O’QUVCHILARNING INTERNET VA IJTIMOIY TARMOQLARGA ADDIKTIV QARAMLIKLARINING PSIXOLOGIK SABABLARI

Azamova Maftuna Xusanboyevna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 12-maktab psixologi

Buranbayeva Zilola Ahmadjanovna

Namangan viloyati Mingbuloq tumani 47-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramligining psixologik sabablari tahlil qilingan. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Biroq ulardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish addiktiv qaramlikning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Maqolada ushbu holatning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar, jumladan, emotsional ehtiyojlar, muloqot yetishmasligi, o‘zini namoyon qilish istagi, stress, yolg‘izlik hissi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining sust rivojlanganligi yoritilgan. Shuningdek, internet qaramligining o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ta’siri hamda uning oldini olishning psixologik-pedagogik yo‘llari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, addiktiv xulq-atvor, o‘quvchilar psixologiyasi, psixologik omillar, emotsional holat, stress, yolg‘izlik hissi, virtual muloqot, o‘zini namoyon qilish, motivatsiya, psixologik profilaktika, raqamli texnologiyalar, shaxs rivojlanishi, internet xavfsizligi.

Kirish

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy yoshlarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallamoqda. Bugungi kunda o‘quvchilar ta’lim olish, axborot izlash, muloqot qilish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish maqsadida internetdan keng foydalanadilar. Internet va ijtimoiy tarmoqlar ularga cheksiz ma’lumotlar manbaidan foydalanish, dunyoning turli burchaklaridagi insonlar bilan muloqot qilish hamda o‘z bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, ushbu texnologiyalardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarmoqda. So‘nggi yillarda o‘quvchilar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramlik holatlarining ortib borayotgani mutaxassislar e’tiborini tortayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Addiktiv qaramlik insonning muayyan faoliyatga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, uni nazorat qila olmasligi va ushbu faoliyat kundalik hayotining asosiy qismiga aylanishi bilan tavsiflanadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘quvchilarning o‘qish faoliyati, psixologik holati, ijtimoiy munosabatlari hamda jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Mazkur muammoning yuzaga kelishida turli psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, o‘smirlik davriga xos emotsional beqarorlik, o‘zini namoyon qilishga bo‘lgan ehtiyoj, tengdoshlar tomonidan tan olinishi istagi, muloqot yetishmasligi, yolg‘izlik hissi, oilaviy muammolar hamda stressli vaziyatlar internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Virtual muhit o‘quvchilarga o‘z muammolaridan vaqtincha uzoqlashish, hissiy qoniqish hosil qilish va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish imkonini bergani sababli ular ushbu vositalardan tobora ko‘proq foydalanishga moyil bo‘lib qoladilar. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik nafaqat shaxsning ruhiy rivojlanishiga, balki uning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holat diqqatning pasayishi, vaqtni samarasiz sarflash, o‘quv

motivatsiyasining susayishi, uyqu rejimining buzilishi hamda real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarning cheklanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ushbu muammoning psixologik sabablarini o‘rganish va uning oldini olish bo‘yicha samarali choralarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramliklarining psixologik sabablarini tahlil qilish, ushbu holatning shaxs rivojlanishiga ta’sirini yoritish hamda qaramlikning oldini olishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlarni ko‘rsatib berishdan iboratdir. Bu orqali o‘quvchilarni raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanishga yo‘naltirish va ularning psixologik salomatligini mustahkamlash masalalariga e’tibor qaratiladi.

Asosiy qism

Internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, ular inson hayotiga ko‘plab qulayliklar yaratmoqda. Ayniqsa, ta’lim jarayonida internetning o‘rni beqiyosdir. O‘quvchilar internet orqali zarur ma’lumotlarni tezkor topish, masofaviy ta’lim olish, ilmiy manbalardan foydalanish va dunyo yangiliklaridan xabardor bo‘lish imkoniyatiga ega. Biroq internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim hollarda addiktiv qaramlikning shakllanishiga olib kelmoqda. Addiktiv qaramlik shaxsning muayyan faoliyatga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, uni nazorat qilish qobiliyatining pasayishi va mazkur faoliyatni to‘xtatganda noqulay psixologik holatlarning yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishiga bir qator psixologik omillar sabab bo‘ladi. Ulardan biri emotsional ehtiyojlarning yetarli darajada qondirilmasligidir. O‘smirlik davrida bolalar atrofdagilar tomonidan qo‘llab-quvvatlanishga, tushunilish va qabul qilinishga katta ehtiyoj sezadilar. Agar bu ehtiyojlar real hayotda yetarli darajada qondirilmasa, ular virtual muhit orqali hissiy qoniqish izlashga harakat qiladilar. Ijtimoiy tarmoqlardagi layklar, izohlar va kuzatuvchilar

soni o‘quvchilarda o‘zini qadrlash hissini vaqtincha oshirishi mumkin. Natijada ular ushbu hissiy ehtiyojni qayta-qayta qondirish maqsadida internetdan ortiqcha foydalanishga odatlanib qoladilar. Internet qaramligining yuzaga kelishida muloqot yetishmasligi ham muhim omillardan biridir. Ba’zi o‘quvchilar tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar, o‘z fikrlarini erkin ifoda etishga tortinadilar yoki ijtimoiy xavotirni boshdan kechiradilar. Virtual muloqot esa ularga o‘zlarini erkinroq his qilish imkonini beradi. Shu sababli ular real hayotdagi munosabatlardan ko‘ra internetdagi muloqotni afzal ko‘ra boshlaydilar. Vaqt o‘tishi bilan bu holat ijtimoiy izolyatsiyaga va real munosabatlarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

O‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketishiga stress va psixologik zo‘riqishlar ham sabab bo‘ladi. Ta’limdagi qiyinchiliklar, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar yoki shaxsiy muammolar o‘quvchilarda salbiy hissiy holatlarni yuzaga keltiradi. Ko‘pchilik o‘quvchilar ushbu muammolardan vaqtincha uzoqlashish uchun internetga murojaat qiladilar. Virtual o‘yinlar, videolar yoki ijtimoiy tarmoqlar ularga qisqa muddatli zavq va chalg‘ish hissini beradi. Biroq bu muammoni hal qilmaydi, aksincha, qaramlikning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Internet qaramligining shakllanishida o‘zini namoyon qilish ehtiyoji ham katta ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida shaxsning o‘ziga bo‘lgan qiziqishi ortadi va u o‘zini boshqalarga tanitishga intiladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa buning uchun keng imkoniyat yaratadi. O‘quvchilar turli fotosuratlar, videolar va shaxsiy fikrlarini joylashtirish orqali boshqalarning e’tiborini qozonishga harakat qiladilar. Boshqalar tomonidan bildirilgan ijobiy munosabatlar ularda quvonch hissini uyg‘otadi va bu holat internetdan foydalanishni yanada kuchaytiradi. Yolg‘izlik hissi ham internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning muhim psixologik sabablaridan biridir. O‘zini yolg‘iz his qiladigan yoki yaqin insonlar bilan samimiy munosabatlarga ega bo‘lmagan o‘quvchilar virtual muhitda do‘stlar topishga harakat qiladilar. Internet ularga

yolg‘izlik hissidan vaqtincha xalos bo‘lish imkonini bersa-da, real hayotdagi muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalarning rivojlanishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Shuningdek, o‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va vaqtni rejalashtirish ko‘nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi ham internet qaramligiga olib keluvchi omillardan biridir. O‘smirlar ko‘pincha internetdan foydalanish vaqtini nazorat qila olmaydilar. Bir necha daqiqaga mo‘ljallangan faoliyat soatlab davom etishi mumkin. Natijada uy vazifalarini bajarish, kitob o‘qish, sport bilan shug‘ullanish va oilaviy muloqot uchun ajratilgan vaqt qisqaradi.

`Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday o‘quvchilarda diqqatning tarqoqlashishi, xotira faoliyatining pasayishi, o‘quv motivatsiyasining susayishi va hissiy beqarorlik kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq vaqt ekran qarshisida qolish uyqu rejimining buzilishiga, jismoniy faollikning kamayishiga va salomatlik bilan bog‘liq muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Mazkur muammoning oldini olishda maktab, oila va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishlari, ular bilan samimiy muloqot o‘rnatishlari va bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga yordam berishlari lozim. Maktab psixologlari esa internet qaramligining salbiy oqibatlari haqida profilaktik suhbatlar, treninglar va psixologik mashg‘ulotlar tashkil etishlari zarur. Shuningdek, o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va raqamli madaniyat ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish mumkin. Demak, o‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramligi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, uning yuzaga kelishida emotsional, ijtimoiy va shaxsiy omillar muhim rol o‘ynaydi. Ushbu muammoni o‘z vaqtida aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash hamda ularning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o‘quvchilar hayotida muhim o‘rin tutayotgan bo‘lsa-da, ulardan me’yoridan ortiq foydalanish addiktiv qaramlikning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bunday qaramlikning yuzaga kelishida emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi, muloqot yetishmasligi, yolg‘izlik hissi, stressli vaziyatlar, o‘zini namoyon qilish istagi hamda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining sust rivojlanganligi kabi psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘quvchilarning psixologik holati, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Jumladan, diqqatning pasayishi, o‘quv motivatsiyasining susayishi, hissiy beqarorlik, real muloqotning cheklanishi va vaqtni samarasiz sarflash kabi muammolar yuzaga keladi. Bu esa o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ta’limdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur muammoning oldini olishda oila, maktab va psixologlarning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda raqamli xavfsizlik bo‘yicha tushunchalarni rivojlantirish internet qaramligining oldini olishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shunday ekan, o‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlarga addiktiv qaramliklarini kamaytirish uchun profilaktik ishlarni tizimli ravishda tashkil etish, ularning psixologik ehtiyojlarini o‘z vaqtida aniqlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zarur. Bu esa yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy faolligini oshirish hamda barkamol va mas’uliyatli shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

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. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018.
8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.