

O‘QUVCHILARDA RAQAMLI QARAMLIKNI ERTA ANIQLASH VA PROFILAKTIKA QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Ochilova Shoxsanam Raxmatullo qizi

Samarqand viloyati Urgut tumani 84-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda raqamli qaramlikning shakllanish omillari, uning psixologik xususiyatlari hamda ta’lim jarayoni va shaxs rivojiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli qaramlikni erta aniqlashning psixologik mezonlari, diagnostik usullari va profilaktik choralar yoritiladi. O‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanishi natijasida yuzaga keladigan emotsional, ijtimoiy va kognitiv o‘zgarishlar ko‘rib chiqiladi. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida raqamli qaramlikning oldini olish, o‘quvchilarda sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish hamda ularda o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli qaramlik, internet qaramligi, o‘quvchi shaxsi, psixologik diagnostika, profilaktika, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional holat, media madaniyat, maktab psixologi, psixologik yordam, raqamli xavfsizlik, o‘zini o‘zi nazorat qilish, ta’lim muhiti, psixologik salomatlik.

Kirish

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, xususan, ta’lim tizimiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bugungi kunda internet, smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va turli raqamli platformalar o‘quvchilarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Raqamli texnologiyalar bilim olish, axborot izlash, muloqot qilish va ijodiy faoliyatni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratib berayotgan bo‘lsa-da, ulardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish ayrim salbiy oqibatlarini ham keltirib chiqarmoqda. Ana shunday muammolardan biri raqamli qaramlik hisoblanadi.

Raqamli qaramlik — bu shaxsning internet, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o‘yinlari yoki boshqa raqamli vositalardan foydalanishga haddan tashqari bog‘lanib qolishi natijasida uning kundalik faoliyati, ta’lim jarayoni, ijtimoiy munosabatlari va psixologik holatida salbiy o‘zgarishlarning yuzaga kelishidir. Ayniqsa, o‘quvchilik davrida bu muammo dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki mazkur yosh davrida shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlarini, qiziqishlari va ijtimoiy ko‘nikmalari faol shakllanadi. Shu sababli raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish o‘quvchilarning psixik rivojlanishiga, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasiga va sog‘lom turmush tarziga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida

o'quvchilar va o'smirlar orasida internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish hamda onlayn o'yinlarga qiziqishning ortib borishi kuzatilmoqda. Buning natijasida diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashishi, uyqu rejimining buzilishi, hissiy beqarorlik, yolg'izlik hissining kuchayishi va shaxslararo munosabatlarda muammolar paydo bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda esa raqamli qaramlik o'quvchilarning akademik o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning ijtimoiy faolligini cheklaydi. Mazkur muammoning oldini olishda uni imkon qadar erta aniqlash muhim ahamiyatga ega. Erta diagnostika raqamli qaramlikning dastlabki belgilarini aniqlash, xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni belgilash hamda ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Psixologik kuzatish, suhbat, so'rovnomalar, diagnostik testlar va o'quvchilarning kundalik faoliyatini tahlil qilish raqamli qaramlikni aniqlashning samarali usullari hisoblanadi. Shuningdek, o'quvchilarning internetdan foydalanish davomiyligi, virtual muloqotga bo'lgan ehtiyoji va real hayotdagi faoliyatga munosabati ham muhim diagnostik mezonlar sifatida xizmat qiladi.

Raqamli qaramlik profilaktikasi esa o'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarga sog'lom hayot tarzi, vaqtni boshqarish, tanqidiy fikrlash va axborot xavfsizligi bo'yicha bilimlar berish raqamli qaramlikning oldini olishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy psixologiyada raqamli qaramlikni bartaraf etish va uning profilaktikasini tashkil etishga qaratilgan turli psixologik yondashuvlar ishlab chiqilgan. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari, psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va oilaviy maslahatlar o'quvchilarning raqamli muhitga nisbatan sog'lom munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Natijada ularda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish, mas'uliyatli qaror qabul qilish va raqamli vositalardan maqsadli foydalanish ko'nikmalari rivojlanadi.

Asosiy qism

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri bo'lib, inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, ta'lim jarayonida internet, elektron darsliklar, mobil ilovalar va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o'quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Biroq raqamli vositalardan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish o'quvchilarda raqamli qaramlikning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois mazkur muammoni erta aniqlash va uning oldini olish bo'yicha samarali psixologik usullarni qo'llash bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Raqamli qaramlik shaxsning internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar yoki boshqa raqamli platformalarga haddan tashqari bog'lanib qolishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Bunday

holatda o'quvchi virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazishga intiladi, real hayotdagi faoliyatlarga bo'lgan qiziqishi pasayadi va o'z vaqtini samarali boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qaramlik diqqatning tarqoqlashishi, o'qish motivatsiyasining pasayishi, hissiy beqarorlik, ijtimoiy yakkalanish va stress darajasining ortishiga olib kelishi mumkin. Raqamli qaramlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar turlicha bo'lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liqdir. Psixologik omillar qatoriga past o'z-o'zini baholash, yolg'izlik hissi, muloqotga bo'lgan ehtiyojning qondirilmaligi, hissiy zo'riqish va stress kiradi. Ijtimoiy omillar esa oiladagi nazoratning sustligi, ota-onalarning raqamli tarbiyaga yetarli e'tibor bermasligi, tengdoshlar ta'siri hamda bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarining cheklanganligi bilan bog'liqdir. Ushbu omillar o'quvchilarning virtual muhitga qaram bo'lib qolish xavfini oshiradi. Raqamli qaramlikni erta aniqlash profilaktik faoliyatning eng muhim bosqichlaridan biridir. Erta diagnostika orqali muammoning dastlabki belgilarini aniqlash va salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Raqamli qaramlikning dastlabki belgilariga internetdan foydalanish vaqtining tobora ortib borishi, raqamli qurilmalar bo'lmaganda bezovtalik hissining paydo bo'lishi, o'qish va boshqa majburiyatlarga e'tiborning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi hamda ijtimoiy munosabatlarning sustlashishi kiradi. Ushbu belgilarni o'z vaqtida aniqlash maktab psixologi va pedagoglar faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Raqamli qaramlikni aniqlashda psixologik diagnostika usullaridan keng foydalaniladi. Jumladan, kuzatish, suhbat, anketa va so'rovnomalar, psixologik testlar hamda o'quvchilarning kundalik faoliyatini tahlil qilish samarali natija beradi. Psixolog o'quvchining internetdan foydalanish davomiyligi, maqsadi, emotsional holati va o'qishdagi faolligini o'rganish orqali qaramlik darajasini baholashi mumkin. Diagnostika jarayonida ota-onalar va sinf rahbarlaridan olingan ma'lumotlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli qaramlik profilaktikasida psixologik ma'rifat ishlari alohida o'rin tutadi. O'quvchilarga internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning foydali hamda salbiy jihatlari haqida muntazam tushuntirish ishlari olib borilishi zarur. Psixologik treninglar, davra suhbatlari, seminarlar va interaktiv mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda axborot madaniyati, media savodxonlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu esa ularga raqamli muhitning salbiy ta'sirlariga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Profilaktik faoliyatda o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Sport, san'at, kitobxonlik, ilmiy to'garaklar va ijodiy faoliyatlarga jalb etilgan o'quvchilarda raqamli vositalarga qaramlik xavfi nisbatan past bo'ladi. Chunki bunday faoliyatlar o'quvchilarning qiziqishlarini rivojlantiradi, ijtimoiy faolligini oshiradi va real hayotdagi muvaffaqiyat hissini kuchaytiradi. Raqamli qaramlikning oldini olishda ota-onalarning roli beqiyosdir. Ota-onalar farzandlarining internetdan

foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ularga raqamli xavfsizlik qoidalarini o'rgatishi va oilada sog'lom muloqot muhitini yaratishi lozim. Shuningdek, ota-onalar farzandlari uchun shaxsiy namuna bo'lib xizmat qilishi, o'zlari ham raqamli qurilmalardan foydalanishda me'yorlarga amal qilishi muhimdir. Oiladagi iliq munosabatlar va emotsional qo'llab-quvvatlash o'quvchilarning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolishining oldini oladi.

Maktab psixologi raqamli qaramlik profilaktikasida muvofiqlashtiruvchi va maslahat beruvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. U o'quvchilar bilan individual va guruhli ishlash, ota-onalar hamda pedagoglarga tavsiyalar berish, diagnostik tadbirlar tashkil etish va korreksion dasturlar ishlab chiqish orqali muammoning oldini olishga xizmat qiladi. Psixolog tomonidan o'tkaziladigan o'zini o'zi boshqarish, stressni yengish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va vaqtni samarali taqsimlashga qaratilgan treninglar o'quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ulardan me'yorida ortiq va nazoratsiz foydalanish o'quvchilarda raqamli qaramlikning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bunday qaramlik o'quvchilarning psixologik holati, akademik o'zlashtirishi, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli raqamli qaramlikni erta aniqlash va uning oldini olish bugungi kunda ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qaramlikning dastlabki belgilarini o'z vaqtida aniqlash salbiy oqibatlarining oldini olish imkonini beradi. Psixologik diagnostika, kuzatish, suhbat, so'rovnomalar va test metodikalari orqali xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni aniqlash hamda ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish mumkin. Bu esa muammoning chuqurlashib ketishining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli qaramlik profilaktikasi faqatgina cheklovlar qo'yish bilan emas, balki o'quvchilarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish, vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, media savodxonlikni oshirish va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish orqali amalga oshirilishi lozim. Profilaktik ishlarning samaradorligi maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o'zaro hamkorligiga bevosita bog'liqdir. Shuningdek, o'quvchilarda o'zini o'zi nazorat qilish, mas'uliyat hissi, tanqidiy fikrlash va axborotdan ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish raqamli qaramlikning oldini olishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Psixologik treninglar, ma'rifiy tadbirlar va individual maslahatlar bu borada samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Demak, o'quvchilarda raqamli qaramlikni erta aniqlash va profilaktika qilish bo'yicha tizimli va ilmiy asoslangan ishlarni yo'lga qo'yish ularning psixologik salomatligini mustahkamlash, ta'lim samaradorligini oshirish hamda barkamol, mas'uliyatli va raqamli madaniyatga ega shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Shu bois mazkur yo‘nalishdagi psixologik tadqiqotlar va amaliy faoliyatni yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yo‘ldoshev J.G‘. **Ta‘lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017..
2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta‘lim portali materiallari: www.ziyonet.uz
6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. Internet ma‘lumotlari