

O'QUVCHILAR ORASIDA INTERNETGA QARAMLIK YUZAGA KELISHIGA SABAB BO'LVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Aliyeva Ozodaxon O'rinboyevna

Andijon viloyati Shahrixon tumani 63-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilar orasida internetga qaramlikning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar, uning o'quvchilarning ruhiy salomatligi, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, internetga qaramlikning oldini olishda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi hamda profilaktik psixologik yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: internetga qaramlik, psixologik omillar, o'quvchi, internet, emotsional holat, motivatsiya, maktab psixologi, profilaktika, ruhiy salomatlik, raqamli madaniyat.

KIRISH

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi internetdan ta'lim, muloqot va axborot olishda keng foydalanish imkoniyatini yaratdi. Biroq internetdan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish ayrim o'quvchilarda psixologik qaramlikning shakllanishiga olib kelmoqda. Bu holat o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishining pasayishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy faollikning kamayishi va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli internetga qaramlikni yuzaga keltiruvchi psixologik omillarni aniqlash va ularning oldini olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

O'quvchilarda internetga qaramlikning shakllanishi ko'pincha qondirilmagan psixologik ehtiyojlar, emotsional muammolar hamda noqulay ijtimoiy muhit bilan bog'liq bo'ladi. Bunday holat asta-sekin odatiy internetdan foydalanishdan addiktiv xulq-atvorga aylanishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning hissiy barqarorligi va o'zini boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmaganligi ushbu xavfni

kuchaytiradi. O'quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni yuzaga keltiruvchi asosiy psixologik omillar quyidagilardan iborat. Avvalo, muloqot va emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi muhim omil hisoblanadi. Oila a'zolari yoki tengdoshlari bilan iliq munosabatlarning mavjud emasligi, e'tibor va tushunishga bo'lgan ehtiyojning qondirilmasligi o'quvchini virtual muloqotga ko'proq murojaat qilishga undaydi. Yana bir muhim omil — stress va salbiy kechinmalardan qochishga intilishdir. Ta'limdagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar yoki tengdoshlar bilan nizolar natijasida yuzaga kelgan ruhiy zo'riqish internetdan vaqtinchalik taskin topish vositasi sifatida foydalanishga olib keladi.

Shuningdek, o'zini namoyon etish va e'tirofga bo'lgan ehtiyoj ham internetga qaramlik rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. O'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilar ijtimoiy tarmoqlarda ideal obraz yaratish, boshqalarning e'tiborini va ijobiy bahosini olish orqali o'zlarini qadrlash hissini oshirishga harakat qiladilar. Bundan tashqari, hissiy beqarorlik hamda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi internetdan foydalanish vaqtini me'yorida saqlashni qiyinlashtiradi. Natijada o'quvchi virtual muhitga tobora ko'proq bog'lanib qoladi.

Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning sport, san'at, kitobxonlik va turli to'garaklarga qiziqishini qo'llab-quvvatlash, ularda raqamli gigiyena madaniyati hamda internetdan ongli va me'yorida foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish internetga qaramlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Internetga qaramlikning shakllanishida bir qator psixologik omillar muhim rol o'ynaydi. Ularga o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, yolg'izlik hissi, xavotir, stress, depressiv kayfiyat, emotsional qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj, muloqotdagi qiyinchiliklar va o'zini namoyon etishga bo'lgan kuchli ehtiyoj kiradi. Bunday holatlarda o'quvchilar virtual muhitni real hayotdagi muammolardan qochish vositasi sifatida qabul qilishlari mumkin. Nazariy jihatdan Kimberly Young internetga qaramlikni xulq-atvor qaramligining bir turi sifatida tavsiflab, uning diagnostik mezonlarini ishlab chiqqan.

Shuningdek, Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, bolalar va o'smirlar internetdagi xulq-atvor namunalarini kuzatish va taqlid qilish orqali ayrim salbiy odatlarni ham o'zlashtirishlari mumkin.

Internetga qaramlikning rivojlanishiga oilaviy muhit ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar nazoratining sustligi, oiladagi nizolar, farzand bilan muloqotning yetishmasligi yoki emotsional befarqlik internetdan ortiqcha foydalanishga zamin yaratishi mumkin. Shuningdek, o'quvchining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etilmaganligi, sport, san'at va boshqa ijtimoiy faoliyatlarga kam jalb etilishi ham xavf omillaridan biridir.

Maktab psixologi internetga qaramlikning dastlabki belgilarini aniqlash, psixologik diagnostika o'tkazish, individual va guruhli maslahatlar tashkil etish hamda o'quvchilarda sog'lom raqamli odatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Pedagoglar esa dars jarayonida raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanish madaniyatini o'rgatishlari va o'quvchilarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishlari zarur.

Internetga qaramlikning oldini olish uchun oila, maktab va jamiyat hamkorligida profilaktik tadbirlar, psixologik treninglar, ma'naviy-ma'rifiy uchrashuvlar hamda sport va ijodiy to'garaklarni keng yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir. O'quvchilarda vaqtni to'g'ri rejalashtirish, o'zini nazorat qilish va internetdan xavfsiz hamda me'yorida foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari o'quvchilarning ta'lim olishi, bilim izlash va muloqot qilishida muhim vositaga aylandi. Internet, kompyuter va smartfonlar to'g'ri maqsadda foydalanilganda o'quvchilarning bilimini oshirish, dunyoqarashini kengaytirish hamda ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Biroq ulardan me'yordan ortiq yoki nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Ayrim o'quvchilar bo'sh vaqtning katta qismini kompyuter o'yinlari, ijtimoiy tarmoqlar yoki turli internet platformalarida o'tkazadi. Natijada dars tayyorlashga ajratiladigan vaqt kamayadi, jismoniy faollik pasayadi, uyqu rejimi buziladi va diqqatni jamlash qiyinlashadi. Bundan tashqari, zo'ravonlik yoki salbiy mazmundagi o'yin va

videolar o'quvchilarning ruhiy holati hamda xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirish ko'zning charchashi, umurtqa pog'onasi bilan bog'liq muammolar, jismoniy faollikning kamayishi hamda ruhiy zo'riqishlarga sabab bo'ladi. Ayniqsa, 11–16 yoshdagi o'quvchilar organizmi jadal rivojlanayotgan davrda bo'lgani uchun ular da sog'lom turmush tarziga amal qilish muhim hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham videoo'yinlarga me'yordan ortiq berilib ketish ayrim hollarda qaramlikka aylanishi mumkinligini qayd etgan. Shuning uchun o'quvchilarda raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularni foydali va xavfsiz internet muhitiga yo'naltirish dolzarb vazifalardan biridir.

Texnologiyalarga qaramlikning oldini olishda maktab, oila va mahalla hamkorligi muhim o'rin tutadi. O'quvchilarga internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini o'rgatish, ekran vaqtini me'yorlashtirish, sport, kitob mutolaasi, san'at va ijodiy to'garaklarga jalb etish ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi.

Profilaktik ishlar quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- o'quvchilarga internet va raqamli texnologiyalardan xavfsiz foydalanish bo'yicha muntazam tushuntirish ishlari olib borish;
- ekran qarshisida o'tkaziladigan vaqtni yosh xususiyatlariga mos ravishda cheklash;
- har kuni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishni odatga aylantirish;
- ota-onalar tomonidan farzandlarning internet faoliyatini nazorat qilish va ular bilan muntazam muloqot olib borish;
- o'quvchilarni kitobxonlik, fan to'garaklari, musiqa, tasviriy san'at va boshqa foydali mashg'ulotlarga keng jalb etish.

Shuningdek, uy sharoitida ham ayrim oddiy qoidalarga amal qilish tavsiya etiladi. Masalan, yotishdan oldin telefon yoki planshetdan foydalanmaslik, ovqatlanish vaqtida

elektron qurilmalarni chetga qo'yish, dars tayyorlash vaqtida ijtimoiy tarmoqlarni vaqtincha o'chirib qo'yish va bo'sh vaqtni oilaviy suhbatlar yoki ochiq havodagi sayr bilan o'tkazish foydali hisoblanadi.

Agar o'quvchida internet yoki kompyuter o'yinlariga kuchli qaramlik belgilari kuzatilsa, maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar hamkorlikda profilaktik suhbatlar olib borishi, zarur hollarda esa mutaxassis-psixolog yordamidan foydalanishi tavsiya etiladi. Psixologik maslahatlar, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, sport mashg'ulotlari va sog'lom turmush tarzini shakllantirish texnologik qaramlikni kamaytirishda samarali vositalardan hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lsa-da, ulardan oqilona va me'yorida foydalanish o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishini ta'minlaydi. Maktab, oila va jamiyatning hamkorligi orqali o'quvchilarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish, ularni zararli axborotlardan himoya qilish hamda bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bugungi kunning muhim pedagogik vazifalaridan biridir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar orasida internetga qaramlikning yuzaga kelishi psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Ushbu muammoning oldini olish uchun maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligi, psixologik profilaktika ishlari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va raqamli madaniyatni rivojlantirish zarur. Bu o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning shaxsiy va intellektual rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G'.B. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.

5. Kimberly Young. Caught in the Net.
6. Albert Bandura. Social Learning Theory.
7. UNICEF. The State of the World's Children.
8. World Health Organization. Guidelines on Digital Health and Mental Well-being.