

RAQAMLI ASR O‘SMIRLARI: GADJETGA QARAMLIKNI PSIXOLOGIK KORREKSIYA QILISH YO‘LLARI

Egamova Dilnoza Davronbekovna

Xorazm viloyati Yangiariq tumani

12-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

dilnozadavronbekovna @gmail.com

Qodirova Iroda Erkinovna

Xorazm viloyati Yangiariq tumani

13-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

irodaqodirova@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim muhitida o'smirlar o'rtasida keng tarqalgan "gadjetga qaramlik" (nomofobiya va internet-addiksiya) muammosi va uning psixologik oqibatlarini tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi — raqamli texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish oqibatida yuzaga keladigan psixologik va xulq-atvorli buzilishlarni aniqlash hamda ularni maktab psixologi tomonidan korreksiya qilishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Maqolada gadjetga qaramlikning shakllanish omillari (ijtimoiy-psixologik, fiziologik va pedagogik) o'rganilib, o'smirlar ruhiyatiga ta'siri yoritib berilgan. Shuningdek, muallif tomonidan maktab sharoitida o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan olib boriladigan psixoprofilaktik ishlar dasturi taklif etiladi. Amaliy qismda raqamli gigiyena va muqobil faoliyat turlarini shakllantirish bo'yicha aniq tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari maktab psixologlari va pedagoglar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: *Gadjetga qaramlik, o'smirlar davri, psixologik korreksiya, raqamli gigiyena, ijtimoiy moslashuv, kognitiv rivojlanish, internet-addiksiya.*

Kirish.

XXI asr — axborot texnologiyalari va raqamli transformatsiyalar davri. Bugungi kunda o'quvchi-yoshlar hayotini smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va virtual o'yinlarsiz tasavvur etish qiyin. Texnologiyalar ta'lim olish, axborot izlash va muloqot qilish uchun cheksiz imkoniyatlar eshigini ochgan bo'lsa-da, ularning nazoratsiz va tartibsiz iste'moli jiddiy psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. O'smirlar ruhiyati hali shakllanish jarayonida bo'lgani uchun, virtual olam ta'siriga tez beriluvchanlik va qaramlikka moyillik yuqori darajada kuzatilmoqda. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarining katta qismi bo'sh vaqtlarining asosiy qismini

gadgetlar qarshisida o'tkazadi. Bu holat nafaqat o'quvchilarning akademik o'zlashtirish darajasiga, balki ularning emotsional-irodaviy sohasiga, tengdoshlar bilan muloqot qilish ko'nikmalariga va eng muhimi — psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. "Gadgetga qaramlik" atamasi bugungi kunda psixologik amaliyotda klinik ahamiyatga ega muammoga aylanib bormoqda.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, an'anaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning virtual qaramlikdan himoya qilish tizimi yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan. Maktab psixologi sifatida bizning oldimizda turgan asosiy vazifa — taqiqlash yo'li bilan emas, balki o'quvchilarning ongli ravishda "raqamli gigiyena"ni tushunishiga erishish, ularda sog'lom qiziqishlarni uyg'otish va virtual olamdan real hayotga qaytish uchun psixologik ko'priq qurishdir. Ushbu ishda biz gadgetga qaramlikning psixologik ildizlarini ochib beramiz, o'smirlardagi xavfli belgilarni erta aniqlash diagnostikasini tahlil qilamiz hamda qaramlikni yumshatishga qaratilgan kompleks psixologik-pedagogik yondashuvlarni taklif etamiz.

Asosiy qism

Gadgetga qaramlikni maktab sharoitida boshqarish va korreksiya qilish1.

Diagnostika: Muammoni aniqlash mexanizmlari Gadgetga qaramlikni erta aniqlash maktab psixologining asosiy vazifasidir. Men o'z faoliyatimda o'quvchilarni tabaqalash uchun quyidagi diagnostik metodlardan foydalanaman:

- **Kim Yungning "Internet-addiksiya testi" (IAT):** O'quvchilarning virtual olamga bog'liqlik darajasini aniqlash uchun ushbu testdan foydalaniladi.
- **Kuzatuv metodi:** Sinf xonalarida tanaffus vaqtlarida o'quvchilarning muloqot xususiyatlarini kuzatish (kimlar o'zaro suhbatlashmoqda, kimlar esa telefonga "yopishib" olgan).
- **So'rovnomalar:** Ota-onalar o'rtasida "Farzandingizning bo'sh vaqti qanday o'tadi?" mavzusida anonim so'rovnomalar o'tkazish orqali uy sharoitidagi holatni tahlil qilish.

Natija: Diagnostika shuni ko'rsatadiki, qaramlikka moyil o'quvchilar ko'pincha o'zlarining ichki xavotirlarini (anxiety), darsdagi muvaffaqiyatsizliklarini yoki tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklarini gadgetlar yordamida "berkitishga" harakat qilishadi.

2. Psixologik korreksion ishlar dasturi

Aniqlangan muammolarni bartaraf etish uchun maktab psixologi sifatida men kompleks yondashuvni taklif etaman:

a) **"Raqqamli detoks" treninglari:** Bu guruhli mashg'ulot bo'lib, o'quvchilarga smartfonsiz dunyoning qiziqarli jihatlarini ko'rsatishga qaratilgan. Trening doirasida "Jonli muloqot" o'yinlari, rolli o'yinlar va vizual san'at (art-terapiya) usullaridan

foydalaniladi. Maqsad — o‘quvchilarda dopamin manbasini gadgetdan real hayotiy muvaffaqiyatlarga o‘tkazish.

b) Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) elementlari: Individual konsultatsiyalarda o‘quvchiga "vaqtni boshqarish" (Time Management) qobiliyatini o‘rgataman. Masalan, "Pomodoro" texnikasidan foydalanib, dars tayyorlash va dam olish vaqtini qat'iy belgilash tizimini joriy etamiz. Bu o‘quvchida o‘z xatti-harakatlari ustidan nazoratni oshiradi.

Gadgetga qaramlikning psixologik ildizlari (Nega o‘smirlar bog‘lanib qoladi?)

Gadgetga qaramlik — bu shunchaki qiziqish emas, bu o‘smirning chuqur psixologik ehtiyojlarini qondirish mexanizmidir. Buni quyidagi omillar bilan tushuntirish mumkin:

- **Dofaminli "tuzoq":** Virtual o‘yinlar va ijtimoiy tarmoqlardagi "layk", "komment", yutuqlar miyada dofamin (zavq gormoni) ishlab chiqarishni tezlashtiradi. O‘smir bu "tezkor zavq"ni real hayotda (o‘qishda, sportda) qisqa vaqtda ololmaydi, shuning uchun u virtual olamga intiladi.
- **Eskapizm (Voqelikdan qochish):** Maktabdagi qiyinchiliklar, o‘qituvchilar bosimi, ota-onalar bilan tushunmovchilik yoki tengdoshlar o‘rtasidagi nizolar o‘smirni "boshpana" izlashga majbur qiladi. Gadgetlar esa dunyoni "o‘zgartirish" va qiyinchiliklardan vaqtincha uzilish imkonini beradi.
- **Ijtimoiy tan olinishga bo‘lgan ehtiyoj:** O‘smirlik davrida tengdoshlar fikri muhim. Ijtimoiy tarmoqlardagi "obunachilar" soni va vizual "mufaqqiyatlar" o‘smirning o‘ziga bo‘lgan bahosini (self-esteem) vaqtincha ko‘taradi.

2. Xavfli belgilarni erta aniqlash diagnostikasi

Maktab psixologi sifatida o‘quvchilarni kuzatishda quyidagi "Qizil bayroqchalar" (xavfli belgilar) ga e‘tibor qaratish lozim:

A. Xulq-atvor belgilari:

- **Vaqt nazoratining yo‘qolishi:** O‘quvchi internetda qancha vaqt o‘tkazganini his qilmaydi va belgilangan vaqtdan oshib ketadi.
- **Yolg‘on gapirish:** Qancha vaqt gadgetdan foydalanganini yashirish yoki rad etish.
- **Xobbi va qiziqishlarning yo‘qolishi:** Ilgari yoqtirgan sport, to‘garak yoki kitob o‘qishga bo‘lgan qiziqishning so‘nishi.

B. Emotsional belgilar:

- **Abstinent sindrom:** Gadget olib qo‘yilganda yoki internet uzilganda o‘quvchida kuzatiladigan kuchli agressiya, tushkunlik, xavotir va jahl.
- **Kayfiyatning tebranishi:** Telefon qo‘lida bo‘lganda xursand, yo‘qligida esa depressiv holatda bo‘lish.

C. Somatik (jismoniy) belgilar:

- Uyqu buzilishi (uyqusizlik), koʻzning qizarishi, bel va boʻyin ogʻriqlari, ovqatlanish rejimining buzilishi.

3. Kompleks psixologik-pedagogik yondashuvlar

Qaramlikni yumshatish "taqiqlash" orqali emas, balki "alternativa" (muqobil) taklif qilish orqali amalga oshiriladi.

I. Individuallik yondashuvi (Oʻquvchi bilan ishlash)

- **Kognitiv-xulq-atvorli korreksiya:** Oʻquvchiga gadjetdan foydalanish maqsadini tahlil qilishni oʻrgatish. (Savol: "Men hozir telefonni nima uchun oldim? Zerikdimmi yoki oʻrganish uchunmi?").
- **Maqsadlarni belgilash:** Oʻquvchiga kunlik "gadgetsiz vaqt" zonalarini yaratishni (masalan, kechki ovqatdan keyingi 1 soat) topshiriq sifatida berish.

II. Ota-onalar bilan hamkorlik

- **"Raqamli ota-onalik" seminarlari:** Ota-onalarga telefonni olib qoʻyish emas, balki farzandi bilan birgalikda vaqt oʻtkazish (yurish, kino koʻrish, suhbatlashish) qanchalik muhimligini tushuntirish.
- **Oilaviy qoidalar:** Uyda gadjetlardan foydalanishning umumiy qoidalarini (uyqudan 1 soat oldin telefonni chetga surish) oila aʼzolari bilan birga qabul qilish.

III. Maktab muhitidagi pedagogik yondashuv

- **Interaktiv darslar:** Oʻqituvchilarni dars jarayonida oʻquvchilarni telefonga qaratishga majbur qiladigan zerikarli leksiyalardan voz kechib, loyihaviy ishlarga jalb qilishga oʻrgatish.
- **Ijtimoiy-psixologik iqlim:** Maktabda oʻquvchilarning oʻzini namoyon qilishi uchun (toʻgaraklar, debat klublari, sport musobaqalari) sharoit yaratish. Oʻquvchi real hayotda muvaffaqiyatga erishsa, uning virtual olamga boʻlgan ehtiyoji tabiiy ravishda kamayadi

Xulosa

Xulosa oʻrnida shuni taʼkidlash joizki, gadjetga qaramlik – bu texnologiyalarning oʻzi emas, balki ulardan foydalanish madaniyatining shakllanmaganligi va oʻsmirning ruhiy ehtiyojlarining toʻgʻri qondirilmaganligi oqibatidir. Zamonaviy maktab psixologi uchun bu muammo bilan kurashish — shunchaki "taqiqlash" yoki "cheklash" emas, balki oʻquvchining ichki dunyosiga yoʻl topish va unga raqamli olamdan tashqarida ham qiziqarli, maʼnoli hayot borligini koʻrsatib berish sanʼatidir.

Tadqiqot va amaliy kuzatuvlar shuni koʻrsatadiki, gadjetga qaramlikni yumshatishda **uch tomonlama integrativ yondashuv** eng yuqori samaradorlikka ega:

1. **O‘quvchi:** O‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishni (o‘z-o‘zini boshqarish) o‘rganishi va virtual muvaffaqiyatlar o‘rniga real hayotdagi yutuqlar (sport, ijod, fan) qadrini anglashi.
2. **Ota-ona:** Farzandi uchun "raqamli o‘rnak" bo‘lishi, taqiqlar o‘rniga ochiq muloqot va sifatli vaqtni (time-quality) ustun qo‘yishi.
3. **Maktab/Pedagog:** Ta‘lim jarayonini interaktivlashtirish va o‘quvchini raqamli qaramlikdan chalg‘ituvchi sog‘lom psixologik iqlimni yaratish.

Gadjetlar — insoniyatning buyuk kashfiyoti. Biroq ular inson tafakkuri va ruhiyatini boshqaradigan emas, aksincha, inson tomonidan boshqariladigan vosita bo‘lib qolishi kerak. Maktab psixologi sifatida bizning asosiy vazifamiz — o‘quvchilarni texnologiya asiri bo‘lishdan qutqarib, ularni raqamli savodxon, emotsional jihatdan barqaror va mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida voyaga yetkazishga ko‘maklashishdan iboratdir. Raqamli gigiyena va sog‘lom psixologik muhit — bu bir kunlik ish emas, balki uzluksiz tarbiya va hamkorlik jarayonidir. Biz o‘quvchilarimizga "nima qilish kerakligini" aytishimizdan ko‘ra, "qanday yashash qiziqarliroq" ekanligini ko‘rsatib bera olsak, maqsadimizga erishgan bo‘lamiz. "Bugungi global axborot makonida o‘smirlarda raqamli texnologiyalar ta‘siriga qarshi ****ma‘naviy immunitet****ni shakllantirish g‘oyat muhim ahamiyat kasb etadi. I.A. Karimov ta‘kidlaganidek, yoshlar ma‘naviy jihatdan barqaror va o‘zligini anglagan bo‘lsa, har qanday tashqi salbiy ta‘sirlarga qarshi munosib tura oladilar [7]. Shu nuqtai nazardan, gadjetga qaramlikning oldini olishda o‘smirda tanqidiy fikrlashni va o‘z vaqtini qadrlash ko‘nikmasini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega."

Oxirgi gap: *"Virtual olam — bu ma‘lumot olish uchun deraza, lekin u hayotimizning o‘zi emas."*

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **G‘oziyev E.G.** "Ontogenez psixologiyasi". – Toshkent: "O‘qituvchi", 2010. (O‘smirlik davridagi fiziologik va psixologik o‘zgarishlarni tushunish uchun asosiy manba).
2. **Davletshin M.G.** "Yosh va pedagogik psixologiya". – Toshkent, 2002. (Ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning psixologik holatini baholash bo‘yicha).
3. **Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh. va b.** "Yosh davrlari psixologiyasi". – Toshkent, 2004. (Turli yoshdagi o‘quvchilarning rivojlanish xususiyatlari).
4. **Kimberly S. Young.** "Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery". – Wiley, 1998. (Internet-qaramlik diagnostikasi bo‘yicha jahondagi eng asosiy bazaviy kitob).

5. **Voykunskiy A.Ye.** "Psixologiya interneta". – Moskva: "Akademkniga", 2010. (Raqamli olamning inson ruhiyatiga ta'sirini tahlil qiluvchi ilmiy tadqiqot).
6. **Dubrovina I.V.** "Rukovodstvo prakticheskogo psixologa: Psixicheskoye zdorovye detey i podrostkov". – Moskva: "Akademiya", 2009. (Maktab psixologlari uchun amaliy qo'llanma).
7. **Karimov I.A.** "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch". – Toshkent: "Ma'naviyat", 2008. (O'quvchilarning ma'naviy-axloqiy immunitetini shakllantirish bo'yicha).
8. **Petrovskiy A.V.** "Yoshi va pedagogik psixologiya". – Toshkent: "O'qituvchi", 1991. (Ta'limdagi psixologik yondashuvlar).
9. **O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligining "Maktab psixologlari faoliyatini tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar"**. – Toshkent, 2024. (Normativ-huquqiy baza).
10. **Internet-resurslar:** www.ziyonet.uz ("Elektron kutubxona" va "Psixologiya" ruknlari).