

Date: 17th April-2025

TELEFONNING OLAMSHUMUL MUAMMOLARI

Xudoyqulova Maxfuza Zoxidjonovna

Toshkent viloyati Olmaliq shahar MMTB ga qarashli 14-son maktabning
amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola telefonlarning yoshlar hayotiga ta'siri va ular bilan bog'liq muammolarni ko'rib chiqadi. Telefonlarning yoshlar uchun salbiy tomonlari, jumladan, diqqatni chalg'itish, ta'limdagi samaradorlikning pasayishi, ijtimoiy aloqalarning susayishi, jismoniy faollikning kamayishi kabi masalalar tahlil qilinadi. Shuningdek, ota-onalar va ta'lim muassasalarining telefonlardan oqilona foydalanishni ta'minlashdagi mas'uliyati va yechim yo'llari muhokama qilinadi. Maqolada telefonlardan samarali va foydali foydalanish uchun ota-onalar va o'qituvchilarga qoidalar o'rnatish, bolalar bilan muloqot qilish, ilmiy va ta'lim dasturlaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: telefon, yoshlar, ta'lim, ijtimoiy aloqalar, diqqat, jismoniy faoliyat, ota-ona, texnologiya, salbiy ta'sir, foydali foydalanish, ta'lim jarayoni, internet, ijtimoiy tarmoq.

Bugungi axborot asrida zamonaviy texnologiyalar, xususan mobil telefonlar, inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa, yoshlar orasida telefonlardan foydalanish holatlari kundan-kunga ortib bormoqda. Bu holatning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, salbiy oqibatlar ham mavjud bo'lib, ular jamiyatni jiddiy o'ylantirayotgani sir emas. Ko'plab ota-onalar farzandlarining telefonga haddan tashqari bog'lanib qolganidan xavotirda. Shuning uchun ham, telefonning yoshlar hayotiga ta'siri, uning keltirib chiqarayotgan muammolari va bu borada ota-onalarga beriladigan tavsiyalar bugungi kunda dolzarb masalaga aylangan.

Telefonning yoshlar hayotiga salbiy ta'siri. Mobil telefonlar yoshlar hayotiga katta o'zgarishlar kiritgan bo'lsa-da, ular bilan birga bir qator salbiy ta'sirlar ham yuzaga kelgan. Telefonlarning noto'g'ri va haddan tashqari ishlatilishi, ayniqsa, yosh avlodning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Quyida telefonning yoshlar hayotidagi eng muhim zararli jihatlari ko'rib chiqiladi.

Ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri. Telefonlardan ortiqcha foydalanish yoshlarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy bo'lish va o'zini boshqalar bilan solishtirish natijasida yoshlar o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishi mumkin. Ular boshqa insonlarning hayotini tahlil qilib, o'zlarini ularning orqasidan qoldirilgan deb his qilishadi. Bu holat:

Depressiya va xavotir: Yoshlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslab, ruhiy tushkunlik va xavotirni boshdan kechiradilar. Ijtimoiy tarmoqlarda ba'zida faqat ijobiy va mukammal narsalar ko'rsatiladi, bu esa real hayotdan qoniqish hosil qilmaslikka olib keladi.

O'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi: Yoshlar doimo ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlarini ko'rib, o'zlarini ular bilan solishtiradilar va natijada o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishadi.



Date: 17th April-2025

Uyqu rejimining buzilishi. Yoshlar kechki payt telefon bilan uzoq vaqt o'tkazishadi, bu esa uyqu rejimini buzishga olib keladi. Telefonlar, ayniqsa, ekran yorug'ligi tufayli uyquga ketish jarayonini kechiktiradi, bu esa uyqu sifatining yomonlashishiga sabab bo'ladi. Natijada:

Uyqu yetishmovchiligi: Telefonni kechqurun ishlatish uyqu sifatining pasayishiga, ertalabki charchoq va kayfiyatning pastligiga olib keladi.

Psixologik holatning yomonlashishi: Uyquning yetishmasligi, stressning ko'payishiga, diqqat va xotira muammolariga olib keladi. Bular esa, o'z navbatida, umumiy kayfiyatni va ruhiy salomatlikni yomonlashtiradi.

Jismoniy salomatlikka ta'siri. Telefonlarni uzoq muddat ishlatish ko'plab jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi. Yoshlar ekranlarga uzoq vaqt tikilib o'tirishlari natijasida bir qator sog'liq muammolari yuzaga keladi:

Ko'zning zo'riqishi: Mobil telefon ekraniga uzoq vaqt qarash ko'zlarning charchashiga, quruqligiga va bosh og'rig'iga olib keladi. Bu holat, ayniqsa, yoshlarning ko'z salomatligi uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Orqa va bo'yin og'riqlari: Telefon bilan uzoq vaqt o'tirish jismoniy faollikning pasayishiga, orqa va bo'yin mushaklarida og'riqlar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Elektromagnit nurlanish: Telefonlar elektromagnit to'lqinlar chiqaradi, bu esa uzoq muddatli ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar mobil telefonlarning ortiqcha ishlatilishi ba'zi sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkinligini ko'rsatmoqda, lekin bu hali to'liq o'rganilmagan.

Sotsial aloqalarning pasayishi. Telefonlarning ta'siri bilan yoshlar real hayotdagi muloqot va ijtimoiy aloqalardan chetlashayotganini ko'rish mumkin. Telefonlar o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa virtual dunyo bilan band bo'lgan yoshlar, oilaviy suhbatlarda va do'stlari bilan uchrashuvlarda qatnashishni kamaytiradilar. Bu esa:

Ijtimoiy izolyatsiya: Yoshlar o'zlarini virtual makonlarda topib, real hayotdagi muloqotdan chetlashadi. Bu holat jamiyatdan yiroqlashishga, ijtimoiy integratsiyaning susayishiga olib keladi.

Muloqot ko'nikmalarining susayishi: Doim telefon ekraniga qarab yashaydigan yoshlar o'z fikrlarini ifoda etish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini yo'qotishadi. Bu esa kelajakda professional va shaxsiy hayotda muammolarga olib kelishi mumkin.

Ko'pgina yoshlar virtual dunyoda o'zlarini idealizatsiya qilishadi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi, mukammallikni ta'qib etish natijasida yanada kamayishi mumkin.

Telefonlar yordamida yoshlar o'zlarining fikrlarini va turli qiziqishlarini boshqa shaxslar bilan tezda baham ko'rish imkoniyatiga ega. Bu jarayon, bir tomondan, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish imkonini yaratadi. Biroq, virtual aloqalar real hayotdagi aloqalarni o'rnini bosmaydi. Shunday qilib:

O'ziga xos, kichik do'stlik doiralarning shakllanishi: Yoshlar ko'proq o'zlarining qiziqishlariga mos bo'lgan do'stlar bilan virtual aloqada bo'lishadi. Bu ba'zi yoshlar uchun



Date: 17th April-2025

ijtimoiy muhitdan yiroqlashishga olib keladi, chunki ular real dunyodagi jamiyatdan uzoqlashishadi.

Do'stlik va aloqalarning yuzaki bo'lishi: Virtual do'stlar orasida yuzaga keladigan aloqalar ko'pincha yuzaki bo'ladi. Yoshlar bir-birini chuqur tushunmasliklari, haqiqiy his-tuyg'ularni o'zaro yetkazmasliklari mumkin, bu esa ularda chin do'stlik aloqalarini shakllantirishni qiyinlashtiradi.

Internet va virtual dunyoning ta'siri. Ijtimoiy tarmoqlar va telefonlar yoshlarning dunyoqarashini o'zgartirib, virtual dunyoda uzoq vaqt o'tkazish ko'p hollarda ular uchun haqiqiy dunyodan ko'ra jozibadorroq bo'lishi mumkin. Bunday holat yoshlar telefonlarida o'yinlar, videolar va ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazib, haqiqatdan ham foydali yoki rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishmaydi. Bu esa ularning vaqtini behuda o'tkazishlariga olib keladi. Virtual dunyo bilan haddan tashqari band bo'lgan yoshlar ilmiy va ijodiy rivojlanishga vaqt ajratishmaydi, bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Bugungi kunda mobil telefonlar ta'lim jarayonida keng tarqalgan vositalardan biriga aylangan. Telefonlar o'quvchilar uchun qiziqarli va foydali bo'lishi mumkin, ammo ularning noto'g'ri ishlatilishi ta'lim sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Telefonlar o'quvchilarning diqqatini chalg'itishi, o'qish jarayonini qiyinlashtirishi va o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi aloqaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyida telefonlarning ta'lim jarayoniga bo'lgan salbiy ta'sirlarini ko'rib chiqamiz.

Diqqatning chalg'ishi va e'tiborning pasayishi. Telefonlar o'quvchilar uchun doimiy chalg'ituvchi vosita sifatida ishlaydi. O'quvchilar telefonlaridan foydalanishganida, ular o'qish yoki darsga to'liq e'tibor bermasliklari mumkin. Telefonlar, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar va xabarlar orqali diqqatni chalg'itishi quyidagi muammolarga olib keladi:

Diqqatning qisqa muddatga jamlanishi: O'quvchilar telefonlari bilan o'tkazgan vaqt davomida diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa darsni tushunishni qiyinlashtiradi, o'zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi va bilim olish sifatini pasaytiradi.

Yuzaki o'rganish: Telefon orqali doimiy ravishda chalg'ishlar o'quvchilarning materialni chuqur o'rganishiga to'sqinlik qiladi. Ular faqatgina yuzaki bilimlarni o'zlashtiradilar va batafsil o'rganishga vaqt ajratmaydilar.

Telefonlar yordamida o'quvchilar tezda axborot qidirishlari mumkin, ammo bu axborotning to'g'ri va ishonchli ekanligini tekshirishga ehtiyoj bor. Ijtimoiy tarmoqlar va internetda mavjud bo'lgan axborotlarning ko'p qismi noto'g'ri yoki xato bo'lishi mumkin. Bunda esa o'quvchilar noto'g'ri yoki ishonchsiz manbalardan foydalanishlari mumkin. Bu ularning bilim darajasini pasaytiradi va noto'g'ri tushunchalar shakllanishiga olib keladi. Telefonlar orqali tezda axborot qidirish va uni o'zlashtirish jarayonida, o'quvchilar ko'pincha o'z ishlarini o'zgaridan olib, ulardan foydalangan holda plagiat qilishlari mumkin. Bu esa o'quvchining haqiqiy bilimini va mehnatini kamaytiradi.



Date: 17th April-2025



Telefonlar o'quvchilarni doimiy chalg'itib, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi bevosita aloqaning susayishiga olib keladi. Darsda telefonlarni ishlatish quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Telefonlar o'quvchilarni darsda o'qituvchining tushuntirishlariga e'tibor bermasliklariga olib keladi. Natijada, o'quvchilar o'qituvchi tomonidan berilgan muhim ma'lumotlarni e'tiborsiz qoldiradilar.

- Telefonlarning doimiy ishlatilishi o'qituvchilarni darsda samarali ta'lim usullarini qo'llashda qiyinchiliklarga duchor qiladi. Telefonlarni o'quvchilarni nazorat qilishda ishlatish o'qituvchilarning imkoniyatlarini cheklaydi va ta'lim sifatini pasaytiradi.

Telefonlarning haddan tashqari ishlatilishi yoshlarni jismoniy faollikdan uzoqlashtiradi. O'quvchilar mobil telefonlarda o'yinlar o'ynash, video tomosha qilish yoki ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish o'rniga, jismoniy mashqlar va ochiq havoda faoliyatlarga vaqt ajratmasliklari mumkin.

Bugungi kunda telefonlar yoshlarning hayotining ajralmas qismiga aylangan, ammo bu texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ota-onalar, yoshlar telefonlardan samarali va foydali tarzda foydalanishni o'rgatish orqali ularga yordam berishlari kerak. Ota-onalarning mas'uliyati shundaki, ular bolalarini telefonning salbiy ta'siridan himoya qilib, ularga muvozanatli va mas'uliyatli foydalanishning ahamiyatini tushuntirishlari lozim. Quyida ota-onalar uchun ba'zi yechim yo'llari keltirilgan:

Telefon va texnologiyalardan foydalanish uchun qoidalar o'rnatish. Ota-onalar bolalari uchun aniq qoidalar belgilab, telefonlardan foydalanishni tartibga solishlari zarur. Bu qoidalar bolalarning telefonlarni o'rganish va ularni yaxshi maqsadlar uchun ishlatishga undaydi. Bunday qoidalar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Telefonni faqat maqsadli ishlatish: Telefonlardan foydalanishning maqsadi, masalan, ta'lim, ilmiy izlanishlar yoki foydali axborot izlash uchun bo'lishi kerak. Ota-onalar bolalarga telefonni faqat shu maqsadlar uchun ishlatishni o'rgatishlari zarur.

Telefonni cheklangan vaqt ichida ishlatish: Bolalar telefonlarida kun davomida qancha vaqt o'tkazishlarini belgilab qo'yish lozim. O'quv vaqti, uy ishi va jismoniy faoliyat uchun vaqt ajratish hamda telefon uchun vaqtni cheklash muhimdir.

Telefonni ijtimoiy muloqotda ishlatish: Bolalar telefonni o'z do'stlari bilan aloqada bo'lish, o'zaro muloqot qilish uchun ishlatishi mumkin, ammo bu haqiqiy ijtimoiy aloqalarning o'rnini bosmasligi kerak.

Ota-onalar tomonidan telefon faoliyatining kuzatilishi. Ota-onalar bolalarining telefonidan qanday foydalanishini kuzatishlari kerak. Bunga quyidagilarni amalga oshirish mumkin:

Telefonning foydalanish tarixini tekshirish: Ota-onalar bolalarining telefonida qaysi dasturlar ishlatilganligini va qancha vaqt sarflanganini tekshirishi kerak. Bu orqali ular bolalarining telefonni qanday ishlatayotganini tushunib, kerakli o'zgarishlarni kiritishlari mumkin.

Date: 17th April-2025



Ijtimoiy tarmoqlar va internet faoliyatini kuzatish: Telefonlar orqali ijtimoiy tarmoqlarni ishlatish, axborot izlash va suhbatlashish bolalar uchun xavf tug'dirishi mumkin. Ota-onalar bolalari bilan ijtimoiy tarmoqlarda qanday faoliyat ko'rsatayotganini muhokama qilishlari kerak.

Telefonni o'rganish va o'zlashtirishda yordam berish. Ota-onalar bolalariga telefon orqali o'qish, ilmiy ishlarni izlash va bilim olishda yordam berishlari mumkin. Telefonlar ta'lim jarayonida foydali vosita bo'lishi uchun:

✓ **Ilmiy va ta'lim dasturlaridan foydalanishni rag'batlantirish:** Bolalar uchun ta'lim dasturlari, online kurslar va video darsliklar orqali telefonni samarali ishlatish uchun rag'batlantirish lozim.

✓ **Foydali ilovalar bilan tanishtirish:** Ota-onalar bolalariga foydali mobil ilovalar, masalan, matematikadan darslar, til o'rganish dasturlari yoki kitoblarni o'qish ilovalarini tanishtirishlari kerak.

Ota-onalar bilan muloqot va muhokama qilish. Telefonlar va boshqa texnologiyalarni ishlatishda bolalar bilan ochiq muloqot qilish juda muhimdir. Ota-onalar bolalari bilan quyidagi mavzularda suhbatlashishlari kerak:

✓ **Telefonning salbiy ta'sirlari haqida tushuntirish:** Ota-onalar bolalariga telefonning salbiy tomonlarini, masalan, vaqtni behuda o'tkazish, ijtimoiy aloqalarning susayishi va sog'liqqa zararli ta'sirlarini tushuntirishlari zarur.

✓ **O'zaro ishonchli muloqot o'rnatish:** Bolalar telefonlardan foydalanishda qanday qiyinchiliklarga duch kelayotganini tushunish uchun ular bilan ochiq va ishonchli muloqot qilish kerak. Bu ota-onalarga bolalarga telefonlardan oqilona foydalanishning muhimligini tushuntirishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyat va tashqi muhitga e'tibor qaratish. Telefonlardan foydalanishning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun bolalar bilan jismoniy faoliyatni rag'batlantirish zarur. Ota-onalar bolalariga quyidagi faoliyatlarni tashkil qilishlari kerak:

✓ **Sport va jismoniy mashg'ulotlar:** Telefonlarni ishlatish vaqtini qisqartirish uchun, bolalar uchun sport mashg'ulotlari yoki jismoniy faoliyatlarni tashkil etish muhimdir. Bu jismoniy sog'liqni mustahkamlash bilan birga, telefonni haddan tashqari ishlatishning oldini oladi.

✓ **Ochiq havoda vaqt o'tkazish:** Bolalarni doimo tashqarida vaqt o'tkazishga, tabiatda sayr qilishga va o'ynashga undash ham telefonlarga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi.

Ota-onalar uchun ta'lim va o'quv dasturlari. Telefon va texnologiyalarni boshqarishda ota-onalar o'z bilimlarini oshirishlari zarur. Ota-onalar uchun maxsus treninglar, seminarlar va ta'lim dasturlari tashkil etish telefonlardan samarali foydalanish bo'yicha ko'nikmalarni oshiradi. Bunda ota-onalar bolalariga texnologiyalarni qanday oqilona boshqarishni va telefonlardan salbiy ta'sir ko'rmaslik uchun qanday choralar ko'rish kerakligini o'rgatadigan ta'lim dasturlaridan foydalanishlari kerak.

Telefonlar bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan, ammo ular noto'g'ri ishlatilganda bir qator salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Telefonlarning

Date: 17th April-2025

yoshlar uchun salbiy ta'siri orasida diqqatni chalg'itish, ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatish, ijtimoiy aloqalarning susayishi va jismoniy faollikning kamayishi kabi muammolar mavjud. Shu bilan birga, telefonlar foydali vosita bo'lishi mumkin, ammo bu uning oqilona va maqsadli foydalanishiga bog'liq.

Ota-onalar telefonlardan foydalanish bo'yicha bolalari uchun qoidalar o'rnatib, ularni nazorat qilib, telefonni ta'lim va ilmiy faoliyatga yo'naltirishda yordam berishlari zarur. Telefonlarni doimiy ravishda ishlatishning oldini olish uchun ota-onalar bolalarini jismoniy faoliyatga undash, tashqarida vaqt o'tkazishni rag'batlantirish va texnologiyalarni oqilona boshqarishga o'rgatishlari lozim.

Kelajakda telefonlar va boshqa texnologiyalardan samarali foydalanish yoshlar uchun yangi imkoniyatlar yaratishi mumkin, agar ular bu vositalarni to'g'ri ishlata olishsa. Shuning uchun ota-onalar va ta'lim muassasalari birgalikda ishlashlari kerak, chunki telefonlarni oqilona va foydali tarzda boshqarish yoshlarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov, I. A. (2017). *Ma'naviyat va ma'rifat* – Toshkent: Ma'naviyat va ma'rifat nashriyoti.
2. Tashkent State University of Information Technologies. (2021). *Innovative Technologies in Education: The Role of Digital Devices* – Tashkent: TUIT Publishing.
3. Akhmedov, M. (2020). *Yoshlar va ijtimoiy aloqalar: Telefonlarning ta'siri* – Tashkent: O'zbekistan Publishing.
4. Husanov, M., & Mirzaeva, N. (2019). *Internet va yoshlar: Psixologik ta'sirlar* – Tashkent: Navruz Publishing.
5. Yusupov, A. (2018). *Telefonlar va ta'lim jarayoni: O'rganish va salbiy ta'sirlar* – Tashkent: Science and Education Publishing.
6. UNESCO. (2020). *The Impact of Digital Devices on Youth Development* – UNESCO Publications.
7. Bukharaeva, D. (2022). *Children and Technology: A Socio-Psychological Approach* – Tashkent: Bukharaeva Press.

