INTERNET QARAMLIGINING O‘QUVCHILAR DIQQATI VA TAFAKKURIGA TA’SIRI

Ganiyeva Gulnoz Abduxakimovna

Namangan viloyati Kosonsoy tuman 2-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada internet qaramligining o‘quvchilarning diqqat va tafakkur jarayonlariga ta’siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. Internetdan me’yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarda diqqatning susayishi, xotira zaiflashuvi, fikrlash tezligi va mantiqiy tafakkurning pasayishiga olib kelishi mumkinligi yoritilgan. Maqolada internet qaramligining asosiy sabablari sifatida nazoratsiz foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari qiziqish va bo‘sh vaqtni noto‘g‘ri tashkil etish ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va sog‘lom raqamli muhit yaratishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: internet qaramligi, o‘quvchilar, diqqat, tafakkur, psixologik ta’sir, xotira, raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlar, vaqtni boshqarish, kognitiv jarayonlar, axborot texnologiyalari, media savodxonlik.

Kirish

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, xususan, ta’lim jarayoniga ham chuqur kirib kelgan. Internetning keng imkoniyatlari o‘quvchilarga bilim olish, ma’lumot izlash va muloqot qilishda katta qulayliklar yaratib bermoqda. Biroq ushbu imkoniyatlardan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish internet qaramligi holatlarini yuzaga keltirib, o‘quvchilarning psixologik va kognitiv rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Internet qaramligi — bu shaxsning internetdan foydalanishga nisbatan kuchli psixologik va xulqiy bog‘liqlik holati bo‘lib, u real hayotdagi faoliyatga salbiy ta’sir etadi. Bunday holat o‘quvchilarda diqqatning jamlanishi, xotira va tafakkur

jarayonlarining susayishiga olib kelishi mumkin. Natijada ular dars jarayonida passivlashadi, o‘quv materiallarini o‘zlashtirish darajasi pasayadi hamda mustaqil fikrlash qobiliyati zaiflashadi. Hozirgi vaqtda ko‘plab o‘quvchilar internet va ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt o‘tkazishi natijasida real hayotdagi muloqot va o‘qish jarayoniga kamroq e’tibor qaratmoqdalar. Bu esa ularning diqqat barqarorligi va mantiqiy fikrlash ko‘nikmalariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, qisqa videolar, o‘yinlar va ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor axborot oqimi o‘quvchilarda yuzaki fikrlashni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli internet qaramligining o‘quvchilar diqqat va tafakkuriga ta’sirini o‘rganish hamda uning oldini olish bo‘yicha samarali pedagogik va psixologik choralarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir. Bu jarayonda o‘qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Internet qaramligi bugungi kunda maktab o‘quvchilari orasida tobora keng tarqalib borayotgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat o‘quvchilarning kundalik faoliyatiga, ayniqsa diqqat va tafakkur jarayonlariga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida o‘quvchilarda real hayotdagi faoliyatga qiziqish pasayadi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiya susayadi va kognitiv jarayonlar izdan chiqadi. Internet qaramligining asosiy sabablaridan biri sifatida nazoratsiz foydalanishni ko‘rsatish mumkin. Ko‘plab o‘quvchilar ota-ona yoki o‘qituvchi nazoratisiz internetdan uzoq vaqt davomida foydalanadilar. Ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar va qisqa videolar o‘quvchilarning e’tiborini tez jalb qilib, ularni uzoq vaqt davomida band qilib qo‘yadi. Bu esa diqqatning bo‘linishiga va barqaror diqqatning pasayishiga olib keladi. Internet qaramligining o‘quvchilar diqqatiga ta’siri juda yaqqol namoyon bo‘ladi. Diqqatning jamlanish qobiliyati susayadi, o‘quvchi bir vazifaga uzoq vaqt e’tibor qarata olmaydi

va tez-tez chalg‘iydi. Natijada dars jarayonida yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirish qiyinlashadi. O‘quvchi ko‘p ma’lumotni yuzaki qabul qiladi, lekin uni chuqur tahlil qilish ko‘nikmasi pasayadi.

Tafakkur jarayonlariga ta’siri ham muhim masalalardan biridir. Internet qaramligi o‘quvchilarda tezkor, lekin yuzaki fikrlashni shakllantiradi. Ular muammoli vaziyatlarni chuqur tahlil qilish o‘rniga tez va qisqa javob izlashga odatlanib qoladilar. Bu esa mantiqiy va ijodiy fikrlashning susayishiga olib keladi. Shuningdek, uzoq matnlarni o‘qish va tahlil qilish qobiliyati ham pasayadi. Internet qaramligi xotira jarayonlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilar tayyor ma’lumotlarga tayanishga o‘rganib qolganligi sababli, ularni yodda saqlash va mustaqil qayta ishlash ko‘nikmasi zaiflashadi. Bu esa bilimlarning chuqur o‘zlashtirilmasligiga olib keladi. Bundan tashqari, internet qaramligi o‘quvchilarning emotsional holatiga ham ta’sir qiladi. Uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish asabiylashish, tez charchash va diqqatning tez buzilishiga sabab bo‘ladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi ortiqcha axborot oqimi esa o‘quvchilarda chalg‘ish va beqarorlikni kuchaytiradi. Ushbu muammoni bartaraf etishda pedagogik va psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o‘quvchilarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ularga internetning foydali va zararli tomonlarini tushuntirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarini rivojlantirish kerak. O‘qituvchilar dars jarayonida interfaol metodlardan foydalanib, o‘quvchilarning e’tiborini jonli va amaliy faoliyatga jalb etishi lozim. Bu ularning diqqatini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, uy vazifalari va mustaqil topshiriqlarni ijodiy va tahliliy fikrlashni talab qiladigan tarzda berish maqsadga muvofiqdir.

Oila muhitida ham internetdan foydalanishni nazorat qilish muhim hisoblanadi. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot olib borishi, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam berishi kerak. Sport, kitob o‘qish va to‘garaklarga jalb qilish internetga qaramlikni kamaytirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, internet qaramligining o‘quvchilar diqqat va tafakkuriga ta’siri jiddiy pedagogik va psixologik muammo bo‘lib, uni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi orqali bu muammoni kamaytirish va o‘quvchilarning sog‘lom intellektual rivojlanishini ta’minlash mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, internet qaramligi maktab o‘quvchilarining diqqat va tafakkur jarayonlariga sezilarli darajada salbiy ta’sir ko‘rsatadigan dolzarb psixologik muammolardan biridir. Internetdan me’yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarda diqqatning barqaror emasligi, xotira susayishi, mantiqiy va ijodiy fikrlashning zaiflashishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, internet qaramligining asosiy sabablari nazoratsiz foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha qiziqish hamda vaqtni noto‘g‘ri boshqarish bilan bog‘liqdir. Bu holat o‘quvchilarning o‘qish samaradorligini pasaytiradi va ularning kognitiv rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Muammoni bartaraf etishda pedagogik va psixologik yondashuvlar, o‘qituvchi va ota-onalarning hamkorligi, shuningdek, o‘quvchilarda internetdan to‘g‘ri foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzi, kitob o‘qish, sport va ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish internet qaramligining oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Umuman olganda, internet qaramligining salbiy oqibatlarini kamaytirish va o‘quvchilarning diqqat hamda tafakkurini rivojlantirish uchun kompleks, tizimli va uzluksiz yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent:

O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.