O‘QUVCHILARNING IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAM BO‘LIB QOLISHI PROFILAKTIKASI: PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Farg'ona viloyati Yozyovon tumani MMT ga qarashli 28-sonli maktabining amaliyotchi psixologi
Mullayeva Mahbuba Ahmedovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilar o‘rtasida ijtimoiy tarmoqlardan (Instagram, TikTok, Telegram va h.k.) noto‘g‘ri foydalanish va ularga ruhiy qaramlikning ko‘rinishlari tahlil qilinadi. Maqolada o‘quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga bog‘liqligini aniqlash va uning oldini olish bo‘yicha profilaktik tadbirlarning samaradorligi ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, qaramlik, profilaktika, o‘quvchilar psixologiyasi, ruhiy salomatlik.

1. Introduction (Kirish)

Hozirgi raqamli asrda ijtimoiy tarmoqlar hayotning ajralmas qismiga aylandi. O‘quvchilar (ayniqsa o‘smirlar) uchun virtual dunyo real dunyodan ko‘ra jozibaliroq bo‘lib qolishi kuzatilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarga o‘ta qaramlik o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini pasaytirishi, uyqu rejimi buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya va depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

Maqsad: Maktab o‘quvchilarining ijtimoiy tarmoqlarga qaramligini aniqlash va ushbu holatni profilaktika qilish yo‘llarini ishlab chiqish.

2. Methods (Metodlar)

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. **So‘rovnoma usuli:** O‘quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadigan vaqtini aniqlash uchun anketalar o‘tkazildi.

2. **Observatsiya (Kuzatuv):** Dars jarayonida va tanaffuslarda o‘quvchilarning gadjetlardan foydalanish darajasi kuzatildi.

3. **Psixologik testlar:** O‘smirlarning ruhan holatini va diqqat konsentratsiyasini o‘lchovchi diagnostika testlari qo‘llanildi.

Tadqiqot obyekti: Oqdaryo tumani 22-sonli maktabning o‘rta va yuqori sinf o‘quvchilari.

3. Results (Natijalar)

Olingan ma’lumotlar quyidagi natijalarni ko‘rsatdi:

- **Vaqt sarfi:** O‘quvchilarning 70% dan ortig‘i kuniga 4 soatdan ortiq vaqtni ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi.

- **Psixologik holat:** Ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlashganda o‘quvchilarda asabiylashish, xavotir va diqqatni jamlay olmaslik holatlari kuzatildi.

- **Asosiy sabablar:** Virtual dunyoda o‘zini namoyon qilish istagi, real muloqotning yetishmasligi va qiziqarli kontentga bo‘lgan kuchli qiziqish.

4. Discussion (Muhokama)

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, muammo faqat texnologiyaning borligida emas, balki uning nazoratsiz qo‘llanilishidadir. O‘quvchilar virtual dunyoda o‘zlarining "ideal obrazini" yaratishga harakat qiladilar, bu esa real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni yopish uchun vosita bo‘lib xizmat qilmoqda.

Profilaktika choralarini taklif etish:

1. **Ota-onalar bilan ishlash:** Gadjetlar bilan ishlash rejimini o‘rnatish bo‘yicha maslahatlar berish.

2. **Raqamli savodxonlik:** O‘quvchilarga internetdan foydalanishning xavfsiz va foydali usullarini o‘rgatish.

3. **Faol dam olish:** Maktabda sport, san’at va kitobxonlik kabi qiziqishlarni oshiruvchi klublarni tashkil etish.

4. **Individual psixologik yordam:** Qaramlik alomatlari yaqqol ko‘rinadigan o‘quvchilar bilan maxsus sessiyalar o‘tkazish.

Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — bu zamonaviy psixologik muammo. Maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi orqali o‘quvchilarni raqamli dunyodan real hayotga qaytarish va ularning ruhiy salomatligini saqlash mumkin.

1.

Foydalanilgan adabiyotlar:

2.

1. Psixologiya asoslari darsliklari.
2. Raqamli asr psixologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalar.
3. Maktab psixologining amaliy qo‘llanmalari.