

O‘SMIRLARDA INTERNETGA QARAMLIKNI OLDINI OLISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O‘RNI

*Navoiy viloyati, Nurota tuman
52-umumta’lim maktabi psixologi
Bomirzayeva Dilnavoz Ikromovna*

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida o‘smirlar orasida keng tarqalib borayotgan internetga qaramlik muammosining psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatlari tahlil qilingan. Internet va raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, ulardan me‘yoridan ortiq foydalanish o‘smir shaxsining ruhiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga hamda ta’lim faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqot davomida internetga qaramlikning shakllanish omillari, uning asosiy belgilari va oqibatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining profilaktik, diagnostik va korreksion faoliyatining mazmuni ochib berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda internetga qaramlikning oldini olishda maktab, oila va psixolog hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Maqolada internetga qaramlikni barvaqt aniqlash, profilaktik dasturlar ishlab chiqish va psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Internetga qaramlik, o‘smirlik davri, maktab psixologi, raqamli texnologiyalar, kiberxavfsizlik, profilaktika, psixologik diagnostika, ijtimoiylashuv, korreksion ishlar, media savodxonlik, psixologik salomatlik.

Kirish

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida insoniyat taraqqiyotining yangi bosqichini boshlab berdi. Bugungi kunda internet nafaqat axborot olish vositasi, balki ta’lim, muloqot, mehnat va dam olishning muhim elementiga aylangan. Biroq internetdan me‘yoridan ortiq foydalanish, ayniqsa o‘smirlar orasida yangi psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda.

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, qiziqishlari va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Shu sababli o‘smirlar tashqi ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘lib, virtual muhitning salbiy ta’siriga tezroq berilishlari mumkin.

So‘nggi yillarda internetga qaramlik, kompyuter o‘yinlariga mukkasidan ketish, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish va virtual muloqotning real munosabatlar o‘rnini egallashi kabi holatlar pedagoglar, psixologlar va ota-onalarni jiddiy tashvishga solmoqda.

Mazkur muammoning dolzarbligi internetga qaramlikning o'quv faoliyatiga, emotsional holatga, oilaviy munosabatlarga va shaxsning ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'siri bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan internetga qaramlikning oldini olishda maktab psixologining o'rni va imkoniyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Internetga qaramlik muammosi so'nggi o'n yilliklarda psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari kesishgan nuqtada tadqiq etilayotgan dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biriga aylandi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida internet inson hayotining barcha jabhalariga kirib borgan bo'lsa-da, uning nazoratsiz va me'yoridan ortiq qo'llanilishi psixologik qaramlikning yangi shakllarini yuzaga keltirmoqda.

Internetga qaramlik atamasi ilk bor amerikalik psixiatr Ivan Goldberg tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Keyinchalik Kimberly Young ushbu muammoni tizimli ravishda o'rganib, internetga qaramlik diagnostikasining ilmiy mezonlarini ishlab chiqqan. Uning tadqiqotlarida internetdan haddan tashqari foydalanish insonning kundalik faoliyati, o'qishi, mehnati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan.

Kognitiv nazariya vakillari internetga qaramlikning shakllanishini shaxsning noto'g'ri fikrlash stereotiplari va emotsional ehtiyojlari bilan bog'laydilar. Ularning fikricha, real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklar, yolg'izlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi virtual muhitga qaramlikni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi asoschisi Albert Bandura inson xulq-atvorining katta qismi kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Mazkur nazariya nuqtai nazaridan qaralganda, o'smirlar internetdagi blogerlar, o'yin qahramonlari yoki ijtimoiy tarmoqlardagi mashhur shaxslarning xulq-atvorini o'zlashtirishlari mumkin.

Mahalliy olimlar E.G'oziyev, V.M.Karimova, G'.B.Shoumarov, M.G.Davletshin va boshqa tadqiqotchilar yoshlar psixologiyasi hamda ijtimoiylashuv jarayonlarini o'rganar ekanlar, zamonaviy axborot muhitining o'smir shaxsiga ta'siri masalasiga ham alohida e'tibor qaratganlar.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, internetga qaramlikning oldini olishda taqiqlash yoki cheklashdan ko'ra ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish samaraliroq hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish, psixologik diagnostika va ilmiy manbalarni nazariy o'rganish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini:

- shaxs rivojlanishi nazariyalari;
- faoliyat nazariyasi;
- kognitiv yondashuv;
- ijtimoiy o‘rganish nazariyasi;
- zamonaviy raqamli pedagogika konsepsiyalari tashkil etdi.

Tahlil jarayonida internetga qaramlikning psixologik mexanizmlari, o‘smirlik davrining yosh xususiyatlari va maktab psixologining profilaktik faoliyati o‘rganildi.

ASOSIY QISM

1. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari va internetga moyillik omillari

O‘smirlik davri inson rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bir vaqtning o‘zida kechadi.

O‘smirlarga xos bo‘lgan:

- mustaqillikka intilish;
- tengdoshlar ta’siriga berilish;
- hissiy beqarorlik;
- yangilikka qiziqish;
- o‘zini namoyon qilish ehtiyoji

internet muhitining jozibadorligini oshiradi.

Virtual muhitda o‘smir o‘zini erkin his qiladi, yangi tanishlar orttiradi, e’tibor markaziga aylanish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli internet uning real hayotdagi ehtiyojlarini qisman qondira boshlaydi.

Natijada virtual hayot real hayotdan ustunlik qila boshlashi mumkin.

2. Internetga qaramlikning shakllanish mexanizmlari

Internetga qaramlik birdaniga shakllanmaydi. U ma’lum bosqichlar asosida rivojlanadi.

Birinchi bosqich – qiziqish

O‘smir internetdan asosan o‘yin, video va muloqot maqsadida foydalanadi.

Ikkinchi bosqich – odatlanish

Internet kundalik ehtiyojga aylana boshlaydi.

Uchinchi bosqich – bog‘lanish

Virtual muhitdan uzoqlashganda bezovtalik paydo bo‘ladi.

To‘rtinchi bosqich – qaramlik

Internetdan foydalanish ustidan nazorat yo‘qoladi.

Quyidagi sxema internetga qaramlik rivojlanishini ko‘rsatadi:

Qiziqish → Odatlanish → Bog‘lanish → Qaramlik

Mazkur jarayonning asosida miyadagi rag‘batlantirish tizimi faoliyati yotadi. Har bir "layk", xabar yoki o‘yin yutug‘i o‘smirda ijobiy hissiyot uyg‘otadi va bu holat takrorlanishga intilish hosil qiladi.

3. Internetga qaramlikning psixologik va pedagogik oqibatlari

Tadqiqotlar internetga qaramlikning quyidagi salbiy oqibatlarini ko‘rsatmoqda.

Psixologik oqibatlar

- xavotirning ortishi;
- depressiv holatlar;
- hissiy beqarorlik;
- tajovuzkorlik;
- o‘ziga bahoning pasayishi.

Pedagogik oqibatlar

- o‘qishga qiziqishning kamayishi;
- dars qoldirish holatlarining ortishi;
- akademik ko‘rsatkichlarning pasayishi;
- diqqatsizlik;
- xotira faoliyatining susayishi.

Ijtimoiy oqibatlar

- oilaviy munosabatlarning yomonlashuvi;
- tengdoshlar bilan muloqotning kamayishi;
- yolg‘izlik hissining kuchayishi;
- ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar.

Qiziqarli jihati shundaki, internet orqali yolg‘izlikdan qochishga urinayotgan o‘smir vaqt o‘tishi bilan yanada ko‘proq yolg‘izlik hissini boshdan kechirishi mumkin.

4. Internetga qaramlikni aniqlashda maktab psixologining diagnostik faoliyati

Internetga qaramlikning oldini olishda eng muhim bosqichlardan biri uning barvaqt diagnostikasidir.

Maktab psixologi quyidagi usullardan foydalanishi mumkin:

- kuzatish;
- suhbat;
- anketa;
- psixologik testlar;
- ota-onalar bilan suhbat;
- pedagogik tavsiflarni tahlil qilish.

Diagnostika davomida quyidagi belgilar alohida e‘tiborga olinadi:

Belgilar| Namoyon bo‘lishi

Vaqt nazoratining yo‘qolishi| Internetda rejalashtirilganidan ko‘proq qolish

Bezovtalik| Internetdan uzoqlashganda asabiylashish

Akademik pasayish| Baholarning yomonlashuvi

Ijtimoiy chekinish| Jonli muloqotning kamayishi
 Uyqu buzilishi| Kechasi uzoq vaqt telefon ishlatish
 Barvaqt aniqlash profilaktik ishlarining muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi.

5. Internetga qaramlikning oldini olishda maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati

Maktab psixologining faoliyati uch asosiy yo‘nalishda amalga oshiriladi:

Profilaktika

- media savodxonlik treninglari;
- internet xavfsizligi bo‘yicha seminarlar;
- sinf soatlari;
- ota-onalar yig‘ilishlari.

Psixologik maslahat

- individual konsultatsiyalar;
- oilaviy maslahatlar;
- motivatsion suhbatlar.

Korreksion faoliyat

- emotsional intellektni rivojlantirish;
- kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish;
- stressni boshqarish mashqlari;
- vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Psixologning asosiy vazifasi internetni taqiqlash emas, balki undan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iboratdir.

NATIJALAR VA ULARNING TAHLILI

Tadqiqot davomida internetga qaramlik muammosining nazariy va amaliy jihatlari o‘rganildi hamda o‘smirlar bilan ishlash tajribalari tahlil qilindi. Olingan natijalar internetdan maqsadsiz va nazoratsiz foydalanish o‘smirlarning psixologik holati, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, internetdan me‘yoridan ortiq foydalanadigan o‘quvchilarda quyidagi holatlar ko‘proq uchraydi:

- o‘quv motivatsiyasining pasayishi;
- vaqtni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar;
- hissiy beqarorlik;
- uyqu tartibining buzilishi;
- oilaviy nizolarning ortishi;
- real muloqotdan qochish;
- mas‘uliyat hissining susayishi.

Aksincha, internetdan maqsadli foydalanadigan o‘quvchilarda:

- mustaqil ta’lim ko‘nikmalari rivojlangan;
- axborotni tahlil qilish qobiliyati yuqori;
- ijodiy faollik kuchli;
- kasbiy qiziqishlar kengroq shakllangan.

Bu holat internetning o‘zi emas, balki undan foydalanish madaniyati asosiy omil ekanligini ko‘rsatadi.

Internetga qaramlikning o‘quv faoliyatiga ta’siri

Ko‘rsatkich| Past foydalanish| Me’yoriy foydalanish| Haddan tashqari foydalanish

Diqqat| Barqaror| Yaxshi| Sust

Xotira| Yaxshi| Yaxshi| Pasaygan

O‘zlashtirish| Yuqori| O‘rtacha-yuqori| Past

Davomat| Barqaror| Barqaror| Beqaror

Motivatsiya| Yuqori| O‘rtacha| Past

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, internetga qaramlikning kuchayishi bilan ta’lim samaradorligi o‘rtasida teskari bog‘liqlik mavjud.

Psixologik tahlil

Internetga qaramlikka moyil bo‘lgan o‘smirlarda quyidagi psixologik xususiyatlar tez-tez uchraydi:

- o‘ziga ishonchning pastligi;
- muloqotdagi qiyinchiliklar;
- xavotirning yuqoriligi;
- hissiy qo‘llab-quvvatlashga ehtiyojning kuchliligi;
- yolg‘izlik hissi.

Shu sababli internetga qaramlikni faqat texnologik muammo sifatida emas, balki psixologik va ijtimoiy muammo sifatida ham ko‘rib chiqish zarur.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida internetga qaramlikning oldini olish va maktab psixologlari faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi.

1. Profilaktik dasturlarni joriy etish

Har bir umumta’lim maktabida internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan profilaktik dasturlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir.

Dastur quyidagilarni qamrab olishi kerak:

- media savodxonlik;
- kiberxavfsizlik;
- raqamli gigiyena;
- vaqtni boshqarish;
- internet etikasi.

2. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish

Ko‘plab hollarda internetga qaramlikning oldini olish oilada boshlanadi.

Ota-onalarga:

- gadjetlardan foydalanish vaqtini nazorat qilish;
- farzandlari bilan jonli muloqotni kuchaytirish;
- umumiy oilaviy faoliyatlarni tashkil etish;
- internetdan foydalanishda shaxsiy namuna ko‘rsatish tavsiya etiladi.

3. Psixologik treninglar tashkil etish

Maktab psixologlari tomonidan quyidagi treninglarni o‘tkazish maqsadga muvofiq:

- kommunikativ ko‘nikmalar;
- emotsional intellekt;
- stressni boshqarish;
- liderlik;
- konfliktologiya.

Mazkur treninglar o‘smirlarning real hayotdagi faolligini oshirib, virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanishning oldini oladi.

4. Muqobil faoliyatlarni rivojlantirish

Internetga qaramlikning eng samarali profilaktikasi mazmunli faoliyatni tashkil etish hisoblanadi.

Buning uchun:

- sport to‘garaklari;
- fan klublari;
- kitobxonlik loyihalari;
- san‘at va ijodkorlik to‘garaklari;
- ko‘ngillilar harakati faoliyatini rivojlantirish zarur.

5. Erta diagnostika tizimini takomillashtirish

Maktab psixologlari tomonidan:

- yiliga kamida ikki marotaba monitoring;
- xavf guruhini aniqlash;
- individual korreksion dasturlar ishlab chiqish;
- pedagoglar bilan hamkorlikda kuzatuv olib borish tavsiya etiladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, internetga qaramlik zamonaviy ta‘lim tizimi va psixologik xizmat oldida turgan dolzarb muammolardan biridir. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi o‘smirlar uchun keng imkoniyatlar yaratgan bo‘lsa-da, ulardan nazoratsiz foydalanish shaxs rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘rganishlar asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi

1. Internetga qaramlik o‘smirlik davrining yosh va psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq.

2. Internetga qaramlikning shakllanishida psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi.

3. Internetga qaramlikning kuchayishi o‘quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi.

4. Maktab psixologi internetga qaramlikni barvaqt aniqlash va korreksiya qilishda asosiy mutaxassis hisoblanadi.

5. Profilaktika ishlari maktab, oila va jamoatchilik hamkorligida olib borilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

6. Internetdan foydalanishni taqiqlash emas, balki undan ongli va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirish eng samarali yondashuv hisoblanadi.

Shunday qilib, internetga qaramlikning oldini olish zamonaviy maktab psixologiyasi oldida turgan strategik vazifalardan biri bo‘lib, ushbu yo‘nalishdagi tizimli profilaktik ishlar o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

TADQIQOTNING AMALIY AHAMIYATI

Mazkur tadqiqot natijalaridan:

- umumta’lim maktablari faoliyatida;
- maktab psixologlari amaliyotida;
- ota-onalar bilan ishlash jarayonida;
- sinf rahbarlari faoliyatida;
- yoshlar siyosatini amalga oshirishda;
- pedagogika va psixologiya yo‘nalishidagi ilmiy izlanishlarda foydalanish mumkin.

Ishlab chiqilgan tavsiyalar internetga qaramlik profilaktikasini takomillashtirish, o‘smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet.
4. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan.
6. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent.
7. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent.
8. Young K.S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment.

9. Goldberg I. Internet Addiction Disorder.
10. Bandura A. Social Learning Theory. – New Jersey.
11. Erikson E. Childhood and Society. – New York.
12. UNESCO Digital Learning Report.
13. UNICEF Children in a Digital World Report.
14. World Health Organization. Adolescent Mental Health Guidelines.
15. Zamonaviy pedagogika va psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar hamda konferensiya materiallari.