INTERNET VA IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING O‘QUVCHILAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRI

Axmedova Gavhar Panjiyevna
Qashqadaryo viloyati Kasbi tumani 44-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanish sabablari hamda uning ruhiy holatga ko‘rsatadigan ta’siri ilmiy-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Bugungi raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘quvchilarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallab, ularning axborot olish, muloqot qilish va bo‘sh vaqtini o‘tkazish vositasiga aylangan. Biroq ushbu vositalardan me’yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarda psixologik qaramlikni yuzaga keltirib, ularning emotsional holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada internetga qaramlikning asosiy belgilari sifatida real hayotdan uzoqlashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylik, ijtimoiy aloqalarning kamayishi hamda o‘qish samaradorligining pasayishi kabi holatlar yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o‘tkazish natijasida o‘quvchilarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish, past o‘ziga baho berish, xavotir va depressiv holatlar yuzaga kelishi mumkinligi ta’kidlangan. Internet qaramligining psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillari tahlil qilinib, uni oldini olish va kamaytirishda maktab psixologi, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi muhim ekani asoslab berilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish hamda alternativ faoliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchilar psixologiyasi, ruhiy holat, emotsional barqarorlik, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy

moslashuv, diqqat buzilishi, stress, xavotir, depressiv holat, psixologik yordam, maktab psixologi, raqamli gigiyena, xulq-atvor o‘zgarishi, psixoprofilaktika.

Kirish

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, o‘quvchilar uchun internet nafaqat bilim olish, balki muloqot qilish, axborot almashish va bo‘sh vaqtni o‘tkazish vositasi sifatida ham keng qo‘llanilmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlardan noto‘g‘ri va me’yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosini yuzaga keltirmoqda.

Internetga qaramlik — bu shaxsning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, real hayotdagi faoliyat va ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. O‘quvchilarda bu holat asta-sekin rivojlanib, dastlab oddiy qiziqish sifatida boshlansa-da, keyinchalik kuchli odat va qaramlik darajasiga yetishi mumkin. Natijada ularning emotsional barqarorligi, diqqat-e’tibori, xotirasi va o‘quv faoliyati sezilarli darajada susayadi. So‘nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, ular orqali o‘quvchilar yangi bilim va ma’lumotlarga ega bo‘lsa, boshqa tomondan, ortiqcha vaqt sarflash, real hayotdan uzoqlashish, o‘zini boshqalar bilan solishtirish va “virtual hayotga berilib ketish” kabi muammolar kuchaymoqda. Bu esa o‘quvchilarda stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan axborotlarning barchasi ham ishonchli emasligi, ayrim salbiy kontentlar o‘quvchilarning dunyoqarashi va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxs psixikasi shakllanayotgan paytda bu kabi ta’sirlar yanada kuchli namoyon bo‘ladi. Shu sababli o‘quvchilarda raqamli

muhitdan ongli va me’yorida foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maktab psixologi ushbu jarayonda muhim o‘rin tutadi. U o‘quvchilarning internetdan foydalanish darajasini o‘rganadi, qaramlik belgilarini erta aniqlaydi hamda psixoprofilaktik va korreksion ishlarni amalga oshiradi.

ASOSIY QISM

Bugungi raqamli texnologiyalar davrida internet va ijtimoiy tarmoqlar o‘quvchilarning kundalik hayotida muhim o‘rin egallab bormoqda. Ular orqali o‘quvchilar bilim oladi, muloqot qiladi, yangiliklardan xabardor bo‘ladi hamda bo‘sh vaqtini o‘tkazadi. Biroq internetdan me’yoridan ortiq foydalanish asta-sekin psixologik qaramlikni shakllantirib, o‘quvchilarning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Internetga qaramlik odatda shaxsning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, real hayotdagi faoliyat va ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilarda internetga qaramlikning shakllanishi bir necha bosqichda kechadi. Dastlab bu holat oddiy qiziqish va dam olish vositasi sifatida boshlanadi. Keyinchalik esa o‘quvchi internetda ko‘proq vaqt o‘tkazishga odatlanadi va asta-sekin real hayotdagi faoliyatga qiziqishi pasayadi. Eng oxirgi bosqichda esa internetdan uzoqlashish qiyinlashadi, bu holat psixologik ehtiyoj darajasiga aylanadi. Natijada o‘quvchining emotsional holati beqarorlashadi va turli ruhiy muammolar yuzaga keladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy sabablaridan biri — psixologik ehtiyojlarning to‘liq qondirilmasligidir. Oilada e’tibor yetishmasligi, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, yolg‘izlik hissi yoki o‘zini ifoda etish imkoniyatining cheklanganligi o‘quvchini virtual muhitga murojaat qilishga undaydi. Internet esa tezkor qoniqish hissini berishi sababli o‘quvchi real hayot o‘rniga virtual hayotni afzal ko‘ra boshlaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda “ideal hayot” tasvirlarining namoyon bo‘lishi

o‘quvchilarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish odatini kuchaytiradi. Natijada ularda o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, past o‘zini baholash va hasad kabi salbiy emotsiyalar shakllanishi mumkin. Bu holat esa stress, xavotir va hatto depressiv holatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxs psixikasi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli bunday ta’sirlar yanada kuchli bo‘ladi. Internet qaramligining ruhiy holatga ta’siri bir nechta asosiy ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Birinchidan, diqqat va xotira jarayonlari susayadi. O‘quvchi darsga e’tibor qaratishda qiynaladi, o‘qish samaradorligi pasayadi. Ikkinchidan, emotsional beqarorlik yuzaga keladi, ya’ni tez jahldorlik, asabiylik va sabrsizlik holatlari kuchayadi. Uchinchidan, uyqu rejimi buziladi, bu esa umumiy charchoq va psixik zo‘riqishga olib keladi. To‘rtinchidan, ijtimoiy izolyatsiya kuchayib, o‘quvchi real muloqotdan uzoqlashadi.Shuningdek, internetga ortiqcha bog‘lanish o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalariga ham salbiy ta’sir qiladi. Real hayotdagi muloqot o‘rnini virtual muloqot egallagani sababli o‘quvchilar yuzma-yuz suhbatlashish, his-tuyg‘ularni ifodalash va jamoada ishlash kabi ko‘nikmalarni yetarli darajada rivojlantira olmaydi. Bu esa ularning kelajakdagi ijtimoiy moslashuviga to‘sqinlik qiladi.Maktab psixologi internet qaramligining oldini olish va uni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Psixolog birinchi navbatda o‘quvchilarning internetdan foydalanish darajasini o‘rganadi va qaramlik belgilarini aniqlaydi. Diagnostika jarayonida so‘rovnomalar, kuzatuv va suhbat metodlaridan foydalaniladi. Olingan natijalar asosida individual yoki guruhiy korreksion ishlar tashkil etiladi.

Psixologik yondashuvlardan biri — psixologik maslahatdir. Ushbu jarayonda o‘quvchi bilan individual suhbat olib borilib, uning muammolari, hissiyotlari va ehtiyojlari aniqlanadi. Psixolog o‘quvchiga internetdan foydalanish vaqtini boshqarish, real hayot faoliyatini faollashtirish va qiziqarli alternativ mashg‘ulotlarni topishda yordam beradi.Shuningdek, kognitiv-xulqiy yondashuv internet qaramligini kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Bu

yondashuv orqali o‘quvchining noto‘g‘ri fikrlari (masalan, “internetda bo‘lmasam, hech narsadan xabardor bo‘lmayman”) aniqlanadi va ularni ijobiy fikrlarga almashtirish ishlari olib boriladi. Natijada o‘quvchida ongli xulq-atvor shakllanadi.

Relaksatsiya va stressni boshqarish usullari ham muhim ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, sport faoliyati va ijodiy mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy zo‘riqishini kamaytiradi hamda internetga bo‘lgan ehtiyojni pasaytiradi. Art-terapiya va guruhiy treninglar esa o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi va real muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ota-onalar bilan hamkorlik ham internet qaramligini bartaraf etishda muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, unga alternativ faoliyatlar (sport, kitob o‘qish, to‘garaklar)ni taklif qilishi va doimiy emotsional qo‘llab-quvvatlashni ta’minlashi zarur. Oilada sog‘lom psixologik muhitning mavjudligi o‘quvchining virtual muhitga qaramligini kamaytiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik bugungi raqamli jamiyatning dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Internetdan me’yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarning ruhiy holatiga, emotsional barqarorligiga, diqqat va xotira jarayonlariga hamda ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning psixologik shakllanishi davom etayotganligi sababli bu holat yanada jiddiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoli yuqori bo‘ladi.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, internet qaramligi asta-sekin rivojlanib boradigan jarayon bo‘lib, uning asosiy sabablari orasida psixologik ehtiyojlarning yetarli qondirilmasligi, oilaviy muhitdagi muammolar, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar hamda ijtimoiy tarmoqlardagi noto‘g‘ri taqqoslashlar muhim o‘rin tutadi. Ushbu omillar o‘quvchilarda stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.Mazkur muammoni bartaraf etishda psixologik

yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Psixodiagnostika, psixologik maslahat, kognitiv-xulqiy terapiya elementlari, relaksatsiya usullari hamda art-terapiya o‘quvchilarning internetga qaramligini kamaytirish va ularning ruhiy holatini barqarorlashtirishda samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi ushbu jarayonning muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi. Demak, o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olish va kamaytirish uchun tizimli, kompleks va uzluksiz psixologik ishlarni tashkil etish zarur. Bu esa o‘quvchilarning sog‘lom psixologik rivojlanishi, real hayotga moslashuvi va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2012.
3. Bekmurodov A. **Pedagogik psixologiya asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Davletshin M.G. **Yosh davrlari va pedagogik psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
5. Andreeva G.M. **Social Psychology**. – Moscow: Aspect Press, 2017.
6. Zimbardo P., Gerrig R. **Psychology and Life**. – Pearson Education, 2016.
7. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim to‘g‘risidagi qonun va me’yoriy hujjatlar to‘plami. – Toshkent, 2021.
8. Woolfolk A. **Educational Psychology**. – Boston: Pearson, 2019.