

O‘QUVCHILAR O‘RTASIDA INTERNETGA TOBELIKKA CHEK QO‘YISH

Ashurova Kamola Ramazonovna
Buxoro viloyati Jondor tumani
19-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar o‘rtasida internetga tobelikning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik va ijtimoiy oqibatlarini hamda ushbu muammoning oldini olish va kamaytirishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixologlarning bu boradagi hamkorlikdagi faoliyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: internetga tobelik, o‘quvchi, psixologiya, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli texnologiyalar, media madaniyat, profilaktika, tarbiya, ruhiy salomatlik, ta’lim.

KIRISH

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet kundalik hayotning ajralmas qismiga aylandi. Internet ta’lim olish, muloqot qilish va axborot almashish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq undan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim hollarda internetga tobelik muammosini keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o‘quvchilar orasida bu holat dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Internetga tobelik shaxsning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, internetdan foydalanish vaqtini nazorat qila olmasligi va real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishining kamayishi bilan tavsiflanadi. Bunday holat o‘quvchilarning o‘qish faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar internetga tobelikning yuzaga kelishida bir qator omillar mavjudligini ko‘rsatadi. Jumladan, muloqotga bo‘lgan ehtiyoj, yolg‘izlik hissi, bo‘sh vaqtning mazmunli tashkil etilmaganligi, o‘ziga ishonchning pastligi va emotsional qiyinchiliklar ushbu muammoning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Virtual muhit ayrim o‘quvchilar uchun real muammolardan qochish vositasiga aylanib qoladi.

Internetdan me’yoridan ortiq foydalanish diqqatning susayishi, xotiraning pasayishi, uyqu rejimining buzilishi va emotsional zo‘riqlarga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, o‘quvchilarning jismoniy faolligi kamayadi, tengdoshlari va oila a’zolari bilan muloqoti cheklanadi. Internetga tobelikning oldini olishda media madaniyat va raqamli savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarga internetdan maqsadli va xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini o‘rgatish,

vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va virtual hamda real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash zarur.

Ota-onalarning nazorati va qo‘llab-quvvatlashi ham muhim omillardan biridir. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtiga e‘tibor qaratishlari, ular bilan muntazam muloqot qilishlari va bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga ko‘maklashishlari lozim. Oiladagi iliq munosabatlar internetga haddan tashqari qaramlik xavfini kamaytiradi. Ta‘lim muassasalarida ham profilaktik ishlarni kuchaytirish zarur. O‘quvchilar bilan internet xavfsizligi, media savodxonlik va sog‘lom turmush tarzi mavzularida suhbatlar, treninglar va seminarlar tashkil etish ijobiy natijalar beradi. Bunday tadbirlar o‘quvchilarning ongli ravishda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantiradi.

Maktab psixologlari internetga tobelik belgilari kuzatilayotgan o‘quvchilar bilan individual va guruh shaklida ishlashlari mumkin. Psixologik maslahatlar, motivatsion mashg‘ulotlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar bu borada samarali hisoblanadi. Shuningdek, sport, san‘at, kitobxonlik va turli to‘garaklarga jalb qilish o‘quvchilarning qiziqishlarini kengaytiradi hamda ularning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini oladi. Faol va mazmunli hayot tarzi internetga tobelik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotini sezilarli darajada yengillashtirdi. Shu bilan birga, virtual muhitga haddan tashqari berilish ayrim psixologik va ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Bugungi kunda ko‘plab insonlar bo‘sh vaqtining katta qismini internet va virtual platformalarda o‘tkazmoqda. Natijada real hayotdagi munosabatlar va faoliyatga bo‘lgan qiziqish pasayishi mumkin. Virtual olam insonlarga yangi bilimlar olish, muloqot qilish va hordiq chiqarish imkonini bersa-da, unga ortiqcha bog‘lanib qolish vaqtni boshqarish qobiliyatining susayishiga, ijtimoiy faollikning kamayishiga hamda real hayotdan uzoqlashishga sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda inson virtual obraziga shu qadar moslashib ketadiki, bu uning kundalik xulq-atvoriga ham ta‘sir ko‘rsatadi.

Internetga qaramlik ko‘pincha ruhiy tushkunlik, yolg‘izlik hissi, muloqotdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolari bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday holatda o‘smirlar bilimni chuqur o‘zlashtirishdan ko‘ra, tayyor ma‘lumotlarni tezkor qidirishga ko‘proq moyillik bildiradilar. Shuningdek, nazoratsiz internetdan foydalanish yoshlarning turli zararli axborotlarga duch kelish xavfini oshiradi. Zo‘ravonlik, noqonuniy harakatlar yoki nosog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi materiallar o‘smirlarning dunyoqarashi va axloqiy qadriyatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Internetga ortiqcha bog‘langan o‘smirlarda o‘ziga baho berishning pasayishi, o‘z fikrini erkin ifodalashdagi qiyinchiliklar hamda yaqin insonlar bilan muloqotning

cheklanishi kuzatiladi. Ba’zan ular virtual makonda o’zlarini boshqacha namoyon etishga intilib, real hayotdagi muammolardan qochishga harakat qiladilar.

Zamonaviy bolalar kompyuter o’yinlari va ijtimoiy tarmoqlar keng tarqalgan davrda ulg’aymoqda. Shu sababli ularda axborot madaniyati va internetdan xavfsiz foydalanish ko’nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglar bolalarga virtual muhitning foydali va zararli jihatlarini tushuntirib borishlari, internetdan oqilona foydalanishga o’rgatishlari zarur. Bundan tashqari, bolalar shaxsiy ma’lumotlarini begonalarga bermaslik, shubhali havolalar va xabarlariga ishonmaslik, virtual tanishlar bilan ehtiyotkor munosabatda bo’lish kabi xavfsizlik qoidalarini yaxshi bilishlari lozim. Bu ularda raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va turli kiberxavflarning oldini olishga xizmat qiladi.

Internet va virtual muhit zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo’lsa-da, undan me’yorida va maqsadli foydalanish yoshlarning sog’lom psixologik rivojlanishi hamda ijtimoiy moslashuvi uchun muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda ayrim ommaviy ijtimoiy tarmoqlarda 13 yoshga to’lmagan bolalarni ro’yxatga olmaslik uchun cheklovlar qo’yilgan. Ayrim kompyuter operatsion tizimlarida ham «ota-ona» nazorati funksiyasi mavjud bo’lib, bolalarni tizimdan foydalanish vaqtlariga cheklov qo’yish imkoni mavjud. U kompyuterdan o’rnatilgan vaqtdan ortiqcha foydalanish imkonini bermaydi va avtomatik ravishda ishini to’xtatadi. Agar farzandingizga kompyuter sotib olib, undan bilimlari doirasini kengaytirish maqsadida foydalanishiga ruxsat bergan ekansiz, bu bilan o’zingizning ham oldingizga mas’uliyatli vazifalar paydo bo’lganini unutmasligingiz zarur.

Ayrim mamlakatlarda bolalarning o’z tarmoqlari mavjud bo’lib, ularda: ovozli o’yinlar, multfilmlar, harflari yirik shriftida va bolalarga mos tushunarli tilda bayon etilgan matnlar berilgan. Mazkur saytlar kattalar ham kirib, ularni o’rganishlari imkoni mavjud. Bunday tarmoq manbalarida bolalarga haqiqiy hayotdagi kabi virtual olamda ham tartib-intizom qoidalari mavjudligini tushuntirib borish eng birinchi navbatdagi vazifadir.

Kompyuter va axborot kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) taraqqiyoti davrida tug’ilib, ulg’ayayotgan bolalar AKT sohasida dolzarb bilim va malakalarni jajji kichkintoy davrilaridanoq o’zlashtirib bormoqdalar. Ayrim sohalarda hatto kattalarga qaraganda, ko’proq bilimga ega ekanliklari hech kimni taajjubga ham solmay qo’ydi. Biroq shunday bo’lsada, har qanday xavf-hatarning oldini olish maqsadida, ularga ko’zquloq bo’lish va Internet haqiqiy hayotdan uzoq ekanligi, undagi ko’plab manbalar haqiqatga to’g’ri kelmasligini tushuntirish biz kattalarning kechiktirib bo’lmaydigan vazifamiz hisoblanadi. Xalqimizga xos, asrlar osha shakllangan ta’lim-tarbiya usullari qatorida farzandlarning kundalik hayoti, ularning nimalar bilan shug’ullanayotganliklaridan o’z vaqtida voqif bo’lib borish talabi ham mavjud. Mana shu ota-bobolarimizdan qolgan tarbiyaviy usullarni har qanday davrda ham unutmaslik

hamda o'z o'rnida to'g'ri qo'llashimiz zarur. Bundan tashqari, hozirgi davrda jahonning qator davlatlarida o'z salbiy ta'sirlarini namoyon etib ulgurgan. Internet tarmog'idan bolalarni himoya etishga xizmat qiluvchi texnik imkoniyatlar mavjud — bu maxsus dasturlar bo'lib, ular aynan salbiy ta'sir etuvchi, axloqsizlik, yomon odatlarni targ'ib qiluvchi saytlarning ochilishiga yo'l bermaydi, ya'ni agar o'smir shunday axborotlarni hatto izlash tizimiga kiritrsa, izlash natijalari samarasiz bo'ladi

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar o'rtasida internetga tobelikka chek qo'yish oila, maktab va jamiyatning hamkorligini talab qiladigan muhim vazifadir. Raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish orqali yoshlarning ruhiy salomatligini asrash va ularning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
5. Kimberly Young. Internet qaramligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.
6. UNESCO. Media and Information Literacy dasturlari.