

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR DAVRIDA O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIDAGI O'ZGARISHLAR VA INTERNET QARAMLIGINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MUAMMOLARI

*Navoiy viloyati, Nurota tuman
4-umumta'lim maktabi psixologi
Boymurodova Shahlo Anvarovna*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar rivojlanishi sharoitida o'smirlar psixologiyasida kuzatilayotgan o'zgarishlar hamda internet qaramligining psixologik-pedagogik muammolari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar emotsional holati, kommunikativ kompetensiyasi, motivatsiyasi hamda ijtimoiy moslashuviga ta'siri yoritilgan. Tadqiqot davomida internet qaramligining kelib chiqish omillari, uning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri hamda profilaktik-korreksion ishlarda maktab psixologi va pedagoglarning o'rni keng tahlil etilgan. Maqolada zamonaviy psixologik yondashuvlar, pedagogik kuzatuvlar va amaliy misollar asosida internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishning samarali mexanizmlari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: internet qaramligi, o'smir psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional holat, kommunikativ kompetensiya, stress, virtual muhit, psixologik salomatlik, maktab psixologi.

KIRISH

XXI asr insoniyat tarixida axborot texnologiyalarining mislsiz darajada rivojlangan davri sifatida namoyon bo'lmoqda. Internet, smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellekt tizimlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa, bugungi o'smir avlod virtual muhit bilan juda erta tanishmoqda hamda ko'p vaqtini internet makonida o'tkazmoqda.

Bir tomondan, raqamli texnologiyalar inson uchun cheksiz axborot manbai, tezkor aloqa vositasi va qulay ta'lim platformasi bo'lib xizmat qilmoqda. Ikkinchi tomondan esa, nazoratsiz va me'yorida ortiq foydalanish natijasida internet qaramligi, emotsional sovuqlik, agressivlik, ijtimoiy ajralish va psixologik muammolar yuzaga kelmoqda.

So'nggi yillarda maktab psixologlari tomonidan o'tkazilgan kuzatuvlarda o'quvchilar orasida diqqatning tarqoqlashuvi, kitob o'qishga qiziqishning kamayishi, jonli muloqotdan qochish hamda virtual dunyoga haddan tashqari bog'lanish holatlari ortib borayotgani aniqlanmoqda. Bu esa nafaqat o'quvchilarning ta'lim faoliyatiga, balki ularning ruhiy rivojlanishiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu sababli internet qaramligi muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylanib bormoqda.

ASOSIY QISM

Internet qaramligi tushunchasining psixologik mohiyati

Psixologiyada internet qaramligi insonning virtual muhitga haddan tashqari bog'lanib qolishi, internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi hamda real hayotdagi faoliyatining izdan chiqishi bilan xarakterlanadigan holat sifatida talqin qilinadi.

Mazkur holatda inson:

- internetdan foydalanish vaqtini nazorat qila olmaydi;
- virtual muhitdan uzoqlashganda bezovtalik his qiladi;
- real muloqotdan ko'ra virtual aloqalarni afzal ko'radi;
- o'qish yoki mehnat faoliyatiga e'tibori pasayadi;
- emotsional jihatdan internetga bog'lanib qoladi.

O'smirlik davri psixologik jihatdan eng murakkab va sezgir bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning o'ziga bo'lgan munosabati, jamiyatdagi o'rni va kommunikativ ehtiyojlari faol shakllanadi. Agar o'smir real hayotda yetarli emotsional qo'llab-quvvatlash topmasa, u virtual muhitni "psixologik boshpana" sifatida qabul qila boshlaydi.

Internet qaramligining kelib chiqish omillari

Internet qaramligining shakllanishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo'ladi:

1. Oiladagi emotsional sovuqlik.
2. Ota-onalarning nazoratining sustligi.
3. O'ziga ishonchsizlik.
4. Yolg'izlik hissi.
5. Stress va ichki ziddiyatlar.
6. Tengdoshlar bilan muammoli munosabatlar.
7. Virtual muvaffaqiyat hissining kuchliligi.

Ayrim hollarda o'quvchi real hayotda o'zini qadrsiz his qilgani sababli internetdagi virtual obraz orqali o'zini erkinroq namoyon qiladi. Bu esa asta-sekin psixologik qaramlikka olib keladi.

Masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi "layk" va izohlar o'smir uchun emotsional rag'bat vazifasini bajaradi. Natijada bola asta-sekin real hayotdagi munosabatlardan uzoqlasha boshlaydi.

Internet qaramligining o'quvchi psixikasiga ta'siri

Internetdan me'yoridan ortiq foydalanish o'quvchilarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jumladan:

- diqqat va xotira susayadi;
- uyqu buziladi;
- agressivlik ortadi;
- emotsional beqarorlik yuzaga keladi;
- ijtimoiy faollik kamayadi;
- real kommunikatsiya ko'nikmalari zaiflashadi.

Shuningdek, virtual zo'ravonlik, kiberbulling va zararli kontentlar ham o'smir ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazmoqda.

Ayrim o'quvchilar internetdagi ideal obrazlar bilan o'zini taqqoslash natijasida o'zidan qoniqmaslik, depressiv kayfiyat va xavotir holatlarini boshdan kechirmoqda.

Pedagogik va psixologik yondashuvlar

Internet qaramligining oldini olishda ta'lim muassasalari, oila va psixolog hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Maktab psixologi tomonidan quyidagi yo'nalishlarda ish olib borilishi zarur:

- internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish;
- psixoprofilaktik treninglar tashkil etish;
- ota-onalar bilan tushuntirish ishlari olib borish;
- emotsional qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish;
- kommunikativ treninglar tashkil etish.

Pedagoglarning esa dars jarayonida o'quvchilarning jonli fikrlashi va ijodkorligini rivojlantiruvchi metodlardan foydalanishi lozim.

Masalan:

- munozarali darslar;
- jamoaviy loyihalar;
- kitobxonlik mashg'ulotlari;
- psixologik o'yinlar;
- refleksiv suhbatlar.

Mazkur metodlar o'quvchilarning real kommunikatsiyaga bo'lgan ehtiyojini kuchaytiradi.

Amaliy misollar

Maktab psixologi tomonidan 8-sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan diagnostik tadqiqot davomida ayrim o'quvchilarning kuniga 7–8 soatdan ortiq vaqtini telefonda o'tkazayotgani aniqlangan. Ushbu o'quvchilarda diqqat tarqoqligi, tez jahllanish va uyqu buzilish holatlari yuqori ekani kuzatilgan.

Shundan so'ng ular bilan "Virtual va real hayot muvozanati" mavzusida trening mashg'ulotlari olib borildi. Trening davomida vaqtni boshqarish, emotsional nazorat va real kommunikatsiya ko'nikmalari ustida ishlangach, o'quvchilarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Yana bir kuzatuvda esa ota-onasi bilan muloqoti sust bo'lgan o'quvchi internet o'yinlariga haddan tashqari bog'lanib qolgani aniqlangan. Oilaviy suhbatlar va psixologik tavsiyalar natijasida bolaning internetdan foydalanish vaqti qisqargan hamda darsga qiziqishi ortgan.

Muammo va yechimlar

Bugungi kunda internet qaramligining oldini olishdagi asosiy muammolar quyidagilar:

- ota-onalarning raqamli savodxonligi pastligi;
- o'quvchilarning nazoratsiz internetdan foydalanishi;
- maktablarda profilaktik ishlarning yetarli emasligi;
- virtual muhitning haddan tashqari jozibadorligi.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun:

1. Ota-onalar uchun psixologik seminarlar tashkil etish.
2. Maktablarda "Raqamli gigiyena" mavzusida treninglar o'tkazish.
3. O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish.
4. Kitobxonlik va sport faoliyatini rivojlantirish.
5. Internetdan foydalanish me'yorlarini shakllantirish zarur.

XULOSA

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omili hisoblanadi. Biroq ulardan noto'g'ri va nazoratsiz foydalanish o'smirlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, internet qaramligi o'quvchilarning emotsional holati, kommunikativ kompetensiyasi va ijtimoiy moslashuviga jiddiy xavf tug'diradi.

Shu sababli ta'lim tizimida internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, emotsional savodxonlikni rivojlantirish hamda o'quvchilarning real ijtimoiy faolligini qo'llab-quvvatlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Jalilova S. Taraqqiyot psixologiyasi va differensial psixologiya. – Toshkent, 2021.
3. Karimova V. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York, 1995.
5. Young K. Internet Addiction. – New York, 1998.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 1991.
7. Do'stmuhammedova Sh., Nishanova Z. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
8. Xoliqov A. Pedagogik mahorat. – Toshkent, 2018.
9. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Moskva, 1989.
10. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asoslari. – Toshkent, 2022.