

TALABALARDA GADJET VA IJTIMOY TARMOQLARGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Yariyeva Laylo Xushvaqt qizi

*Sharof Rashidov nomidagi SamDU psixologiya yo‘nalishi
2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda gadget va ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan ortiqcha bog‘liqlikning psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Diqqat pasayishi, dofamin ortiqcha ishlab chiqarishi tasiri, xotira sezilarli darajada susayishi bolalar va o‘smirlikda ayniqsa dahshatli ko‘rinishlari, talabalardagi raqamli qaramlik va bunday qaramlikning kognitiv, hissiy, ijtimoiy oqibatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Raqamli qaramlik, gadgetlar, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik oqibatlar, diqqat buzilishi, xotira susayishi, hissiy beqarorlik, FOMO (biror narsani o‘tkazib yuborish qo‘rquvi), ijtimoiy yakkalanish, empatiya, raqamli gigiyena, emotsional intellekt, o‘zini boshqarish, raqamli savodxonlik, talabalarning ruhiy salomatligi

So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalarning tez sur‘atlar bilan rivojlanishi talabalarning turmush tarzi va o‘quv muhitini tubdan o‘zgartirib yubordi. Smartfon, planshet va noutbuk kabi gadgetlar hamda ijtimoiy tarmoqlar kundalik muloqot va ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Biroq ushbu texnologiyalardan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish raqamli qaramlik deb nomlanuvchi yangi psixologik va xulqiy hodisani keltirib chiqardi. Raqamli qaramlik – bu gadgetlar, internet va ijtimoiy tarmoqlardan nazorat qilib bo‘lmaydigan darajada foydalanish ehtiyoji bo‘lib, u insonning kun-dalik hayotiga salbiy tasir ko‘rsatadi. Bu holat tobora ko‘proq talabalarning ruhiy salomatligi va kognitiv rivojlanishiga tahdid sifatida e‘tirof etilmoqda. Raqamli qaramlikning asosiy xavfi – vaqt va etibor nazoratini yo‘qotishdir. Odamlar ayni damda yashamaydilar, jonli muloqotni chek-chegarasiz onlayn kontent bilan almashtiradilar. Bu esa shaxsiy munosabatlarga, mahsuldorlikka va hatto jismoniy sog‘likka tasir qiladi, chunki harakatsiz turmush tarzi va ujqqu buzilishi odatiy holga aylanadi

Kognitiv psixologiya sohasidagi ko‘plab tadqiqotlar gadgetlardan uzoq muddatli foydalanish va bir vaqtning o‘zida bir nechta raqamli platformalarda faol bo‘lish (multitasking) diqqat va xotira jarayonlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini aniqlagan. Doimiy bildirishnomalar va yangilanishlar bilan o‘zaro aloqada bo‘lish tafakkur jarayonini parchalab yuboradi, natijada diqqatni uzoq muddat jamlash va ma‘lumotni eslab qolish qobiliyati pasayadi. Gadgetlarga qaram talabalarda aqliy charchoq, o‘qish samaradorligining

kamayishi va muammolarni hal etish qobiliyatining susayishi kabi belgilar kuzatiladi. Bundan tashqari instragrami va you tube kabi ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa muddatli kontentlar, videolar diqqatning ko'lamini va kengligini toraytitib yuboradi, natijasida talablar dars vaqtida ham o'qish faoliyatida ham o'tirib uzoq muddat dars qilolmaydi va fokusni bor nuqtaga qaratolmay qoladi, xatto bir ishni oxirigacha yetkazolmay qolishadi. Ushbu qisqa sekundlik kontentlar va bugungi kundagi gazli ichimliklar va fasfoodli ovqatlar, shirinliklar ko'p miqdorda defomin chiqarmoqda. Bosh miya retseptorlarida ortiqcha Defomin ishlab chiqarilishi natijasida, bir lahzalik lazzatlanish hissi ushbu vositalarga qaramlikni olib kelmoqda. Neyropsixologik tadqiqotlarga ko'ra, bunday ortiqcha rag'bat va defomin miya mukofot tizimini o'zgartiradi va giyohvandlikka o'xshash majburiy qaramlik xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Bundan tashqari Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik talabalarda xavotir, depressiya va o'zini baholash darajasining pasayishi bilan chambarchas bog'liq. Virtual dunyodagi mukammal obrazlar va hayot tarzi bilan doimiy taqqoslash o'zini yetarli emasdek his qilish va ijtimoiy bosimni kuchaytiradi. "Biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi" (FOMO-- (inglizcha "Fear of Missing Out") – biror muhim yangilik, qiziqarli voqea yoki foydali imkoniyatni o'tkazib yuborishdan qo'rqish hissi) ataluvchi holat esa hissiy beqarorlikni yanada oshirib, insonni raqamli tasdiqqa (layklar, izohlar) qaram qilib qo'yadi, gadjet larsiz yurolmay, va ular ta'sirdan chiqilmay qolishadi. Bunday kontentni doimiy ravishda istemol qilish [5]

dofaminning tez ayralib chiqishiga olib keladi, odatga aylanadi va odatiy mashg'ulotlardan zavq olish qobiliyatini pasaytiradi. Miya osonlik bilan erishiladigan zavq manbalariga o'rganib qoladi, bu esa haqiqiy hayotga qaytishni va kundalik vazifalarni bayarishni qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirish uyqu ritmini va biologik soatni buzadi, bu esa kayfiyat o'zgarishlari va psixologik barqarorlikning pasayishiga olib keladi. O'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra O'zbekiston aholisi o'rtasida raqamli qaramlik ayniqsa COVID 19 pandemiyasidan so'ng 50-60% ga kuchaygan. Gonkong universiteti olimlari o'tkazgan tadqiqotga ko'ra, 4 soatdan ortiq vaqtini ekran qarshisida o'tkazadigan bolalarda qaror qabul qilish va rejalashtirish uchun javobgar miya qismlarida o'zgarishlar aniqlangan [1]

Yevropa Bolalar Psixiatriyasi Assotsiatsiyasining 2023-yildagi hisobotiga ko'ra, kuniga 5 soatdan ortiq telefon ishlatadigan o'smirlarning 63 foizida uyqu buzilishi, giperfaollik va ijtimoiy moslashuv muammolari aniqlangan. Bundan tashqari, "raqamli amneziya" — ya'ni, eslab qolish qobiliyatining zaiflashuvi holatlari ko'paymoqda. Kaspersky Lab tomonidan o'tkazilgan so'rovga ko'ra, foydalanuvchilarning 76 foizi hatto eng yaqin insonlarining telefon raqamini ham yodlab qololmaydi, bu raqamli davrda xotira qobiliyatining susayib

borayotganini ko'rsatadi. hatto eng yaqin insonlarining telefon raqamini yodlab qololmaydi.[6]

Ironik tarzda, ijtimoiy tarmoqlar insonlar o'rtasidagi aloqani mustahkamlash uchun yaratilgan bo'lsa-da, ularning ortiqcha ishlatilishi ko'pincha ijtimoiy yakkalanishga sabab bo'ladi. Talabalar real muloqot o'rniga virtual suhbatlarni afzal ko'rishadi, natijada insonlararo munosabatlar zaiflashadi va empatiya darajasi kamayadi. Bunday xulqiy o'zgarishlar emotsional intellekt va ijtimoiy kompetensiya kabi psixologik farovonlik va akademik muvaffaqiyat uchun muhim bo'lgan fazilatlarining shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Bu oqibatlarni kamaytirish uchun individual va institutsional darajada chora-tadbirlar ko'rilishi zarur. Talabalar o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirib, ekran oldida o'tkaziladigan vaqtni cheklash, oflayn dam olish mashg'ulotlariga qatnashish va onglilik (mindfulness) usullarini qo'llashlari kerak. Ta'lim muassasalari esa raqamli gigiyena bo'yicha xabardorlik dasturlarini joriy etishi, sog'lom texnologiya madaniyatini targ'ib qilishi va raqamli qaramlik alomatlarini ko'rsatgan talabalarga psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yishlari lozim. Ko'plab mamlakatlarda bu kabi holatlar uchun ko'plab tadqiqotlar va cheklovlar olib borilgan jumladan;

Singapurda o'quvchilarning ekranga qaramligini kamaytirish uchun Swiss Cottage maktabida oshxonaga dumaloq stollar o'rnatildi, bu esa ular o'rtasida jonli muloqotni rag'batlantirishga qaratilgan. Shuningdek, The Resonance Project The Resonance Project

kabi loyihalar bolalarni gadgetlardan chalg'itish uchun bepul musiqa darslari taklif qilmoqda. Raqamli dunyoda ulg'ayayotgan bolalar doimiy xavf ostidadir. Rossiyalik olim E.O. Smirnova tadqiqotlariga ko'ra, planshetdan muntazam foydalanadigan bolalarda nutq, ijtimoiy muloqot va tafakkur rivojida sekinlashuv kuzatilgan [2]).

Ushbu muammoga qarshi Qozog'istonda innovatsion yechim taklif qilindi. 2025-yil bahorida Olmaota shahrida "SIM KID" nomli loyiha ishga tushirildi. Maxsus SIM-kartalar orqali bolalar zararli kontentdan (zo'ravonlik, giyohvandlik, pornografiya, qimor o'yinlari) himoyalanaadi.[4]

HHRda bolalarni raqamli qaramlikdan himoya qilish doirasida qurilmalardan foydalanishning qat'iy tartib-qoidalari joriy etildi: soat 22:00 dan 06:00 gacha ular avtomatik ravishda bloklandi va faqat favqulodda aloqalarga ruxsat beradi. Ekranning kunlik chegaralari yoshga qarab farqlanadi (8 yoshgacha -40 daqiqa, 8-16 yosh -1 soat, 16-18 yosh -2 soat) va ota-onalar tomonidan istisno qilish imkoniyati mavjud. [5] Shuningdek, ota-onalar bolaning qaysi ilovalardan foydalanayotganini kuzatishi, noxush saytlarni bloklashi va hatto telefon jim holatda bo'lsa ham unga qo'ng'iroq qilishi mumkin. Singapurda o'quvchilarning ekranga qaramligini kamaytirish uchun Swiss Cottage maktabida oshxonaga dumaloq stollar o'rnatildi, bu esa ular o'rtasida jonli

muloqotni rag'batlantirishga qaratilgan. Shuningdek, The Resonance Project kabi loyihalar bolalarni gadjetlardan chalg'itish uchun bepul musiqa darslari taklif qilmoqda. Raqamli dunyoda ulg'ayayotgan bolalar doimiy xavf ostidadir. Rossiyalik olim E.O. Smirnova tadqiqotlariga ko'ra, planshetdan muntazam foydalanadigan bolalarda nutq, ijtimoiy muloqot va tafakkur rivojida sekinlashuv kuzatilgan[2]

Raqamli qaramlikdan chiqish uchun quyidagi takliflar tavsiya etiladi;

1. Vaqt chegaralarini belgilang. Ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 30–60 daqiqadan ortiq vaqt o'tkazmaslikka harakat qiling. Uxlashdan oldin bir soat avval telefondan foydalanishni to'xtating.

Natija: Uyqu sifati yaxshilanadi, miya tinchlanadi, stress kamayadi.

2. Onlayn emas, oflayn holatni tanlang Talabalar uchun real hayotdagi mashg'ulotlar – kitob o'qish, sport, ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish, do'stlar bilan uchrashuvlar – virtual olam o'rnini bosa oladi. Natija: Diqqat jamlanadi, o'z-o'zini baholash oshadi, ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi.

3. “Raqamli detoks” kuni joriy qiling. Haftaning bir kunini to'liq tarmoqlarsiz o'tkazishga harakat qiling. Bu kunni tabiat qo'ynida, yaqinlaringiz bilan yoki shaxsiy rivojlanishga bag'ishlang. Natija: Ruhiy holat barqarorlashadi, vaqtni to'g'ri taqsimlash odati shakllanadi.

4. Bildirishnomalarni boshqaring. Faqat muhim xabarlar uchun bildirishnoma (notification) qoldiring, qolganini o'chiring. Telefonni har 5 daqiqada tekshirish odatini kamaytiring. Natija: Diqqatni jamlash osonlashadi, o'qish samaradorligi ortadi.

5. “Raqamli gigiyena” qoidalariga rioya qiling. Har kuni internetdan foydalangan so'ng dam olish, jismoniy harakat va kitob o'qish uchun vaqt ajrating. Natija: Miyaga tinchlik beriladi, asab tizimi sog'lom bo'lib qoladi.

6. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zingizni taqqoslamang. Boshqalarning mukammal hayoti sizning qiymatingizni kamaytirmaydi. Har bir insonning yo'li o'ziga xos.

7. Odatlaringizni tahlil qiling. Bir hafta davomida gadjetlardan va ijtimoiy tarmoqlardan qancha vaqt foydalanayotganingizni yozib boring. “Ekran vaqti” (Screen Time) yoki “Raqamli farovonlik” (Digital Wellbeing) bo'limidan foydalaning. Natija: Siz o'z vaqt sarfingizni anglab, zararli odatlarni kamaytirish imkoniga ega bo'lasiz.

Xulosa. Gadget va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ta'lim muhitida tobora dolzarb bo'lib borayotgan psixologik muammodir. Bu holat nafaqat kognitiv faoliyatni, balki hissiy barqarorlik va ijtimoiy xulqni ham izdan Rushana Abdullayevna “QARAMLIK: GADJETLAR VA IJTIMOY TARMOQLARDAN DOIMY FOJDALANISHNING RUHIYATIMIZGA KUCHLI TA'SIRI “

<http://www.pedagoglar.uz>

<http://www.tadqiqotlar.uz> chiqaradi. Masalaga yechim topish psixologiya, pedagogika va neyrofanlarni birlashtirgan ko‘p yo‘nalishli yondashuvni talab qiladi. Talabalarda raqamli savodxonlik va psixologik ongni oshirish orqali texnologik taraqqiyot insonning ruhiy salomatligi va ta’limiy rivojlanishiga xizmat qiladigan vositaga aylanishi mumkin. Demak raqamli qaramlikka qarshi kurash –bu texnologiyalardan voz kechish emas, balki ularni to‘g‘ri qo‘llashdir. Ohir-oqibat, raqamli qaramlikka qarshi kurash – bu texnologiyalardan voz kechish emas, balki ularni to‘g‘ri qo‘llashdir.

Raqamli qaramlik — zamonaviy insoniyat uchun ko‘p qirrali tahdid bo‘lib, faqat texnologik emas, balki tibbiy, psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarni talab qiladi. Bolalar va o‘smirlarni himoya qilishda ota-onalar, maktab, davlat siyosati va texnologiya kompaniyalari o‘rtasidagi hamkorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shaxsiy mas’uliyat va raqamli savodxonlik asosida bu muammoga qarshi muvaffaqiyatli kurashish mumkin.

Inson muammoni qanchalik erta anglab etsa va o‘z odatlarini nazorat qila boshlasa, uning diqqatini nazorat qilish, stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash shunchalik oson bo‘ladi. Biroq texnologiyalar o‘z-o‘zidan yovuzlik emas – ulardan ongli ravishda foydalanishni o‘rganish muhimdir. Oqilona cheklovlarni joriy etish, oflaynfaoliyatga o‘tish va ekran vaqtini nazorat qilish qaramlikni kamaytirish va muvozanatni hayotga qaytarish imkonini beradi. Uyqudan oldin telefondan voz kechish yoki dam olish kunlari raqamli detoks kabi kichik qadamlar o‘zingizni yaxshi his qilish va samaradorlikni sezilarli darayada oshirishi mumkin. Asosiysi, virtual va real dunyo o‘rtasidagi muvozanatni topish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chang M. va boshq. “Neural Effects of Screen Time on Children”, PLOS Mental health . 2024[1]
- 2.Smirnova E.O. “Raqamli muhitning bolalar rivojiga ta’siri”, Zamonaviy xorijiy psixologiya, 2023.[2]
- 3.Kamenskaya V.G., Tomanov L.V. “Internet va o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi”, Eksperimental psixologiya, 2022.
- 4.“SIM KID loyihasi haqida”, Sputnik Kazakhstan, 2025.
- 5.Meta. “Instagram’ning ota-onalar nazorati siyosati”, Meta Newsroom, 2024
- 6.Kaspersky Lab. “Digital Amnesia Survey”, 2023.

7.EACP. “O‘smirlarning ruhiy holati va raqamli faollik: Yevropa hisobotlari”, 8.Rushana Abdullayevna “QARAMLIK: GADJETLAR VA IJTIMOY TARMOQLARDAN DOIMY FOJDALANISHNING RUHIYATIMIZGA KUCHLI TA’SIRI “

<http://www.pedagoglar.uz>