

## O‘QUVCHILARNING VIRTUAL MUHITGA QARAM BO‘LIB QOLISHINING PSIXOLOGIK SABABLARI

*Xonkeldiyeva Nafisa Abduxalil qizi*

*Jizzax viloyati Zarbdor tumani 10-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o‘quvchilarning virtual muhitga, xususan internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo‘lib qolishining psixologik sabablari tahlil qilingan. Shuningdek, bu holatning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy omillar yoritilgan. O‘quvchilarda virtual muhitga bog‘lanib qolish jarayonida emotsional ehtiyojlar, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, motivatsion muammolar hamda stress va xavotir kabi psixologik holatlarning o‘rni asoslab berilgan. Maqolada virtual qaramlikning o‘quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur va ijtimoiy munosabatlariga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri ham tahlil etilgan. Shuningdek, ushbu muammoning oldini olish va kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** Virtual muhit, internet qaramligi, o‘quvchilar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik omillar, emotsional ehtiyojlar, motivatsiya, stress, ijtimoiy moslashuv, axborot texnologiyalari, diqqat, xotira, tafakkur, psixologik yordam, raqamli muhit.

### KIRISH

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida virtual muhit inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va turli raqamli platformalar o‘quvchilarning kundalik faoliyatiga chuqur kirib kelib, ularning ta’lim olish jarayoni, muloqoti va bo‘sh vaqtini tashkil etishda muhim o‘rin egallamoqda. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda, virtual muhitga haddan tashqari berilish va unga psixologik qaramlikning kuchayishi kabi salbiy holatlar ham kuzatilmoqda. O‘quvchilarning virtual muhitga qaram bo‘lib qolishi zamonaviy psixologiya va pedagogika oldida turgan dolzarb muammolardan biridir. Bu holat ko‘pincha shaxsning ichki ehtiyojlari, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklari hamda real hayotdagi muammolardan qochish istagi bilan bog‘liq bo‘ladi. Virtual olam esa o‘quvchilarga o‘zini erkin ifodalash, tezkor muloqot qilish va vaqtinchalik zavq olish imkonini berishi sababli, u psixologik jihatdan jozibador muhitga aylanadi. Shuningdek, oilaviy muhitdagi nazoratning sustligi, ota-onalar e’tiborining yetishmasligi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar o‘quvchilarning virtual olamga ko‘proq murojaat qilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Natijada ular real hayotdan asta-sekin uzoqlashib, virtual muhitga bog‘lanib qolish

xavfiga duch keladilar. Virtual qaramlik o'quvchilarning psixik jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqatning susayishi, xotira zaiflashuvi, tafakkur jarayonlarining sekinlashuvi hamda ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shu sababli ushbu muammoning psixologik sabablarini chuqur o'rganish va uning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Virtual muhit — bu axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida yaratilgan raqamli makon bo'lib, unda insonlar muloqot qiladi, ma'lumot almashadi, ta'lim oladi, ishlaydi va turli faoliyatlarni amalga oshiradi.

### **Virtual muhitga quyidagilar kiradi:**

- Ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram, Facebook);
- Internet saytlari va bloglar;
- Onlayn ta'lim platformalari;
- Kompyuter va mobil o'yinlar;
- Virtual uchrashuv va muloqot dasturlari;
- Sun'iy intellekt asosidagi raqamli xizmatlar.

Psixologik nuqtai nazardan, virtual muhit insonning fikrlashi, hissiyotlari, xulq-atvori va dunyoqarashiga ta'sir ko'rsatuvchi raqamli ijtimoiy makon hisoblanadi. U to'g'ri foydalanilganda bilim olish, muloqot va rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi, noto'g'ri foydalanilganda esa internet qaramligi, ijtimoiy yakkalanish va boshqa muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

### **Asosiy qism**

O'quvchilarning virtual muhitga qaram bo'lib qolishi murakkab psixologik hodisa bo'lib, u bir qator ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Ushbu holatni faqat texnologik imkoniyatlar bilan izohlash yetarli emas, balki shaxsning psixologik ehtiyojlari va ijtimoiy muhitini ham chuqur tahlil qilish zarur.

Birinchi navbatda, emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi virtual qaramlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. O'quvchi real hayotda e'tibor, qo'llab-quvvatlash va muloqot yetishmovchiligini his qilsa, u ushbu ehtiyojlarni virtual muhit orqali qondirishga harakat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlar esa unga tezkor e'tirof, qabul qilinish hissi va vaqtinchalik zavq beradi, bu esa qaramlikni kuchaytiradi. Virtual muhitda tarbiya masalasi bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Bolalarda media madaniyatni shakllantirish, axborotni tanqidiy tahlil qilish va undan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Yoshlar internetdagi har qanday ma'lumotni to'g'ri deb qabul qilmasdan, uni tahlil qilish va baholashni o'rganishlari zarur.

Oila virtual muhitda sog'lom tarbiyani shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi,

ularga xavfsiz internet qoidalarini o'rgatishi va virtual faoliyatiga qiziqish bildirishi lozim. Oiladagi samimiy muloqot va ishonchli munosabatlar bolalarni turli salbiy ta'sirlardan himoya qilishga yordam beradi. Ta'lim muassasalari va psixologlar ham virtual muhit bilan bog'liq tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda muhim o'rin tutadi. O'quvchilar bilan axborot xavfsizligi, internet madaniyati va raqamli savodxonlik mavzularida treninglar hamda davra suhbatlarini tashkil etish ularning ongli va mas'uliyatli internet foydalanuvchisiga aylanishiga xizmat qiladi. Virtual muhitdan samarali foydalanish uchun yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhimdir. Sport, kitobxonlik, ijodiy faoliyat va jamoat ishlariga jalb etilgan yoshlar virtual olamga haddan tashqari bog'lanib qolish xavfidan uzoqroq bo'ladilar.

Virtual muhit zamonaviy tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismiga aylangan. Uning imkoniyatlaridan oqilona foydalanish yoshlarning intellektual va ma'naviy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, salbiy ta'sirlarning oldini olish uchun oila, maktab va psixologlarning hamkorligi zarur. Sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish orqali barkamol va ma'naviy yetuk avlodni tarbiyalash mumkin. Ikkinchi muhim omil — ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklardir. Ba'zi o'quvchilar tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiynaladi, o'zini erkin ifoda eta olmaydi yoki rad etilishdan qo'rqadi. Virtual muhit esa ularga anonimlik va xavfsizlik hissini beradi, shu sababli ular real muloqotdan ko'ra virtual muloqotni afzal ko'rishga boshlaydilar.

Uchinchi omil sifatida oilaviy muhitning ta'siri katta ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzandga yetarlicha vaqt ajratmasligi, nazoratning sustligi yoki oiladagi nizoli vaziyatlar o'quvchini psixologik jihatdan beqaror holatga olib keladi. Bunday vaziyatda bola virtual muhitni "qochish zonasi" sifatida qabul qiladi va unga tobora ko'proq sho'ng'iydi.

Shuningdek, shaxsiy motivatsiyaning pasayishi ham virtual qaramlikni kuchaytiradi. O'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar, o'ziga ishonchsizlik va kelajak rejalarning noaniqligi o'quvchini real faoliyatdan uzoqlashtiradi. Virtual muhit esa tez natija va yengil muvaffaqiyat hissini taqdim etadi, bu esa psixologik qoniqish manbai sifatida xizmat qiladi. Virtual muhitga qaramlik o'quvchilarning kognitiv jarayonlariga ham sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Diqqatning barqarorligi pasayadi, xotira hajmi zaiflashadi va tafakkur jarayonlari yuzakilashadi. O'quvchi uzoq vaqt davomida internet yoki ijtimoiy tarmoqlarda bo'lishi natijasida chuqur fikrlash, tahlil qilish va mustaqil xulosa chiqarish ko'nikmalarini yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, virtual qaramlik ijtimoiy izolyatsiyaga ham olib keladi. O'quvchi real hayotdagi muloqotdan chetlashib, ko'proq virtual do'stlar va onlayn muhitga tayanadi. Bu esa uning ijtimoiy ko'nikmalarining sustlashishiga, empatiya darajasining pasayishiga va real jamiyatga moslashuvining qiyinlashishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, psixologik stress va hissiy beqarorlik ham muhim omil hisoblanadi. O'quvchi stress, xavotir yoki ichki ziddiyatlardan qochish maqsadida virtual muhitga murojaat qiladi. Vaqt o'tishi bilan

bu odat shakllanib, mustahkam psixologik qaramlikka aylanishi mumkin. Shu sababli virtual qaramlikni kamaytirishda kompleks yondashuv zarur bo‘lib, u oilaviy qo‘llab-quvvatlash, maktab psixologining ishlari, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishni o‘z ichiga oladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarning virtual muhitga qaram bo‘lib qolishi bir nechta psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar ta‘sirida shakllanadigan murakkab muammodir. Emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, o‘ziga ishonchsizlik hamda real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklar o‘quvchilarning virtual olamga ortiqcha bog‘lanishiga olib keladi. Virtual muhit o‘quvchilarga vaqtinchalik qoniqish va qulaylik hissini bersa-da, uning ortiqcha va nazoratsiz foydalanilishi diqqat, xotira, tafakkur hamda ijtimoiy ko‘nikmalarning susayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois ushbu muammoni erta aniqlash va uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligida o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning qiziqish va qobiliyatlarini rivojlantirish, shuningdek, sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish orqali virtual qaramlikning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
2. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
3. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
4. Ziyonet axborot-ta‘lim portali materiallari: [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
6. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018.
7. Internet ma‘lumotlari