

O‘SMIRLARDA RAQAMLI MUHITGA QARAMLIKNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Asadov Abduraxmon Eshmo‘minovich

Qashqadaryo viloyati Qamashi tumani,

MMTBga qarashli 26-umumiy o‘rta

ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlarda raqamli muhitga qaramlik (internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalarga bog‘liqlik)ning psixologik mexanizmlari hamda uni boshqarish yo‘llari yoritilgan. Raqamli qaramlik o‘smirlarning emotsional holati, kognitiv rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada o‘zini boshqarish, motivatsion nazorat, oilaviy va maktab hamkorligi kabi psixologik mexanizmlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: raqamli qaramlik, o‘smirlar, psixologik mexanizmlar, emotsional nazorat, motivatsiya, o‘zini boshqarish, ijtimoiy tarmoqlar, internet, profilaktika, psixologik yordam.

KIRISH

O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda emotsional sezgirlik va tashqi ta’sirlarga beriluvchanlik yuqori bo‘ladi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar esa o‘smir hayotida muhim o‘rin egallab, ba’zan ularning haddan tashqari foydalanishi qaramlik xulq-atvoriga olib keladi. Raqamli qaramlikning psixologik mexanizmlaridan biri bu “zudlik bilan mukofot olish” tamoyilidir. Ijtimoiy tarmoqlarda layk, izoh va bildirishnomalar dopamin tizimini faollashtirib, o‘smirda qayta-qayta foydalanish ehtiyojini kuchaytiradi.

Ikkinchi muhim mexanizm — emotsional kompensatsiya hisoblanadi. O‘smirlar real hayotdagi stress, yolg‘izlik yoki muvaffaqiyatsizlikdan qochish uchun virtual muhitga murojaat qiladilar. Uchinchi mexanizm ijtimoiy taqqoslashdir. O‘smirlar o‘z hayotini boshqalarning “ideal” tasvirlari bilan solishtirib, o‘ziga bo‘lgan bahoni pasaytirishi yoki aksincha, virtual tasdiq izlashga moyil bo‘lishi mumkin. Raqamli qaramlikni boshqarishda o‘zini nazorat qilish (self-control) muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. O‘smirga vaqtni rejalashtirish, ekran vaqtini cheklash va maqsadli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Motivatsion qayta yo‘naltirish ham samarali usullardan biridir. O‘smirning qiziqishlarini real faoliyatga — sport, san’at, kitob o‘qish yoki ijodiy loyihalarga yo‘naltirish raqamli qaramlikni kamaytiradi.

Kognitiv-xulq-atvoriy yondashuv noto‘g‘ri fikrlash stereotiplarini o‘zgartirishga yordam beradi. Masalan, “men faqat internetda qiziqarli bo‘laman” kabi fikrlarni real hayotdagi ijobiy tajribalar bilan almashtirish muhimdir. Oila va maktab hamkorligi bu jarayonda asosiy rol o‘ynaydi. Ota-onalar nazorat bilan birga ishonch va muloqotni ham kuchaytirishi kerak. O‘qituvchilar esa darslarni interaktiv va qiziqarli qilish orqali real hayotdagi faollikni oshiradilar.

Psixologik treninglar, guruhviy mashg‘ulotlar va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar o‘smirlarda barqaror psixologik himoya mexanizmlarini shakllantiradi. Internetga qaramlik - bu xatti-harakatlarning buzilishini anglatadi. Internetdan va kompyuterdan (yoki uning o‘rnini bosuvchi qurilmadan) foydalanish, tarmoqdagi faoliyat turidan qat‘i nazar, oflayn rejimda Internetga kirishga bo‘lgan majburiy istak va undan foydalanish paytida Internetdan chiqa olmaslik [4]. Zamonaviy mahalliy va xorijiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hozirgi kunga qadar internetga qaramlik fenomeni yetarlicha o‘rganilgan. Jumladan, K. Yang, M. Griffiths, A.E. Voiskunskiy, A.Y. Egorov va V.L. Malygin kabi psixologlar tomonidan internetga qaramlik mezonlari ajratildi va internetga qaramlik turlarining tasnifi ishlab chiqildi. Internetga qaramlikning paydo bo‘lishiga sabab bo‘luvchi neyrobiologik, genetik, ijtimoiy, psixologik omillari aniqlandi va keng ko‘lamli tadqiqot ishlari olib borilgan. Ammo, hozirgi sharoitda dolzarb mavzulardan biri bo‘lgan “virtual muhitda hissiy intellektning ahamiyati” nisbatan kam o‘rganilgan sohadir. “Hissiy intellekt” haqida gapirar ekanmiz, o‘quvchida “hissiy intellekt o‘zi nima?” degan savol tug‘ilishi tabiiy. Bu g‘alazlikni bartaraf etish maqsadida “Hissiy intellekt”ga olimlar tomonidan berilgan ta‘riflarni keltirib o‘tish maqsadiga muvofiqdir.

Oilaviy va psixologik yordam: Ota-onalar va psixologlarning qo‘llab-quvvatlashi. Raqamli detoks: Internetdan maqsadli tanaffuslar qilish. Internetga qaramlik jiddiy ijtimoiy va shaxsiy muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli uning oldini olish va muammoga vaqtida e‘tibor qaratish muhimdir. Internetga qaramlik – bu zamonaviy texnologiyalar davrida keng tarqalgan muammolardan biri bo‘lib, nafaqat o‘smirlar, balki kattalar orasida ham uchraydi. Quyida mavzuga oid yangi ma‘lumotlar va tadqiqot natijalari keltirilgan:

Internetga qaramlikning psixologik sabab va mexanizmlari:

Dopamin va mukofot tizimi: Internetga qaramlik ko‘pincha miya mukofot tizimiga bog‘liq. Har safar ijtimoiy tarmoqda like olish yoki video o‘yinda yutuq qo‘lga kiritish miyada dopamin ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi, bu esa qayta-qayta ushbu faoliyatni bajarishga olib keladi.

Qochish ehtiyoji: Ko‘pincha odamlar o‘zlarining real hayotdagi muammolaridan yoki stressdan qochish uchun virtual dunyoga qaram bo‘lib qoladilar. Bu esa vaqt o‘tishi bilan psixologik bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Statistik ma'lumotlar: Dunyo bo'yicha o'smirlarning taxminan 30 foizi internetdan haddan tashqari foydalanish xavfi ostida. Internetga qaramlik alomatlari erkaklarda ayollarga qaraganda ko'proq uchraydi, ayniqsa video o'yinlar sababli. Internetdan foydalanish kuniga 3-4 soatdan oshganda qaramlik xavfi sezilarli darajada oshadi. Ijtimoiy aloqalarning o'rni: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilada ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar mavjud bo'lgan o'smirlar orasida internetga qaramlik xavfi pastroq. Aksincha, oilaviy mojarolar yoki muloqot yetishmovchiligi qaramlikka olib kelishi mumkin.

Internetga qaramlikni davolash bo'yicha yangi usullar:

Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT): Internetga qaram bo'lganlar uchun eng samarali davolash usullaridan biri hisoblanadi. Bu usul insonning fikrlash odatlarini va xulq-atvorini o'zgartirishga yordam beradi.

Raqamli detoks: Oxirgi paytlarda psixologlar haftasiga kamida bir kun internetdan to'liq foydalanmaslikni tavsiya qilmoqdalar. Bu miyaning qayta tiklanishiga yordam beradi.

Onlayn terapevtik dasturlar: Qiziqarli onlayn mashg'ulotlar orqali internetga qaramlikni kamaytirishga yordam beradigan maxsus platformalar yaratilgan.

O'smirlar uchun foydali odatlarni shakllantirish:

Jismoniy faollik: Sport bilan shug'ullanish nafaqat sog'liqni mustahkamlaydi, balki internetga qaramlik xavfini ham kamaytiradi.

Oilaviy faoliyatlar: Ota-onalar farzandlari bilan birgalikda vaqt o'tkazadigan qiziqarli o'yinlar yoki tadbirlar uyushtirishi kerak.

O'quv muassasalarida nazorat: O'qituvchilar va maktab psixologlari o'quvchilarning internetdan qanday foydalanayotganini kuzatib borishi va ularga sog'lom foydalanish odatlarini o'rgatishi lozim.

Internetga qaramlikni kamaytiruvchi texnologik vositalar:

Vaqtni cheklovchi dasturlar: "Screen Time" yoki "Forest" kabi ilovalar foydalanuvchilarga internetda qancha vaqt o'tkazganini kuzatishga va vaqtni nazorat qilishga yordam beradi. Otaonalar uchun nazorat vositalari: Kaspersky Safe Kids, Norton Family kabi dasturlar ota-onalarga farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilish imkonini beradi. Yuqorida nomi keltirilgan va boshqa olimlar o'rtasida hissiy intellektning ta'rifi haqida juda ko'p bahs-munozaralar bo'lgan, ammo bu sohada aniq fikrlagan olimlar Salovey va Mayerlar bo'lib, ular hissiy intellektni 4 ta asosiy jihatdan tashkil topgan deya asoslashadi. Bular quyidagilar:

- Hislarning idrok etilishi
- Yaxshiroq o'ylash uchun his-tuyg'ulardan foydalanish
- His-tuyg'ularni tushunish
- His-tuyg'ularni boshqarish.

Psixolog Milford o'quvchilarning turli xil ijtimoiy tarmoqlardan (masalan, bloglar, forumlar, virtual hamjamiyatlar) turli xil maqsadlarda jumladan, ko'ngilochar maqsadlarda, o'qish-o'rganish va muloqot maqsadlarida foydalanishi odatga aylanib qolayotganligini kuzatdi. Internet makonida hissiy intellekt muammolarini ochib berish borasidagi samarali ishlar tarmoq aloqlarining psixologik jihatlarini tatqiq etgan olim G.G. Pocheptsovaning yozgan ilmiy ishlarida o'z isbotini topgan. Ushbu olimning ishlaridan boshqa olimlarning tadqiqotlarida internet foydalanuvchilarining o'zaro tarmoqdagi xavf-xatarlarning mavjudligi qayd etilgan, kommunikativ deviant xatti-harakatlarning sabablari va oqibatlarini hamda psixologik tavsiflari, belgilari tahlil qilingan.

Psixologik tomondan emotsional sohaning xususiyatlarini ochib berish masalalari yuzasidan yondoshuvlar olimlar D. Gann, G. Petri tomonidan hissiy sohaning xususiyatlari ochib berilgan. Yana bir boshqa olim R.O. Yakobson tomonidan aloqa kodi, muloqot makoni va hissiy-kontekstual mazmun-mohiyatini yoritib bergan. Yoki Internetdan foydalanish butun dunyo bo'ylab tez sur'atlar bilan o'sib bormoqda (Byun, Ruffini, Mills va boshqalar, 2009; Czincz & Hechanova, 2009) va ayniqsa, o'smirlar (Valkenburg va Peter, 2009).

Yoshlarda emotsiyalar va o'zgalarning hissiyotlarini o'zinikidek qabul qilish, shaxslararo munosabatlarda o'zining hissiyotlarini nazorat qila olish va shuningdek, bu borada o'ziga-o'zi motivatsiya berishlik qobiliyatining shakllanishi natijasida internet foydalanuvchilarida asab tizimining labilligi ko'rsatkichlarining namoyon bo'lishi stressli vaziyatlarda vaziyatga e'tiborni qaratish, xavotirning namoyon bo'lishi, yetakchilikka moyillik, o'ta asabiylashish, depressiv reaksiyalar va kayfiyatning tez o'zgarishi bilan ifodalashimiz mumkin. Shu bilan birgalikda qiziqishlarning tez-tez o'zgarishi bilan hissiy intellektning internet foydalanuvchilarida o'z ifodasini topishi mumkin. Shaxsiy emotsiyalarning oshishi esa o'z navbatida samimiylilikning kamayishiga sabab bo'ladi. Nevrotizmning ya'ni hissiy beqarorlikning ortishi o'z navbatida bu ham samimiylilikning pasayishiga olib keladi. Aytishimiz mumkinki, internetga qaramlik insonda ham ruhiy, ham fiziologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda raqamli muhitga qaramlikni boshqarish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u bir nechta mexanizmlar orqali amalga oshiriladi. O'zini boshqarish, motivatsiyani to'g'ri yo'naltirish, kognitiv yondashuvlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash raqamli qaramlikni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixolog hamkorligi esa ushbu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.

3. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
4. Kimberly Young. Internet Addiction Theory. – 1998.
5. World Health Organization. Digital Well-being in Adolescents. – Geneva, 2023.
6. UNICEF. Children in the Digital Age. – New York, 2022.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
8. Ziyo.net

