



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA GADJETLARNING O'SMIRLAR RUHIYATIGA TA'SIRI

Akramova Gulrux Alihanovna

Yunusobod tumani 98-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi

MMIBDO' va O'zMPU mustaqil izlanuvchisi

+99891 165 25 50

Annotatsiya: *Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar va gadjetlarning o'smirlar ruhiyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Bugungi kunda yoshlar orasida smartfon, planshet, kompyuter va internet tarmoqlaridan foydalanish hayotning ajralmas qismiga aylangan. Shu bilan birga, bu texnologik vositalarning ortiqcha ishlatilishi o'smirlarning psixologik holati, ijtimoiy faolligi, o'z-o'zini anglash jarayoni hamda shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada raqamli texnologiyalar bilan bog'liq ijobiy va salbiy omillar, shuningdek, o'smirlar ruhiy salomatligini saqlashda ota-ona va pedagoglarning roli yoritilgan..*

Kalit so'zlar: *Raqamli texnologiyalar, gadjetlar, o'smirlar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, internet, virtual aloqa, ijtimoiy tarmoqlar, axborot xavfsizligi, ota-ona nazorati.*

XXI asrda inson hayoti raqamli texnologiyalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Bugungi yosh avlod - "raqamli avlod" deb ataluvchi o'smirlar - bolalikdan boshlab smartfon, planshet, kompyuter va internetdan faol foydalanib kelmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'zbek o'smirlarining 90 foizdan ortig'i kundalik hayotda mobil telefon yoki boshqa gadjetlardan foydalanadi. Bu holat, bir tomondan, axborotga kirish, bilim olish va ijodiy rivojlanish imkonini kengaytirsa, boshqa tomondan, psixologik qaramlik, e'tibor buzilishi, muloqotda sovuqlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Raqamli texnologiyalar ta'sirida o'smirlarning ruhiyati tubdan o'zgarib, ularning dunyoni idrok etish uslubi, hissiy tajribalari va qadriyat tizimida yangi shakllar paydo bo'lmoqda. Shu sababli pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'smirlar uchun raqamli madaniyatni shakllantirish, foydalanish me'yorlarini belgilash masalasiga jiddiy e'tibor qaratishlari zarur.

O'smirlik davri - bu shaxs rivojining eng faol bosqichi bo'lib, mustaqillikka intilish, o'z "men"ini anglash, jamoaga tegishlilik hissi kuchayadigan davrdir. Raqamli texnologiyalar ushbu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Ular o'smirlarga o'z fikrini erkin ifodalash, yangi bilimlarni mustaqil o'rganish va ijodkorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ortiqcha texnologik faoliyat o'smirlarni real hayotdan uzoqlashtiradi, hissiy sovuqlikka olib keladi. Psixologlar fikricha, doimiy onlayn muloqot real muloqot ko'nikmalarining pasayishiga sabab bo'ladi. O'smirlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ideallashtirilgan obraz orqali ifodalaydi, bu esa ularning o'z-o'zini baholash darajasini noto'g'ri shakllantiradi. Gadjetlar va raqamli texnologiyalar o'quvchilarning ta'lim jarayonidagi faoliyatini sezilarli darajada yengillashtiradi. Masalan:





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



- Onlayn darslar, videomateriallar va elektron kutubxonalar orqali bilim olish imkoniyati kengaydi.
- O'quvchilarda axborot texnologiyalaridan foydalanish madaniyati shakllanadi.
- Kreativ fikrlash, ijodiy loyihalarda ishtirok etish, xorijiy tillarni o'rganish imkoniyatlari ortadi.
- Raqamli vositalar yordamida ta'lim jarayonini gamifikatsiya qilish (o'yin elementlari orqali o'qitish) o'smirlarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi. Shu sababli, zamonaviy o'qituvchilar gadjetlarni pedagogik maqsadlarda to'g'ri yo'naltira olishlari lozim.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gadjetlardan ortiqcha foydalanish o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi omillar bunga misol bo'la oladi:

- Ruhiy charchoq va stress: Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish miya faoliyatini susaytiradi.
- Uyqu buzilishi: Kechqurun telefon yoki planshetdan foydalanish melatonin gormoni ishlab chiqilishini kamaytiradi.
- Depressiv holatlar: Ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar (likes, followers) o'smirlarning o'zini past baholashiga olib keladi.
- Giyohvandlikka o'xshash qaramlik: O'smirlar onlayn o'yinlar yoki tarmoq faoliyatiga haddan tashqari berilib ketadi.
- Raqamli qaramlikni psixologik kasallik sifatida baholovchi olimlar bu holatni "internet addiction disorder" deb ataydilar.

O'smirlar raqamli muhitda xavfsiz va sog'lom rivojlanishlari uchun oilaviy va maktab muhitining ahamiyati beqiyosdir. Ota-onalar: Bolaning onlayn faoliyatini kuzatishi, lekin nazoratni ishonch asosida olib borishi kerak. Birgalikda vaqt o'tkazish, real muloqotga sharoit yaratish lozim.

Pedagoglar esa o'quv jarayonida raqamli savodxonlikni, axborot madaniyatini shakllantirishga e'tibor qaratishlari zarur. O'quvchilarga "raqamli gigiyena", "axborot filtrlash" va "virtual muloqot madaniyati" tushunchalari singdirilishi kerak. Raqamli texnologiyalarni taqiqlash yoki butunlay cheklash emas, balki ularni ongli va maqsadli foydalanishga o'rgatish muhim. Shu ma'noda, "raqamli madaniyat" tushunchasi markaziy ahamiyat kasb etadi. Raqamli madaniyat - bu texnologiyalardan axborot olish, tahlil qilish, yaratish va ulashishda mas'uliyatli yondashuvni anglatadi. O'smirlar o'z vaqtini to'g'ri taqsimlash, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini nazorat qilish, foydali kontentni tanlay olish kabi ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim.

Raqamli texnologiyalar va gadjetlar o'smirlar hayotida ajralmas o'rin egallagan. Ularning ta'siri ikkiyoqlama - ya'ni, to'g'ri yo'naltirilganda ta'lim, axborot va ijod sohalarida ijobiy natijalar beradi, ammo nazoratsiz foydalanilganda ruhiy, emotsional va ijtimoiy muammolarni yuzaga keltiradi. Shu sababli, jamiyatning barcha a'zolari - ota-onalar,



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



o'qituvchilar, psixologlar - o'smirlar uchun raqamli texnologiyalar bilan muvozanatli aloqani ta'minlashga mas'uldirlar.

Kelgusida bu boradagi ilmiy izlanishlar o'smirlar psixologiyasining yangi tendensiyalarini chuqurroq o'rganish, raqamli texnologiyalarni tarbiyaviy vosita sifatida samarali qo'llash yo'nalishida davom etishi lozim.

Adabiyotlar

1. Young K. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. Academic Press. 2017
2. Griffiths M. Technological Addictions: Conceptualization, Measurement, and Prevalence. Journal of Behavioral Addictions. 2019
3. Karimova N. "O'smirlar psixologiyasida raqamli muhitning roli." Psixologiya va Pedagogika Jurnal, №3. 2022
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi farmoni, 2020-yil.
5. Shukurova G. Gadjetlar va o'smirlar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti. 2021.