# O‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik omillari hamda profilaktika usullari

**To'ychiyeva Gulsarxon Muminjon qizi**

Farg'ona viloyati Oltiariq tumani 31-IDUM psixologi

**Anotatsiya:** Maqolada o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar hamda uning oldini olishga qaratilgan profilaktik usullar yoritilgan. Zamonaviy raqamli muhitda internetdan foydalanish imkoniyatlarining kengayishi bilan bir qatorda, o‘quvchilarda virtual olamga haddan tashqari bog‘lanish, real muloqotning kamayishi, diqqat va motivatsiyaning pasayishi kabi psixologik muammolar ham kuzatilmoqda. Maqolada internet qaramligining shakllanishida emotsional holat, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, o‘zini namoyon qilish ehtiyoji va psixologik himoya mexanizmlarining o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining profilaktik faoliyati, psixologik treninglar, ota-ona va pedagoglar hamkorligi orqali o‘quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish hamda internetdan sog‘lom foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli muhit, o‘quvchilar psixologiyasi, virtual qaramlik, psixologik omillar, internetdan foydalanish, profilaktika, maktab psixologi, emotsional holat, raqamli madaniyat, psixologik xavfsizlik, ota-ona nazorati, ijtimoiy moslashuv, axborot texnologiyalari, psixologik trening

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yosh avlodning ta’lim olishi, muloqot qilishi, axborot izlash va o‘z qiziqishlarini rivojlantirishida muhim vositaga aylandi. Internetdan oqilona va maqsadli foydalanish o‘quvchilarning bilim doirasini kengaytirish, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda yangi imkoniyatlardan foydalanishiga yordam beradi. Biroq raqamli texnologiyalardan me’yoridan ortiq foydalanish natijasida ayrim o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog‘liqlik holati shakllanmoqda. Bu holat zamonaviy maktab psixologiyasi oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Internet qaramligi — bu shaxsning internetdan foydalanishga bo‘lgan ehtiyoji nazoratdan chiqib ketishi, virtual faoliyatga haddan tashqari ko‘p vaqt ajratishi va real hayotdagi vazifalar, munosabatlar hamda faoliyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan psixologik holatdir. Bunday holatda inson internetdan foydalanishni kamaytirishga harakat qilsa ham, bunga qiynaladi va virtual muhitdan uzoqlashganda noqulaylik, bezovtalik yoki tushkunlik hislarini boshdan kechirishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglash jarayoni faol kechayotganligi sababli internet va ijtimoiy tarmoqlar ularga o‘zini namoyon qilish, e’tibor qozonish va tengdoshlar bilan aloqa o‘rnatish vositasi sifatida kuchli ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishi bir necha psixologik xususiyatlar bilan bog‘liq. Avvalo, bu davrda bolalarda tengdoshlar tomonidan qabul qilinish, e’tirof etilish va ijtimoiy mavqega ega bo‘lish ehtiyoji kuchli bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ularga o‘z fikrlarini bildirish, suratlar joylashtirish, turli guruhlarda ishtirok etish va virtual muloqot orqali o‘zini ko‘rsatish imkoniyatini beradi. Natijada ayrim o‘quvchilar real hayotdagi munosabatlardan ko‘ra virtual muloqotni afzal ko‘ra boshlaydilar. Bu esa vaqt o‘tishi bilan internetdan foydalanishga nisbatan kuchli odat va psixologik bog‘liqlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Internet qaramligining asosiy belgilaridan biri — vaqtni nazorat qila olmaslikdir. O‘quvchi dastlab qisqa vaqt davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni rejalashtiradi, biroq vaqt o‘tishi bilan bu jarayon bir necha soat davom etishi mumkin. Buning natijasida dars tayyorlash, kitob o‘qish, sport bilan shug‘ullanish, oilaviy muloqot va boshqa foydali faoliyatlarga ajratiladigan vaqt kamayadi. Uzoq

muddatli bunday holat o‘quvchining o‘quv motivatsiyasiga, diqqat jarayonlariga va umumiy psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘quvchilarning emotsional holatida ham turli o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, virtual hayotdagi boshqalar bilan o‘zini solishtirish natijasida o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, norozilik, yolg‘izlik hissi yoki xavotir paydo bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘quvchilar internetdagi ijobiy fikrlar, layklar va izohlar orqali o‘z qadrini belgilashga odatlanib qoladilar. Bu esa shaxsning o‘zini baholash tizimining tashqi omillarga bog‘lanib qolishiga olib keladi. Natijada real hayotdagi muvaffaqiyatlar va ijobiy jihatlar yetarlicha qadrlanmay qolishi mumkin.

Internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish o‘quvchilarning ijtimoiy faoliyatiga ham ta’sir qiladi. Virtual muloqotga ko‘nikib qolgan bola real suhbatlarda o‘z fikrini erkin ifodalashda qiynalishi, tengdoshlari bilan yuzma-yuz munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shuningdek, oiladagi muloqot kamayishi, ota-ona bilan munosabatlarning sovuqlashishi ham kuzatiladi. Bunday holatlar bolaning ijtimoiy moslashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuni ta’kidlash kerakki, internetning o‘zi zararli vosita emas. Muammo undan foydalanishning me’yor va maqsadga muvofiqligini nazorat qila olmaslikda namoyon bo‘ladi. To‘g‘ri tashkil etilgan raqamli foydalanish o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, mustaqil izlanish qobiliyatini rivojlantiradi va zamonaviy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Shu sababli asosiy vazifa internetdan butunlay voz kechish emas, balki undan sog‘lom va ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iboratdir.

O‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yuzaga kelishi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unga bir qator individual, ijtimoiy va oilaviy omillar ta’sir ko‘rsatadi. Har bir o‘quvchining internetdan foydalanish sababi va unga bo‘lgan munosabati turlicha bo‘lishi mumkin. Ayrim o‘quvchilar internetdan bilim olish, yangi ma’lumotlarga ega bo‘lish yoki ijodiy faoliyatini rivojlantirish uchun foydalansa, boshqalari undan real hayotdagi muammolardan qochish, hissiy bo‘shliqni to‘ldirish yoki muloqot ehtiyojini qondirish vositasi sifatida foydalanishi mumkin. Shu sababli internet qaramligini tushunishda uning ortida yotgan psixologik sabablarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni shakllantiruvchi asosiy omillardan biri o‘quvchining emotsional holati hisoblanadi. Ayrim bolalar kundalik hayotda duch keladigan stress, qo‘rquv, yolg‘izlik, o‘ziga ishonchsizlik yoki tushkunlik holatlaridan qochish uchun virtual olamga murojaat qiladilar. Internet muhiti ularga vaqtinchalik qulaylik va ijobiy hissiyot beradi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda do‘stlar bilan suhbatlashish, turli videolar ko‘rish yoki o‘yinlar o‘ynash orqali bola salbiy his-tuyg‘ularini unutishga harakat qiladi. Biroq bunday usul muammoni hal qilmaydi, aksincha, vaqt o‘tishi bilan internetga bo‘lgan ehtiyojning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

O‘ziga past baho berish ham internet qaramligining muhim psixologik omillaridan biridir. O‘zining tashqi ko‘rinishi, qobiliyati yoki ijtimoiy mavqeidan qoniqmaydigan o‘quvchilar virtual muhitda o‘zlarini boshqacha namoyon qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ijtimoiy tarmoqlarda ular o‘zlarini ideal obraz sifatida ko‘rsatishga harakat qiladilar, ko‘proq e’tibor va ijobiy baho olishga intiladilar. Layklar, izohlar va kuzatuvchilar soni ayrim hollarda bolaning o‘ziga bo‘lgan munosabatiga ta’sir qiluvchi asosiy mezonga aylanadi. Natijada o‘quvchi real hayotdagi yutuqlaridan ko‘ra virtual olamdagi baholarga ko‘proq ahamiyat bera boshlaydi. Tengdoshlar bilan munosabatlar ham internet qaramligining shakllanishida katta rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida do‘stlar bilan muloqot qilish, guruhga tegishli bo‘lish va tengdoshlar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji kuchli bo‘ladi. Agar o‘quvchi real hayotda muloqot qilishda qiyinchilikka duch kelsa yoki sinfdoshlari bilan munosabatlari yaxshi bo‘lmasa, u virtual muloqotni afzal ko‘rishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar bunday bolalarga o‘zini erkinroq his qilish va yangi tanishlar orttirish imkonini beradi. Ammo vaqt o‘tishi bilan virtual munosabatlar real ijtimoiy aloqalarning o‘rnini egallashi mumkin.

Oilaviy muhit ham o‘quvchilarning internetdan foydalanish odatlariga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Oilada ota-onaning farzand bilan yetarli darajada muloqot qilmasligi, bolaning qiziqishlari va muammolariga e’tibor bermaslik yoki oilaviy nizolar mavjudligi o‘quvchini virtual olamga ko‘proq

murojaat qilishga undashi mumkin. Bola mehr, e’tibor va tushunishni internet orqali topishga harakat qiladi. Shu sababli oiladagi sog‘lom psixologik muhit internet qaramligining oldini olishda muhim himoya omili hisoblanadi. Ota-onalarning raqamli tarbiya borasidagi bilim darajasi ham muhim ahamiyatga ega. Ba’zi ota-onalar farzandining internetdan foydalanishini umuman nazorat qilmaydilar yoki aksincha, haddan tashqari taqiqlar o‘rnatadilar. Har ikkala holat ham muayyan muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. To‘g‘ri yondashuv esa bolaning internetdan foydalanish maqsadini tushunish, vaqt chegaralarini belgilash, xavfsiz foydalanish qoidalarini o‘rgatish va ochiq muloqotni yo‘lga qo‘yishdan iboratdir.

O‘quvchilarning shaxsiy psixologik xususiyatlari ham internet qaramligiga moyillikni belgilaydi. Masalan, impulsivlik, o‘zini boshqarish qobiliyatining yetarli darajada shakllanmaganligi, yangilikka kuchli qiziqish, tez zavqlanishga intilish kabi xususiyatlar internetdan nazoratsiz foydalanishga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, o‘z vaqtini rejalashtirish, maqsad qo‘yish va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish ko‘nikmalari rivojlanmagan o‘quvchilarda bunday xavf yuqoriroq bo‘ladi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘ziga xos psixologik jozibadorligi ham qaramlikni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Virtual muhitda tezkor axborot almashinuvi, doimiy yangiliklar, o‘yin elementlari, e’tibor va rag‘bat olish imkoniyati inson psixikasida qiziqish va takroriy foydalanish ehtiyojini kuchaytiradi. O‘quvchi har safar yangi xabar, izoh yoki qiziqarli kontent kutishi natijasida internetdan foydalanish odati mustahkamlanib boradi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ko‘p ishlatilishi o‘quvchilarning psixologik rivojlanish jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy raqamli muhit bolalarning fikrlash tarzi, muloqot shakllari, qiziqishlari va xulq-atvorida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Internetdan oqilona foydalanish ta’lim olish va shaxsiy rivojlanish uchun katta imkoniyatlar yaratgan bo‘lsa-da, undan nazoratsiz foydalanish o‘quvchilarning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli internet qaramligining bolaning psixologik holatiga ta’sirini o‘rganish maktab psixologiyasi uchun muhim masalalardan biridir. Internet qaramligining eng avvalo o‘quvchilarning emotsional holatiga ta’siri kuzatiladi. Virtual muhitga ortiqcha bog‘lanib qolgan bolalarda tez-tez kayfiyat o‘zgarishi, asabiylik, bezovtalik, sabrsizlik va tushkunlik holatlari paydo bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, internet yoki ijtimoiy tarmoqlardan foydalana olmay qolgan paytda o‘quvchida noqulaylik hissi, jahldorlik yoki ichki bezovtalik yuzaga keladi. Bu holat asta-sekin bolaning hissiy boshqaruv qobiliyatini susaytirishi va real hayotdagi vaziyatlarga moslashishini qiyinlashtirishi mumkin.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish o‘quvchilarning diqqat va tafakkur jarayonlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy ravishda tezkor axborot, qisqa videolar va turli xil ko‘ngilochar kontentlarni qabul qilish bolaning uzoq vaqt davomida bir faoliyatga diqqatini jamlash qobiliyatini kamaytirishi mumkin. Natijada dars jarayonida e’tiborsizlik, vazifalarni bajarishga qiziqishning pasayishi va o‘quv faoliyatida qiyinchiliklar kuzatiladi. Ayrim o‘quvchilar kitob o‘qish, mustaqil fikrlash va chuqur tahlil qilishdan ko‘ra tezkor va tayyor axborotni qabul qilishga ko‘proq odatlanib qoladilar. Internet qaramligining yana bir salbiy jihati o‘quvchilarning o‘quv motivatsiyasiga ta’siridir. O‘quvchi vaqtining katta qismini internetda o‘tkazsa, dars tayyorlash, bilim olish va o‘z ustida ishlash uchun ajratiladigan vaqt kamayadi. Natijada o‘qishga bo‘lgan qiziqish susayishi, baholarning pasayishi va ta’lim jarayonidagi faollikning kamayishi mumkin. Ba’zi o‘quvchilar internetdagi virtual faoliyatni real hayotdagi vazifalardan ustun qo‘yib, mas’uliyat hissini yo‘qota boshlaydilar. Bu esa kelajakdagi maqsadlarni belgilash va ularga erishish jarayoniga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Internet qaramligi o‘quvchilarning ijtimoiy rivojlanishiga ham ta’sir qiladi. Inson shaxs sifatida shakllanishida real muloqot, tengdoshlar bilan hamkorlik va turli ijtimoiy tajribalarni boshdan kechirish muhim ahamiyatga ega. Biroq virtual muloqotga haddan tashqari berilgan o‘quvchilarda yuzma-yuz suhbatlashish, o‘z fikrini erkin ifodalash va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalari yetarlicha rivojlanmasligi mumkin. Natijada ular real hayotdagi munosabatlarda tortinchoqlik, ishonchsizlik yoki

muloqot qiyinchiliklariga duch kelishlari mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o‘quvchilarning o‘zini baholash jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning ideal ko‘rinishdagi hayoti, yutuqlari va imkoniyatlarini ko‘rish ayrim o‘quvchilarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish holatini kuchaytiradi. Natijada o‘zidan norozilik, kamlik hissi yoki o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsiy identitet shakllanayotgan bir paytda bunday ta’sirlar bolaning psixologik rivojlanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Internet qaramligi uyqu rejimining buzilishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Ko‘plab o‘quvchilar kechki payt uzoq vaqt davomida telefon yoki boshqa qurilmalardan foydalanadilar. Natijada uyquga ketish vaqti kechikadi, yetarli dam olish imkoni kamayadi. Uyqusizlik esa diqqatning pasayishi, charchoq, kayfiyat tushishi va o‘quv faoliyatining yomonlashishiga olib keladi. Sog‘lom uyqu bolaning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun muhim bo‘lganligi sababli, raqamli vositalardan foydalanish vaqtini nazorat qilish zarur.

Internet qaramligi ayrim hollarda xulq-atvorda ham salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, o‘quvchida tajanglik, oilaviy qoidalarga qarshilik ko‘rsatish, vaqtni boshqarishda qiyinchilik va mas’uliyatsizlik kabi holatlar paydo bo‘lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda bola o‘zining internetdan foydalanish odatini nazorat qila olmay qoladi va atrofdagilarning ogohlantirishlariga salbiy munosabat bildiradi. Shu sababli internet qaramligini faqat texnologik muammo sifatida emas, balki psixologik va ijtimoiy muammo sifatida ham ko‘rib chiqish lozim.

Maktab psixologi internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilar rivojlanishiga ta’sirini o‘rganishda muhim vazifalarni bajaradi. Psixolog o‘quvchilarning internetdan foydalanish odatlarini aniqlashi, qaramlik xavfi mavjud bo‘lgan bolalarni belgilashi va ular bilan profilaktik hamda korreksion ishlarni olib borishi zarur. Shuningdek, o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish, real va virtual hayot o‘rtasida muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini shakllantirish ham psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Bugungi raqamli jamiyat sharoitida o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish hamda ularda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qaramlik holatlarining oldini olish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Internet qaramligi faqatgina vaqtni ko‘p sarflash bilan bog‘liq muammo emas, balki o‘quvchining emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari, o‘quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga ta’sir qiluvchi murakkab psixologik holatdir. Shu sababli uning oldini olishda oddiy taqiqlar emas, balki ilmiy asoslangan psixologik profilaktika usullaridan foydalanish samarali natija beradi.

Psixologik profilaktikaning asosiy maqsadi o‘quvchilarda internetdan sog‘lom va ongli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, raqamli muhitning ijobiy va salbiy jihatlarini tushuntirish hamda o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat. Profilaktik ishlar o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, individual psixologik holati va ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak. Chunki boshlang‘ich sinf o‘quvchisi, o‘smir va yuqori sinf o‘quvchisining internetdan foydalanish sabablari hamda unga bo‘lgan munosabati bir-biridan farq qiladi. Internet qaramligining oldini olishda eng muhim yo‘nalishlardan biri — psixologik ma’rifat ishlarini olib borishdir. O‘quvchilarga internetdan foydalanishning foydali va zararli tomonlari, virtual xavfsizlik qoidalari, vaqtni boshqarish usullari hamda raqamli muvozanat haqida tushunchalar berish zarur. Bunday ma’lumotlar o‘quvchilarga internetdan foydalanishda mas’uliyatli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan suhbatlar, davra uchrashuvlari, seminarlar va treninglar orqali o‘quvchilarning raqamli savodxonligini oshirish mumkin.

Psixologik treninglar internet qaramligining oldini olishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Trening mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish, maqsad qo‘yish, stressni yengish va emotsiyalarni nazorat qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Masalan, “vaqt boshqaruvi”, “mening raqamli odatlarim”, “virtual va real hayot muvozanati”, “o‘z-o‘zini nazorat qilish” kabi mavzulardagi mashg‘ulotlar o‘quvchilarning internetdan foydalanish odatlarini tahlil qilishlariga yordam beradi. O‘quvchi o‘zining internetdan foydalanish sabablarini anglab yetgan sari, bu jarayonni boshqarish imkoniyati oshadi. Internet qaramligini oldini olishda o‘quvchilarning bo‘sh

vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Ko‘pincha bolalar zerikish, yolg‘izlik yoki qiziqarli mashg‘ulotlarning yetishmasligi sababli internetga ko‘proq murojaat qiladilar. Shu sababli ularni sport, ijodiy faoliyat, kitob o‘qish, to‘garaklar va jamoaviy tadbirlarga jalb qilish kerak. Mazmunli faoliyat bilan band bo‘lgan o‘quvchining virtual olamga haddan tashqari bog‘lanib qolish ehtimoli kamayadi. Maktab psixologi o‘quvchilarning qiziqishlarini aniqlash va ularga mos rivojlantiruvchi faoliyatlarni tavsiya etishda muhim rol o‘ynaydi.

Ota-onalar bilan olib boriladigan profilaktik ishlar ham internet qaramligining oldini olishda katta ahamiyatga ega. Farzandining internetdan foydalanishini faqat nazorat qilish emas, balki u bilan ochiq va ishonchli muloqot o‘rnatish zarur. Ota-onalar bolaning virtual faoliyatiga qiziqishi, uning internetdan nima maqsadda foydalanayotganini tushunishi va unga to‘g‘ri yo‘nalish berishi kerak. Psixolog ota-onalarga internetdan foydalanish bo‘yicha oilaviy qoidalarni ishlab chiqish, vaqt chegaralarini belgilash va farzand bilan sifatli muloqotni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Pedagoglar bilan hamkorlik ham profilaktika jarayonining muhim qismidir. O‘qituvchilar o‘quvchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni, darsga qiziqishning pasayishini yoki ijtimoiy faollikdagi kamayishni birinchi bo‘lib sezishlari mumkin. Shu sababli pedagoglarga internet qaramligining belgilari, uning o‘quvchi xulqiga ta’siri va bunday vaziyatlarda qanday yondashish kerakligi haqida psixologik tavsiyalar berilishi lozim. O‘qituvchi va psixologning hamkorligi muammoni erta aniqlash va samarali yordam ko‘rsatish imkonini oshiradi.

Internet qaramligining oldini olishda o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirish ham muhimdir. Chunki internetdagi barcha ma’lumotlar ham ishonchli yoki foydali bo‘lavermaydi. O‘quvchi axborotni tanlash, zararli kontentlardan himoyalanish va virtual muhitdagi xavflarni anglash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak. Bu esa uning raqamli xavfsizligini ta’minlash bilan birga, mustaqil fikrlash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Zamonaviy ta’lim jarayonida maktab psixologining vazifalari tobora kengayib bormoqda. Bugungi kunda psixolog nafaqat o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga moslashuvini ta’minlaydi, balki ularning raqamli muhitdagi xulq-atvori, internetdan foydalanish madaniyati va psixologik xavfsizligini ham nazorat qilishda muhim o‘rin egallaydi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosi bilan ishlashda maktab psixologi diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat berish yo‘nalishlarida faoliyat olib borishi lozim. Ushbu tizimli yondashuv orqali o‘quvchilarning internetdan sog‘lom foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish va ularning ruhiy salomatligini himoya qilish mumkin.

Maktab psixologining birinchi vazifalaridan biri o‘quvchilarda internet qaramligiga moyillik darajasini aniqlashdan iborat. Buning uchun turli psixologik diagnostika metodlari, kuzatish, suhbat va so‘rovnomalardan foydalaniladi. Diagnostik jarayon orqali o‘quvchining internetdan foydalanish vaqti, undan foydalanish maqsadi, virtual muhitga bog‘liqlik darajasi, emotsional holati hamda ijtimoiy munosabatlari o‘rganiladi. Bu jarayon muammoni erta aniqlash va o‘quvchiga individual yondashuv asosida yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Internet qaramligi aniqlangan o‘quvchilar bilan individual psixologik suhbatlar olib borish muhim ahamiyatga ega. Bunday suhbatlar davomida psixolog o‘quvchining internetga murojaat qilish sabablarini aniqlaydi, uning ichki ehtiyojlari va psixologik holatini o‘rganadi. Ko‘pincha internetga haddan tashqari berilish ortida yolg‘izlik, o‘ziga ishonchsizlik, muloqotdagi qiyinchiliklar yoki stress kabi omillar yotadi. Shu sababli muammoni faqat internetdan foydalanish vaqtini kamaytirish orqali hal qilib bo‘lmaydi. Asosiy sabablarni aniqlash va ularga psixologik ta’sir ko‘rsatish zarur. Korreksion psixologik ishlar internet qaramligini kamaytirishda samarali usullardan biridir. Ushbu mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Masalan, o‘quvchiga o‘z kun tartibini tuzish, internetdan foydalanish vaqtini belgilash, foydali mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish va real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash o‘rgatiladi. Shuningdek, relaksatsion mashqlar, motivatsion suhbatlar va shaxsiy rivojlanishga yo‘naltirilgan treninglar ham yaxshi natija beradi.

Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan guruhiy treninglar ham o‘quvchilarning raqamli odatlarini o‘zgartirishda muhim vosita hisoblanadi. Guruh mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilar o‘z tajribalarini baham ko‘radilar, internetdan foydalanishdagi muammolarini anglaydilar va bir-birlaridan ijobiy tajribalarni o‘rganadilar. “Internetdan oqilona foydalanish”, “mening vaqtim va maqsadlarim”, “real muloqotning ahamiyati”, “o‘zini boshqarish ko‘nikmalari” kabi trening mavzulari o‘quvchilarda raqamli muvozanatni shakllantirishga yordam beradi. Internet qaramligining oldini olish va bartaraf etishda ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Psixolog ota-onalarga farzandlarining internetdan foydalanish jarayoniga to‘g‘ri yondashish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Ota-onalar farzandining telefon yoki internetdan foydalanishini faqat taqiqlash bilan cheklanmasligi kerak. Aksincha, ular bolaning qiziqishlari, muammolari va ehtiyojlarini tushunishga harakat qilishlari lozim. Oilada samimiy muloqot, ishonchli munosabat va birgalikdagi faoliyat bolaning virtual olamga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini oladi.

Maktab psixologi pedagoglar bilan hamkorlikda o‘quvchilarning raqamli xulq-atvorini nazorat qilish va ularga yordam ko‘rsatish tizimini yaratishi mumkin. O‘qituvchilar o‘quvchilardagi o‘zgarishlarni kuzatish, masalan, darsdagi faollikning pasayishi, diqqatning susayishi yoki ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklarni aniqlash orqali psixologga murojaat qilishlari mumkin. Bu esa muammoga erta aralashish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish imkonini beradi. O‘quvchilarda internetdan sog‘lom foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun ularga aniq amaliy tavsiyalar berish ham zarur. Jumladan, internetdan foydalanish vaqtini oldindan belgilash, uyqudan oldin telefon ishlatmaslik, dars vaqtida raqamli qurilmalardan maqsadsiz foydalanmaslik, real hayotdagi muloqot va faoliyatlarga ko‘proq vaqt ajratish kabi odatlarni shakllantirish kerak. Shuningdek, sport, kitob o‘qish, ijodiy mashg‘ulotlar va jamoaviy faoliyatlarga jalb qilish orqali o‘quvchilarning qiziqish doirasini kengaytirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish va uni bartaraf etish murakkab, ammo muhim psixologik jarayondir. Ushbu muammoni hal qilishda maktab psixologining roli beqiyos bo‘lib, u o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, muammolarni aniqlash, profilaktik va korreksion tadbirlarni amalga oshirish orqali katta hissa qo‘shadi. Internetdan butunlay voz kechish emas, balki undan ongli, xavfsiz va samarali foydalanish madaniyatini shakllantirish asosiy maqsad bo‘lishi kerak. Raqamli dunyoda yashayotgan yosh avlodning ruhiy salomatligini himoya qilish uchun psixolog, pedagog va ota-onalarning hamkorligi muhim shartlardan biridir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**


1. Daniel Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2009.
3. Kimberly Young. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. – New York: John Wiley & Sons, 1998.
4. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. – Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti, 2017.
5. Ziyocom.uz
6. Psychology.com