

GADJETLARGA QARAMLIK VA UNING O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASIGA SALBIY TA’SIRI

Gavhar Zokirova Habibullayevna

Surxandaryo viloyati Termiz shahar 12- maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada gadjetlarga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning o‘smirlar psixologiyasiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri hamda ushbu muammoning oldini olish bo‘yicha psixologik tavsiyalar yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: gadjet, gadjetlarga qaramlik, o‘smirlik davri, psixologiya, internet, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional holat, ruhiy salomatlik, virtual muhit, psixologik profilaktika.

KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa gadjetlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylangan. Ular ta’lim olish, muloqot qilish, axborot izlash va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Biroq gadjetlardan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar orasida gadjetlarga qaramlik muammosi tobora dolzarb tus olmoqda. O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning xarakteri, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Shu sababli gadjetlarga haddan tashqari bog‘lanib qolish o‘smirlarning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Gadjetlarga qaramlik tushunchasi:

Gadjetlarga qaramlik — bu insonning elektron qurilmalardan foydalanishga kuchli ehtiyoj sezishi va ularsiz o‘zini noqulay his qilishi bilan tavsiflanadigan holatdir. Bunday qaramlik natijasida inson real hayotdagi faoliyatlarga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotib, ko‘p

vaqtini virtual muhitda o'tkaza boshlaydi. O'smirlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlar, mobil o'yinlar, videoplatformalar va internetdagi turli ko'ngilochar dasturlar sababli gadjetlarga bog'lanib qoladilar. Natijada ularda vaqtni nazorat qilish qobiliyati susayadi va kundalik faoliyatida muammolar yuzaga keladi.

Gadjetlarga qaramlikning kelib chiqish sabablari:

O'smirlarda gadjetlarga qaramlikning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Ulardan biri bo'sh vaqtning noto'g'ri tashkil etilishidir. Sport, kitobxonlik va ijodiy mashg'ulotlarning yetarli emasligi o'smirlarni virtual olamga ko'proq murojaat qilishga undaydi. Oiladagi e'tibor yetishmasligi ham muhim omillardan biridir. Ba'zan otalar farzandlari bilan yetarli muloqot qilmasligi natijasida o'smirlar o'z hissiyotlarini virtual muhit orqali qondirishga harakat qiladilar. Shuningdek, tengdoshlar ta'siri, zamonaviy texnologiyalarning jozibadorligi va internetdagi cheksiz axborot oqimi ham gadjetlarga qaramlikning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Gadjetlarning o'smirlar psixologiyasiga salbiy ta'siri:

Gadjetlardan me'yoridan ortiq foydalanish o'smirlarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular real hayotdagi munosabatlardan uzoqlashib, virtual muloqotni afzal ko'ra boshlaydilar. Bu esa yolg'izlik hissi, ijtimoiy faollikning pasayishi va muloqot ko'nikmalarining sustlashuviga olib kelishi mumkin. Gadjetlarga qaramlik diqqat va xotira faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt davomida ekran qarshisida o'tirish o'quvchilarning diqqatini jamlash qobiliyatini pasaytiradi. Natijada ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyat darajasi kamayishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish xavotirlanish, asabiylik, tushkunlik va stress holatlarining ortishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlar internetdagi ideal obrazlar bilan o'zlarini taqqoslash natijasida o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishlari ehtimoli mavjud. Gadjetlarga qaramlik uyqu sifatining buzilishiga ham olib keladi. Ayniqsa, tungi vaqtda smartfondan foydalanish biologik ritmlarning buzilishiga sabab bo'lib, charchoq, lanjlik va kayfiyatning pasayishiga olib keladi.

Muammoning oldini olish yo'llari:

Gadjetlarga qaramlikning oldini olishda eng avvalo oilaning roli katta. Ota-onalar farzandlarining gadjetlardan foydalanish vaqtini nazorat qilishlari, ular bilan ko‘proq muloqot qilishlari va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishlariga yordam berishlari lozim. Maktab psixologlari tomonidan o‘smirlar o‘rtasida raqamli madaniyat, internet xavfsizligi va sog‘lom turmush tarzi mavzularida treninglar tashkil etilishi muhimdir. Shuningdek, sport to‘garaklari, ijodiy mashg‘ulotlar va jamoaviy tadbirlarga jalb etish orqali o‘smirlarning virtual muhitga bog‘liqligini kamaytirish mumkin. Pedagoglar va ota-onalar yoshlarni gadjetlardan to‘g‘ri va maqsadli foydalanishga o‘rgatishlari, internetning foydali va zararli jihatlarini tushuntirishlari zarur.

Shuningdek, hozirgi vaqtda nafaqat shaharlar, balki yurtimizning tog‘li qishloqlari, olis ovullarida ham zamonaviy telekommunikatsiya tizimlari - internet, mobil telyefon aloqasi, kompyuterda turli xizmatlar ko‘rsatishni o‘z ichiga olgan servis shaxobchalari tobora ko‘paymoqda. Kezi kelganda, qishloq joylarda mobil aloqa xizmati abonentlari soni 20 millionga yetgani, bu esa mamlakatimiz bo‘yicha umumiy ko‘rsatkichning 80 foizini tashkil etayotgani hamda mazkur raqam jadal o‘tib borayotganini alohida ta’kidlash lozim.

Darhaqiqat, bugungi hayotimizni aloqa vositalarisiz tasavvur qilish mushkul. Dunyoning bu burchagimi, yoxud narigisimi biz tanigan va bilgan insonlar bilan o‘rnimizdan jilmasdan so‘zlasha olamiz. Ha, bu ayni haqiqat, shunchaki odatiy bir hol. Tarixga nazar soladigan bo‘lsak, dunyodagi birinchi telyefon 1876-yilning 14-fevralida ixtiro sifatida patent olinib ishga tushirilgan. Oradan qariyb bir asr o‘tib, 1973-yilning 3-aprelida “Motorola” kompaniyasi rahbari Martin Kuper simsiz telyefon orqali o‘z raqobatchilari bilan so‘zlashishga muvaffaq bo‘lgan.

Tadbirkor bu ishni yirik shahardagi katta ko‘chada, gavjum joyda amalga oshiradi.

Asosiy qism

Xalqimizda “Bir yaxshining bir yomoni bor” degan naql bor. Mobil aloqa vositalarini ya’ni gadjetlarni qulay muloqot turi deb baholadik. Ammo, bugungi kunda dunyo miqyosida globallashayotgan muammolardan biri mobil aloqa vasitalarining yosh avlod tarbiyasiga hamda sog‘lig‘iga ta’sirida ko‘rinmoqda. Shu o‘rinda mazkur aloqa vositasining afzallik va zarar keltiruvchi jihatlariga to‘xtalib o‘taylik.

Mobil aloqa vositalarining salbiy jihatlariga to'xtaladigan bo'lsak, **birinchidan**, mobil aloqa vositasi bir tomondan bola hayotini xavf-xatardan asrasa, boshqa tomondan xavf darajasini oshiradi. Bilamizki, bolalar o'zlariga tegishli o'yinchoq, kitob, velosipyed va nihoyat qo'l telefoni bilan maqtanishni yaxshi ko'rishadi. Qimmatbaho telefonni ko'z-ko'z qilish – o'g'irlikka nisbatan moyillikni kuchaytirishi mumkin;

Ikkinchidan, mobil aloqa apparati bolaning tashqi dunyoga bo'lgan qiziqishini so'ndirishi mumkin. Xususan, bola odamovi bo'lib qolishi ehtimoldan xoli emas. Shuningdek, kompyuter, internet, “sotka” kabi aloqa vositalari bolani odamlar bilan jonli muloqotda bo'lishdan chegaralab qo'yadi. Natijada, bola ilmiy til bilan aytganda, ayrim xollarda virtual autist, ya'ni tashqi dunyodan uzilib qolgan odam holatiga tushib qolishi mumkin.

Bundan tashqari, mobil telefon tarqatadigan radiatsiyaning inson tanasiga ma'lum darajada zarar ko'rsatishi mutaxassislar tomonidan isbotlangan. Shifokorlarning ta'kidlashicha, bu radioaloqa nurlari ayniqsa kichik yoshdagilar miyasiga ta'sir ko'rsatib, ulardagi normal o'sish jarayoniga xavf tug'dirishi mumkin. Chunki, bolaning ayni o'sish pallasida bo'lgan miya hujayralari mobil telefon nurlaridan oson zararlanadi. Suyaklar o'sishdan to'xtashi, xotiraning susayishi, immunitetning tushib kyetishi kabi holatlar yuzaga kelishida aynan mobil aloqa vositalarining (smartfon, planshyet va boshqa qurilmalar) “xizmati” katta ekani olimlar tadqiqotlarida aniqlangan. Mobil telefon tufayli yosh bolalarda jizzakilik, ruhiy tushkunlik, loqaydlik kabi illatlar ildiz otishi ham tasdiqlangan.

Xususan, psixologlarning ta'kidlashicha, mobil telefonlarga haddan tashqari berilgan bolalar undan ajralishni tasavvur ham qilolmaydigan bo'lib qolishadi. Kechasi-yu, kunduzi yonida turishini, tinmasdan u bilan mashg'ul bo'lishni istashadi. Hisob-kitoblarga qaraganda, kyeyingi yillarda ayrim rivojlangan mamlakatlarda farzandlaridagi ruhiy muammolar borasida psixologlarga murojaat qilayotgan ota-onalar soni ortib borayotganini ko'rishimiz mumkin. Mobil telefon va shaxsiy kompyuteriga haddan tashqari bog'lanib qolib, o'zini butunlay shu texnikaga bag'ishlagan va odamlar bilan,

hatto ota-onasi bilan ham muloqati susaygan o'smirlarning soni ortib borayotganligi achinarlidir.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, zamonaviy gadjetlarning zararli tomonlari bo'lgani singari ularning foydali taraflari ham ko'pdir. Xususan:

- **Axborotga kirish:** Gadjetlar bolalar uchun cheksiz bilim olamini ochib beradi. Internet yordamida ular tarix, fan, san'at yoki xatto dasturlash bo'ladimi, hamma narsani o'rganishlari mumkin.

- **Ko'nikmalarni rivojlantirish:** Ko'pgina o'yinlar va ilovalar - mantiq, e'tibor, xotira, nozik vosita qobiliyatlari va boshqa muhim ko'nikmalarni rivojlantiradi.

- **Muloqot:** Gadjetlar bolalarga uzoqda yashaydigan do'stlari va qarindoshlari bilan muloqot qilish imkonini beradi.

- **Ijodkorlik:** Bolalar gadjetlar yordamida rasm chizish, musiqa yozish, videolar yaratish, o'z o'yinlarini yaratish va boshqa ko'p narsalarni qilishlari mumkin.

- **Ma'lumotlarga kirish:** Zamonaviy gadjetlar internetga ulangan holda ma'lumotlarni tezroq olish imkoniyatini beradi. Ulardam ommaviy xizmatlar bilan a'loqa qilish ham oson bo'ladi.

- **Yaratuvchilik:** Gadjetlar yaratuvchilikni oshirish uchun qulay vosita hissoylanadi.

Ulardan foydalangan holda yangi g'oyalar, dasturlar, loyihalar yaratish mumkin.

- **Ta'lim:** Gadjetlarning ta'lim jarayonida ham o'rni katta. Ular talabarga tayyor virtual kutubxona yoki internet kafesi vazifalarini ham bajarib beraoladi.

Shuningdek, gadjetlar, bizning hayotimizni va o'zaro munosabatlarimizni yaxshilashda katta ahamiyatga egadir. Ular orqali biz a'loqa qilish, dars tayyorlash, kitob o'qish, xabar almashish, yangiliklardan habardor bo'lish, vaqtni to'g'ri taqsimlash kabi imkoniyatlarga ham ega bo'lamiz. Zamonaviy gadjetlarning boshqa bir afzalligi, uning masofaviy ta'limga ta'siridir. O'quvchilar uchun planshetlar va smartfonlar o'rganish jarayonini yanada osonlashtiradi.

Ular orqali o'zingizga kerak bo'lgan istalgan mavzudagi ma'lumotlarni yoki darsliklarni topishingiz, shuningdek, istalgan tilni ilovalar orqali bepul o'rganishingiz ham mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, gadjetlar zamonaviy hayotning muhim qismi bo'lsa-da, ulardan me'yoridan ortiq foydalanish o'smirlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Gadjetlarga qaramlik emotsional holatning buzilishi, muloqot ko'nikmalarining sustlashuvi, o'qishdagi muvaffaqiyatning pasayishi va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli oila, maktab va jamiyat hamkorligida o'smirlarda raqamli madaniyatni shakllantirish hamda gadjetlardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
7. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent.