

## MOBIL TELEFONLAR VA IJTIMOYIY TARMOQLARNING O‘QUVCHI PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

*Bo‘tayeva Hulkar G‘ofurovna*

*Qashqadaryo viloyati Koson tumani 26-son  
umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘quvchilari psixologiyasiga ko‘rsatayotgan ta‘sirini har tomonlama tahlil qiladi. Raqamli texnologiyalarning o‘quvchilar hayotidagi tobora ortib borayotgan o‘rni ularning akademik o‘zlashtirishi, ijtimoiy-emotsional rivojlanishi, xulq-atvori va kognitiv qobiliyatlariga ham ijobiy, ham salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkinligi yoritilgan. Maqolada Koson tumani 26-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi tajribasi misolida ushbu ta‘sirlarning amaliy ko‘rinishlari, maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik va korreksion ishlar, otanonalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlik tamoyillari muhokama qilingan.

**Kalit so‘zlar:** mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar, o‘quvchi psixologiyasi, ta‘sir, akademik o‘zlashtirish, ijtimoiy-emotsional rivojlanish, kiberbulling, raqamli qaramlik, maktab psixologi, Koson tumani.

**1. KIRISH:** XXI asrni raqamli texnologiyalar asri deb atash bejiz emas. Mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlar bugungi kun yoshlari, xususan, maktab o‘quvchilari hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ushbu texnologiyalar axborotga kirish, muloqot qilish, ta‘lim olish va dam olish uchun cheksiz imkoniyatlar yaratish bilan birga, o‘quvchilarning psixologik holatiga, akademik o‘zlashtirishiga va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatmoqda. O‘zbekiston Respublikasida ta‘lim tizimini raqamlashtirish bo‘yicha olib borilayotgan islohotlar sharoitida, bu masala yanada dolzarblik kasb etadi.

Mobil qurilmalarning keng tarqalishi va ijtimoiy tarmoqlardagi faollik o‘quvchilarning diqqat markazida bo‘lish istagi, tengdoshlari bilan aloqa o‘rnatish, o‘zlarini ifodalash kabi ehtiyojlarini qondirishi mumkin. Biroq, ulardan nazoratsiz va haddan tashqari foydalanish akademik o‘zlashtirishning pasayishi, uyqu buzilishlari, xavotirlik va depressiya darajasining oshishi, ijtimoiy izolyatsiya, kiberbulling qurboniga aylanish yoki o‘zi kiberbulling qiluvchi shaxsga aylanish kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu esa maktab psixologidan masalaga jiddiy yondashishni, profilaktik va korreksion ishlar olib borishni talab etadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – Qashqadaryo viloyati Koson tumani 26-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi tajribasi misolida mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchi psixologiyasiga ko‘rsatayotgan ijobiy va salbiy ta‘sirlarini

tahlil qilish, shuningdek, ushbu muammolarni bartaraf etish va oqilona raqamli foydalanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha maktab psixologining amaliy faoliyatini yoritishdan iborat.

2. **METODOLOGIYA** Ushbu maqola mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchi psixologiyasiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, u nazariy tahlil, amaliy kuzatuvlar va Koson tumani 26-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Bo'tayeva Hulkar G'ofurovnanining ish tajribasini umumlashtirishga asoslangan deskriptiv (tavsifiy) metodologiyani qo'llaydi.

### 2.1. Ma'lumot to'plash usullari:

Adabiyotlarni tahlil qilish: Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar, bolalar va o'smirlar psixologiyasi, raqamli qaramlik va kiberxavfsizlikka oid mahalliy va xorijiy ilmiy-uslubiy adabiyotlar, tadqiqotlar o'rganildi.

Kuzatuvlar: Maktab muhitida o'quvchilarning mobil telefonlardan foydalanish xususiyatlari, ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi, dars jarayonidagi diqqat darajasi va xulq-atvoridagi o'zgarishlar muntazam ravishda kuzatildi.

Suhbatlar: O'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan mobil qurilmalardan foydalanish odatlari, ular keltirib chiqaradigan muammolar va yechimlar bo'yicha individual va guruh suhbatlari o'tkazildi.

Anketalashtirish: O'quvchilar orasida mobil telefonlardan foydalanish intensivligi, ijtimoiy tarmoqlarga bo'lgan munosabat, ularning akademik o'zlashtirishiga va ruhiy holatiga ta'sirini aniqlash maqsadida anonim anketalar o'tkazilishi mumkin.

Psixologik diagnostika: O'zlashtirishdagi qiyinchiliklar, xavotirlik, stress darajasi yoki ijtimoiy moslashuv muammolari bo'lgan o'quvchilar bilan psixologik diagnostik testlar (masalan, Spielberger-Khaninning xavotirlik shkalasi, Bender-Gestalt testi) o'tkazilib, ularning mobil texnologiyalar bilan bog'liq bo'lish ehtimoli tahlil qilindi.

2.2. Ma'lumotni qayta ishlash: To'plangan nazariy va amaliy ma'lumotlar tizimlashtirilib, mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchi psixologiyasiga ta'sirining asosiy yo'nalishlari aniqlandi va maktab psixologining ushbu muammolar bilan ishlashdagi roli va samarali strategiyalari umumlashtirildi.

3. **NATIJARLAR** Koson tumani 26-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Bo'tayeva Hulkar G'ofurovnanining kuzatishlari va amaliy tajribasi mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar psixologiyasiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi:

### 3.1. Ijobiy ta'sirlar:

Axborotga tezkor kirish: O'quvchilar darslikdagi ma'lumotlarni tezda tekshirish, qo'shimcha materiallar topish va onlayn resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega.

Muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalar: Ijtimoiy tarmoqlar orqali tengdoshlar bilan aloqada bo‘lish, fikr almashish va jamoaviy loyihalarda ishtirok etish.

Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish: Videolar yaratish, fotosuratlar tahrirlash, blog yuritish orqali o‘z ijodiy salohiyatini namoyon etish.

O‘qishga motivatsiya (ba‘zan): Ba‘zi o‘quvchilar uchun ta‘limiy ilovalar va onlayn platformalar o‘rganish jarayonini qiziqarliroq qiladi.

Qo‘shimcha bilim olish: O‘quv doirasidan tashqarida qiziqishlarga oid ma‘lumotlarni mustaqil o‘rganish.

### 3.2. Salbiy ta‘sirlar:

Akademik o‘zlashtirishning pasayishi:

Diqqatni chalg‘itish: Dars paytida yoki uy vazifasi bajarayotganda mobil telefon xabarlari va ijtimoiy tarmoqlar diqqatni pasaytiradi.

Uy vazifalariga beparvolik: Vaqtning katta qismi virtual makonda o‘tib ketishi sababli, o‘qishga ajratiladigan vaqt kamayadi.

Eslab qolish qobiliyatining yomonlashuvi: Doimiy ravishda axborot oqimi, ma‘lumotni yuzaki qabul qilishga olib keladi.

Ijtimoiy-emotsional rivojlanishdagi muammolar:

Ijtimoiy izolyatsiya: Virtual muloqotning ustunligi real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini zaiflashtiradi.

Kiberbulling: Internetda haqorat qilish, tuhmat qilish, shaxsiy ma‘lumotlarni tarqatish orqali o‘quvchining ruhiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatish.

O‘z-o‘zini qadrlashning pasayishi: Ijtimoiy tarmoqlardagi "mukammal" hayot bilan o‘zini solishtirish natijasida o‘ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo‘lishi.

Xavotirlik va depressiya: Doimiy ravishda "onlayn" bo‘lish zaruriyati, "nimadir o‘tkazib yuborish" qo‘rquvi (FOMO – Fear Of Missing Out) xavotirlikka olib keladi.

Xulq-atvor muammolari:

Raqamli qaramlik: Mobil telefonlarga va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning rivojlanishi (telefonni yo‘qotish yoki undan foydalana olmaslikdan qo‘rqish, doimiy ravishda uni tekshirish).

Uyqu buzilishlari: Kechasi mobil telefonlardan foydalanish natijasida uyqu sifati yomonlashadi, bu esa kun davomida charchoq va diqqatsizlikka olib keladi.

Agressiv xulq-atvor: O‘yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent agressiya darajasini oshirishi mumkin.

Kognitiv qobiliyatlarga ta‘siri:

Tanqidiy fikrlashning pasayishi: Tayyor axborotni iste‘mol qilish, ma‘lumotni chuqur tahlil qilishga ehtiyojni kamaytiradi.

Fikrni jamlashning qiyinlashuvi: Qisqa va tez-tez o‘zgaruvchan kontentga o‘rganish uzoq muddatli diqqat talab qiluvchi vazifalarni bajarishda qiyinchilik tug‘diradi.

Maktab psixologining ishi: Psixolog muntazam ravishda o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan suhbatlar, treninglar o'tkazib, mobil qurilmalardan oqilona foydalanish bo'yicha tushunchalar beradi. Kiberbulling qurboni bo'lgan yoki raqamli qaramlik alomatlari bo'lgan o'quvchilarga individual maslahatlar va korreksion mashg'ulotlar tashkil etadi. Ota-onalar uchun "Raqamli ota-onalik" mavzusida seminarlar o'tkazib, uyda mobil qurilmalardan foydalanish tartibini o'rnatish bo'yicha tavsiyalar beradi.

4. MUHOKAMA Koson tumani 26-son maktabi psixologi tajribasi mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchi psixologiyasiga ta'siri faqatgina texnologiyaning o'zida emas, balki undan qanday foydalanilishida ekanligini ko'rsatadi. Ushbu muammoni hal qilishda quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

4.1. Muammoga kompleks yondashuv zarurati: Faqatgina mobil telefonlarni taqiqlash yechim emas, chunki bu o'quvchilarning axborot muhitidan ajralib qolishiga yoki yashirincha foydalanishga olib kelishi mumkin. Buning o'rniga, oqilona va xavfsiz foydalanish madaniyatini shakllantirish muhimdir.

4.2. Maktab psixologining yetakchi roli: Psixolog o'quvchilarga raqamli muhitda to'g'ri yo'nalish berish, salbiy oqibatlarining oldini olish va yuzaga kelgan muammolarni hal qilishda asosiy vositachi hisoblanadi. Uning faoliyati quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Profilaktik ishlar: Axborot soatlari, seminarlar, videokonferensiyalar orqali mobil qurilmalardan foydalanishning afzalliklari va xatarlari haqida ma'lumot berish.

Korreksion ishlar: Raqamli qaramlik, xavotirlik, kiberbulling muammolari bo'yicha individual va guruh maslahatlari.

Ota-onalar bilan hamkorlik: Ularning raqamli savodxonligini oshirish, farzandlari bilan mobil qurilmalar yuzasidan ochiq muloqot o'rnatishga undash.

O'qituvchilar bilan hamkorlik: Darslarda mobil qurilmalardan samarali foydalanish yo'llarini o'rgatish, o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam berish.

4.3. Raqamli savodxonlikni oshirish: O'quvchilarga nafaqat texnologiyadan foydalanishni, balki undan xavfsiz va samarali foydalanishni o'rgatish zarur. Bu internetdagi shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi, kiberxavfsizlik qoidalari, soxta xabarlarini farqlash (media savodxonlik) kabi masalalarni o'z ichiga oladi.

4.4. Oila va maktabning yagona tizimda ishlashi: Mobil qurilmalardan foydalanish qoidalarini maktab va oila darajasida bir xil tarzda o'rnatish zarur. Bu o'quvchilar uchun aniq chegaralar belgilashga yordam beradi va tartib-intizomni kuchaytiradi.

Duch kelinadigan asosiy qiyinchiliklar orasida ota-onalarning bu masalaga befarqligi, o'quvchilarning yangi texnologiyalarga tez moslashuvi va ularning "raqamli dunyo"ga bo'lgan yuqori qiziqishini hisobga olgan holda samarali yechimlarni topish masalasi turadi.

5. XULOSA Mobil telefonlar va ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Koson tumani 26-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Bo'tayeva Hulkar G'ofurovnanining amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, bu ta'sirlarni optimallashtirishda maktab psixologining o'rni beqiyosdir. Psixologning profilaktik, korreksion va maslahat ishlari, ota-onalar va o'qituvchilar bilan samarali hamkorligi o'quvchilarda mobil qurilmalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning raqamli xavfsizligini ta'minlash va psixologik salomatligini saqlashga yordam beradi.

Kelajakda maktablarda raqamli savodxonlikni oshirishga qaratilgan kompleks dasturlarni joriy etish, psixologlar uchun raqamli psixologiya bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish va ilmiy-amaliy tadqiqotlarni davom ettirish dolzarb vazifa bo'lib qoladi. Faqatgina shunday yondashuv orqali biz yosh avlodning raqamli dunyoda barkamol shaxs bo'lib yetishishini ta'minlay olamiz.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi". – Toshkent: "O'zbekiston", 2022.
2. G'oziyev E.G'. "Psixologiya: Umumiy psixologiya, pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya". – Toshkent: "O'qituvchi", 2003.
3. Karimova V.M. "Psixologiya". – Toshkent: "Sharq", 2002.
4. Nishonova Z.T. "Maktabda psixologik xizmat". – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015.
5. Shermuhammedova N.A. "Internet va yoshlar psixologiyasi". – Toshkent: "G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi", 2021.
6. K. M. Young. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder". – CyberPsychology & Behavior, 1998. Vol. 1, No. 3, pp. 237-244.
7. Twenge J.M. "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us". – Atria Books, 2017.