

O‘QUVCHILAR O‘RTASIDA INTERNET VA IJTIMOYIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING ASOSIY SABABLARI HAMDA OLDINI OLISH MASALALARI

Eshxujayeva Obida Orif qizi
Toshkent shahar Shayxontohur
tumani 39-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar o‘rtasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy sabablari hamda uning oldini olish masalalari yoritilgan. Raqamli texnologiyalarning yoshlar hayotiga ta’siri, qaramlikning psixologik omillari va salbiy oqibatlarini tahlil qilingan. Shuningdek, profilaktik choralar, ota-ona va maktab hamkorligi hamda psixologik yondashuvlarning ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Internet qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchi psixologiyasi, motivatsiya, emotsional holat, raqamli muhit, psixologik profilaktika, stress, muloqot, nazorat.

KIRISH

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Ular ta’lim, muloqot va axborot almashish jarayonlarini yengillashtirsa-da, o‘quvchilar orasida ularga qaramlik holatlari ham ortib bormoqda. Bu holat o‘quvchilarning o‘qish jarayoni, ruhiy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy sabablaridan biri — bo’sh vaqtni noto‘g‘ri tashkil etishdir. O‘quvchilar darsdan tashqari vaqtini mazmunli o‘tkazmaganda, ko‘proq internetga murojaat qiladi. Bu esa asta-sekin odat va qaramlikka aylanishi mumkin. Yana bir muhim sabab — emotsional ehtiyojlarning qondirilmagandir. O‘quvchi o‘zini yolg‘iz his qilganda yoki real hayotda yetarli muloqot topa olmaganda, ijtimoiy tarmoqlarga murojaat qiladi. U yerda o‘zini erkinroq his qilishi qaramlikni kuchaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda mavjud bo‘lgan doimiy “yangi kontent” va “layk” tizimi psixologik rag‘batlantirish mexanizmini yaratadi. Bu esa o‘quvchida tez-tez telefon yoki internetga qaytish istagini kuchaytiradi.

Internet qaramlik o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, o‘qishga qiziqishning kamayishi, uyqu buzilishi va emotsional beqarorlik kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba’zi hollarda ijtimoiy izolyatsiya ham kuzatiladi. Ushbu muammoning oldini olishda oila va maktab hamkorligi juda muhimdir. Ota-onalar

farzandining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi va unga alternativ faoliyatlar taklif qilishi kerak. Sport, kitob o'qish va ijodiy mashg'ulotlar qaramlikning oldini olishga yordam beradi.

Maktabda esa o'quvchilarni raqamli savodxonlikka o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Ular internetdan to'g'ri va foydali foydalanishni bilishlari kerak. Shuningdek, psixologik treninglar orqali o'quvchilarda o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllantiriladi.

Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional holatini o'rganib, internetga qaramlik darajasini aniqlashi va individual maslahatlar berishi lozim. Profilaktik suhbatlar va guruhli mashg'ulotlar ham samarali usullardan biridir. O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim profilaktik choradir. To'garaklar, sport musobaqalari va ijtimoiy loyihalar ularning real hayotdagi faolligini oshiradi.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Zamonaviy yoshlar ta'lim olish, muloqot qilish, axborot almashish, hordiq chiqarish va o'z qiziqishlarini namoyon etishda internet imkoniyatlaridan keng foydalanmoqda. Internetning bunday qulay va tezkor imkoniyatlari inson hayotini yengillashtirayotgan bo'lsa-da, undan me'yoridan ortiq foydalanish ayrim salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, yoshlar o'rtasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramlikning kuchayib borayotgani bugungi kunning dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi.

Psixologik qaramlik — bu insonning ma'lum bir faoliyat yoki vositaga ruhiy jihatdan haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida yuzaga keladigan holatdir. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikda shaxs virtual muhitga ortiqcha berilib ketadi, natijada uning real hayotdagi ijtimoiy faolligi, muloqot madaniyati, ta'limdagi muvaffaqiyati hamda ruhiy holatida salbiy o'zgarishlar kuzatiladi. Bunday holat ayniqsa o'smirlar va yoshlar orasida keng tarqalmoqda, chunki bu davrda shaxsning emotsional holati beqaror bo'lib, ular tashqi ta'sirlarga tez beriladi. Yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanishiga turli psixologik omillar sabab bo'ladi. Jumladan, emotsional yolg'izlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, e'tibor va qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, stress va ichki ruhiy zo'riqish internetdan qochish vositasi sifatida foydalanishga olib keladi. Virtual muhitda o'zini erkin his qilish, ijtimoiy tarmoqlarda tan olinishi va boshqalar tomonidan e'tirof etilishi yoshlarni tobora ko'proq onlayn faoliyatga jalb qiladi. Natijada ularda vaqtni nazorat qila olmaslik, internetdan uzoqlashganda bezovtalik hissi paydo bo'lishi, real hayotdagi mas'uliyatlarga e'tiborsizlik kabi belgilar kuzatiladi. Shuningdek, oilaviy muhit ham internet qaramligining shakllanishida muhim o'rin tutadi. Ota-onalarning

farzandga yetarli e'tibor bermasligi, oiladagi nizolar, nazoratning sustligi yoki aksincha, haddan tashqari qat'iy munosabat yoshlarni virtual olamga ko'proq murojaat qilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, tengdoshlarga taqlid qilish, ommaviy axborot vositalari va blogerlarning ta'siri ham yoshlar ongida internetning ustuvor o'rin egallashiga olib kelmoqda.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramlik yoshlarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday qaramlik natijasida diqqatning susayishi, xotira faoliyatining pasayishi, uyqu buzilishi, emotsional beqarorlik, agressivlik, tushkunlik va ijtimoiy yakkalanish holatlari kuzatilishi mumkin. Shuningdek, yoshlarning o'qishga bo'lgan qiziqishi kamayib, real hayotdagi muloqot ko'nikmalari zaiflashadi. Shu sababli ta'lim muassasalari, oila va jamiyat oldida yoshlarda internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda internet qaramligining oldini olish bo'yicha samarali psixologik profilaktika ishlarini tashkil etish muhim vazifa hisoblanadi. Mazkur maqolada yoshlar o'rtasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramlikning psixologik sabablari, uning salbiy oqibatlarini hamda muammoni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Bugungi raqamli texnologiyalar asrida internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining muhim qismiga aylangan. Ular orqali yoshlar bilim olish, yangiliklardan xabardor bo'lish, muloqot qilish va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Biroq internetdan me'yoridan ortiq foydalanish ayrim hollarda psixologik qaramlikni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida shaxsning ruhiy holati va emotsional dunyosi yetarlicha barqaror shakllanmaganligi sababli ular virtual muhit ta'siriga tez beriladi. Natijada internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramlik shakllanadi. Addiktiv qaramlik insonning ma'lum faoliyatga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Internet qaramligida yoshlar vaqtining katta qismini onlayn faoliyatga sarflaydi, virtual muloqotni real hayotdan ustun qo'ya boshlaydi hamda internetdan uzoqlashganda bezovtalik, tushkunlik yoki jahldorlik holatlarini namoyon qiladi. Bu holat asta-sekin insonning kundalik faoliyatiga, ta'lim olishiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishiga bir qator psixologik omillar sabab bo'ladi. Ulardan biri emotsional yetishmovchilikdir. Oilada mehr va e'tiborning kamligi, yaqin insonlar bilan samimiy muloqotning yetishmasligi yoshlarni virtual olam orqali o'ziga taskin izlashga undaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda turli insonlar bilan tez muloqot qilish imkoniyati ularda vaqtinchalik qoniqish hissini uyg'otadi. Natijada yoshlar real hayotdagi muammolardan qochib, virtual muhitga tobora ko'proq bog'lanib qoladi. Shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi ham internet qaramligining muhim

psixologik omillaridan biridir. Ayrim yoshlar real hayotda o‘z fikrini erkin ifoda etishda qiynaladi, tengdoshlari orasida o‘zini noqulay his qiladi yoki muloqotga kirishishda tortinchoqlik sezadi. Virtual muhit esa ularga o‘zini erkinroq namoyon qilish imkonini beradi. Ijtimoiy tarmoqlarda turli suratlar joylashtirish, “layk” va izohlar olish orqali ular o‘zini qadrlangan his qilishga urinadi. Bu esa internetga nisbatan emotsional bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishida tengdoshlar ta’siri ham katta ahamiyatga ega. Bugungi yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish zamonaviylik belgisi sifatida qaralmoqda. Bloggerlar, internet yulduzlari va turli trendlarning ommalashuvi yoshlarni doimiy ravishda virtual makonda bo‘lishga undaydi. Ayrim hollarda yoshlar boshqalardan ortda qolmaslik uchun internetda ko‘proq vaqt o‘tkazishga harakat qiladi. Bundan tashqari, internetdagi o‘yinlar, qisqa videolar va ko‘ngilochar kontentlar yoshlarning diqqatini kuchli jalb etadi. Ayniqsa, zo‘ravonlik, tezkor muvaffaqiyat yoki oson mashhurlikni targ‘ib qiluvchi materiallar yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Vaqt o‘tishi bilan yoshlar virtual faoliyatga odatlanib qoladi va internetdan uzoqlashish ularda ruhiy noqulaylikni yuzaga keltiradi. Internet qaramligi yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uzoq vaqt telefon yoki kompyuter qarshisida o‘tirish uyqu buzilishi, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, jismoniy faollikning kamayishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Ruhiy jihatdan esa diqqatning susayishi, xotira faoliyatining zaiflashuvi, emotsional beqarorlik, agressivlik va tushkunlik holatlari kuzatiladi. Ayrim yoshlarda ijtimoiy yakkalanish kuchayib, real hayotdagi muloqot ko‘nikmalari sustlashadi. Ta’lim jarayonida ham internet qaramligining salbiy oqibatlari yaqqol seziladi. O‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi kamayadi, mustaqil fikrlash qobiliyati sustlashadi va vaqtni to‘g‘ri taqsimlashda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Natijada o‘quvchilarning akademik ko‘rsatkichlari pasayadi hamda o‘qishga nisbatan mas’uliyatsizlik kuchayadi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olishda oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Avvalo, ota-onalar farzandlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ular bilan samimiy muloqot o‘rnatishi va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga e’tibor qaratishi lozim. Oilada sog‘lom psixologik muhitning mavjudligi yoshlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini oladi. Ta’lim muassasalarida esa o‘quvchilarda internet madaniyatini shakllantirish, axborot xavfsizligi bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borish hamda psixologik profilaktika tadbirlarini tashkil etish zarur. Psixologik treninglar, suhbatlar va targ‘ibot ishlari orqali yoshlarda vaqtni to‘g‘ri boshqarish, real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va stressni yengish malakalari shakllantiriladi. Shuningdek, yoshlarni sport, san’at, kitobxonlik va ijodiy faoliyatlarga

jalb qilish ham internet qaramligini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Chunki foydali mashg'ulotlar yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishiga, ijtimoiy faolligining ortishiga va real hayotdagi qiziqishlarining kengayishiga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar o'rtasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosi zamonaviy davrning dolzarb psixologik masalalaridan biridir. Uning oldini olishda oilaviy nazorat, maktabdagi tarbiyaviy ishlar va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Sog'lom muhit va to'g'ri yo'naltirish orqali o'quvchilarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish ko'nikmasini shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
3. Davletshin M. G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
4. Young K. S. Internet Addiction: A Handbook. — 2016.
5. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.