O‘SMIRLAR O‘RTASIDA RAQAMLI QARAMLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA PROFILAKTIKASI

Saydazimova Shaxnoza Baxodirjanova

Toshkent viloyatii Toshkent tumani 16-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlar o‘rtasida raqamli qaramlikning shakllanish omillari, uning psixologik xususiyatlari hamda shaxs rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish natijasida yuzaga keladigan emotsional, kognitiv va xulq-atvor o‘zgarishlari yoritiladi. Shuningdek, o‘smirlarda raqamli qaramlikning oldini olish, sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish, ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikdagi profilaktik faoliyatining ahamiyati ochib beriladi. Maqolada raqamli qaramlikni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik-profilaktik tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli qaramlik, o‘smirlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik xususiyatlar, profilaktika, emotsional holat, xulq-atvor, kognitiv jarayonlar, psixologik salomatlik, raqamli madaniyat, media savodxonlik, psixologik yordam, ota-ona nazorati, ta’lim muhiti.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda internet, smartfonlar, planshetlar hamda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘smirlar raqamli muhitning eng faol foydalanuvchilari hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar ta’lim olish, muloqot qilish, axborot izlash va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ulardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni, jumladan, raqamli qaramlik

muammosini ham yuzaga keltirmoqda. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, ushbu davrda psixik jarayonlar, qiziqishlar, qadriyatlar va ijtimoiy munosabatlar faol shakllanadi. O‘smirlar yangi taassurotlar va axborotlarni qabul qilishga moyil bo‘lganliklari sababli raqamli texnologiyalar ta’siriga tez berilishlari mumkin. Natijada internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanib qolish, virtual muloqotni real hayotdagi munosabatlardan ustun qo‘yish, vaqtni samarasiz sarflash kabi holatlar kuzatiladi. Bunday vaziyatlar o‘smirlarning emotsional holati, o‘qish faoliyati, diqqat va xotira jarayonlari hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Raqamli qaramlik zamonaviy psixologiya fanining dolzarb muammolaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va gadjetlardan haddan tashqari foydalanish uyqu rejimining buzilishi, tashvishlilikning ortishi, hissiy zo‘riqish, yolg‘izlik hissi, agressivlik va kommunikativ qiyinchiliklarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlarning mustaqil hayotiy tajribasi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli ular virtual muhitning salbiy ta’sirlariga nisbatan ko‘proq himoyasiz hisoblanadilar. Shu nuqtai nazardan, o‘smirlar o‘rtasida raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlarini o‘rganish, uning yuzaga kelish sabablari va oqibatlarini aniqlash hamda samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Raqamli qaramlikning oldini olishda oila, maktab va mahalla hamkorligini kuchaytirish, o‘smirlarda media savodxonlikni rivojlantirish, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish alohida ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi o‘smirlar o‘rtasida raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, uning shaxs rivojlanishiga ta’sirini yoritish hamda profilaktik faoliyatning samarali yo‘llarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Asosiy qism

Raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga keng kirib kelishi o‘smirlarning ta’lim olish, muloqot qilish va bo‘sh vaqtini tashkil etish usullarini tubdan o‘zgartirdi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va turli mobil ilovalar o‘smirlar uchun axborot olish hamda muloqot qilishning asosiy vositalaridan biriga aylandi. Biroq ushbu imkoniyatlardan me’yoridan ortiq foydalanish natijasida raqamli qaramlik muammosi yuzaga kelmoqda. Raqamli qaramlik shaxsning internet, smartfon, ijtimoiy tarmoqlar yoki boshqa raqamli qurilmalardan foydalanishni nazorat qila olmasligi, ulardan uzoqlashganda ruhiy noqulaylik his qilishi hamda kundalik faoliyatining izdan chiqishi bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab va o‘zgaruvchan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning mustaqillikka intilishi, tengdoshlar bilan muloqotga bo‘lgan ehtiyoji, o‘zini namoyon qilish istagi kuchayadi. Raqamli muhit esa ana shu ehtiyojlarni qondirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Natijada ayrim o‘smirlar virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketib, real hayotdagi ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishi mumkin. Bu holat ularda internetga bog‘liqlikning shakllanishiga zamin yaratadi. Raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlari bir necha yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Avvalo, emotsional sohada o‘zgarishlar kuzatiladi. O‘smir internet yoki smartfondan foydalana olmaganida bezovtalik, asabiylik, tushkunlik va kayfiyatning pasayishi kabi holatlarni boshdan kechiradi. Virtual muhitda o‘zini erkin his qilgan o‘smir real hayotdagi qiyinchiliklardan qochishga harakat qiladi. Natijada u muammolarni hal qilishning konstruktiv usullarini emas, balki virtual olamga sho‘ng‘ishni afzal ko‘radi. Kognitiv jarayonlarda ham ma’lum salbiy o‘zgarishlar yuz beradi. Raqamli qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish diqqatning tarqoqlashishiga, ma’lumotlarni chuqur tahlil qilish qobiliyatining pasayishiga va xotira faoliyatining sustlashishiga olib kelishi mumkin. Tezkor va qisqa axborotlarga o‘rganib qolgan o‘smirlar murakkab matnlarni o‘qish, uzoq muddat diqqatni jamlash va mustaqil fikrlashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Raqamli qaramlikning xulq-atvorga ta’siri ham sezilarli darajada namoyon bo‘ladi. Bunday o‘smirlar ko‘pincha o‘qish

faoliyatiga kamroq e’tibor qaratadi, uy vazifalarini o‘z vaqtida bajarmaydi va kun tartibiga rioya qilmaydi. Ular vaqtning katta qismini telefon yoki kompyuter qarshisida o‘tkazgani sababli jismoniy faollik kamayadi. Bu esa sog‘liq bilan bog‘liq muammolar, jumladan, ko‘rish qobiliyatining pasayishi, uyqu buzilishlari va tez charchash holatlariga sabab bo‘lishi mumkin.

Raqamli qaramlikning shakllanishiga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi. Oilada nazoratning yetarli emasligi, ota-onalarning farzand bilan muloqotga kam vaqt ajratishi, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarining cheklanganligi muhim omillar hisoblanadi. Bundan tashqari, tengdoshlar ta’siri, internetdagi ommaviy tendensiyalar, ijtimoiy tarmoqlarda mashhurlikka erishish istagi ham qaramlik xavfini oshiradi. Psixologik jihatdan esa o‘ziga ishonchsizlik, yolg‘izlik hissi, stress va tashvishlilik darajasining yuqoriligi o‘smirni virtual muhitga ko‘proq murojaat qilishga undaydi. Raqamli qaramlikning oldini olishda profilaktik ishlar muhim ahamiyatga ega. Eng avvalo, o‘smirlarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ota-onalar farzandlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ular bilan muntazam muloqotda bo‘lishi va bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga yordam berishi lozim. Sport, kitobxonlik, san’at va turli to‘garaklarga jalb etish o‘smirlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini oladi. Maktab psixologlari va pedagoglar tomonidan o‘tkaziladigan profilaktik mashg‘ulotlar, treninglar va suhbatlar ham katta samara beradi. Bunday tadbirlar orqali o‘quvchilarga raqamli qaramlikning salbiy oqibatlari haqida tushunchalar beriladi, ularda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari rivojlantiriladi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiya kuchaytiriladi. Shuningdek, media savodxonlikni rivojlantirish, internetdagi axborotlarni tanqidiy baholash va xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim profilaktik yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, ulardan me’yorida va maqsadga muvofiq foydalanish

o‘smirlarning psixologik salomatligini saqlashning muhim sharti hisoblanadi. Shu sababli oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati orqali o‘smirlarda sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar va internet zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri bo‘lib, o‘smirlarning ta’lim olishi, muloqot qilishi hamda shaxsiy rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq ulardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish raqamli qaramlikning shakllanishiga sabab bo‘lib, o‘smirlarning psixologik holati, kognitiv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli qaramlik o‘smirlarda diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik, tashvishlilik, uyqu buzilishlari, ijtimoiy faollikning kamayishi hamda real hayotdagi munosabatlarning zaiflashishiga olib keladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrining psixologik jihatdan sezgir bosqich ekanligi ushbu muammoning dolzarbligini yanada oshiradi. Raqamli qaramlikning oldini olishda oila, maktab va jamiyatning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning farzandlar bilan samimiy muloqoti, ularning internetdan foydalanish madaniyatini nazorat qilishi, pedagog va psixologlarning profilaktik faoliyati hamda o‘smirlarni sport, ijodiy va intellektual mashg‘ulotlarga keng jalb etish ijobiy natijalar beradi. Shuningdek, media savodxonlikni rivojlantirish, vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish raqamli qaramlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Demak, o‘smirlar o‘rtasida raqamli qaramlikning psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish hamda samarali profilaktik choralarni amaliyotga joriy etish yosh avlodning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning intellektual va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda raqamli muhitdan oqilona

foydalanish madaniyatini shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Shu bois ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlar va amaliy profilaktik ishlarni yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

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.
9. Internet ma’lumotlari