

**TELEFON VA INTERNETGA QARAMLIKNING
O‘QUVCHILAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRI**

Abduvohidova Mohigul Saidaxmad qizi

Samarqand viloyati Qo‘shrabot tumani

44-maktab amaliyotchi psixologi

Xamidova Matluba Karimovna

Samarqand viloyati Qo‘shrabot tumani

22-maktab amaliyotchi psixologi

Rasulova Guljaxon Juraboyevna

Samarqand viloyati Qo‘shrabot tumani

81-umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Komila G‘ofurova Hasan qizi

Samarqand viloyati Qo‘shrabot tumani

50-umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada telefon va internetga qaramlikning o‘quvchilar ruhiy holatiga ko‘rsatadigan salbiy va ijobiy ta’sirlari tahlil qilinadi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi natijasida o‘quvchilar orasida smartfon va internetdan me’yoridan ortiq foydalanish holatlari ortib borayotgani, buning esa diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, hissiy zo‘riqish, tajovuzkorlik, yolg‘izlik hissi hamda o‘quv motivatsiyasining susayishiga olib kelishi yoritilgan. Shuningdek, maqolada internet va telefon qurilmalaridan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, ota-ona va pedagoglarning nazorati hamda psixologik profilaktika ishlarining ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Muammoning oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: telefon qaramligi, internet qaramligi, o‘quvchi psixologiyasi, ruhiy holat, axborot texnologiyalari, psixologik ta’sir, emotsional holat, virtual muloqot, diqqat pasayishi, psixoprofilaktika, o‘quv motivatsiyasi, raqamli madaniyat.

KIRISH

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga, ayniqsa, yoshlar va o‘quvchilar hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Smartfon, planshet, kompyuter va internet tarmoqlari kundalik ehtiyoj vositasiga aylanib, ta’lim olish, muloqot qilish, axborot izlash hamda bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, internet texnologiyalarining qulayligi va tezkorligi sababli o‘quvchilar virtual muhit bilan doimiy aloqada bo‘lishga odatlanmoqda. Bu holat bir tomondan bilim olish

imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, telefon va internetdan me'yoridan ortiq foydalanish natijasida turli psixologik muammolarni yuzaga keltirmoqda. So'nggi yillarda o'quvchilar orasida telefon va internetga qaramlik holatlarining ortib borayotgani pedagoglar, psixologlar hamda ota-onalarni jiddiy tashvishga solayotgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, qisqa videolar va virtual muloqot vositalari o'quvchilarning bo'sh vaqtining katta qismini egallamoqda. Natijada real hayotdagi ijtimoiy faollikning kamayishi, o'qishga bo'lgan qiziqishning susayishi, hissiy beqarorlik, asabiylik, yolg'izlik hissi hamda uyqu buzilishlari kabi salbiy holatlar kuzatilmog'da. Bunday vaziyat o'quvchilarning nafaqat ruhiy holatiga, balki ularning jismoniy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, internet va telefon qurilmalaridan haddan tashqari foydalanish o'quvchilarda diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi, emotsional zo'riqish va stressning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrida shaxsning ruhiy va ijtimoiy shakllanish jarayoni faol kechganligi sababli virtual muhitning salbiy ta'siriga moyillik yuqori bo'ladi. O'quvchilar internet orqali turli zararli axborotlarga duch kelishi, virtual qaramlik shakllanishi yoki real hayotdagi muammolardan qochish vositasi sifatida telefondan foydalanishi mumkin. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi. Shu bilan birga, internet va zamonaviy texnologiyalarni to'liq salbiy hodisa sifatida baholab bo'lmaydi. Ulardan to'g'ri va maqsadli foydalanilganda ta'lim samaradorligini oshirish, dunyoqarashni kengaytirish, mustaqil bilim olish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyati mavjud. Muammo asosan ulardan foydalanish me'yoring buzilishi va nazoratsiz holatda qo'llanilishida namoyon bo'ladi. Shu sababli o'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada telefon va internetga qaramlikning o'quvchilar ruhiy holatiga ta'siri, uning kelib chiqish omillari, psixologik oqibatlarini hamda muammoning oldini olishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarni sog'lom axborot muhitida tarbiyalash va ularda texnologiyalardan samarali foydalanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar bayon etiladi.

ASOSIY QISM

Zamonaviy jamiyatda telefon va internet texnologiyalari inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ayniqsa, yosh avlod vakillari bo'lgan o'quvchilar ushbu texnologiyalardan eng faol foydalanuvchilar hisoblanadi. Smartfonlar orqali internetga kirish imkoniyatining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va turli multimedia platformalarining ommalashuvi o'quvchilarning kundalik hayot tarzini sezilarli darajada o'zgartirdi. Natijada ayrim hollarda telefon va internetdan

foydalanish oddiy ehtiyojdan chiqib, psixologik qaramlik holatiga aylanishi kuzatilmoqda. Psixologik nuqtai nazardan qaramlik — insonning ma’lum bir faoliyatga haddan tashqari bog’lanib qolishi va usiz o’zini noqulay his qilishi bilan tavsiflanadi. Telefon va internetga qaramlikda ham o’quvchi virtual muhitdan uzoqlashganda bezovtalik, asabiylik, zerikish yoki tushkunlikni his qilishi mumkin. Bunday holat asta-sekin o’quvchining ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari va ta’lim jarayoniga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Telefon va internetga qaramlikning shakllanishiga bir qancha omillar sabab bo’ladi. Eng avvalo, o’quvchilarning bo’sh vaqtini mazmunli tashkil eta olmasligi virtual olamga haddan tashqari berilishiga olib keladi. Oilada nazoratning sustligi, ota-onalarning farzand bilan yetarli muloqot qilmasligi, tengdoshlar ta’siri ham ushbu muammoning kuchayishiga sabab bo’ladi. Bundan tashqari, o’quvchilarning emotsional ehtiyojlari qondirilmaganda ular internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali o’ziga tasalli izlashga harakat qiladi. Virtual muhit esa ularga vaqtinchalik qiziqish va hissiy qoniqish beradi.

Internet qaramligining o’quvchilar ruhiy holatiga ta’siri turli ko’rinishlarda namoyon bo’ladi. Avvalo, diqqat va xotira faoliyati susayadi. Telefon orqali doimiy ravishda turli axborotlarni qabul qilish o’quvchining bir vazifaga uzoq vaqt diqqatini jamlay olmasligiga olib keladi. Natijada darslarni o’zlashtirish darajasi pasayadi, mustaqil fikrlash va tahlil qilish qobiliyati sustlashadi. Ayniqsa, qisqa videolar va tezkor axborotlarga odatlanish o’quvchilarda chuqur mushohada yuritish ko’nikmasining kamayishiga sabab bo’lmoqda. Telefon va internetga ortiqcha bog’lanish hissiy holatga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi. O’quvchilarda asabiylik, jahldorlik, xavotir, tushkunlik va yolg’izlik hissi kuchayishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayoti bilan o’zini taqqoslash natijasida o’zidan qoniqmaslik, past o’zini baholash holatlari yuzaga keladi. Ayrim o’quvchilar internetdagi salbiy fikrlar yoki virtual bosim ta’sirida ruhiy zo’riqishni boshdan kechiradi. Bu esa emotsional barqarorlikning buzilishiga olib keladi. Shuningdek, internet qaramligi o’quvchilarning ijtimoiy munosabatlariga ham ta’sir qiladi. Virtual muloqotning ko’payishi natijasida real hayotdagi insoniy munosabatlar sustlashadi. O’quvchilar ota-ona, ustoz va tengdoshlari bilan jonli muloqot qilishdan ko’ra, ko’proq vaqtini telefon bilan o’tkazishga odatlanadi. Bu esa kommunikativ ko’nikmalarning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko’rsatib, jamoadagi faollikning kamayishiga sabab bo’ladi. Ba’zi hollarda esa o’quvchilar yolg’izlikni afzal ko’rib, ijtimoiy muhitdan uzoqlashib boradi. Telefon va internetga qaramlikning yana bir salbiy tomoni uyqu rejimining buzilishidir. Ko’plab o’quvchilar tungi vaqtda uzoq muddat telefon ishlatishi natijasida uyqusizlik yoki sifatsiz uyqu muammosiga duch kelmoqda. Yetarli dam olmaslik esa asab tizimining charchashi, tez jahllanish, diqqatning pasayishi va darsdagi faollikning sustlashishiga olib keladi. Shuningdek, uzoq vaqt ekran qarshisida o’tirish ko’z

salomatligi, umurtqa pog‘onasi va jismoniy rivojlanishga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o‘quvchilarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Ularga telefon va internetdan maqsadli hamda me‘yor asosida foydalanish ko‘nikmalarini o‘rgatish lozim. Ota-onalar farzandining internetdagi faoliyatiga befarq bo‘lmasligi, ular bilan samimiy muloqot olib borishi kerak. Shuningdek, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini sport, kitobxonlik, ijodiy mashg‘ulotlar va foydali to‘garaklar orqali mazmunli tashkil etish muhimdir. Maktablarda psixologik profilaktika ishlari olib borilishi ham katta ahamiyatga ega. Psixologlar tomonidan internet qaramligining salbiy oqibatlari haqida suhbatlar, treninglar va targ‘ibot ishlari tashkil etilishi o‘quvchilarning ongli munosabatini shakllantiradi. Bundan tashqari, o‘quvchilarda stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarni rivojlantirish zarur hisoblanadi. Umuman olganda, telefon va internet texnologiyalari zamonaviy hayotning muhim qismi bo‘lsa-da, ulardan noto‘g‘ri va me‘yoridan ortiq foydalanish o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli yosh avlodni sog‘lom axborot muhitida tarbiyalash, ularda texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, telefon va internet texnologiyalari zamonaviy ta‘lim va kundalik hayotning muhim vositasiga aylangan bo‘lsa-da, ulardan me‘yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish o‘quvchilar ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet va smartfonlarga qaramlik o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, hissiy beqarorlik, asabiylik, yolg‘izlik hissi, uyqu buzilishi hamda o‘quv motivatsiyasining sustlashishiga sabab bo‘ladi. Bu holat ularning nafaqat psixologik rivojlanishiga, balki ijtimoiy munosabatlari va ta‘lim samaradorligiga ham salbiy ta‘sir etadi. Shuningdek, virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish o‘quvchilarning real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarini susaytirib, ularni jamiyatdan asta-sekin uzoqlashtirishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida ruhiy holatning nozik va ta‘sirchan bo‘lishi internetning salbiy oqibatlariga moyillikni yanada kuchaytiradi. Shu sababli telefon va internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning dolzarb pedagogik va psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur muammoning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil qilish, ularda kitobxonlik, sport va ijodiy faoliyatga qiziqishni oshirish, internetdan maqsadli foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish muammoning kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, ta‘lim muassasalarida psixoprofilaktik tadbirlar, suhbatlar va treninglar tashkil etish orqali

o‘quvchilarda sog‘lom axborot muhitiga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish 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. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
5. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. To‘xtaboyeva M. Kasbga yo‘naltirish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
7. Pedagogika nazariyasi va tarixi / Mas‘ul muharrir A.Munavvarov. – Toshkent: Fan, 2019.
8. Internet ma‘lumotlari