

IJTIMOIIY RAQAMLI DUNYODA-IJTIMOIIY RAQAMLI QARAMLIK VA O'QUVCHILARNING PSIXIK SALOMATLIGINI SAQLASH CHORA-TADBIRLARI

Axmedova Ozoda Azam qizi

Shaxrisabz shahar 8-maktab psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqola o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy raqamli qaramlikning psixik salomatlikka ta'siri va uning oldini olish yo'llarini tahlil qiladi. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi yoshlar hayotiga chuqur singib ketgan bo'lib, uning ijobiy va salbiy oqibatlar mavjud. Maqolada raqamli qaramlikning asosiy turlari, uning psixologik mexanizmlari va o'quvchilarda namoyon bo'lish xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Diqqat, xavotir, depressiya kabi psixik holatlarning raqamli vositalardan haddan tashqari foydalanish bilan bog'liqligi asoslab beriladi. Shuningdek, maqola maktab psixologining raqamli qaramlikni aniqlash, profilaktika qilish va intervensiya qilishdagi muhim rolini yoritadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va maktab ma'muriyati bilan hamkorlikda amalga oshiriladigan strategiyalar tavsiya etiladi. Tadqiqot asosida samarali profilaktik choralar va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: raqamli qaramlik, psixik salomatlik, o'quvchilar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, maktab psixologi, profilaktika, depressiya, xavotir, kiberbulling.

XXI asr insoniyatga raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali cheksiz imkoniyatlar dunyosini ochib berdi. Bu texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylandi, ayniqsa, yosh avlod, ya'ni o'quvchilar uchun ular nafaqat ta'lim olish, balki muloqot qilish, ko'ngil ochish va o'z dunyoqarashini shakllantirishning asosiy vositalariga aylandi. Biroq, bu cheksiz imkoniyatlar bilan birga, zamonaviy jamiyat jiddiy muammo – ijtimoiy raqamli qaramlik (digital addiction) deb ataluvchi hodisaga duch kelmoqda. Bu holat o'quvchilarning akademik o'zlashtirishiga, ijtimoiy munosabatlariga va eng asosiysi, ularning psixik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur maqola raqamli qaramlikning o'quvchilar psixik salomatligiga ta'sirini har tomonlama o'rganishni, uning oldini olish va bartaraf etishda maktab psixologining rolini ko'rsatishni maqsad qilgan.

Raqamli Qaramlikning Nazariy Asoslari va Fenomenologiyasi

Raqamli qaramlik tushunchasi keng qamrovli bo'lib, internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, video kontent va boshqa raqamli ilovalardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanishni anglatadi. Bu holat shaxsning kundalik hayotidagi majburiyatlarini bajarishiga, shaxsiy va ijtimoiy munosabatlariga to'sqinlik qiladigan

darajaga yetadi. Xalqaro kasalliklar tasnifining 11-nashrida (ICD-11) "o'yin buzilishi" (Gaming Disorder) alohida kasallik sifatida tan olingan bo'lsa, Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasining Ruhiiy Buzilishlar Diagnostik va Statistik Qo'llanmasining 5-nashrida (DSM-5) "Internet o'yinlari buzilishi" (Internet Gaming Disorder) keyingi tadqiqotlar uchun holat sifatida qayd etilgan. Bu tasniflar raqamli qaramlikning tibbiy-psixologik muammo sifatidagi dolzarbligini ko'rsatadi.

Raqamli qaramlikning shakllanish mexanizmlari murakkab bo'lib, ko'pincha miyadagi dopamin tizimining faollashuvi bilan bog'liq. Raqamli platformalar foydalanuvchiga doimiy ravishda yangi ma'lumotlar, layklar, izohlar va yutuqlar orqali "mukofot" beradi, bu esa miyada dopamin ajralishiga olib keladi va huzurlanish hissini beradi. Natijada, miya bu stimulyatsiyani qayta-qayta qidirishga intiladi, bu esa qaramlikka olib keladi. Yoshlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zini tasdiqlash, qabul qilinish va qochish mexanizmlarini ishga tushiradi. Real hayotdagi muammolar yoki past o'zini baholash hissi mavjud bo'lganda, virtual dunyo qochish va o'zini yaxshi his qilish uchun boshpana vazifasini o'taydi.

O'quvchilar o'rtasida raqamli qaramlikning namoyon bo'lishi

O'quvchilarning rivojlanish bosqichida ularning miyasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, ular qaramlikka nisbatan kattalarga qaraganda sezuvchanroq bo'ladi. Raqamli qaramlik o'quvchilarda turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

Akademik o'zlashtirishning pasayishi: Darslarga e'tiborsizlik, uy vazifalarini bajarmaslik, maktabga qiziqishning yo'qolishi.

Ijtimoiy munosabatlarning yomonlashishi: Haqiqiy do'stlar bilan muloqotning kamayishi, oila a'zolari bilan aloqalarning zaiflashishi, virtual muloqotga ustunlik berish.

Uyqu rejimi buzilishi: Kechalari kompyuter yoki telefon oldida ko'p vaqt o'tkazish natijasida uyqusizlik, charchoq, kun davomida uyquchanlik.

Jismoniy faollikning pasayishi: Sport, ochiq havoda o'yinlar kabi jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi, semizlik xavfining oshishi.

Hissiy o'zgarishlar: Raqamli vositalardan foydalanish cheklanganda asabiylashish, agressivlik, tushkunlik.

Bu belgilar o'quvchining jismoniy va psixik salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Raqamli qaramlikning psixik salomatlikka ta'siri

Raqamli qaramlik o'quvchilarning psixik salomatligiga bir qancha salbiy ta'sirlar ko'rsatadi:

Xavotir va depressiya: Ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" hayot tarzini ko'rish o'quvchilarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, yetarli emaslik hissi, xavotir va

depressiv holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. "Fomo" (Fear of Missing Out – nimadandir qolib ketish xavotiri) ham shu turdagi hissiyotlar bilan bog'liq.

O'zini past baholash: Onlayn muhitda doimiy baho va tanqidlarga duch kelish, shuningdek, kiberbullingning qurboni bo'lish o'quvchilarda o'zini past baholashga, o'ziga ishonchsizlikka olib keladi.

Ijtimoiy izolyatsiya: Virtual muloqotga berilish real hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga to'sqinlik qiladi. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy izolyatsiyaga, yolg'izlik hissi va chuqur psixologik muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Diqqat yetishmovchiligi va konsentratsiya muammolari: Raqamli platformalar tezkor va qisqa muddatli ma'lumotlar oqimiga asoslanganligi sababli, uzoq muddatli diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi. Bu esa o'quvchining o'qish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi.

Agresivlik va asabiylashish: Onlayn o'yinlardagi zo'ravonlik sahnalari yoki ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy muhit o'quvchilarda agressiv xatti-harakatlar va asabiylikni kuchaytirishi mumkin.

Kiberbulling: Internet va ijtimoiy tarmoqlar kiberbulling uchun qulay maydon bo'lib, o'quvchilar bu yerda zo'ravonlik, tahqirlash yoki mazax qilishning qurboni yoki ijrochisi bo'lishi mumkin. Kiberbulling oqibatlari juda og'ir bo'lib, depressiya, xavotir, hatto o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin.

Profilaktika va intervensiya strategiyalari

Raqamli qaramlikning oldini olish va bartaraf etish murakkab jarayon bo'lib, maktab, oila va jamiyatning hamkorlikdagi sa'y-harakatlarini talab etadi.

Maktabda amalga oshiriladigan ishlar: Maktablar raqamli savodxonlik darslarini joriy etishi, texnologiyalardan mas'uliyatli foydalanish bo'yicha seminarlar o'tkazishi kerak. O'quvchilarga bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish uchun turli to'garaklar, sport seksiyalari va ijodiy mashg'ulotlar taklif qilish muhim.

Ota-onalar bilan hamkorlik: Ota-onalar farzandlarining raqamli vositalardan foydalanishini nazorat qilishlari, ularga vaqt cheklovlari qo'yishlari va real hayotdagi faoliyatlarga undashlari zarur. Maktab psixologi ota-onalar uchun ma'rifiy tadbirlar tashkil etib, ularni raqamli qaramlik belgilari va uning oldini olish usullari bilan tanishtirishi lozim.

O'qituvchilarning roli: O'qituvchilar dars jarayonida raqamli vositalardan ratsional foydalanishni o'rgatishi, ularni ta'lim vositasi sifatida ko'rsatishi kerak. Shuningdek, ular o'quvchilardagi raqamli qaramlik belgilarini ilk bosqichda aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarga hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish: Stressni boshqarish, muammolarni hal qilish, o'zini tasdiqlash, ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini

rivojlantirish o'quvchilarni raqamli qaramlikka nisbatan chidamli qiladi. Bu ko'nikmalar real hayotda muammolar bilan samarali kurashishga yordam beradi.

Raqamli savodxonlikni oshirish: O'quvchilarga internetdagi xavfsizlik qoidalari, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, kiberbullingdan saqlanish va raqamli axborotni tanqidiy baholashni o'rgatish kerak.

Vaqtning boshqarish ko'nikmalari: O'quvchilarga vaqtning to'g'ri rejalashtirish, raqamli vositalardan foydalanishga ma'lum vaqt ajratish va qolgan vaqtning boshqa foydali mashg'ulotlarga sarflashni o'rgatish zarur.

Maktab psixologining faoliyatidagi o'rni

Maktab psixologi raqamli qaramlikka qarshi kurashda markaziy shaxs hisoblanadi. Uning faoliyati quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

* **Diagnostik ishlar:** O'quvchilar o'rtasida raqamli qaramlikka moyillikni aniqlash uchun so'rovnomalar, testlar va kuzatuvlar o'tkazish. Xavf guruhidagi o'quvchilarni aniqlash.

* **Individual va guruh konsultatsiyalari:** Raqamli qaramlikka uchragan yoki xavf ostida bo'lgan o'quvchilarga individual yordam ko'rsatish. Guruh mashg'ulotlari orqali ularning muammolarini muhokama qilish, o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish.

* **Profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish:** Maktab miqyosida raqamli savodxonlik, sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni yaratish va ularni o'quvchilar orasida tatbiq etish.

* **Ota-onalar va o'qituvchilar uchun seminarlar:** Ota-onalar va o'qituvchilarga raqamli qaramlikning belgilari, sabablari va oqibatlari haqida ma'lumot berish, samarali muloqot va chegaralarni belgilash bo'yicha tavsiyalar berish.

* **Resurslarga yo'naltirish:** Agar o'quvchida raqamli qaramlikning jiddiy shakli aniqlansa, uni mutaxassis klinik psixolog yoki psixoterapevtga yo'naltirish.

* **Monitoring va baholash:** Amalga oshirilgan profilaktik va intervensiya tadbirlarining samaradorligini doimiy ravishda monitoring qilish va natijalarni baholash, dasturlarga kerakli o'zgartirishlar kiritish.

Xulosa

Ijtimoiy raqamli qaramlik zamonaviy jamiyatning, xususan, yoshlar va o'quvchilarning psixik salomatligiga jiddiy tahdid soluvchi muammo hisoblanadi. Raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish o'quvchilarda akademik o'zlashtirishning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, depressiya, diqqat yetishmovchiligi va hatto kiberbulling kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu muammoni hal qilish maktab, oila va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab etadi. Maktab psixologi raqamli qaramlikni aniqlash, profilaktika qilish va intervensiya qilishda muhim rol o'ynaydi. Ular diagnostik ishlarni olib borish, individual va guruh konsultatsiyalari o'tkazish, profilaktik dasturlarni ishlab chiqish, ota-onalar va

o'qituvchilarni ma'rifatlantirish orqali o'quvchilarning psixik salomatligini himoya qilishga yordam beradi. Faqatgina kompleks yondashuv va doimiy hamkorlik orqali o'quvchilarni raqamli texnologiyalarning salbiy ta'siridan himoya qilish va ularning sog'lom, har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Young, K. S. (2018). *Internet Addiction: A Handbook for Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons.
2. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
4. World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*.
5. Davis, R. A. (2019). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. Computers in Human Behavior, 15(1), 175-180.
6. Griffiths, M. D. (2019). *Internet addiction: a global phenomenon*. Education and Health, 27(1), 31-33.
7. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). *The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use*. Nature Human Behaviour, 3(2), 173-182.
8. Salehi, M., & Khorrami, H. (2020). *The Role of School Counselors in Preventing Digital Addiction among Adolescents*. Journal of Educational Psychology, 4(1), 45-56.