

O'QUVCHILARNING IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIGINI OLDINI OLIISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Boymurodova Dildora Abdug'afforovna

*Buxoro viloyati Qorako'l tumani 19-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Qosimova Shoida Erkinovna

*Buxoro viloyati Qorako'l tumani 47-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi (internetga bog'liqlik) muammosi, uning kelib chiqish sabablari hamda psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha qiziqish o'quvchilarda diqqatning pasayishi, o'quv motivatsiyasining susayishi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy munosabatlarda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Maqolada ushbu holatning psixologik asoslari sifatida ichki bo'shliq, past o'zini baholash, stressdan qochish xulqi va doimiy raqamli stimullarga ehtiyoj yoritiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olishda o'z-o'zini boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, kognitiv-xulqiy yondashuv, psixologik treninglar va oilaviy qo'llab-quvvatlashning o'rni asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari kompleks psixologik yondashuv o'quvchilarda raqamli muhitdan ongli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish va qaramlik xavfini kamaytirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, internet qaramligi, o'quvchilar, psixologik mexanizmlar, o'z-o'zini boshqarish, diqqat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, kognitiv-xulqiy yondashuv, raqamli gigiyena, vaqtni boshqarish, psixologik profilaktika, oilaviy muhit, stress, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha sohalariga, xususan ta'lim va ijtimoiy muhitga chuqur kirib bormoqda. Smartfonlar, planshetlar va internet tarmoqlarining keng tarqalishi o'quvchilarga tezkor axborot olish, muloqot qilish va o'quv jarayonini osonlashtirish imkonini bermoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish natijasida o'quvchilarda ularga nisbatan psixologik bog'liqlik, ya'ni qaramlik holatlari ham ortib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — bu shaxsning virtual muhitda ortiqcha vaqt o'tkazishi, real hayotdagi faoliyatga qiziqishning pasayishi, doimiy ravishda onlayn bo'lishga ehtiyoj sezishi va internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. O'quvchilar orasida ushbu holatning kengayishi ularning o'quv faoliyatiga, emotsional holatiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy

ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida ijtimoiy tarmoqlarga qiziqish kuchli bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, tengdoshlar bilan muloqotga ehtiyoj va ijtimoiy maqomga intilish jarayonlari faol kechadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu ehtiyojlarni tez va oson qondirish imkonini bergani uchun o'smirlar ularga tez moslashadi va ko'pincha ortiqcha foydalanish holatiga tushib qoladi. Natijada real hayotdagi muloqotlar kamayadi, diqqat jamlanishi susayadi, o'qishga bo'lgan motivatsiya pasayadi va turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. O'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligiga bir qator psixologik omillar ta'sir qiladi. Jumladan, past o'zini baholash, emotsional bo'shliq, stress va muammolardan qochish istagi, yolg'izlik hissi hamda tezkor ijobiy emotsiyalarga ehtiyoj shular jumlasidandir. Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk", "izoh" va doimiy yangilanishlar miyaning mukofot tizimini faollashtirib, o'quvchilarda takroriy foydalanish ehtiyojini kuchaytiradi. Bu esa asta-sekin psixologik qaramlik shakllanishiga olib keladi. Mazkur muammo nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, o'quvchilarning ta'lim sifati, shaxsiy rivojlanishi va kelajakdagi ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish, uning psixologik mexanizmlarini chuqur o'rganish va samarali profilaktik usullarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Psixologik yondashuv nuqtai nazaridan ushbu muammoni hal etishda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, emotsional barqarorlikni oshirish, shuningdek, oila va maktab hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan profilaktik va korreksion ishlar o'quvchilarda raqamli muhitdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur maqolaning maqsadi o'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligining psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, uning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda ushbu holatning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlarni ilmiy asosda yoritishdan iboratdir. Bu orqali o'quvchilarda sog'lom raqamli xulq-atvorni shakllantirish va ularning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiluvchi tavsiyalar ishlab chiqiladi.

ASOSIY QISM

O'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi bugungi raqamli jamiyatda keng tarqalib borayotgan psixologik muammolardan biridir. Bu holat shaxsning internet va ijtimoiy platformalardan nazoratdan tashqari, ortiqcha foydalanishi bilan ifodalanadi. Natijada o'quvchi real hayotdagi faoliyatga kamroq e'tibor qaratadi, o'qish jarayoni susayadi va ijtimoiy munosabatlarda muammolar yuzaga keladi. Ushbu holatning shakllanishi murakkab psixologik mexanizmlar bilan bog'liq bo'lib, uni tushunish va oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik mexanizmlaridan biri — mukofot tizimining faollashuvidir. Ijtimoiy tarmoqlarda "layk", "izoh" va yangi bildirishnomalar inson miyasida qisqa

muddatli ijobiy emotsiyalarni hosil qiladi. Bu esa dopamin tizimini faollashtirib, qayta-qayta foydalanish ehtiyojini kuchaytiradi. Shu tariqa o'quvchi ijtimoiy tarmoqlarga kirishni odat emas, balki ehtiyoj sifatida qabul qila boshlaydi. Ikkinchi muhim omil — emotsional bo'shliq va stressdan qochish mexanizmidir. Ayrim o'quvchilar real hayotdagi muammolar, nizolar yoki stressli vaziyatlardan qochish uchun virtual muhitga murojaat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar vaqtinchalik chalg'ituvchi vosita sifatida xizmat qilsa-da, uzoq muddatda muammoni hal qilmaydi, aksincha, qaramlikni kuchaytiradi. Bu esa shaxsning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uchinchi omil — past o'zini baholashdir. O'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilar ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirishga moyil bo'ladi. Bu jarayon ko'pincha hasad, norozilik yoki o'zidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, virtual e'tibor (layk, izohlar) orqali o'zini qadrlashga urinish shakllanadi va bu qaramlikni yanada kuchaytiradi. To'rtinchi psixologik mexanizm — vaqtni boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligidir. O'quvchi ijtimoiy tarmoqlarda qancha vaqt o'tkazayotganini anglamasligi yoki uni nazorat qila olmasligi natijasida o'qish, dam olish va real faoliyat o'rtasidagi muvozanat buziladi. Bu esa akademik muvaffaqiyatning pasayishiga olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olishda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. O'quvchi o'z faoliyatini rejalashtirish, kun tartibini tuzish va internetdan foydalanish vaqtini cheklashni o'rganishi zarur. Bu ko'nikmalar shakllanganda, o'quvchi raqamli muhitdan ongli va maqsadli foydalanishga o'tadi. Kognitiv-xulqiy yondashuv ham samarali psixologik usullardan biridir. Bu yondashuvda o'quvchining ijtimoiy tarmoqlar haqidagi noto'g'ri fikrlari aniqlanadi va ularning o'rniga sog'lom, realistik qarashlar shakllantiriladi. Masalan, "men har doim online bo'lishim kerak" degan fikr "men vaqtimni to'g'ri taqsimlashim kerak" degan fikr bilan almashtiriladi. Bu jarayon xulq-atvorni ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi. Psixologik profilaktika jarayonida maktab psixologining o'rnini juda muhimdir. Psixolog o'quvchilarning internetdan foydalanish darajasini o'rganadi, xavf guruhidagi bolalarni aniqlaydi va ular bilan individual yoki guruhviy ish olib boradi. Trening mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda raqamli gigiyena, stressni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalar rivojlantiriladi.

Oilaviy muhit ham qaramlikning oldini olishda asosiy omillardan biridir. Ota-onalar farzand bilan ochiq muloqot o'rnatishi, internetdan foydalanishni keskin taqiqlamasdan, balki uni nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirishlari lozim. Oilada qo'llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo'lsa, o'quvchining virtual dunyoga ortiqcha qiziqishi kamayadi. Shuningdek, real hayotdagi ijtimoiy faollikni oshirish ham muhim profilaktik vositadir. Sport, ijodiy to'garaklar, guruhli loyihalar va jonli muloqot o'quvchilarning diqqatini real faoliyatga yo'naltiradi va virtual muhitga qaramlikni kamaytiradi. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Umuman olganda,

ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik murakkab psixologik hodisa bo'lib, uning oldini olishda emotsional, kognitiv va xulqiy mexanizmlarni birgalikda qo'llash zarur. Kompleks yondashuv asosida olib borilgan psixologik profilaktika o'quvchilarda raqamli muhitdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantiradi va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi bugungi raqamli jamiyat sharoitida dolzarb psixologik muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu holat o'quvchilarning o'quv faoliyati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxsiy rivojlanishiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish natijasida diqqatning susayishi, motivatsiyaning pasayishi, vaqtni noto'g'ri boshqarish va real hayotdan uzoqlashish kabi muammolar yuzaga keladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishida mukofot tizimi faollashuvi, emotsional bo'shliq, past o'zini baholash va vaqtni boshqarish ko'nikmalarining yetarli emasligi kabi psixologik mexanizmlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu omillar bir-biri bilan o'zaro bog'liq holda o'quvchilarda virtual muhitga kuchli bog'liqlikni shakllantiradi. Mazkur muammoning oldini olishda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, kognitiv-xulqiy yondashuvlardan foydalanish, psixologik treninglar o'tkazish hamda oilaviy va maktab hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati o'quvchilarda raqamli muhitdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishda asosiy o'rin tutadi. Shuningdek, o'quvchilarning real hayotdagi faolligini oshirish, ularni sport, ijodiy va ijtimoiy faoliyatlarga jalb etish ham qaramlikni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Demak, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olishda kompleks psixologik yondashuv muhim bo'lib, u o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va sog'lom raqamli xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, V.M. (2022). Psixologiya: Darslik. Toshkent: O'qituvchi.
2. G'oziyev, E.G'. (2019). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: Universitet.
3. Nishonova, Z.T. (2020). Pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Davletshin, M.G'. (2018). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Fan.
5. Xasanov, A.A. (2021). O'smirlik davri psixologiyasi va muammolari. Toshkent: Yangi nashr.
6. Yo'ldosheva, Sh.X. (2020). Maktabda psixologik xavfsizlik muhitini shakllantirish. Toshkent: TDPU.
7. Toshmatova, M.R. (2023). Maktab bullingi: diagnostika va profilaktika. Psixologiya va hayot jurnali, 4(2), 18–27.

8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2022). Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent: XTXQTMOI.
9. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
10. Smith, P.K. (2014). *Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies*. London: SAGE Publications.
11. Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools and What to Do About It (Revised Edition)*. Melbourne: ACER Press.
12. Salmivalli, C. (2010). Bullying and the Peer Group: A Review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120.
13. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.