

IJTIMOIIY TARMOQLARNING AHOLI, AYNIQSA, YOSHLAR MA'NAVIIY- AHLOQIY TARBIYASIGA TA'SIRI

I.A.Nurmatova

FarDu o'qituvchisi

L.S.Usmanova

Fardu Tarix fakulteti sotsiologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya.

XXI asr texnologiyalar asri bo'ldi desak adashmaymiz. Binobarin, butun dunyo aholisining yosh-u qarisi internetdan doimiy ravishda foydalanib kelmoqdalar. Buning o'ziga yarasha foydali va zararli tomonlari mavjud bo'lib, internetga qaramlilikni avj olishi dunyoning navbatdagi global muammosiga aylanib bormoqda. Uyali aloqa vositalari, internet (elektron) o'yinlari ta'sirida insonlar turli kasalliklarga duchor bo'lmoqdalar va ayrim mamlakatlarda bunday kasalliklarni davolash usullari amalga oshirilmoqda.

Kalit so'zlar: virtual olam, ijtimoiylashuv, kompyuter, internet, global, sindrom, insul't, alsgeymer, xbet, radioaktiv, ateroskleroz, gipertoniya, infarkt, angina, dementsiya, tiamin, riboflavin, nikotin kislota, elektroshok, shok terapiya, ongsizlik, shizofreniya, apatiya, tranklivizatorlar, planshet,

Аннотация

Не будет ошибкой сказать, что 21 век стал веком технологий, следовательно, молодые и пожилые люди всего мира постоянно пользуются Интернетом, который имеет свои преимущества и недостатки, а рост интернет-зависимости становится следующей глобальной проблемой мира. Из-за влияния устройств мобильной связи и Интернет (электронных) игр люди страдают различными заболеваниями, а в некоторых странах внедряются методы лечения таких заболеваний.

Ключевые слова: виртуальный мир, социализация, компьютер, интернет, глобальный, синдром, инсульт, альцгеймер, иксбет, радиоактивный, атеросклероз, гипертония, инфаркт, стенокардия, деменция, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, электрошок, шоковая терапия, бессознательное состояние, шизофрения, апатия, транквилизаторы, таблетки,

XXI asr "texnologiyalar asri" nomini olishi bejiz emas. Kundan kun misli ko'rilmagan darajada taraqqiyotimiz rivojlanishi barchani lol qoldirmoqda. Yurtimizdagi to'kin sochinlik mehnatsevar, yuksak manaviyatli, vatanparvar xalqimizning beminnat xizmatlari tufayli shu kunlarga erishdik. Barchasiga shukronalar aytib, shu yurtga sodiq farzand bo'lib yashamog'imiz lozimdir. Hozirgi zamon talabidan deymizmi yoki ehtiyojlarni cheksizligimi, har bir xonadonda kompyuter bo'lishligi zaruriyatga aylanib qoldi.

Hozirda ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqtini bekorga sarflab yurgan yoshlarimiz talaygina. Internetning afzalliklari haqida hamma biladi, aksariyat odamlar undan nafaqat ma'lumot qidirish, balki virtual olamga haqiqatdan qochish uchun ham foydalanadilar. Darhaqiqat, inson yaralibdiki uning fe'l atvori, turmush tarzi, kelib chiqishi, oilaviy sharoiti turlichadir. Bularning barchasi vurtual borliqqa qadam qo'yish sabablaridan bo'lib kelmoqda deyishimiz mumkin.

E'tibor berganmisiz, vaqti-vaqti bilan yolg'izlikda qolgimiz keladi o'zimiz uchun xilvat joy qidiramiz. Ba'zan atrofimizda ota-ona, qarindosh-urug', do'st-u birodarlarimiz, hamkasblarimiz bisyor bo'lishiga qaramay, o'zimizni yolg'iz sezamiz. Boisi shuki, hamisha ham ular bilan fikrimiz bir joydan chiqavermaydi, qarashlarimizni munosabatlarimizni oydinlashtirib olish uchun esa baxslashishga, fikr almashinishga ba'zan istihola qilib, tortinamiz. Natijada, ular bilan o'rtamizdagi rishtalar tobora mavhumlik pardasiga o'ralib boraveradi. Shundoqqina yonimizda o'tirgan insondan nafaqat sirimizni, hayotiy mulohazalarimizni berkitamiz, balki kundalik ro'y berayotgan voqea-hodisalarga nisbatan o'z qarashlarimizni bildirishga ham jazm etmaymiz, cho'chiymiz va barini ichga yutib yashayveramiz. Va

yolg'izlikdan qochish uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanamiz. Bu nafaqat katta yoshdagi insonlarda hattoki yosh bolalarda ham uchramoqda. Televizor, telefon, kompyuterlar bilan do'st tutinishgan. Buning boisi "zamonaviy" oilalarning ota-onalari ish bilan mashg'ul bo'lib, o'z farzandlari bilan bir dasturxonda o'tirib taomlanmasligi, suhbat qurmasligi, oilaning krizisi, farzandlari uchun yetarlicha vaqt birga bo'lmasliklari va ularni e'tiborsiz qoldirib, harxasha qilganlarida tinchlantirish maqsadida kompyuter, internet o'yinlari bilan chalg'itib, shu virtual olamga o'rgatib qo'ymoqdalar va buning oqibatida bolalarning ijtimoiylashuvida katta o'zgarishlar bo'lmoqda.

Psixologlar to'plagan ma'lumotlariga ko'ra virtual olamga bog'lanish hodisasini-ichkilik va giyohvandlikka qiyoslaydilar. Ijtimoiy tarmoqda uzoq va nazoratsiz mavjud bo'lgan ong holatida va miya faoliyatida o'zgarishlar yuz beradi. Bu asta sekin o'rganish, chuqur fikrlash qobiliyatini yo'qotishga va xotirani sustlashishiga olib keladi. Bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi insonlar ham bundan aziyat chekmoqdalar. Asabiylik, jizzakilik, o'zini idora qila olmaydigan holatlarga duch kelmoqdalar.

Bularning barchasini tasdiqlaysiz, lekin inson sifatida istalgan vaqtimizda ijtimoiy tarmoqdan uzila oladigan bo'lishimiz va foydalanish vaqtimizni chegaralay bilishimiz lozim. O'zimizni nazorat qilmas ekanmiz turli kasalliklarga duchor bo'lishimiz tabiiy holdir. Masalan kompyuter qarshisida ko'p vaqt o'tirib ishlaydigan tashkilot xodimlari; bosh og'rig'i, ko'z ichi qizarishi (achishish, qichishish, ko'rish holatini pasayishi), bel sanchiqlari, qorin dam bo'lishlari va oyoq uvishishi kabi muammolardan shikoyat qiladi. Ushbu holat zamonaviy tibbiyotda "offis sindromi" deyiladi. Bularning barchasi ko'p vaqt o'tirib ishlashdan kelib chiqadi. Qon aylanishi me'yorida kechmaydi va quyidagi kasalliklar ogohlantiruvchi belgilar hisoblanadi. Ortiqcha vazn, oshqozon-ichak trakti kasalliklari, yurak-qon tomir xastaliklari, quruq ko'zlar sindromi, mushak va bo'g'im og'riqlari shular jumlasidandir. Bu kasalliklar xonada o'tirib ishlash oqibatidan kelib chiqishi va bu kasalliklarning ayrimlari; insonlarning o'limiga eng ko'p sabab bo'ladigan 9 xil

kasalliklar qatoriga kiritilganligini bilasizmi? Har yili millionlab odamlarning hayotiga zomin bo'layotgan 9 ta kasalliklarni eslatib o'tamiz. 1.Yurak eshimik kasalligi. 2.Insult. 3.O'pka kasalligi. 4.Pastki nafas yo'llari infeksiyasi. 5.Alsgeymer va fikrlash bilan bog'liq kasalliklar. 6.Nafas olish yo'llari saratoni. 7.Qandli diabet. 8.Diareya kasalliklari. 9.Sil kasalligi.

Jahon Sog'liqni Saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, Yurakning ishemik kasalligi dunyo bo'ylab yuz berayotgan o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. 2016-yil Yurak-qon tomir kasalliklari 15,2 million kishining o'limini tashkil etgan. Bunday kasallikka uchramaslik uchun; to'g'ri ovqatlanish, faol turmush tarzini olib borish, stressni boshqarishga harakat qilish, zararli odatlardan voz kechish va yurak-qon tomirlarining holatini shifokor ko'rigida muntazam ravishda tekshirtirib turish tavsiya etiladi.

Virtual o'yinlar yoki qo'rqinchli hodisalar insonni agressiv qilib qo'yadi. Virtual olamga qiziqish va unga qaram bo'lganlarning ko'p sonini balog'at yoshidagi yoshlar sanaladi. Balog'at yoshidagi odamning qiziqishi kuchli bo'lib, ta'qiqlangan narsani amalda qilib ko'rishni xohlaydi va amalga oshiradi. Virtual olamga kirishga asosan yoshlardagi sabablar: aloqa yetishmasligi, uyatchan-tortinchoqligi, sevimli mashg'ulotlarning yetishmasligi, omadsizman degan fikri (yaqinlari bilan janjal, o'qish ishidagi muammolar, pul topa olamslik) o'zidan qomiqmaslik oqibatida, o'zini to'liq his qila olmaydi va o'yinlar turli xil insonlar bilan tanishuvlar, muloqotlar, mentalitetimizga to'g'ri kelmaydigan kinolarni ko'rishlik, insonni mushkul ahvollarga olib kelmoqda. Oilalarning ajrimlari va hiyonatlari ko'payib bormoqda. Turli xil aldovlar, zo'ravonliklar ko'payib bormoqda. Pulli "Xbet" o'yinlarga kirib qarz bo'lib, o'z joniga qasd qilishlar, kinolar ta'sirida ma'daniyatimiz, kattalarga bo'lgan hurmat, iroda, sabr-qanoat tuyg'ulari, mehr-oqibat, mas'uliyat tuyg'ulari yot tuyg'uga aylanib bormoqda.

Ota-onalar bolalarini virtual olamga o'rganib qolishidan saqlashlari kerak. Sog'lom turmush tarziga e'tiborini kuchaytirish kerak; vaqtida sifatli taomlardan taomlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, badan tarbiya bilan doimiy ravishda

shug‘ullanishni nazoratda ushlashlari zarur. Shaxsiy gigiyena deganda a‘zolarimizni tozaligidan tashqari, ularni toliqtirib qo‘ymaslik va ehtiyot qilish nazarda tutiladi. Ko‘rish odamning mehnat faoliyatida muhim ro‘l o‘ynaydi. Ko‘rish orqali olamni anglaymiz, fikrlash qobiliyati, aql-idroki, ongi rivojlanadi. Ko‘zimizni asrashimiz juda zarur. Hozirgi talaba, maktab o‘quvchilaridan tashqari yosh-u qari avtobusda, tramvay, metro, poyez va boshqa transportda ketayotganda kitob, jurnal, telefondan ma‘lumot o‘qib ketadi. Aslini olganda esa bu juda zararli odatdir. Chunki, bu vaqtda kitob, jurnal bir tekkis turmaydi, balki qimirlab turadi. Bu esa ko‘z gavharini shaklining uzuliksiz o‘zgarib turishiga sabab bo‘ladi va ko‘zni toliqtirib, uning xiralani qolishiga sabab bo‘ladi.

O‘zbek xalqimiz qadimdan choy ichishga odatlangan. Ko‘k choy bosh miya, yurak, jigar tomirlarini kengaytiradi. Me‘da va ichaklarda ovqat hazmini yaxshilaydi. U odam organizmidan zararli va radioaktiv moddalarning siydik va teri orqali tashqariga chiqarilishini yaxshilaydi, qonning tozalanib turishini ta‘minlaydi. Yog‘ va xolestirin moddalarini qon tomir devorlariga cho‘kishini kamaytiradi. Ateroskleroz kasalligini oldini oladi. Qolaversa vitaminlar hayotimizda muhim ro‘l o‘ynaydi. B1 (tiamin) markaziy nerv sistemasida qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari normal o‘tishida, odamning aqliy ish faoliyati yaxshi bo‘lishida muhim ro‘l o‘ynaydi. PP vitamini (nikotin kislota) hujayra va to‘qimalarda moddalar almashinuvida muhim ro‘l o‘ynaydi. Agar bu vitamin yetishmasa, inson demensiya kasaligiga uchraydi, bu esa markaziy nerv sistemasining funksiyasini ya‘ni odamning psixik (ruxiy) faoliyati buzilishi bilan harakterlanadi.

Virtual olamga qaram bo‘lib kasallanganlarga Xitoy, Finlandiya va Rossiya kabi davlatlarda turli muolajalar bilan davolashmoqdalar. Bunday klinika 2005-yilda paydo bo‘lgan. Xitoyda bemorlarni davolash usullarida qat‘iy tartib o‘rnatilgan. Ertalab tongda turib sport o‘yinlarini o‘ynash, kuylash va antidepressantlarni ichadi va 30 (v) elektro tokni oladi. Rossiyada 2 xil usul bilan davolashadi. Bular: psixoterapiya va psixofarmako terapiya usullaridir.

Bundan anglanishicha, virtual olamga qaramlilik insonni (psixik) ruxiy kasallikka olib kelar ekan. Chunki ruxiy kasalliklar shifoxonasida og‘ir kasallik deb hisoblangan "shizofreniya" bilan og‘rigan bemorlarni shok terapiyasi orqali davolash usulini qo‘llashgan. 1935-yilda portugaliyalik nevroptolog Antonio Egas Monits tomonidan kashf qilingan bo‘lib, bir necha muddat bu muolaja bir qancha mamlakatlarda keng qo‘llanildi. Biroq ko‘p o‘tmay ko‘pchilik bemorlarda lobotomiya o‘tkazilgandan keyin intellektual qobiliyatlarining ancha pasayishi, apatiyaning rivojlanishi kuzatildi. 50-yillarning boshlarida tranklilizatorlar paydo bo‘lishi munosabati bilan bu usuldan voz kechishgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Richard T. Shatfer. *Sociology in modules*. New York. 2013
2. Margaret Andersen., Hovard F. Taylor. *Sociology*. New York. 2013
3. Diana Kendall, *Sociology in Our Times: The Essentials, Tenth Edition*. Cengage Learning 2016. USA.
4. Joan Ferrante *Sociology: A Global Perspective, Ninth Edition*. Cengage Learning 2015. USA.
5. Frolov S.S. *Obshaya sotsiologiya. //Uchebnik. Moskva.: «Prospekt».* 2012
6. Toshenko J.T. *Sotsiologiya. //Uchebnik. Moskva.: «YUNITI».* 2012
7. Odam anatomiyasi.
8. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. 2000-2005
9. Yosh rahbar. *Ensiklopedik lug‘at*. Toshkent 2018
10. *Sotsiologiya*. Entoni Giddens. Toshkent 2002.