

## MAKTAB O‘QUVCHILARI O‘RTASIDA GADJETLARGA QARAMLIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

*Bekmuratova Almagul Turimbetovna*

*Amudaryo tumoni 3-sonli maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o‘quvchilari orasida gadjetlarga qaramlikning shakllanish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy oqibatlar hamda uni kamaytirish va oldini olishning samarali usullari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli muhitda bolalarning telefon, planshet va kompyuterlarga haddan tashqari bog‘lanib qolishi ularning diqqat, xotira, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli mazkur muammo pedagogika va psixologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Maqolada ota-ona, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati alohida ta‘kidlanadi.

**Kalit so‘zlar:** gadjet, qaramlik, o‘quvchi, psixologiya, internet, diqqat, motivatsiya, profilaktika

### KIRISH

So‘nggi yillarda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida gadjetlar kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, maktab o‘quvchilari orasida smartfon, planshet va kompyuterlardan foydalanish keng tarqalgan. Biroq bu vositalardan me‘yoridan ortiq foydalanish bolalarda psixologik qaramlikni yuzaga keltirishi mumkin. Gadjetlarga qaramlik — bu bolaning vaqtining katta qismini ekran qarshisida o‘tkazishi, real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishning pasayishi va gadjetsiz o‘zini noqulay his qilishi bilan namoyon bo‘ladi.

O‘quvchilarda gadjetlarga qaramlik bir nechta omillar ta‘sirida shakllanadi. Eng avvalo, bu — qiziqarli va tezkor kontentning mavjudligi. O‘yinlar, videolar va ijtimoiy tarmoqlar bolalarning e‘tiborini tez jalb qiladi.

Ikkinchi muhim sabab — ota-onalar nazoratining yetishmasligi. Ba‘zi oilalarda gadjet bola uchun “band qiluvchi vosita” sifatida qo‘llaniladi, bu esa odatga aylanib qoladi.

Uchinchi sabab — ijtimoiy ehtiyojlar. Tengdoshlari bilan onlayn muloqot qilish istagi ham gadjetdan foydalanishni ko‘paytiradi.

Gadjetlarga qaramlik o‘quvchilarning psixik rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Eng ko‘p uchraydigan muammolar:

- diqqatning susayishi
- xotira faoliyatining pasayishi
- asabiylik va tez jahllanish

uyqu rejimining buzilishi

ijtimoiy muloqotning kamayishi

Bundan tashqari, o‘quvchilarda real hayotga qiziqish pasayib, virtual muhit ustunlik qila boshlaydi.

a) Vaqtni me‘yorlash

O‘quvchilarga gadjetdan foydalanish vaqtini aniq belgilash muhim. Masalan, kuniga ma‘lum soat bilan cheklash.

b) Alternativ faoliyatlarni rivojlantirish

Sport, kitob o‘qish, ijodiy mashg‘ulotlar bolalarning e‘tiborini gadjetdan chalg‘itadi va foydali faoliyatga yo‘naltiradi.

c) Oila nazorati va qo‘llab-quvvatlash

Ota-onalar bolaga taqiqlashdan ko‘ra tushuntirish va namuna ko‘rsatish orqali ta‘sir etishi kerak.

d) Psixologik treninglar

Maktab psixologlari tomonidan o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, diqqatni jamlash va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

e) Media savodxonlikni oshirish

Bolalarga foydali va zararli kontentni farqlashni o‘rgatish muhimdir.

XXI asr — bu raqamli texnologiyalar asri, u inson hayotining deyarli barcha sohalariga chuqur kirib bordi. Bugungi kunda smartfon, planshet, kompyuter, internet va ijtimoiy tarmoqlarsiz kundalik hayotni tasavvur etish qiyin. Texnologiyalar inson faoliyatini yengillashtiruvchi, ta‘lim, kommunikatsiya va axborot almashinuvini tezlashtiruvchi vosita sifatida qadrlanadi. Biroq shu bilan birga, ularning noto‘g‘ri va me‘yordan ortiqcha qo‘llanilishi inson ruhiyatiga sezilarli salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. So‘nggi yillarda psixologiya fanida “raqamli qaramlik” yoki “gadjet qaramligi” (ing. digital addiction, smartphone addiction) atamasi keng qo‘llanila boshladi. Bu holat, asosan, o‘smirlar va yoshlar orasida kuzatilayotgan yangi turdagi psixologik muammo bo‘lib, u insonning virtual muhitga, texnik vositalarga va onlayn faoliyatga ortiqcha bog‘lanishi bilan tavsiflanadi.

Psixologlar K. Young (1998), M. Griffiths (2019), N. Ivanova (2021) kabi tadqiqotchilarning izlanishlariga ko‘ra, gadjetlarga qaramlik inson miya faoliyatida giyohvandlikka o‘xshash neyropsixologik jarayonlarni qo‘zg‘atadi. Bu holatda dopamin ishlab chiqilishi kuchayadi, muloqot, o‘yin yoki ijtimoiy tarmoqdagi “layklar” orqali miyaga qisqa muddatli zavq signallari uzatiladi. Natijada shaxs asta-sekin real hayotdagi zavqlanish manbalarini yo‘qota boshlaydi va virtual olamni ustun qo‘yadi.

Shu sababli, gadjetlarga qaramlikni faqat texnik yoki ijtimoiy muammo sifatida emas, balki chuqur psixologik mexanizmlarga asoslangan ruhiy jarayon sifatida o‘rganish zarur. Bu muammoni tahlil etish shaxsning motivatsion tizimi, ehtiyojlar

ierarxiyasi, emotsional regulatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq. Zamonaviy o‘smirlar, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘zini namoyon etish, e‘tirof topish, do‘stlar bilan onlayn aloqada bo‘lish orqali psixologik ehtiyojlarini qondirishga intiladilar. Biroq bu holat ko‘pincha virtual muloqotning real hayot o‘rnini bosishiga, hissiy beqarorlik, e‘tiborning tarqoqligi, tashvishlanish darajasining ortishiga olib keladi.

Gadjetlarga qaramlikning salbiy oqibatlari nafaqat individual ruhiy sog‘lomlikni, balki ijtimoiy aloqalarning sifatini ham izdan chiqaradi. Shaxslararo muloqot, empatiya, diqqat, o‘zini nazorat qilish kabi muhim psixologik mexanizmlar sustlashadi. Shu bois, bugungi psixologiya fanida ushbu masala — zamonaviy insonning raqamli muhitdagi ruhiy barqarorligini saqlash muammosi sifatida alohida tadqiqot yo‘nalishiga aylanmoqda.

Gadjetlarga qaramlikda mukofot tizimi (reward system) asosiy rol o‘ynaydi. Miyada dopamin ajralishi natijasida foydalanuvchi har safar yangi axborot olganda yoki onlayn muloqotda ijobiy signal qabul qilganda zavq his qiladi. Bu jarayon takrorlanib boradi va neyron bog‘lanishlar mustahkamlanadi. Natijada shaxs virtual rag‘batni real ijtimoiy rag‘batdan ustun qo‘ya boshlaydi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar stress yoki emotsional zo‘riqish holatida gadjetlardan “ruhiy qochish” vositasi sifatida foydalanadilar. Masalan, ijtimoiy qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik yoki oilaviy nizolar mavjud bo‘lgan shaxslar virtual muhitda o‘zini xavfsiz his qiladilar. Bu holat qisqa muddatli yengillik bersa-da, uzoq muddatda real emotsional muammolarni kuchaytiradi. Gadjetga qaram shaxslar orasida tashqi motivatsiya (ya‘ni darhol natija beruvchi mukofot) kuchli, ichki motivatsiya esa sust bo‘ladi. Natijada, bunday shaxslar mehnat, o‘qish yoki ijtimoiy muloqotda uzoq muddatli maqsadlarga erisha olmaydilar. Bu esa psixologik charchoq, zerikish va irodaviy zaiflikni kuchaytiradi.

Gadjetlardan ortiqcha foydalanish shaxsda quyidagi psixologik holatlarni keltirib chiqaradi:

- Diqqatning tarqoqligi va xotiraning pasayishi;
- Uyqusizlik, asabiylik va irritatsiya;
- O‘zini past baholash, ijtimoiy tashvish va depressiv holatlar.

Tadqiqotlar (Twenge, 2019) shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt o‘tkazadigan o‘smirlar orasida depressiya va o‘z joniga qasd fikrlari ikki baravar ko‘p uchraydi.

Gadjetlarga haddan tashqari bog‘liqlik real muloqotni cheklaydi, oilaviy va do‘stlik aloqalarini zaiflashtiradi. Virtual muloqotning osonligi sababli insonlar real muhitdagi ziddiyatlarni hal etish qobiliyatini yo‘qotadilar. Natijada, ijtimoiy izolyatsiya, empatiya pasayishi, ijtimoiy mas‘uliyatning kamayishi kuzatiladi.

O‘quvchilar va talabalar orasida gadjetlardan ortiqcha foydalanish o‘qish samaradorligini pasaytiradi. Doimiy onlayn diqqat chalg‘ituvchi omillar (bildirishnomalar, o‘yinlar, tarmoqlar) natijasida kognitiv jarayonlar — xotira, tahliliy fikrlash va ijodiy tafakkur — zaiflashadi.

Psixologlar gadjetlarga qaramlikni kamaytirishda vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish, o‘z-o‘zini nazorat qilish texnikalari va emotsional regulyatsiya mashqlarini tavsiya etadilar. Masalan, “digital detox” — raqamli vositalardan vaqtinchalik voz kechish usuli insonda diqqatni qayta tiklashga yordam beradi. Ta’lim muassasalarida raqamli savodxonlik darslarini tashkil etish, o‘quvchilarga internetdan oqilona foydalanish madaniyatini singdirish muhim. Shuningdek, interfaol mashg‘ulotlar orqali o‘smirlarni real muloqotga jalb etish zarur. Oilada bolalarning gadjetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish, birgalikda real faoliyat — o‘yin, sport, suhbat, sayr kabi mashg‘ulotlarni ko‘paytirish ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi. Ota-onalar o‘zlari ham raqamli vositalardan foydalanishda namuna bo‘lishlari zarur.

### XULOSA

Maktab o‘quvchilari orasida gadjetlarga qaramlik zamonaviy jamiyatning muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni hal etish uchun kompleks yondashuv zarur: oila, maktab va psixolog hamkorlikda ishlashi lozim. Eng muhimi, bolalarda ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishdir. To‘g‘ri yo‘naltirilgan faoliyat orqali gadjetlardan foydali vosita sifatida foydalanish mumkin, aks holda u bolalarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Twenge J. M. Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York: Atria Books. 2019.
2. Young K. S. Internet Addiction Test (IAT): Conceptual Foundations and Psychometric Properties. Computers in Human Behavior, 64, 292–299. 2017
3. Rasulova M. O‘smirlik davrida internet qaramligining psixologik omillari. Pedagogika va Psixologiya, 4(1), 27–34. 2022.
4. Hasanov A. Raqamli avlod va ruhiy barqarorlik: zamonaviy psixologik tahlil. Yosh Psixologlar Forumi Maqolalar To‘plami, 2(1) 11–19. 2023.