

O'smirlarni zamonaviy gadjetlarga nisbatan tobeligini shakllanishi

Temirov Abror Orifjon o'g'li

Nizomiy nomidagi O'zMPU Registrator ofisi menejeri

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda, ayniqsa o'smirlar orasida gadjetlardan foydalanish darajasi keskin oshib bormoqda. Smartfonlar, planshetlar, noutbuklar va boshqa elektron qurilmalar nafaqat o'yin-kulgi, balki ta'lim, muloqot va axborot olish vositasi sifatida ham keng qo'llanilmoqda. Biroq, bu qulayliklar bilan birga, o'smirlar orasida gadjetlarga nisbatan psixologik va ijtimoiy tobelik shakllanishi xavfi ham ortib bormoqda. Shuningdek, Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa mobil qurilmalar va internetga ulangan gadjetlar, o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Smartfonlar, planshetlar, noutbuklar va boshqa elektron vositalar orqali o'smirlar muloqot qiladi, o'yin o'ynaydi, ta'lim oladi va ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'ladi. Bu holat, bir tomondan, ularning bilim va ko'nikmalarini oshirsa, boshqa tomondan, psixologik va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin.

Tobelik — bu insonning biror narsa yoki faoliyatdan o'z xohishsiz voz kecha olmaslik holatidir. O'smirlarning gadjetlarga tobeligi asta-sekin, sezdirmasdan shakllanadi. Bu holat odatda sodda ko'rinadigan odatlar bilan boshlanadi: telefonni tez-tez tekshirish, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish, o'yin o'ynash yoki video tomosha qilish kabi mashg'ulotlar asta-sekin odatga aylanadi. Vaqt o'tishi bilan o'smir bu qurilmalarsiz o'zini noqulay sezadi, diqqatini jamlay olmaydi, atrofdagi hayotdan uzoqlashadi.

“Gadjetlarga tobelik” nima degani?

Gadjetlarga tobelik — bu odamning telefon, planshet, kompyuter yoki boshqa texnologik qurilmalardan ortiqcha darajada foydalanishi, ularni nazorat qila olmasligi va bu odat kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi holatidir.

Bu qanday namoyon bo'ladi?

- Doimiy telefon tekshirish – hech qanday sabab bo'lmasa ham telefonni qo'lga olish.
- Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik – vaqtni ko'p qismini Instagram, TikTok, YouTube va boshqalarda o'tkazish.
- Uyquga ta'sir – gadjetlardan kechasi foydalanish natijasida uyqu yetishmasligi.
- Yaqinlar bilan munosabatga salbiy ta'sir – odamlar bilan jonli muloqot o'rniga faqat telefon bilan bo'lish.
- Stress va xavotir – gadjetga yetisholmaslik yoki internet bo'lmaganda bezovtalik.

Bu nimaga olib keladi?

- Diqqatning susayishi
- Ruhiy holatning yomonlashuvi

- Jismoniy sog'liq muammolari (ko'z, umurtqa, uyqu buzilishi)
- O'qishga, ishga, oilaviy munosabatlarga zarar

Gadgetlardan foydalanish bo'yicha statistik ko'rsatkichlar

Zamonaviy texnologiyalar kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Ayniqsa, yosh avlod — o'smirlar uchun smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa gadgetlar eng muhim aloqa, bilim olish va hordiq chiqarish vositasiga aylangan. Biroq bu texnologiyalar to'g'ri va me'yorida foydalanilmasa, o'smirlarning sog'lig'i, ta'limi va ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Statistik ma'lumotlarga qaraganda, so'nggi yillarda o'smirlarning 70–80 foizidan ortig'i kuniga o'rtacha 3–5 soat vaqtini gadgetlarda o'tkazmoqda. Pandemiya davrida bu ko'rsatkich yanada oshib, ayrim hollarda 7–9 soatgacha yetdi. Bu esa o'smirlar orasida texnologiyalarga qaramlik, ya'ni tobelik holatining kuchayganini ko'rsatadi.

Gadgetlarga tobelik, eng avvalo, jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish ko'zning charchashi, umurtqa og'rig'i, uyqu buzilishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Kamharakatlik esa semirish va boshqa surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

Gadgetlarga tobelik shakllangach, uning salbiy oqibatlari ham tezda sezila boshlaydi. O'quvchilarning darsga bo'lgan e'tibori kamayadi, real hayotdagi muloqotdan uzoqlashadi, uyqu rejimi buziladi, jismoniy faollik pasayadi. Eng xavflisi — bunday odat kundan kunga kuchayib, haqiqiy qaramlik holatiga aylanadi. Bu holatni e'tiborsiz qoldirish kelajakda o'smirning sog'lig'i, psixologik holati va jamiyatdagi o'rni uchun jiddiy xavf tug'diradi.

Shunday bo'lsa-da, bu muammoning yechimi bor. Eng avvalo, ota-onalar va ustozlar o'smirlar bilan ko'proq muloqot qilishlari, ularga vaqtini qanday foydali o'tkazishni o'rgatishlari lozim. Bundan tashqari, o'smirlarning bo'sh vaqtini sport, san'at, kitob o'qish, turli to'garaklar orqali mazmunli tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Texnologiyalarni butunlay taqiqlash emas, balki to'g'ri foydalanishga yo'naltirish — eng maqbul yechimdir.

Bundan tashqari, bu holat o'smirlarning ruhiy va psixologik salomatligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Telefon yoki ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, real hayotdagi muammolardan qochishga olib keladi. Layk va izohlarga bog'lanib qolish o'zini past baholash, xavotir va tushkunlikka olib keladi. Do'stlar bilan jonli muloqot kamayadi, yolg'izlik va tushkunlik hissi kuchayadi.

Gadgetlardan ortiqcha foydalanish, shuningdek, ta'lim jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilar darsga diqqat qaratolmaydi, uy vazifalarini vaqtida bajarmaydi, bilim olishga bo'lgan qiziqish kamayadi. Natijada, o'zlashtirish darajasi pasayadi, ijtimoiy faollik susayadi.

Bundan tashqari, internet orqali yoshlar ko'pincha nojo'ya axborot, zo'ravonlik sahnalari yoki yolg'on xabarlar ta'sirida qoladilar. Ularning axborot xavfsizligi tahdid ostida qoladi, shaxsiy ma'lumotlar o'g'irlanishi yoki kiberzo'ravonlikka uchrashi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, gadgetlar o'z-o'zicha yomon emas, lekin ularni me'yorida va maqsadli ishlatish muhim. Ota-onalar, ustozlar va jamiyat bu borada o'smirlarga ko'maklashishlari, texnologiyalardan ongli foydalanish madaniyatini

shakllantirishlari lozim. Aks holda, texnologiyalarga tobeklik yosh avlodning sog'lom, baxtli va bilimli bo'lib voyaga yetishishiga to'siq bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda dunyo tez sur'atlar bilan rivojlanmoqda. Hayotimizning deyarli har bir jabhasiga texnologiyalar kirib kelgan. Ayniqsa, o'smirlar zamonaviy gadjetlardan keng foydalanmoqdalar. Ko'pchilik buni salbiy holat deb hisoblasa-da, aslida texnologiyalar — agar to'g'ri va oqilona ishlatilsa — yosh avlod uchun katta imkoniyatlar eshigini ochadi. O'smirlarning gadjetlarga bo'lgan e'tibori ma'lum bir me'yorda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jihatlari bilan ham ahamiyatli hisoblanadi.

Birinchidan, zamonaviy gadjetlar — bu bilim olish va rivojlanish vositasi. Bugungi kunda o'quvchilar internet orqali har qanday mavzu bo'yicha ma'lumot topishlari, onlayn darslarda qatnashishlari, videodarslar orqali murakkab fanlarni osonroq o'rganishlari mumkin. Turli interaktiv platformalar, masalan, Coursera, Khan Academy yoki YouTube'dagi o'quv kanallar o'smirlarning mustaqil o'rganish qobiliyatini oshiradi.

Ikkinchidan, gadjetlar o'smirlarga ijodkorlikni rivojlantirishda yordam beradi. Raqamli texnologiyalar orqali ular video montaj qilish, dizayn yaratish, musiqa bastalash, rasm chizish kabi ko'plab san'at va texnikaga oid faoliyatlar bilan shug'ullanishlari mumkin. Bu ularning bo'sh vaqtini foydali o'tkazishiga, o'z qiziqishlarini topishiga va kelajak kasblariga tayyorlanishiga zamin yaratadi.

Uchinchidan, zamonaviy gadjetlar aloqa va ijtimoiy faollik vositasi hamdir. O'smirlar do'stlari, qarindoshlari, ustozlari bilan tez va qulay aloqa o'rnatadilar. Bundan tashqari, ular ijtimoiy tarmoqlar yoki onlayn guruhlar orqali fikr almashish, tajriba bo'lishish, jamoaviy loyihalarda ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa ularning muloqot ko'nikmalarini, jamoaviy ishlash salohiyatini oshiradi.

To'rtinchidan, gadjetlar orqali o'smirlar dunyodagi yangiliklar va global voqealardan xabardor bo'lib boradilar. Bu ularning dunyoqarashini kengaytiradi, fikrlash doirasini oshiradi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi. Ular jamiyatda sodir bo'layotgan voqealarni tahlil qilishni o'rganadilar, o'z pozitsiyasini shakllantiradilar.

Albatta, texnologiyalarni noto'g'ri ishlatish zararli bo'lishi mumkin. Biroq, o'smirlar ongli tarzda, me'yorda va maqsadli ravishda gadjetlardan foydalansa, bu ularning ta'limi, ijodiyoti, shaxsiy rivoji uchun katta foyda keltiradi. Bunda ota-onalar va ustozlarning yo'l-yo'riqlari, nazorati muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy gadjetlar — bu nafaqat hordiq vositasi, balki kelajak sari ochilayotgan imkoniyatlar eshigidir. Ularni qanday ishlatish esa o'smirlarning o'ziga, tarbiyasiga va atrofdagilarning yondashuviga bog'liq. Shunday ekan, o'smirlarni texnologiyalardan ongli va foydali foydalanishga o'rgatish — bugunning eng muhim vazifalaridan biridir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Inomov A.A., Mirzaeva D.Sh. Internet va bolalar: Zamonaviy tahdidlar va ota-onalarning roli. – T.: "Fan va texnologiya", 2021.
2. Qurbonova M.Sh. O'smirlar psixologiyasi va zamonaviy texnologiyalar ta'siri. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2022.
3. Axmedova N.M. Psixologiya yunoshestva. – T.: "O'zbekiston", 2020.

4. Karimova G.N. Zamonaviy axborot texnologiyalari va yoshlar. // "Pedagogik izlanishlar" jurnali. – 2021. – №3. – B. 45–52.
5. Rasulova S.A. Smartfonlarga qaramlik va uning o'smirlar rivojiga ta'siri. // "Oila va jamiyat" jurnali. – 2022. – №1. – B. 30–35.
6. World Health Organization (WHO). Adolescent mental health and screen time. <https://www.who.int/> – 2021.
7. Twenge, J.M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. – New York: Atria Books.
8. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/>
9. Khan Academy. Online Learning Tools for Students. <https://www.khanacademy.org/>
10. Coursera. Learning without Limits. <https://www.coursera.org/>