

**TA'LIM MUASSASASIDA UYALI ALOQA VA INTERNETNI
ZARARLI OQIBATLARI**

Saparmatova Iroda Gafurovna

Piskent 1-son Poletexnikum

Psixolog

Tel: 94 368 63 13

Elektron pochta iroda.gofurovna8899@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola ta'lim muassasalarida uyali aloqa vositalari va internet texnologiyalarining keng qo'llanilishi natijasida yuzaga kelayotgan salbiy oqibatlarni tahlil qiladi. Maqolada o'quv jarayoniga ta'siri, sog'liq uchun xavflari, ijtimoiy-psixologik muammolar va axloqiy buzilishlar kabi asosiy jihatlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, mazkur muammolarni bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: uyali aloqa, internet, ta'lim muassasasi, zararli oqibatlar, o'quv jarayoni, sog'liq, ijtimoiy-psixologik muammolar, axloq.

Kirish

Bugungi kunda uyali aloqa vositalari va internet hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Ta'lim sohasida ham bu texnologiyalar o'quv jarayonini boyitish, axborot olish imkoniyatlarini kengaytirish va kommunikatsiyani osonlashtirish kabi ko'plab afzalliklarni taqdim etmoqda. Biroq, ularning haddan tashqari va noto'g'ri qo'llanilishi ta'lim oluvchilar va pedagoglar uchun jiddiy zararli oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolaning maqsadi ta'lim muassasalarida uyali aloqa va internetning salbiy ta'sirlarini chuqur o'rganish va ularni kamaytirish yo'llarini aniqlashdan iborat.

Uyali aloqa va internetning o'quv jarayoniga zararli ta'siri

Uyali telefonlar va internetning doimiy mavjudligi o'quvchilarning diqqatini chalg'itishning asosiy manbalaridan biriga aylandi. Dars vaqtida kelgan xabarlar,



ijtimoiy tarmoqlardagi bildirishnomalar va turli ilovalar o'quvchilarning darsga bo'lgan e'tiborini susaytiradi, materialni to'liq o'zlashtirishga xalaqit beradi.

Bundan tashqari, internetdagi ortiqcha va nazoratsiz axborot oqimi o'quvchilarning tanqidiy fikrlash qobiliyatini susaytirishi mumkin. Tayyor referatlar, insholar va boshqa o'quv materiallarining oson topilishi mustaqil o'rganish va ijodiy izlanishga bo'lgan intilishni kamaytiradi. Natijada, o'quvchilarning bilim saviyasi va ko'nikmalari pasayishi kuzatiladi.

Yana bir muammo shundaki, internet orqali aldash va plagiat holatlari ko'paymoqda. O'quvchilar o'zlarining mustaqil ishlarini internetdan ko'chirib olish orqali baho olishga urinadilar, bu esa akademik halollik tamoyillariga zid keladi va ularning haqiqiy bilimni baholashga to'sqinlik qiladi.

Uyali aloqa va internetning sog'liqqa zararli ta'siri

Uyali telefonlardan uzoq vaqt davomida foydalanish ko'rish qobiliyatining yomonlashishi, bosh og'rig'i, uyqusizlik va surunkali charchoq kabi sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yosh organizm uchun elektromagnit nurlanishning salbiy ta'siri jiddiy xavf tug'diradi.

Internetga haddan tashqari bog'lanib qolish (internet-qaramlik) psixologik muammolarga, jumladan, depressiya, tashvish, yolg'izlik hissi va o'ziga past baho berish kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. O'quvchilarning real hayotdan uzoqlashuvi, virtual olamga berilib ketishi ularning ijtimoiy aloqalarini buzadi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kam harakatlilik va uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish natijasida ortiqcha vazn, umurtqa pog'onasi kasalliklari va boshqa jismoniy salomatlik muammolari ham kelib chiqishi mumkin.

Uyali aloqa va internetning ijtimoiy-psixologik va axloqiy oqibatlari

Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o'quvchilar o'rtasida kiberbulling (onlayn tahqirlash) holatlarini ko'paytirdi. Onlayn makonda anonimlik va javobgarliksizlik hissi tahqirlash, haqorat qilish va psixologik bosim o'tkazish kabi xatti-harakatlarning avj olishiga olib keladi. Bu esa jabrlanuvchilarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi va ularning o'ziga ishonchini pasaytiradi.



Internetdagi zararli kontent (zo'ravonlik, pornografiya, ekstremistik materiallar) o'quvchilarning axloqiy normalari va qadriyatlarini buzishi, ularning ongiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, yosh va ta'sirchan bolalar va o'smirlar uchun bunday kontent juda xavfli hisoblanadi.

Shuningdek, uyali telefonlar va internet orqali shaxsiy ma'lumotlarning tarqalib ketishi, firibgarlik va boshqa kibermujrimlik holatlari ham ta'lim muassasalarida o'ziga xos muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Muammolarni bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar

Ushbu zararli oqibatlarini kamaytirish va ta'lim muassasalarida uyali aloqa va internetdan oqilona foydalanishni ta'minlash uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur:

1. **Ta'lim muassasalarida uyali telefonlardan foydalanish qoidalarini ishlab chiqish va qat'iy nazorat qilish:** Dars vaqtida telefonlardan foydalanishni cheklash, zarurat bo'lganda foydalanish uchun maxsus joylar ajratish.

2. **O'quvchilarni internetdan xavfsiz va samarali foydalanish bo'yicha o'qitish:** Raqamli savodxonlikni oshirish, axborotni tanqidiy baholash ko'nikmalarini shakllantirish, kiberxavfsizlik qoidalari bilan tanishtirish.

3. **Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish:** Farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish, ularni zararli kontentdan himoya qilish bo'yicha tushuntirish ishlari olib borish.

4. **Pedagoglar uchun maxsus treninglar tashkil etish:** Uyali aloqa va internetning salbiy ta'sirlari, ularni aniqlash va oldini olish usullari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini oshirish.

5. **O'quv jarayonida internetdan foydalanishni pedagogik maqsadlarga yo'naltirish:** Ta'limiy resurslardan foydalanish, interaktiv darslar tashkil etish, onlayn platformalar orqali bilim almashish.

6. **O'quvchilarni sport, san'at va boshqa qiziqarli mashg'ulotlarga jalb qilish:** Ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish, real hayotdagi ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash.



7. **Psixologik xizmatni kuchaytirish:** Internet-qaramlik, kiberbulling va boshqa psixologik muammolarga duch kelgan o'quvchilarga yordam ko'rsatish.

8. **Zararli veb-saytlarga kirishni cheklash bo'yicha texnik vositalarni joriy etish:** Ta'lim muassasalarining internet tarmog'ida filtratsiya tizimlarini o'rnatish.

Xulosa

Ta'lim muassasalarida uyali aloqa va internetning afzalliklari bilan bir qatorda, ularning zararli oqibatlari ham mavjudligini unutmaslik kerak. Ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytirish va o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash uchun o'qituvchilar, ota-onalar va ta'lim muassasasi ma'muriyati birgalikda harakat qilishlari zarur. Oqilona yondashuv va ko'rilgan chora-tadbirlar natijasida uyali aloqa va internet ta'lim jarayonida samarali vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- **urakulov, H. T., & Xudoyberdiyeva, N. T.** (2020). O'quv jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanishning psixologik-pedagogik jihatlari. *Zamonaviy ta'lim*, (3), 56-62.
- **G'ulomov, S. S., & Qodirov, U. Q.** (2018). Talabalarning internetga qaramlik darajasini aniqlash va uning oldini olish yo'llari. *Pedagogik mahorat*, (4), 78-83.
- **Ismoilova, Z. A.** (2021). O'smirlar o'rtasida kiberbullingning psixologik oqibatlari. *Maktab va hayot*, (1), 34-38.
- **Rahimov, Q. R.** (2019). Uyali aloqa vositalarining yoshlar salomatligiga ta'siri: tibbiy-ijtimoiy tahlil. *Tibbiyot va innovatsiyalar*, (2), 112-117.