

MAKTAB O'QUVCHILARIDA GADJETLARGA QARAMLIK SHAKLLANISHINING NAZARIY TAHLILI

Nabiyeva Sarvinoz Botirovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti 1-bosqich magistranti +998 33-607-77-11

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida gadjetlarga qaramlik shakllanishining psixologik determinatsiyasi va uning shaxs identikligiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqotda oiladagi disfunktsional munosabatlar, neyropsixologik omillar (dofaminergiya) va ijtimoiy konformizmning raqamli addiksiyadagi o'rni yoritilgan. E. Erikson va L.S. Vigotskiy nazariyalari asosida o'smirlarda "klip tafakkuri" va "diffuz identiklik" shakllanishi mexanizmlari ochib berilgan. Xulosa qismida o'smirlarni raqamli qaramlikdan himoya qilish va sog'lom identiklikni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, gadjetlarga qaramlik, identiklik inqirozi, eskapizm, dofamin, klip tafakkuri, disfunktsional oila, Chetda qolish qo'rquvi sindromi, ijtimoiy adaptatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическая детерминация формирования гаджетозависимости у школьников и её влияние на идентичность личности. В исследовании освещаются роль дисфункциональных отношений в семье, нейropsихологических факторов (дофаминергия) и социального конформизма в цифровой аддикции. На основе теорий Э. Эриксона и Л.С. Выготского раскрыты механизмы формирования «клипового мышления» и «диффузной идентичности» у подростков. В заключении приводятся практические рекомендации по защите подростков от цифровой зависимости и формированию здоровой идентичности.

Ключевые слова: подросток, гаджетозависимость, кризис идентичности, эскапизм, дофамин, клиповое мышление, дисфункциональная семья, синдром Страх пропустить что-то важное, социальная адаптация.

Abstract: This article analyzes the psychological determination of gadget addiction formation in schoolchildren and its impact on personal identity. The study highlights the role of dysfunctional family relationships, neuropsychological factors (dopaminergic system), and social conformity in digital addiction. Based on the theories of E. Erikson and L.S. Vygotsky, the mechanisms of the formation of "clip thinking" and "diffuse identity" in adolescents are revealed. In conclusion, practical recommendations are provided for protecting adolescents from digital addiction and fostering a healthy identity.

Keywords: adolescent, gadget addiction, identity crisis, escapism, dopamine, clip thinking, dysfunctional family, Fear of Missing Out syndrome, social adaptation.

Zamonaviy axborotlashgan davirda o'smir shaxsining kamol topishi raqamli texnologiyalarning intensiv va ko'p qirrali ta'siri ostida kechmoqda.

Maktab o'quvchilari o'rtasida gadjetlarga nisbatan yuzaga kelayotgan addiktiv xulq-atvor shunchaki texnologik qiziqish emas, balki shaxsning ichki ehtiyojlari va tashqi muhit ziddiyatlari kesishmasida paydo bo'lgan murakkab psixologik hodisadir.

Raqamli qurilmalarga yuqori darajada ruju qo'yish o'quvchining kognitiv jarayonlarini, emotsional barqarorligini va ijtimoiy adaptatsiya mexanizmlarini jiddiy transformatsiyaga uchratmoqda [3]. Shu bois, raqamli addiksiyaning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya ustuvor vazifasiga aylandi [1].

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda gadjetlarga qaramlik ko'pincha miyaning qaror qabul qilish va nazorat markazi hali to'liq shakllanmaganligi sababli tez rivojlanadi. Ko'plab o'smirlarning real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarini masalan, past baho olish yoki tengdoshlari bilan kelishmovchilik virtual o'yinlardagi "g'alabalar" yoki ijtimoiy tarmoqdagi "layklar" orqali kompensatsiya qilishga urinishlarini keltirish mumkin. Bu jarayon psixologiyada "eskapizm" deb atalib, o'quvchining muammolardan qochib, virtual ideal dunyoga yashirinishiga olib keladi.

L.S. Vigotskiy ta'limotiga ko'ra, qurol (gadjet) bolaning ruhiy funksiyasini o'zgartirishi kerak edi, biroq bugungi kunda qurol shaxsning o'zini boshqaruvchi sub'ektga aylanib bormoqda [5]. Oila tizimidagi disfunktsional munosabatlar o'smirda gadjetlarga bog'liqlikning shakllanishida o'ziga xos "psixologik katalizator" vazifasini o'taydi. Ota-ona va farzand o'rtasidagi vertikal muloqotning inqirozi, ya'ni hissiy yaqinlikning emotsional bog'liqlikning uzilishi o'smirda "psixologik vacuum" hosil qiladi. Bunday sharoitda bola o'zining tan olinish, tushunilish va e'tibor ko'rishga bo'lgan fundamental ehtiyojlarini real muhitda qondira olmagach, ularni virtual dunyodan izlashga majbur bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi ikki xil qarama-qarshi qutb — befarqlik va haddan tashqari nazorat o'quvchini "raqamli o'zlik" yaratishga itaradi. Ota-onasi tomonidan doimiy tanqid qilinadigan yoki har bir qadami nazorat ostiga olingan o'smirni misol tariqasida keltiradigan bo'lsak.

U o'zining "Men"ini himoya qilish va erkinlik hissini tuyish uchun virtual o'yinlardagi personajlar yoki ijtimoiy tarmoqdagi soxta profillar ortiga yashirinadi. Bu yerda gadjet shunchaki o'yinchoq emas, balki "psixologik boshpana" rolini o'taydi.

L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasi nuqtai nazaridan yondashilsa, tashqi texnik vositalar (gadjetlar) bolaning oliy ruhiy funksiyalarini vositalashtiradi [5]. Agarda ushbu vositalashuv jarayoni kattalarning yo'naltiruvchi ta'siridan mahrum bo'lsa, o'smirning ijtimoiy tajribasi torayib, faqat virtual ramzlar va yuzaki kommunikatsiyalar bilan cheklanib qoladi. Natijada, real hayotiy ko'nikmalar shakllanmay qoladi, bu esa kelajakda shaxsning jamiyatga integratsiyalashuvini murakkablashtiradi.

Psixofiziologik nuqtai nazardan, gadjetlar orqali uzatilayotgan kognitiv stimullar va virtual yutuqlar miyaning "mukofotlash tizimi" ustidan nazoratni qo'lga oladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi har bir e'tirof (layk, retvit yoki ijobiy izoh) neyronlararo dofamin gormonining keskin ajralishiga sabab bo'lib, o'smirda sub'ektiv qoniqish hissini uyg'otadi. Bu jarayon vaqt o'tishi bilan patologik zanjirni hosil qiladi: o'smir real hayotdagi murakkab va uzoq muddatli mehnat talab qiladigan muvaffaqiyatlardan ko'ra, virtual olamdagi tezkor va arzon dofamin manbalariga bog'lanib qoladi. Masalan o'smirning o'z surati ostidagi layklar sonini har besh daqiqada tekshirishi yoki onlayn o'yindagi yangi status uchun tuni

bilan uhlamay chiqish holatlari kuzatilishi mumkin. Bu holatda miya real dunyodagi zerikarli, ammo zaruriy vazifalarga masalan, kitob o'qish yoki dars tayyorlash nisbatan sezgirligini yo'qotadi, natijada o'quvchida emotsional beqarorlik va depressiv fon kuchayadi.

E. Eriksonning psixosotsial nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri shaxsning o'zligini topishidagi eng og'riqli nuqta — "identiklik inqirozi" bosqichidir. Bugungi kunda ushbu jarayon virtual makonga ko'chganligi xavotirli tus olmoqda. Agarda o'quvchi o'zining ijtimoiy rollarini (rahbarlik, do'stlik, ijodkorlik) faqat raqamli simulyatsiyalar orqali sinab ko'rsa, unda real hayotiy kompetensiyalar yetishmovchiligi yuzaga keladi. Bu esa Erikson ta'kidlagan "rol chalkashuvi" holatini yanada chuqurlashtirib, o'smirda yaxlit va barqaror "Men" konsepsiyasi o'rniga, tarqoq, o'zgaruvchan va tashqi ta'sirlarga o'ta ta'sirchan bo'lgan "diffuz identiklik"ning shakllanishiga olib keladi [4].

O'smirlik davrining markaziy ehtiyoji bo'lgan tengdoshlar tomonidan e'tirof etilish istagi bugungi kunda gadjetlarga bog'liqlikni kuchaytiruvchi asosiy ijtimoiy-psixologik drayverga aylandi. O'quvchi o'z referent guruhi ichidagi statusini saqlab qolish uchun doimiy ravishda raqamli axborot oqimida bo'lishga majbur bo'ladi. Bu holat zamonaviy psixologiyada "chetda qolish qo'rquvi" sifatida tavsiflanib, o'smirni jamoaviy virtual muloqotdan uzilmaslikka, trenddagi o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoq voqealarini soniyalar ichida kuzatishga undaydi.

Bu holatlar esa o'quvchining dars jarayonida yoki uy vazifasini bajarish paytida guruh chatidagi xabarlariga javob bermaslikni "ijtimoiy izolyatsiya" deb qabul qilishini keltirish mumkin. Bu jarayon kognitiv sohada diqqatning fragmentatsiyasi (bo'linishi) ga olib keladi. Natijada, o'quvchida ma'lumotlarni yaxlit va mantiqiy tahlil qilish qobiliyati susayib, uning o'rnini yuzaki, tezkor va mantiqsiz axborot yig'indilari qabul qilishga asoslangan klip tafakkuri egallaydi. Bunday tafakkur uslubi maktabdagi akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlarining keskin pasayishiga va intellektual salohiyatning susayishiga sabab bo'ladi [3].

Mazkur ijtimoiy-virtual bog'liqlik natijasida o'quvchi shaxslararo muloqotning emotsional chuqurligini va empatiya (boshqalarni his qilish) qobiliyatini yo'qotadi. Real hayotdagi jonli muloqot o'zining murakkabligi va mas'uliyati bilan o'smirni charchata boshlaydi, natijada u faqat "smayliklar" va qisqa xabarlardan iborat bo'lgan yuzaki kommunikatsiyani afzal ko'radi. Bu esa shaxsning hissiy intellekti (EQ) rivojlanishiga to'sqinlik qilib, uni jamiyatdan psixologik jihatdan uzib qo'yadi.

Xulosa

Maktab o'quvchilarida gadjetlarga qaramlikning shakllanishi ko'p qirrali psixologik muammo bo'lib, u shaxsning ichki ziddiyatlari, oilaviy mikromuhitning salbiyligi va ijtimoiy bosimning mahsulidir.

Muammoni bartaraf etish uchun o'quvchining shaxsiy identikligini real ijtimoiy faoliyat orqali mustahkamlash, oiladagi hissiy muloqotni sog'lomlashtirish va maktab muhitida raqamli madaniyatni shakllantirish talab etiladi.

Faqatgina psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy adaptatsiya mexanizmlarini uyg'unlashtirish orqali yosh avlodni raqamli qaramlikning salbiy oqibatlaridan himoya qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. Psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2014.
2. Karimova, V. M. (2018). Shaxs psixologiyasi. Toshkent, O'zbekiston: Fan va texnologiya.
3. Mavlonova, R., & Rahmonqulova, N. (2016). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, O'zbekiston: Sharq.
4. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005.