

O'QUVCHILARDA MOBIL TELEFON VA GADJETLARGA NISBATAN QARAMLIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Sharipova Gulnora Farxodovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Amudaryo tumani

12-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Satiboldiyeva Ro'za Shuhrat qizi

Qoraqalpog'iston Respublikasi Amudaryo

tumani 40-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilar orasida mobil telefon va gadjetlarga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning ruhiy rivojlanish va ta'lim jarayoniga ta'siri hamda ushbu muammoni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, otalar, pedagoglar va maktab psixologlarining bu boradagi vazifalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Mobil telefon, gadjetlar, qaramlik, o'quvchilar, psixologik yordam, internet, raqamli texnologiyalar, ruhiy salomatlik, psixoprofilaktika, media madaniyat.

KIRISH

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida mobil telefon va turli gadjetlar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, o'quvchilar orasida smartfonlardan foydalanish keng tarqalgan bo'lib, ularning ta'lim olish, muloqot qilish va axborot izlash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Biroq ushbu vositalardan me'yorida ortiq foydalanish qaramlik holatlarini yuzaga keltirishi mumkin.

Mobil telefon va gadjetlarga qaramlik o'quvchining kundalik faoliyatida ushbu qurilmalarga haddan tashqari bog'lanib qolishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday holatda o'quvchi telefon yoki internetdan uzoqlashganda bezovtalik, asabiylik va noqulaylikni his qiladi. Natijada uning o'qishga bo'lgan qiziqishi, diqqat va xotira jarayonlari salbiy ta'sirga uchrashi mumkin. Gadjetlarga qaramlikning asosiy sabablaridan biri bo'sh vaqtning noto'g'ri tashkil etilishi hisoblanadi. Shuningdek, virtual muloqotning real munosabatlardan ustun qo'yilishi, nazoratning yetarli emasligi va internetdagi turli ko'ngilochar kontentlarning jozibadorligi ham ushbu muammoning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Mobil qurilmalardan ortiqcha foydalanish o'quvchilarning ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida uyqu buzilishi, diqqatning susayishi, xavotirlanish, hissiy beqarorlik va ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlar

kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda o'quvchilar tengdoshlari bilan yuzma-yuz muloqot qilish ko'nikmalarini ham yo'qota boshlaydilar.

Mazkur muammoni bartaraf etishda psixoprofilaktik tadbirlar muhim o'rin tutadi. O'quvchilarga mobil telefon va gadjetlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish hamda real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishni oshirish zarur. Maktab amaliyotchi psixologi tomonidan o'tkaziladigan treninglar, suhbatlar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, ularga stressni boshqarish, muloqot madaniyati va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berilishi maqsadga muvofiqdir.

Ota-onalarning nazorati va shaxsiy namunasi ham muhim ahamiyatga ega. Oilada telefon va internetdan foydalanish bo'yicha aniq qoidalar belgilanishi, farzandlarning sport, kitobxonlik, ijodiy va ijtimoiy faoliyatlarga jalb etilishi qaramlikning oldini olishga xizmat qiladi. Pedagoglar ham dars jarayonida raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanishni o'rgatishlari va o'quvchilarda media savodxonlikni rivojlantirishlari zarur. Bu esa o'quvchilarning texnologiyalardan foydali maqsadlarda foydalanishiga yordam beradi.

Internet tarmoqlari, mobil qurilmalar, ijtimoiy media platformalari hamda turli raqamli ilovalar kundalik faoliyatning ajralmas qismiga aylangan. Ushbu jarayon jamiyat taraqqiyoti, axborot almashinuvi, ta'lim sifati va mehnat unumdorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish ayrim ijtimoiy-psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Bugungi kunda yoshlar qatlamida diqqat-e'tiborning pasayishi, uzoq muddat bir faoliyatga jamlana olmaslik, virtual muhitga ortiqcha berilish kabi holatlar tobora ko'proq kuzatilmoqda. Ayniqsa, qisqa formatdagi videolar, doimiy bildirishnomalar, onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlardagi cheksiz axborot oqimi yoshlarning tafakkuri hamda e'tibor barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada o'quv jarayonidagi faollikning kamayishi, vaqtni samarasiz sarflash, xotira faoliyatining sustlashuvi va real ijtimoiy munosabatlarning zaiflashuvi kabi muammolar paydo bo'lmoqda. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi yosh avlod kelajak jamiyatining asosiy intellektual salohiyatini tashkil etadi. Ularning bilim olishga bo'lgan qiziqishi, mustaqil fikrlashi va yuqori diqqat darajasi jamiyat rivoji uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yoshlarning gadjetlarga qaramligi, diqqat pasayishi sabablari va ularni bartaraf etish yo'llarini ilmiy asosda o'rganish zamonaviy davrning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada yoshlar diqqatining pasayishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar, gadjetlardan ortiqcha foydalanishning salbiy oqibatlarini hamda muammoning samarali yechimlari tahlil qilinadi. Bugungi kunda yoshlar diqqat-e'tiborning pasayishi ko'plab

ijtimoiy, texnologik va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liqdir. Raqamli muhitning tez sur'atlarda rivojlanishi natijasida inson ongiga bir vaqtning o'zida juda ko'p axborot kirib kelmoqda. Bu esa, ayniqsa, yoshlar orasida diqqatni uzoq muddat bir nuqtaga jamlash qobiliyatining susayishiga sabab bo'lmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotida muhim o'rin egallaydi. Ular orqali muloqot qilish, yangiliklardan xabardor bo'lish va ko'ngilochar materiallardan foydalanish imkoniyati mavjud. Biroq ushbu platformalarda axborotning uzluksiz yangilanib borishi foydalanuvchini doimiy ravishda ekranga bog'lab qo'yadi. Natijada yoshlar bir vazifani bajarish jarayonida tez-tez telefonga murojaat qiladi, e'tibori bo'linadi va asosiy faoliyatdan chalg'iydi. Bu holat o'qish samaradorligi hamda mustaqil fikrlash jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda qisqa formatdagi videolar yoshlar orasida keng ommalashdi. Bunday videolar qisqa vaqt ichida ko'p ma'lumot yoki ko'ngilochar mazmun berishga mo'ljallangan bo'lib, tezkor qiziqish uyg'otadi. Natijada inson miyasi tez almashadigan va sodda axborotga moslasha boshlaydi. Uzoq matnlarni o'qish, murakkab mavzularni tahlil qilish yoki uzoq davom etadigan vazifalarga e'tibor qaratish qiyinlashadi. Bu esa sabr-toqatning kamayishi va yuzaki fikrlashning kuchayishiga olib keladi.

Mobil qurilmalardagi turli ilovalar tomonidan yuboriladigan bildirishnomalar diqqatni buzuvchi eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. Har bir ovozli signal, xabar yoki eslatma foydalanuvchining e'tiborini asosiy ishidan ajratadi. Tez-tez takrorlanadigan bunday holatlar diqqatning uzluksizligini yo'qotadi va vazifani yakunlash vaqtini uzaytiradi. Ayniqsa, dars tayyorlash yoki ilmiy faoliyat jarayonida bu omil salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagi omillar natijasida yoshlar orasida diqqatning tarqoqlashuvi, vaqtni samarasiz sarflash, xotira faoliyatining susayishi hamda o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kuzatilmoqda. Shu sababli ushbu muammoni o'z vaqtida aniqlash va oldini olish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Bugungi kunda smartfon, planshet va boshqa raqamli qurilmalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular orqali bilim olish, muloqot qilish va axborotga tezkor ega bo'lish imkoniyati kengaydi. Biroq gadjetlardan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish qator salbiy oqibatlarni yuzaga keltirmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayniqsa yoshlar orasida gadjetlarga qaramlik o'qish jarayoni, tafakkur faoliyati, jismoniy hamda ruhiy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Gadjetlarga haddan tashqari berilishning eng asosiy oqibatlaridan biri ta'lim samaradorligining kamayishidir. AQSh maktab o'quvchilari orasida o'tkazilgan tadqiqotda o'smirlar uy vazifasini bajarish vaqtining o'rtacha 38 foizida telefondan chalg'igan holda ishlashi aniqlangan. Tadqiqotchilar bunday holat yiliga yuzlab soat samarasiz vaqt sarfiga olib kelishini qayd etganlar. Shuningdek, mobil ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanish talabalarning baholari va akademik natijalariga salbiy

bog'liqligi kuzatilgan. Mutaxassislar bunga asosiy sabab sifatida multitasking, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ish bilan shug'ullanish odatini ko'rsatadilar. Bu esa bilimni chuqur o'zlashtirishga to'sqinlik qiladi. Tadqiqotda maktab vaqtida smartfonni tez-tez tekshiradigan yoshlarning kognitiv nazorat darajasi pastroq bo'lishi qayd etilgan. O'quvchilar maktab vaqtida telefonini o'rtacha 64 martagacha tekshirishi kuzatilgan. Bu esa diqqatning bo'linishi va fikrlash jarayonining uzilishiga olib keladi.

Gadjetlarga qaramlik nafaqat bilim olish jarayoniga, balki salomatlikka ham ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda uzoq ekran qarshisida qolish uyqu rejimining buzilishi, ko'z charchashi, bo'yin va umurtqa og'riqlari, kamharakatlik hamda semirish xavfini oshirishi ta'kidlangan. Psixologlar fikricha, gadjet muammosining asosiy xavfi qurilmaning o'zida emas, balki undan nazoratsiz va maqsadsiz foydalanishdadir. Professor Jonathan Schooler boshchiligidagi tadqiqotchilar diqqatni boshqarish ko'nikmasi yoshlar muvaffaqiyatining muhim omili ekanini ta'kidlaydilar. Shunday qilib, gadjetlarga qaramlik yoshlarning o'qish samaradorligini pasaytiradi, xotira va tafakkur faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi hamda ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. Shu sababli raqamli qurilmalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Yoshlar orasida diqqat-e'tiborning pasayishi hamda gadjetlarga ortiqcha bog'lanish muammosi zamonaviy jamiyat oldidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoni bartaraf etish faqatgina gadjetlardan voz kechish bilan emas, balki ulardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Mutaxassislar fikricha, muammoning samarali yechimi individual intizom, oilaviy nazorat, ta'limiy yondashuv va sog'lom turmush tarzini birgalikda rivojlantirishdan iborat.

Raqamli gigiyena tamoyillari:

Raqamli gigiyena — bu insonning texnologiyalardan xavfsiz, me'yoriy va foydali foydalanish qoidalaridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislari ekran qarshisida haddan tashqari ko'p vaqt o'tkazish uyqu sifati, asab tizimi va jismoniy faollikka salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Shu sababli yoshlar uchun kunlik ekran vaqtini me'yorlashtirish muhimdir. Quyidagi oddiy qoidalar ham diqqatni tiklashga yordam beradi:

- telefondagi keraksiz bildirishnomalarni o'chirib qo'yish;
- uyqudan kamida bir soat oldin ekranlardan foydalanmaslik;
- ovqatlanish vaqtida telefondan cheklanish;
- "raqamli tanaffus kuni" – haftaning ma'lum kunida ijtimoiy tarmoqlardan vaqtincha uzoqlashish.

Vaqtini boshqarish ko'nikmalari:

Ko'plab tadqiqotlarda vaqtini rejalashtira oladigan yoshlarning o'qish samaradorligi yuqori bo'lishi qayd etilgan. Shu sababli kun tartibi asosida yashash, dars,

dam olish va gadjetdan foydalanish vaqtini alohida belgilash tavsiya etiladi. Masalan, keng qo'llaniladigan "Pomodoro usuli" bo'yicha 25 daqiqa diqqat bilan ishlanadi, so'ngra 5 daqiqa tanaffus qilinadi. Ushbu usul yoshlarning uzoq muddat diqqatini saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, kunlik maqsadlar ro'yxatini tuzish va ustuvor vazifalarni belgilash ham vaqtni samarasiz sarflashning oldini oladi.

Oila va ta'lim muassasalarining roli:

Yoshlar tarbiyasida ota-ona va pedagoglarning o'rni beqiyosdir. Psixologlar fikricha, bolalar va o'smirlar ko'proq kattalarning shaxsiy namunasiga ergashadilar. Shu sababli oilada gadjetlardan foydalanish bo'yicha umumiy qoidalar joriy etilishi lozim. Oilaviy suhbat vaqtida telefon ishlatmaslik, birgalikda kitob o'qish, sayr qilish yoki sport bilan shug'ullanish foydali odatlarni shakllantiradi.

Ta'lim muassasalarida esa pedagoglar dars jarayonida interaktiv va qiziqarli metodlardan foydalanib, yoshlarning real faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirishlari zarur. Shuningdek, maktab va oliy ta'lim muassasalarida media savodxonlik hamda raqamli madaniyat bo'yicha treninglar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Kitobxonlik va ijodiy mashg'ulotlar:

Kitobxonlik tafakkur chuqurligi, xotira va tasavvur qobiliyatini rivojlantiradi. Ilmiy kuzatuvlarda muntazam kitob o'qiydigan yoshlarning lug'at boyligi va analitik fikrlash darajasi yuqoriroq bo'lishi aniqlangan. Shu sababli kutubxona madaniyatini rivojlantirish, kitob tanlovlari, mutolaa kechalari va adabiy uchrashuvlarni ko'paytirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlar orasida diqqat pasayishi va gadjetlarga qaramlik muammosini hal etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Raqamli gigiyena qoidalariga amal qilish, vaqtni to'g'ri boshqarish, ota-ona hamda pedagoglarning hamkorligi, sport va kitobxonlikni keng targ'ib etish ushbu muammoning eng samarali yechimlari hisoblanadi. Mazkur choralar natijasida yosh avlodning bilim olishga qiziqishi, mustaqil fikrlashi va hayot sifati oshadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, mobil telefon va gadjetlarga qaramlik o'quvchilarning ruhiy rivojlanishi, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu muammoni bartaraf etishda maktab, oila va psixolog hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish qaramlikning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
5. Nemov R.S. Psixologiya. — Moskva, 2018.

6. Nishonova Z.T. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish. — Toshkent, 2021.
7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.ss