, til o'rgatuvchi yoki bilim beruvchi o'yinlar bundan mustasno bo'lishi mumkin. Boshqa o'yinlar bolaning haqiqiy hayotga bo'lgan nazarini salbiy tomonga o'zgartiradi. O'yinda ayrim to'siqlardan o'tib millioner bo'lish imkoniyati borligini ko'rgan bola hayot ham shunday oson ekan, deb tasavvur qila boshlaydi.

3. Maktab yoshidagi bolalarga kompyuterdan foydalanish vaqti chegaralangan bo'lishi lozim. O'n-o'n ikki yoshgacha kuniga 1 soatdan oshmasligi, 12-16 yoshda 2-3 soatni tashkil qilishi mumkin.

4. Kompyuterdan o'qish, bilim orttirish maqsadida foydalanishgagina ruxsat berilishi kerak. O'yin va ermak uchun man qilinishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

5. Uyda internet ulangan bo'lsa, ayrim saytlarga blokator o'rnatib qo'yish kerak. Internetda bola ko'ziga munosib bo'lmagan minglab saytlar mavjud, bu saytlarga bola bilmasdan kirib qolishi mumkin. Shuning uchun, internet ulagan provayderga bolaga munosib bo'lmagan o'sha saytlarni yopib qo'yishini iltimos qilsangiz, provayder o'zi blokator o'rnatib qo'yadi.

6. Bola kompyuterda o'tirganida vaqti-vaqti bilan u nima qilayotganini tekshirib turish lozim. Xonaga kirib kompyuter ekraniga qarash yetarli emas, bola foydalanayotgan saytlar, ko'rgan ma'lumotlar, foydalanayotgan dasturlarni nazorat qilib turish kerak.

7. Bolaga kompyuter ko'chada o'ynash, do'stlar bilan ko'rishib gaplashish, ovqatlanishning o'rnini bosmasligini tushuntirish foydadan holi bo'lmaydi.

8. Bolani oldida o'zingiz kompyuterda o'yinlar o'ynab, do'stlaringiz bilan suhbatlashib salbiy na'muna bo'lmasligingiz shart.

9. Bola kompyuterdan ijobiy maqsadlarda foydalanishini istasangiz, u bilan birga foydali saytlar va dasturlardan birga zavqlanib vaqt o'tkazing.

10. Bolaning asab tizimida, kayfiyatida, ota-onasi va do'stlari bilan munosabatlarida keskin salbiy o'zgarishlar ro'y berayotgan bo'lsa, kompyuterda o'tkazayotgan vaqtini kamaytirib ko'ring. Natijasi yaxshi bo'lsa, demak, sabab kompyuterda. Bola umuman kompyuterdan voz kecha olmay, janjal qilib, tushkunlikka tushib, kompyutersiz odamovi bo'lib qolayotganini sezsangiz, psixologga uchrashishingiz talab etiladi.

Oxirgi yillarda "kompyuterga qaramlik", degan ibora tez-tez uchramoqda. Xitoy, AQSH va Yevropaning ba'zi mamlakatlarida bu qaramlikni kasallik deb,

davolab kelmoqdalar. hozirgi kunda bunday qaramlik tufayli maktab o'quvchilari hamda yoshlar o'rtasida kompyuter o'yinlari oqibatida o'z joniga qasd qilishlar hamda turli jinoyatlar ko'p uchramoqda.

Afsus, ba'zi ota-onalar mobil aloqa vositalari bolaga qattiq zarar keltirishi haqida o'ylamaydilar.

Bola asabiylashganda "ekran" bilan uni ovutmaslik muhim. Bunga u odatlanib, katta bo'lganida hayotda qiyinchilikka duch kelganida, o'z kuchi bilan ularga bardosh bermay, biron o'yinchoq(ichkilik, kompyuter o'yinlari, narkotik)dan malham izlaydi. Bola asabiylashib qiyinchilikni boshidan kechirayotgan payti unga onaning e'tibori talab etiladi, kompyuter yoki telefon ekrani emas. O'z vaqti va sabrini qizg'angan ona bolasiga telefon yoki kompyuter tutqazib qo'yadi. Shu yo'l bilan u bolaning hayotda kuchli bo'la olish, qiyinchiliklarni yengish qobiliyatiga qattiq zarba beradi.

Bolani hech qachon kompyuter o'yinlari rivojlantirmaydi. Gadjetlar yordamida bolaning miyasini charxlamoqchi bo'lgan ota-onalar mutloq xato qiladilar. Bolani kichikligida muloqot, suhbat, qo'li bilan ushlab, his etish, eshitish, ko'rish kabi tuyg'ular rivojlantiradi. Bola ekrandan ma'lumot olishga, o'yinlar orqali biror vazifa bajarishga o'rganib qolsa, u hayotga, jamiyatga moslashishi juda qiyin kechadi. Ekrandan uddalay olgan vazifani hayotda umuman bajara olmaydi. Chunki u ekran bilan muloqot qilishga o'rganib qolgan. Bundan tashqari Amerika pediatriya uyushmasining ta'kidlashicha, kompyuter o'yinlari va mobil gadjetlar orqali bolaning rivojlanish darajasi pasayadi.

Bola ekranga tikilib o'tirishi natijasida uning asablari buziladi. Bola o'zi sezmaganda holda qattiq charchaydi, lekin ekrandan o'zini olib qocha olmaydi. Shunda unda asabiylik, zardalanish, g'ijinish va ba'zida agressiya ham rivojlanadi.

Kompyuter o'yinlari va gadjetlarga bog'lanib qolgan bola hayotdagi mashg'ulot va o'yinlarda o'zini yaxshi namoyon eta olmaydi. Uning reaksiyasi faqat ekrandagi vazifalarga bog'lanib qolganligi uchun, hayotiy holatlarni uddasidan chiqa olmaydi. Shu qatorda sport bilan ham shug'ulanayotganda qiynaladi.

Ba'zi tadqiqotlar yaqin yillarda bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalayotgan semizlik sababini ham mobil va kompyuter vositalaridan ko'rishmoqda. Bola ko'chada chopib o'ynashdan ekranga soatlab termulib o'tirishni afzal ko'ra boshlaydi. Natijada uning modda almashinuv tizimi ishdan chiqadi va jadal tarzda semizlik rivojlana boshlaydi.

Bola haqiqiy go'zallik nima ekanligini sezmay qoladi. Ekrandan ko'rayotgan suratlariga o'rganib qolgan bola tabiatning, qush va gullarning, umuman atrofning go'zalligini ko'rmay, sezmay qoladi. Uning ko'z o'ngida ko'rinmas plyonka ekrandagi suratlar namoyon bo'laveradi.

Mobil vositalari orqali internetga ham qaram bo'lib qolish mumkin. Qisqa ma'lumot, tez almashuvchi suratlarga o'rgangan bola, kitob o'qiy olmaydi, undan tashqari uzoq muddat bir joyga diqqatini yig'a olmaydigan bo'lib qoladi.

### XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz joizki bolaning tili chiqmaguniga qadar unga telefon, kompyuter vositalarini berish mutlaqo mumkin emas. Kichikligidan ekranga qarashni odat qilgan bolaning tili kech chiqadi, gapirishda qiynaladi va atrofdagilar bilan muloqot qila olmaydi. Unda logopedik muammolar yuzaga keladi. Undan tashqari bolalarda o'qishga, izlanishga qiziqishi kamayib, dangasalik ortib boradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Sh.M.Askarova Talabalarning mediamadaniyatini rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida. *Academic research in educational sciences*. 2022. №6, 1067-1071. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarning-mediamadaniyatini-rivojlantirish-dolzarb-pedagogik-muammo-sifatida>.

2. Yuldasheva G., Yo'ldosheva M. AXBOROT XAVFSIZLIGIGA TAHDIDLAR VA ULARNING OLDINI OLIISH OMILLARI //INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". – 2022. – T. 1. – №. 2. – C. 231-236.

3. Askarova S. M. TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA // *Academic research in educational sciences*. – 2022. – T. 3. – №. 6. – C. 1067-1071.

4. Askarova, Shahlo Muhammadaliyevna. "TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA." *Academic research in educational sciences* 3.6 (2022): 1067-1071.

5. Askarova, S. M. (2022). TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(6), 1067-1071.

6. Askarova S. M. TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA // *Academic research in educational sciences*. – 2022. – T. 3. – №. 6. – C. 1067-1071.

7. Askarova, Shahlo Muhammadaliyevna. "TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA." *Academic research in educational sciences* 3.6 (2022): 1067-1071.

8. Askarova, S. M. (2022). TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(6), 1067-1071.

9. Askarova S. M. TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 6. – C. 1067-1071.
10. Askarova, Shahlo Muhammadaliyevna. "TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA." *Academic research in educational sciences* 3.6 (2022): 1067-1071.
11. Askarova, S. M. (2022). TALABALARNING MEDIAMADANIYATINI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(6), 1067-1071.