



O'QUVCHILARDA INTERNETGA QARAMLIK HOLATLARINI ANIQLASH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tuymani

19-umumiy o'rta talim maktabi psixologi

Tubetbayeva Uldanay Bazarbayevna

Anotatsiya: Ushbu maqolada internetga qaramlik muammosi o'quvchilar orasida keng tarqalganligi tahlil qilinadi. Internetning zamonaviy hayotdagi roli va uning o'quvchilar hayotiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Maqola, internetning ijtimoiy, ruhiy va jismoniy salomatlikka, shuningdek, ta'limga bo'lgan salbiy ta'sirini yoritadi. Internetga qaramlikning salbiy oqibatlarini, uning o'quvchilarning akademik faoliyatiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qilishda psixologik, pedagogik va ijtimoiy nuqtai nazardan yondashiladi. Shuningdek, internetga qaramlikni aniqlash usullari, masalan, so'rovnomalar, testlar, o'quvchilarning internetdagi faoliyatini kuzatish va ijtimoiy-psixologik alomatlar orqali qaramlikning erta bosqichda aniqlanishi mumkinligi ta'kidlanadi. Internetga qaramlikni bartaraf etishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va muammolar, shuningdek, internetdan oqilona foydalanish, vaqtni boshqarish, sog'lom qiziqishlarni rivojlantirish zarurligi ko'rsatilgan

Kalit so'zlar: Internetga qaramlik, onlayn o'yinlar, ta'lim jarayoni, ijtimoiy tarmoqlar, internetdan oqilona foydalanish

Biz yashab turgan yangi dunyoda texnologiyalar misli ko'rilmagan darajada rivojlanmoqda va kompyuterlar oddiy, hatto zarur narsalarga aylandi. O'quvchilar, ishchilar va turli sohalarda faoliyat yuritayotgan odamlar internetning cheksiz imkoniyatlaridan foydalanadilar: axborot olish, o'qish, ish yuritish, muloqot qilish, dam olish, o'yinlar o'ynash va boshqa ko'plab faoliyatlar. Internetning qulayligi bizga dunyo bilan bog'lanish, yangiliklarni tezda o'rganish, zamonaviy bilimlarni olish va har xil sohalarda o'zimizni rivojlantirish imkonini beradi. Internetning



afzalliklari haqida hamma biladi, aksariyat odamlar undan nafaqat ma'lumot qidirish, balki virtual olamga haqiqatdan qochish uchun ham foydalanadilar. Virtual borliq - bu inson tomonidan kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda yaratilgan dunyo. Virtual reallikning so'ngi texnologiyalari sizga xayoliy dunyoga to'liq sho'ng'ish uchun ko'zoynak va dubulg'a yaratishga imkon beradi. Ular sizga haqiqiy hayotdan butunlay uzoqlashishga imkon beradi.

Ammo internetga qaramlik, ayniqsa yoshlar orasida tobora keng tarqalib bormoqda. O'quvchilar internetni nafaqat o'qish, balki vaqt o'tkazish, ijtimoiy tarmoqlarda do'stlari bilan muloqot qilish va o'yinlar o'ynash uchun ham foydalanadilar. Biroq, internetga bo'lgan qaramlikning o'sishi o'quvchilarnininternetning barcha bu foydalari bilan bir qatorda, uning haddan tashqari ishlatilishi ham salbiy oqibatlariga olib kelishi g ta'lim jarayoniga, ijtimoiy rivojlanishiga, ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

David Shapira internetga qaramlikni yoshlar orasida aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar olib borgan. Uning fikricha, internetga qaramlik asosan yoshlar orasida, ayniqsa, 14-18 yoshli o'quvchilar orasida keng tarqalgan. Shapira o'z tadqiqotida internetdan foydalanishning yoshlar uchun ijtimoiy va psixologik salbiy ta'sirlarini aniqlagan. Uning fikriga ko'ra, o'quvchilar internetga qaram bo'lishganida, ular o'zlarining ta'lim yutuqlarini kamaytiradilar va hayotga bo'lgan umidlarini yo'qotadilar[6]. Bunga ko'ra J.B. Egamberdiyev o'z maqolasida shunday deb yozadi. Onlayn o'yinlarga qaramlik - bu zamonaviy texnologiyalar rivoji natijasida keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, odamlar video yoki kompyuter o'yinlariga kuchli bog'lanib qolish holatidir. Bu qaramlik insonning kundalik hayotiga, munosabatlariga, o'qishiga va sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin[1, 90-bet]. Internetning o'quvchilarga ta'siri, ayniqsa 7-9-sinf o'quvchilari orasida tobora kuchayib bormoqda. Yoshlar internetni o'qish va ma'lumot olish uchun emas, balki vaqt o'tkazish, o'yinlar o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarda do'stlari bilan muloqot qilish kabi faoliyatlarda ko'proq ishlatadilar. Bu esa ularning akademik faoliyatiga, ruhiy va jismoniy salomatligiga, ijtimoiy hayotiga va o'zini tutishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, internetga qaramlikni aniqlash va uni bartaraf etish



uchun bir qancha usullar ishlab chiqilgan. Ammo bularni amalga oshirishda ko'plab qiyinchiliklar mavjud.

Internetga qaramlikni aniqlashning bir qancha usullari mavjud. O'quvchilarning internetdan foydalanish odatlarini o'rganish va ularning ta'lim faoliyatiga ta'sirini tahlil qilish, qaramlikni erta aniqlashda muhim rol o'ynaydi.

1. So'rovnomalar va Testlar: Psixologlar va pedagoglar internetga qaramlikni aniqlash uchun turli so'rovnomalar va testlar o'tkazishadi. Masalan, Young's Internet Addiction Test (IAT) – bu internetdan ortiqcha foydalanishni aniqlashga yordam beruvchi mashhur testdir. Testda o'quvchilarga internetdan foydalanish vaqtiga, uning kundalik hayotga va ta'limga ta'siriga oid savollar beriladi. So'rovnomalar o'quvchilarni psixologik nuqtai nazardan tekshirish imkonini beradi va ular internetga qaramlikni aniqlashda asos bo'lishi mumkin.

2. O'quvchilarning Internetdagi Faoliyatini Kuzatish: O'quvchilarning internetda qancha vaqt sarflashlari va qaysi faoliyatlarga ko'proq vaqt ajratishlari tahlil qilinadi. Masalan, ba'zi o'quvchilar ko'proq vaqtni video o'yinlar o'ynashga, boshqalari ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishga yoki video ko'rishga sarflashadi.

3. Ijtimoiy va Psixologik Belgilar: Internetga qaramlikning ba'zi ijtimoiy va psixologik alomatlari mavjud. O'quvchi internetga kirishdan oldin va undan foydalanish jarayonida asabiylashishi yoki xavotirga tushishi mumkin. Bu kabi o'zgarishlar, ayniqsa, internetda ko'p vaqt o'tkazgan o'quvchilarda kuzatiladi. Shuningdek, ular doimiy ravishda internetga kirishga intilishadi va real hayotdagi muloqotdan voz kechishlari mumkin. Shu o'rinda J.B. Egamberdiyev o'z maqolasida quydagicha ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'yinlarga haddan tashqari berilish yoshlarning kundalik hayotiga, o'qish samaradorligiga va oilaviy munosabatlariga sezilarli darajada salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, onlayn o'yinlarga qaramlikning asosiy alomatlari - vaqtni nazorat qila olmaslik, sog'liq muammolari va ijtimoiy izolyatsiya holatlari aniqlanganligi haqida so'z yuritadi[1, 87-bet].

Mazkur xavflarning oldini olish maqsadida quyidagi tavsiyalarga e'tibor qaratish zarur: - farzandingiz tarmoqdan foydalanmoqchi bo'lganida uni nazoratdan chetda qoldirmang; - farzandingiz ongiga yuqoriga sanab o'tilgan xavfli jihatlardan



himoyalani odatlarini singdirib boring; - farzandingizning tarmoqqa birinchi qadamlaridanoq, Internetda faqatgina «yaxshi» emas, balki «yomon» axborotlarni ham uchratishi mumkinligini tushuntiring; - farzandingizga tarmoqqa kirishda ro'yxatdan o'tish qoidalarini, ya'ni shaxsiy ma'lumotlarni berish mumkin emasligini tushuntiring; - Internetdan biror manbani saqlab olishda e'tibor qaratish zarur bo'lgan qoidalarini tushuntiring; - farzandingizga tarmoqda ham haqiqiy hayotdagi kabi tartib-intizom qoidalarini unutmaslik zarurligini ta'kidlang; - farzandingizning Internetdan foydalanishida «ota-ona nazorati» dasturlaridan foydalaning va cheklovlarni o'rnatib; - har kuni farzandingiz muloqotlarini kuzatib borishni o'zingizga odat qiling; - farzandingiz va o'zingizning kompyuter savodxonligingizni muntazam rivojlantirib boring; - O'z bilimlaringiz bilan o'rtoqlashing. Internet xavfsizligi sizning bu boradagi bilim va malakangizga ham bog'liq ekanligini unutmang. Xulosa qilib aytganda, yoshlarni fan-texnika yutuqlari bilan tanishtirib borish zarur, ammo salbiy oqibatlarni ham hisobga olgan holda, doimiy nazorat va tushuntirish ishlarining ular ongiga singdirib borilishi maqsadga

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki internetga qaramlik – bu nafaqat o'quvchilarning ta'lim jarayoniga, balki ularning ijtimoiy, ruhiy va jismoniy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy muammoga aylangan. Bugungi kunda internet resurslari va onlayn platformalar o'quvchilarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet orqali bilim olish, o'yinlar o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish va boshqa faoliyatlarni amalga oshirish o'quvchilar uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ammo bu imkoniyatlar, ayniqsa, haddan tashqari foydalanganda, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Internetga qaramlikning oldini olish va bartaraf etish, ayniqsa, yoshlar orasida, jamiyatning barcha a'zolarining faolligini talab qiladi. O'quvchilarda internetga qaramlikni aniqlash va unga qarshi samarali choralar ko'rish uchun, o'qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning barcha a'zolari birgalikda ishlashlari zarur. O'qituvchilar internetdan oqilona foydalanish, vaqtni samarali boshqarish va sog'lom qiziqishlarni rivojlantirishda o'quvchilarga yordam berishlari kerak. Bu jarayonni amalga oshirishda pedagogik va psixologik yondashuvlar juda muhim rol o'ynaydi. Psixologik nuqtai nazardan,



o'quvchilarga internetga qaramlikning salbiy ta'sirlarini tushuntirish, ularning psixologik holatini kuzatish va zarur bo'lganda psixologik yordam ko'rsatish zarur. Ota-onalar ham internetdan oqilona foydalanish madaniyatini o'rnatishda o'quvchilarga katta yordam bera oladi. Ular o'z farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini va kontentini nazorat qilishlari, shuningdek, o'quvchilarning haqiqiy dunyo bilan bog'lanishini ta'minlash uchun oilaviy faoliyatlarga vaqt ajratishlari lozim.

O'quvchilarni internetga qaramlikdan saqlashning samarali usullari, shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalarni oqilona tarzda ishlatishni rivojlantirish bo'yicha ta'lim dasturlarini joriy etish talab etiladi. Shu bilan birga, davlat va maktab tizimlari tomonidan internetga qaramlikni oldini olish bo'yicha ta'lim va targ'ibot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Bu dasturlar o'quvchilarga onlayn o'yinlarga, ijtimoiy tarmoqlarga yoki boshqa virtual muhitlarga bo'lgan qaramlikni kamaytirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Jamiyatda sog'lom internet foydalanish madaniyatini shakllantirish uchun, yoshlar va o'quvchilarni faqat o'quv dasturlari bilan cheklanib qolmasdan, ularning ijtimoiy va psixologik holatiga ta'sir ko'rsatadigan kompleks dasturlarni amalga oshirish muhimdir. Natijada, internetga qaramlikni oldini olish va unga qarshi samarali choralar ko'rish, faqatgina o'quvchilarni emas, balki ularning atrofidagi barcha shaxslarni – ota-onalar, o'qituvchilar, pedagoglar, psixologlar va jamiyatni birlashtirgan umumiy harakatni talab qiladi. Bu, yoshlarni haqiqiy dunyoga yanada chuqurroq bog'lash va ular o'z vaqtlarini oqilona va samarali tarzda boshqarishga o'rgatishning eng yaxshi usulidir

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Egamberdiyev J. B. Onlayn internet o'yinlariga qaramlikning turli xil ko'rinishlari // Inter education & global study. – 2024. – T. 10, № 1. – B. 87-94.
2. Xakimova N. B. Internetga qaramlik muammosini o'rganish // Zamonaviy psixologiya, pedagogikada fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi: muammo va yechimlar. – Тошкент: Tashkent Medical Academy, 2023. – T. 4. – B. 859-864.



3. Sorokina A. B. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4, № 1. – С. 45-64.
4. Nishonova Z.T., Alimova G.Q. “Bolalar psixologiyasi va o’qitish metodikasi”. – T., 2006.
5. G’oziev E.G’, Samarova Sh.R. Bolalar psixologiyasi. – T.: “Mumtoz so’z” , 2012. – 150 b