

## O'QUVCHILAR O'RTASIDA TELEFON VA IJTIMOYIY TARMOQ QARAMLIGINI OLDINI OLIH CHORALARI: PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

*Muallif: Yuldasheva Gulbaxor Abdurasulovna*

*Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani*

*53-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqola o'quvchilar o'rtasida smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosini psixologik tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda raqamli texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish oqibatlari, jumladan, akademik o'zlashtirishning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va psixologik muammolar ko'rib chiqiladi. Maqolada Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani 53-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Yuldasheva Gulbaxor Abdurasulovnaning amaliy tajribasi asosida o'quvchilarda telefon va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularda o'zini o'zi tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirish va qaramlikning oldini olish bo'yicha samarali psixologik choralar muhokama qilingan.

**Kalit so'zlar:** telefon qaramligi, ijtimoiy tarmoq qaramligi, raqamli gigiyena, o'zini o'zi tartibga solish, profilaktika, o'quvchilar psixologiyasi, psixologik ko'mak.

### **Kirish**

XXI asr texnologiyalar asri bo'lib, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Yoshlar, ayniqsa maktab o'quvchilari orasida ushbu texnologiyalardan foydalanish darajasi kundan-kunga ortib bormoqda. Smartfonlar ta'lim olish, muloqot qilish va yangiliklardan xabardor bo'lish uchun keng imkoniyatlar yaratishiga qaramay, ulardan noto'g'ri va haddan tashqari ko'p foydalanish jiddiy psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. "Telefon qaramligi" (nomofobiya) va "ijtimoiy tarmoq qaramligi" (internet qaramligining bir turi) kabi holatlar o'quvchilarning akademik o'zlashtirishiga, ruhiy salomatligiga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu muammo zamonaviy ta'lim tizimi oldiga o'quvchilarni raqamli texnologiyalardan ongli va mas'uliyatli foydalanishga o'rgatish, shuningdek, qaramlikning oldini olish bo'yicha samarali choralar ishlab chiqish vazifasini qo'yadi. Ushbu maqolaning maqsadi o'quvchilar o'rtasida telefon va ijtimoiy tarmoq qaramligining psixologik sabablarini tahlil qilish hamda uning oldini olish bo'yicha maktab psixologi faoliyatidagi amaliy choralar va tavsiyalarni yoritishdan iborat.

### **Metodologiya**

Tadqiqot jarayonida o‘quvchilar o‘rtasida telefon va ijtimoiy tarmoq qaramligini o‘rganish va uning oldini olish choralarini tahlil qilish uchun quyidagi usullar qo‘llanildi:

1. **So‘rovnomalar va anketalar:** O‘quvchilarning smartfondan foydalanish chastotasi, ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadigan vaqti, internetdagi xulq-atvori, uyqu rejimi, akademik o‘zlashtirishiga ta’siri va shaxsiy his-tuyg‘ulari haqida ma’lumot olish uchun standartlashtirilgan so‘rovnomalar (masalan, "Internet Addiction Test" (IAT) – K. Young, modifikatsiyalangan versiyalari) va maxsus ishlab chiqilgan anketalar o‘tkazildi.
2. **Kuzatuv:** Maktab muhitida (dars va tanaffus vaqtlarida) o‘quvchilarning telefonlardan foydalanish xulq-atvori, ularning diqqat darajasi, ijtimoiy muloqotlari va psixologik holati tizimli ravishda kuzatildi.
3. **Suhbatlar:** O‘quvchilar, ularning ota-onalari va o‘qituvchilari bilan individual va guruhli suhbatlar tashkil etilib, muammoning ildizlari, salbiy oqibatlari va mavjud profilaktik choralar samaradorligi muhokama qilindi.
4. **Psixodiagnostik testlar:** O‘quvchilarning shaxsiy xususiyatlari, xavotir darajasi, o‘ziga ishonchi va ijtimoiy ko‘nikmalarini aniqlash maqsadida diagnostik vositalar qo‘llanildi.
5. **Adabiyotlar tahlili:** Raqamli qaramlik, o‘smirlar psixologiyasi, internet-xulq-atvor va profilaktika choralarini bo‘yicha mahalliy va xorijiy ilmiy-uslubiy adabiyotlar o‘rganildi.

Ushbu metodologiya yordamida muammoning ko‘lami aniqlandi va unga qarshi samarali kurashish mexanizmlari ishlab chiqildi.

### Natijalar

O‘tkazilgan tahlillar va amaliy tajribalar asosida o‘quvchilar o‘rtasida telefon va ijtimoiy tarmoq qaramligining quyidagi asosiy psixologik omillari va oqibatlari aniqlandi:

1. **Qaramlik belgilari:** O‘quvchilarning aksariyatida quyidagi belgilar kuzatildi: telefonsiz qolishdan xavotirlanish (nomofobiya), ijtimoiy tarmoqlarni doimiy tekshirish ehtiyoji, uyqu buzilishi, dars paytida diqqatni jamlay olmaslik, jismoniy faoliyatga qiziqishning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiya tendensiyasi.

2. **Akademik o‘zlashtirishga ta’siri:** Telefon va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanib qolgan o‘quvchilarning darslardagi faolligi pasayib, o‘zlashtirishi yomonlashgani, uy vazifalarini bajarishga e’tiborsizligi va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasining kamaygani aniqlandi.

3. **Psixo-emotsional holat:** Ko‘plab o‘quvchilarda qaramlik natijasida xavotir, depressiya belgilari, past kayfiyat, o‘ziga past baho berish va o‘zini boshqalar bilan solishtirishdan kelib chiqadigan norozilik hissi kuzatildi. "Foydalanish imkoniyatini boy berish qo‘rquvi" (FOMO – Fear Of Missing Out) jiddiy stress manbai bo‘lgan.

**4. O‘z-o‘zini tartibga solishning yetishmasligi:** Ko‘plab o‘quvchilar o‘z vaqtini samarali boshqara olmasliklari, telefonni cheklashda irodasizlik namoyon etishlari va alternativ faoliyatlarga jalb qilishdagi qiyinchiliklar qayd etildi.

**5. Ijtimoiy munosabatlarga ta’siri:** Virtual muloqotning ko‘payishi real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarining susayishiga olib keldi. O‘quvchilarning yuzma-yuz muloqotda qiyinchiliklarga duch kelishi, empatiya darajasining pasayishi kuzatildi.

To‘raqo‘rg‘on tumani 53-sonli maktabda o‘tkazilgan "Raqamli gigiyena" va "Muloqot san’ati" nomli treninglar, ota-onalar uchun "Farzandingiz va telefon" mavzusidagi seminarlar natijasida o‘quvchilarning telefonlardan foydalanishga bo‘lgan munosabatida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ba’zi o‘quvchilar kunlik internetda o‘tkazadigan vaqtini qisqartirishga muvaffaq bo‘lishdi.

### Muhokama va Xulosa

O‘quvchilar o‘rtasida telefon va ijtimoiy tarmoq qaramligining oldini olish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu maqolada keltirilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, qaramlikning ildizi nafaqat texnologiyaning o‘zida, balki o‘quvchining psixologik holati, o‘z-o‘zini tartibga solish qobiliyati va ijtimoiy ehtiyojlarida yotadi. Telefon va ijtimoiy tarmoqlar miyadagi dopamin tizimini faollashtirib, doimiy "mukofot" hissini beradi, bu esa qaramlikning rivojlanishiga olib keladi.

Profilaktika ishlari kompleks yondashuvni talab etadi, bunda maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va jamoatchilikning birgalikdagi harakatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Qaramlikning oldini olish uchun nafaqat cheklovlar qo‘yish, balki o‘quvchilarda ongli tanlov qilish ko‘nikmalarini shakllantirish, ularni real hayotdagi faoliyatlarga jalb etish va sog‘lom muloqot muhitini yaratish zarur.

### Tavsiyalar:

- "Raqamli gigiyena" bo‘yicha treninglar:** O‘quvchilarga internetdan foydalanishning sog‘lom tamoyillari, onlayn xavfsizlik qoidalari va vaqtni boshqarish bo‘yicha muntazam treninglar o‘tkazish.
- O‘z-o‘zini tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantirish:** O‘quvchilarda maqsad qo‘yish, uni amalga oshirishda qat’iyatlilik, o‘z vaqtini rejalashtirish va telefonni nazorat qilish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish.
- Alternativ faoliyatlarga jalb qilish:** Sport to‘garaklari, san’at studiyalari, ilmiy-texnik klublar, kitobxonlik to‘garaklari kabi real hayotdagi qiziqarli mashg‘ulotlarga o‘quvchilarni faol jalb etish.
- Ota-onalar bilan hamkorlik:** Ota-onalarga telefon va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda oilaviy qoidalar o‘rnatish, bolalarining internetdagi faoliyatini nazorat qilish va ularga namuna bo‘lish bo‘yicha maslahatlar berish. "Telefonlarsiz oilaviy vaqt" tamoyilini joriy etish.

5. **Maktab muhitini optimallashtirish:** Dars paytida va tanaffuslarda telefonlardan foydalanishni cheklovchi aniq qoidalar o‘rnatish va ularga rioya etilishini ta‘minlash.

6. **Psixologik maslahat:** Qaramlik belgilari aniqlangan o‘quvchilarga individual psixologik maslahat va kerak bo‘lsa, chuqurroq yordam ko‘rsatishga yo‘naltirish.

7. **Mediamaktabxonlikni rivojlantirish:** O‘quvchilarga ijtimoiy tarmoqlardagi ma‘lumotlarga tanqidiy yondashish, haqiqiy va soxta xabarlarni farqlash ko‘nikmalarini o‘rgatish.

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilar o‘rtasida telefon va ijtimoiy tarmoq qaramligini oldini olish – bu nafaqat texnologik cheklovlar, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirish, uning ijtimoiy, emotsional va kognitiv ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan uzoq muddatli psixologik-pedagogik jarayondir. Maktab psixologining asosiy vazifasi – bolalarga raqamli dunyoda ongli yo‘l topishga yordam berish va ularni haqiqiy hayotning go‘zalliklaridan bahramand bo‘lishga undashdir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Avliyakov N.X.** (2007). "**Pedagogik texnologiyalar**". – Toshkent: "Barkamol avlod". (Ta‘lim-tarbiya jarayonida zamonaviy yondashuvlar va ularning o‘quvchilar rivojlanishiga ta‘siri).
2. **Goleman, D.** (1995). "**Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**". – New York: Bantam Books. (Emotsional intellektning shaxsiy o‘zini o‘zi tartibga solish va ijtimoiy ko‘nikmalardagi ahamiyati).
3. **Karimov I.A.** (2016). "**Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch**". – Toshkent: "Ma‘naviyat". (Yoshlarning ma‘naviy-axloqiy tarbiyasida zamonaviy muammolarga yondashuvlar).
4. **K. Young.** (1998). "**Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery**". – New York: John Wiley & Sons. (Internet qaramligi diagnostikasi va uning oldini olish bo‘yicha asosiy manba).
5. **Shoumarov G.B.** (2003). "**Oila psixologiyasi**". – Toshkent: "Sharq". (Oilaviy tarbiyaning bolaning psixologik rivojlanishi va xulq-atvoridagi roli).
6. **Voyskunskiy A.E.** (2004). "**Aktualnye problemi psixologii zavisimosti: ot kompyuternoy zavisimosti k internet-zavisimosti**". – Moskva: "Kogito-Sentr". (Raqamli qaramlikning psixologik mexanizmlari va turlarini o‘rganish).
7. "**O‘zbekiston Respublikasining "Bolalarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida"gi Qonuni**". (2017 yil 11 dekabr, O‘RQ-451-son). (Bolalarni zararli axborotdan himoya qilishning huquqiy asoslari).
8. **Zubenko A.V.** (2015). "**Psixologicheskaya profilaktika internet-zavisimosti u podrostkov**". – Sankt-Peterburg: "Piter". (O‘smirlarda internet qaramligini oldini olish bo‘yicha psixologik strategiyalar).