TALABA YOSHLARDA VIRTUAL QARAMLIKNI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Azimova Rushana Zokirjonovna
Guliston davlat pedagogika insituti o‘qituvchisi
e-mail: rushana0242@mail.ru

Anatatsiya. Ushbu tezisda talaba yoshlarni virtual qaramlikdan saqlash va uning paydo bo‘lishini oldini olish, ta'lim muhitida kompyuter bilan ishlashga oqilona yondashish usullari keltirib o‘tilgan. Virtual qaramlikning psixologik va jismoniy belgilari, o‘smirlar o‘rtasida kompyuterga qaramlikni tashxislash, uning oldini olish va korreksiya yo‘llarini aniqlash uchun o‘qituvchilar, psixologlar, ota-onalar tomonidan kuzatilishi va tekshirilishi mumkin bo‘lgan asosiy ko‘rsatmalar tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: kompyuterga qaramlik, virtual qaramlik, profilaktika tizimi, talabalar, sog‘liq, ijtimoiy tarmoqlar, o‘yinga qaramlik, AKT.

Abstract. This thesis outlines methods for preventing and protecting students from virtual addiction and approaches to rational use of computers in the educational environment. The psychological and physical signs of virtual addiction, how to diagnose computer addiction among adolescents, and strategies for prevention and correction are discussed. The thesis also provides key indicators that can be monitored and checked by teachers, psychologists, and parents to identify and address this issue.

Keywords: computer addiction, virtual addiction, prevention system, students, health, social networks, gaming addiction, ICT.

Texnologik jadal rivojlanish fonida, ayniqsa raqamli texnologiyalar sohasida, jumladan, tarmoq yaratishda, Internet Internetga qaramlik xulq-atvorini oshirishning keskin muammosiga

aylandi. Raqamli inqilob, elektron qurilmalarning tez o‘sishi bilan biz muloqot qilish, o‘rganish va ko‘ngil ochish usullarini, shuningdek, jamiyatda o‘zini tutish uslubimizni o‘zgartirdi. Bugungi kunda Internetning asosiy foydalanuvchilari, ko‘plab sotsiologik so‘rovlarga ko‘ra, 18 yoshdan 24 yoshgacha bo‘lgan yoshlardir, ularning aksariyati talabalardir.Shu boisdan talabalarda virtual qaramlikni oldini olish,bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.[1,25-36]

Internetga qaramlik "texnologiyaga qaramlik" deb nomlanuvchi kengroq muammoning bir qismidir. Bu kundalik hayot bilan bog‘liq holda Internetdan foydalanishda muvozanatni saqlash yoki nazorat qilishning iloji yo‘qligini anglatadi. Shu munosabat bilan, Internetdan foydalanuvchilarning ongi va xatti-harakatlariga ta'sirini muhokama qilish xorijiy va mahalliy adabiyotlarda davom etmoqda. Odamlar va Internet o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning eng faol tadqiqotlari faqat o‘tgan asrning 90-yillarida boshlangan. Internetga qaramlik fenomenini o‘rgangan birinchi tadqiqotchilar amerikalik olimlar, klinik psixolog Kimberli Yang va psixiatr Ivan Goldberg edi. 1996 yilda Torontoda bo‘lib o‘tgan Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi konferentsiyasida doktor Kimberli Yang Internetga qaramlik muammosi bo‘yicha birinchi ma'ruzasini taqdim etdi. Yosh Internetga qaram bo‘lib qolgan odamlarning 600 dan ortiq holatlarini o‘rganib chiqdi. Majburiy xulq-atvor munosabatlarda, oilada birdamlikda, ish unumdorligida va maktabda ishlashda muammolarga olib keldi. [2,98-101]

Zamonaviy odamlar Internetga texnologiya sifatida emas, balki o‘ziga xos "yashash joyi" sifatida qarashadi. Ular bir vaqtning o‘zida ikkita dunyoda yashaydilar: haqiqiy va raqamli, virtual.Virtual muloqot va muloqot uchun yangi dasturlarning ishlab chiqilishi yoshlar orasida foydalanuvchilar sonini ko‘paytirmoqda. Internetga qaramlik haqida birinchi ma'lumot 80-yillarda amerikalik psixiatrlarning tadqiqotlarida paydo bo‘lgan. 1994 yilda Goldberg "Internetga qaramlik buzilishi" atamasini taklif qildi, bu o‘zini o‘zi boshqarishni yo‘qotish va virtual hayotga chekinish holatini tavsiflaydi.

Ushbu xatti-harakatlar turli xil tadqiqotlarda muhokama qilingan, jumladan "Internetga qaramlik" (Bai, Lin va Chen, 2001), "patologik Internetdan foydala-nish" (Davis 2001) va "Internetga qaramlik" (Vadi al-Dawasir, 2001). A.E.Voiskunskiy virtual qaramlik turining shaxsiy mezonlarini ishlab chiqdi. V.D. Mendelevich internetga qaram bo‘lgan shaxslar turlarining tasnifini aniqladi. V.A. Loskutova rus tilidagi internet foydalanuvchilarining madaniy xususiyatlarini o‘rgangan. A.E. Jichkina, A. Yu., N. A. Kuznetsova, E. A. Petrova, I. V. Chudova Internetga qaram bo‘lgan foydalanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini o‘rganishni taqdim etdilar rivojlanishda aniqlash zarurati hisoblanadi. [4,45-53]

Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, Internetdan foydalanuvchilarning asosiy guruhi talabalar auditoriyasini ifodalovchi 18 yoshdan 24 yoshgacha bo‘lgan yoshlardir. Doimiy ravishda o‘sib borayotgan Internet faoliyati va texnologiyalari yoshlarni o‘ziga jalb qiladi, bu esa Internetdan ortiqcha foydalanishga va "Virtual qaramlik" deb nomlanuvchi noto‘g‘ri Internet munosabatlariga olib keladi.

Tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, kompyuterga qaram kishilarning moslashuv-chanligi past,ular uyatchan, bu shaxsning kommunikativ sohasida o‘zini namoyon qiladi. Shunga qaramay, Internetga qaram bo‘lganlar orasida ijtimoiy muloqotga bo‘lgan ehtiyoj ancha yuqori, ammo bu ehtiyoj real muloqotni virtual muloqotga almashtirish orqali amalga oshiriladi. Internetga qaramlik xulq-atvori xavfi, albatta,talabalarning hissiy foni va ijtimoiy intellektning pasayishi bilan bog‘liq bo‘lib, qo‘zg‘aluvchanlik, o‘z-o‘zini nazorat qilishning pasayishi, tashvish va umumiy tashvish o‘z-o‘zidan shubha va hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi. Muloqotdagi qiyinchiliklar yoshlar orasida yolg‘izlik xavfini oshiradi. Tashvish kuchaygan yoshlarda, bu doimiy stressga olib keladi, bu esa ularni virtual haqiqatga cho‘mish istagini uyg‘otadi. Internetga qaram bo‘lgan talabalar o‘zlarini past baholaydilar va shuning uchun haqiqatda muvaffaqiyatga erisha olmaydilar. Ular o‘z oldilariga erishish qiyin bo‘lgan maqsadlarni qo‘ymaydilar, faqat kundalik muammolarni hal qilish bilan cheklanadilar. A.V Grishina, nuqtai nazaridan yuqori tashvish, Internetga qaramlikning sababi va oqibatlari deb hisoblanadi. [5,29-37]

Xulosa qilib aytganda, N.V. Chudova tomonidan turli mahalliy va xorijiy tadqiqotlar natijalari, Internetga qaram bo‘lgan shaxsiy xususiyatlarning quyidagi ro‘yxatini beradi:

- jismoniy "men"ni qabul qilishda qiyinchiliklar;
- to‘g‘ridan-to‘g‘ri muloqot qilishda qiyinchiliklar;
- intellektlanishga moyillik;
- yolg‘izlik hissi va o‘zaro tushunishning yo‘qligi (ehtimol qarama-qarshi jins bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar bilan bog‘liq);
- past tajovuzkorlik;
- hissiy zo‘riqish va negativizmga moyillik – hech bo‘lmaganda bir umidsiz ehtiyojning mavjudligi; o‘z-o‘zini hurmat qilish past;

Muammolardan qochish tendentsiyasi va mas'uliyat M.I.Drepa, Internetga qaram bo‘lganlar quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

- shaxsiyatning kommunikativ va hissiy-irodaviy sohasidagi o‘zgarishlar;
- yuqori darajadagi tashvish, depressiya – tajovuzkorlik va dushmanlikning namoyon bo‘lishi – o‘z-o‘zidan shubhalanish, ziddiyat va yolg‘izlik bilan namoyon bo‘ladigan irodaning yetishmasligi;
- aloqa sherigi bilan ijtimoiy tarmoqda turli mavzularni osongina muhokama qilish imkonini beradi. Bunga aloqaning yozishmalar va ovozsiz ma'lumotlar almashinuvi orqali amalga oshirilishi yordam beradi. [7,12-21]

Yoshlar o‘zlarining shaxsiy fikrlarini ifoda etishning faqat (yozma ravishda) bunday usuliga odatlanib qolishadi, lekin, bu keyinchalik yigit o‘z fikrini bildirishdan, suhbatdoshlarini ko‘rishdan va eshitishdan qo‘rqishni boshlashiga olib kelishi mumkin. Kontaktsiz muloqotning bu oqibati omma oldida nutq so‘zlashda, imtihonlarga javob berishda, muhim qarorlar qabul qilishda jamoaviy ishlarni muhokama qilishda, Internetdan haddan tashqari foydalanishga ishtiyoqli bo‘lgan talabalarda ko‘pincha o‘quv jarayonida muammolar paydo bo‘ladi. O‘quv topshiriqlariga tayyorgarlik ko‘rayotganda, talabalar o‘rganishga mutlaqo aloqasi bo‘lmagan narsalar bilan chalg‘ishadi. Bu talabaning o‘zi bajarayotgan ishiga umuman aloqasi bo‘lmagan saytlarga kira boshlaganida ifodalanadi.

Bundan tashqari, ko‘pincha odam ijtimoiy tarmoqdagi yozishmalar bilan chalg‘iy boshlaydi va shu bilan o‘quv jarayonidan butunlay chiqib ketadi. Uning yagona qiziqishi Internet deb ataladigan o‘yin-kulgidir. Ammo asosiy muammo shundaki, u boshlanganda uning rivojlanishida to‘xtaydi. Uni Internetdan boshqa hech narsa qiziqtirmaydi. Talaba endi internetda o‘tkazgan vaqtini nazorat qila olmaydi, shuning uchun u o‘qishga, ko‘pincha uxlashga ham yetarlicha vaqt topolmaydi. Dam olish uchun zarur bo‘lgan uyqu yetishmasligi tufayli charchoq boshlanadi va to‘planadi, bu ko‘pincha stress va asabiy buzilishlarga olib keladi. Ko‘plab tayyor insholar, hisobotlar, kurs ishlari va boshqa materiallar, albatta, ta'limning hozirgi bosqichi talabalar hayotini osonlashtirdi. Ammo shu bilan birga, intellektning rivojlanishiga katta zarar yetkazildi, ma'lumotni izlash zarurati yo‘qoldi, shuningdek, bilimlarni mustaqil ravishda qayta ishlash va tizimlashtirish zarurati yo‘qoldi.

Tadqiqotlar Internetga qaramlikni yangi paydo bo‘lgan va ko‘pincha tan olinmaydigan klinik kasallik sifatida aniqladi. Bu foydalanuvchining Internetdan foydalanishni nazorat qilish qobiliyatiga ta'sir qiladi, bu esa munosabatlarda, kasbiy va ijtimoiy sohalarda muammolarga olib kelishi mumkin. Internetga qaramlik muammosi ommaviy axborot vositalarida tez-tez tilga olinadi, ammo uning yangiligi tufayli u yetarlicha o‘rganilmagan, uni faqat taxminlar nuqtai nazaridan muhokama qilish mumkin. Yangi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, Kimberli Yang tomonidan taklif qilingan Internetga qaramlik diagnostikasi so‘rovi (IADQ) dastlabki skrining vositasi sifatida ishlatilgan, uning asosida Internetga qaramlik xatti-harakatlarining asosiy xususiyatlari aniqlangan. Bular: Internetda o‘tkazgan eng qisqa vaqt ichida ham chalg‘ishni istamaslik; atrofidagi odamlarga yolg‘on gapirishga tayyorlik, uy ishlarini, o‘quv jarayonini yoki Internetda ish vazifalarini bajarishni unutish – bunday turmush tarzini tanqid qilishni mutlaqo istamaslik oilaning doimiy buzilishiga, yaqin do‘stlar doirasini yo‘qotishga tayyorlik; Internetga to‘liq singib ketish - o‘z sog‘lig‘iga beparvolik va beparvo munosabat, tunda Internetda sayr qilish tufayli uyqu va dam olish davomiyligini qisqartirish kabilardir.

Talabalar o‘rtasida internetga qaramlikni oldini olish bo‘yicha tavsiyalar:

1) Psixodiagnostika va korreksiya choralarini kompleks va tizimli qo‘llash, shuningdek, shaxsiy muammolar bilan tashkil etilgan va maqsadli psixologik ish uchun sharoit yaratish, universitet talabalari orasida Internetga qaramlikning samarali oldini olishga hissa qo‘shadi.

2) Talabalar o‘rtasida internetga qaramlikning oldini olish axborot-diagnostika, axborot-ma’rifiy va shakllantirish faoliyati sohasidagi o‘qituvchilar, psixologlar va boshqa mutaxassislarning sa’y-harakatlarini birlashtirishni nazarda tutadi.

3) Virtual qaramlik xavfini kamaytirish bo‘yicha profilaktika choralarini ishlab chiqishda gender omilini hisobga olish kerak. Yosh erkaklarda haddan tashqari internetga qaramlikka moyil bo‘lgan odamlarni o‘z vaqtida aniqlash uchun monitoringdan foydalanish tavsiya etiladi, bunda psixodiagnostik va korreksion choralar chastotasi 2 baravar ko‘paytirilishi kerak

4) Talabalar orasida virtual qaramlikning oldini olishda asosiysi chora-tadbirlar uning rivojlanishi uchun xavf omillari (shaxsiy muammolar va ijtimoiy muhit va ta'lim jarayonining noqulay omillari) bilan kurashishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, sa'y-harakatlarni shaxsiy anomaliyalar va xarakter aksentuatsiyalarning oldini olishga qaratish kerak.Shuning uchun talabalarning ushbu guruhida hissiyotlarni o‘z-o‘zini tartibga solish va empatiyani rivojlantirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik tadbirlarni (rolli o‘yinlar, og‘zaki bo‘lmagan guruh usullari, dam olish usullari) o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar orasida internetdan haddan tashqari foydalanish oqibatlari haqida imkon qadar ko‘proq ma'lumot tarqatish hamda virtual olamdan o‘z vaqtida va oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun korreksion ishlarni amalga oshirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev B. (2019). Pedagogik psixologiya: Talaba yoshlarda virtual qaramlikning psixologik ta'siri. Tashkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

2. Jalilova L. (2020). Yoshlar va axborot texnologiyalari: Pedagogik va psixologik yondashuvlar. Tashkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.

3. Toshmuhammadov D. (2021). Virtual qaramlik va uning yoshlar psixologiyasiga ta'siri. Tashkent: Yoshlar ishlari agentligi.

4. Samatova F. (2018). Internetda vaqt o‘tkazish va uning ta'lim jarayoniga ta'siri. "Pedagogika va psixologiya" jurnali, 5-son, 45–53-betlar.

5. Mirzayeva G. (2022). Talaba yoshlarda axborot texnologiyalari orqali psixologik sog‘liqni saqlash. "Ta'lim tizimi va psixologiya" jurnali, 4-son, 29–37-betlar.

6. Mahmudov A. (2020). Yoshlar orasida virtual qaramlikni oldini olish: Pedagogik yondashuvlar. Tashkent: "Innovatsion pedagogika" nashriyoti.

7. Khudoyberdiyeva M. (2021). Pedagogik psixologiya: O‘qituvchilar va talaba yoshlarda virtual qaramlikka qarshi kurashish metodikasi. "O‘zbekiston pedagogik ilmi" jurnali, 3-son, 12–21-betlar.