

INFOSTRESSNI KELTIRIB CHIQUARUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

Eshonqulova Guljaxon Abduqahhorovna

*Qo'qon universiteti "Pedagogika va Psixologiya"
kafedrası o'qituvchisi*

Rustamova Rayhona Lutfilla qizi

*Qo'qon universiteti Psixologiya (amaliy psixologiya)
4-boshqich talabasi*

Annotatsiya: Mobil telefonlardan foydalanish tobora keng tarqalmoqda va talabalarning mobil telefonlarda foydalanish vaqti tobora ko'payib bormoqda, shuning uchun mobil telefonlardan kelib chiqadigan psixologik muammolarga e'tibor berish zarur va dolzarb bo'lib qoldi. Ushbu maqolada smartfon ilovalarining talabalarning ruhiy salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Ushbu maqolada haddan tashqari mobil qurilmadan ko'p foydalanish yoki noto'g'ri foydalanish talabalarda tashvish va depressiya kabi psixologik muammolarga olib kelishi mumkinligi ta'kidlangan. Shunga asoslanib, ushbu maqola jamiyat mobil telefonlardan to'g'ri foydalanish uchun tegishli choralarni oshirishi kerakligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: infostress, suniy intellekt, aqliy ta'sir, mobil internet, nevroz, dipressiya, internet ta'siri.

Kirish: Smartfon zamonaviy kunda keng qo'llaniladi va hayotning muhim qismidir. Statista ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda dunyodagi smartfon foydalanuvchilarining hozirgi soni 6,92 milliardni tashkil etadi, ya'ni dunyo aholisining 85,82% smartfonga ega. Telefonning ommalashtirish darajasi 5 besh yil ichida sezilarli o'sdi. Global smartfon foydalanuvchilari 49,89% ga oshdi (2017-2022). Smartfonlarning bumi odamlarni turli yo'llar bilan o'zgartiradi. Smartfonlarning rivojlanishi odamlar ish faoliyatini yanada qulaylashtirgan bo'lsada, bu bolalar va o'spirinlarga smartfondan tartibsiz foydalanishni keltirib chiqaradi. Smartfondan tartibsiz foydalanishning ta'siri hozirgi raqamli davrda jiddiy qabul qilingan. Shuning uchun o'smirlarga smartfondan tartibsiz foydalanish oqibatlarini tushunish juda muhimdir. Mavjud hujjatlardan biri uyali telefon va simsiz qurilmalardan foydalanish va o'spirinlarda ruhiy buzilishini yoritib berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, uyali telefon va simsiz qurilmalardan foydalanishning ko'payishi, ayniqsa yotishdan oldin, o'spirinlarda ruhiy salomatlikning yomon natijalari bilan bog'liq. Xitoyda tartibsiz smartfonlardan foydalanishning sabablari va xatti -harakatlari Xitoyning madaniy nuqtai nazari va ta'lim tizimi tufayli juda katta farqlarga ega. Smartfondan tartibsiz foydalanishni o'rganish, ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida keng

tarqalganligi va chuqur oqibatlari tufayli katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Shunisi e'tiborga loyiqki, har to'rt yoshdan biri telefonga qaramlikni namoyish etadi.

Bundan tashqari, Xitoyda mobil telefonlardan foydalanish o'yin-kulgiga to'la va shu bilan birga, mobil telefonlarning rivojlanishi ko'ngilochar sanoatning rivojlanishiga olib keldi. Ularda zavqlanish uchun ko'plab o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va videolar mavjud. Siz osongina o'yin o'ynashingiz, ijtimoiy tarmoqlarni tekshirishingiz va ko'rsatuvlarni telefoningizda tomosha qilishingiz mumkin. Mobobil telefonlardan foydalanish orqali odamlar eng so'nggi ma'lumotlarni tezda tushunishlari, axborot uzatish tezligini sezilar darajada oshirishlari, ma'lumot olish qobiliyatini yaxshilashlari va axborot mazmunini boyitishlari mumkin. Xitoydagi smartfonlar sizga so'nggi yangiliklarni taqdim etadi. Odamlar nima bo'layotganini bilish uchun ilovalar Web-saytlardan foydalanadilar. Smartfoningizda real vaqt rejimida yangiliklar va yangilanishlarni olish juda qulay. Eng qiziqarli fakt shundaki, xitoyliklar elektron pochta dan foydalana olmaydilar. Statista ma'lumotlariga ko'ra Tencentning tezkor xabarchi xizmati Vechat oylik 1,07 milliard faol foydalanuvchisi bo'lgan Xitoyda eng mashxur ilova bo'lib qoldi. Xitoyda onlayn ta'lim dasturlari COVID-19 davridagi siyosat va sharoitlar tufayli yaratishga majbur. Xitoy hukumati va texnologik kompaniyalari talabalar va ishchilar uchun masofadan turib ishlash uchun platformalarni yangilashlari kerak. Bu mobil telefonlardan foydalanish qiymatini boshqa darajaga kengaytiradi. Mobil telefonlar hayotda qulaylik tug'dirsa-da, ular ba'zi muammolarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, aqlan etuk bo'lmagan talabalar uchun mobil telefonlardan noto'g'ri foydalanish talabalarning bir qator ta'lim va psixologik mukeltirib chiqaradi.

Smartfonlardan tartibsiz foydalanish ta'lim olishda chalg'itish, kayfiyatni o'zgartirish, qiziqishni yo'qotish, izolyatsiya va uyqu buzilishi kabi psixologik ta'sirlarni keltirib chiqardi. Smartfondan tartibsiz foydalanishning turli sabablari bo'lishi mumkin, masalan, haddan tashqari ekran vaqti, giyohvandlik va ijtimoiy o'zaro ta'sirning pasayishi. Telefonga diqqatni jamlash vaqtini e'tiborsiz qoldirishni osonlashtiradi, bu esa ortiqcha ekranga qarash vaqtiga hissa qo'shadi. Haddan tashqari ekranga qarash vaqti stress, uyqu buzilishi va depressiya belgilariga olib kelishi mumkin. Ushbu salbiy xatti-harakatlar katta psixologik muammolarga olib kelishi va hayotingizning qolgan qismiga ta'sir qilishi mumkin. Kuriyerlik sanoatining rivojlanishi va onlayn xaridlar bolalar va o'smirlarga haddan tashqari ko'p iste'mol qilish istaklari bilan ham ta'sir qilishi mumkin. Giyohvandlik xatti-harakatlari kabi tartibsiz foydalanish usullari moliyaviy muammolarga, do'stlar va oila a'zolari bilan munosabatlarga zarar etkazishi va hissiy muammolarga olib kelishi mumkin. Ba'zida bu reaksiyalar yomon qadriyatlar va g'alati shaxslarni keltirib chiqaradi. Onlayn o'yin-kulgi va ijtimoiy tarmoqlar ham haqiqiy hayotdan uzoqlashish orqali aqlga zarar etkazishi mumkin. Smartfondan og'ir foydalanish tufayli yuzma-yuz ijtimoiy o'zaro

ta'sirlar kamayadi, ayniqsa Vechat, bu e'tiborning etishmasligi, test ballari va xotiraning pasayishi va savodsiz bo'lishiga olib keladi.

O'quvchilar ta'limining muhim joyi sifatida maktablar o'quvchilarning ruhiy salomatligi muammolariga e'tibor berishlari va o'quvchilarning psixologik muammolarini hal qilish uchun tegishli choralarni ko'rishlari kerak. Baylor universiteti ma'lumotlariga ko'ra, ma'ruza bilim, atamalar, asosiy faktlar va oddiy tushunchalarni egallashning samarali usullaridan biri bo'lib, ta'lim muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, maktabda yoki jamiyatda bolalar va o'smirlar uchun darslar yoki seminarlar o'tkazish smartfonlar haqidagi tushunchalarni yaxshilash va mas'uliyatli foydalanishni ta'kidlash uchun juda muhimdir. Shu bilan birga, psixologik maslahatni maqsadli ravishda kuchaytirish va turli yoshdagi talabalar va ularning psixologik xususiyatlari uchun maxsus maslahatlar berish kerak. O'qituvchilar talabalarni jasorat bilan ifoda etishga undashlari, talabalarni gapirishga va faol tinglashga, ko'proq mos psixologik maslahat berishga undashlari kerak.

Mobil telefon bugungi dunyoda tezda gullab-yashnadi. Telefonning afzalliklari juda zo'r bo'lsa-da, bolalar va o'smirlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi ayniqsa o'smirlar va bolalarga ijobiy va salbiy ta'sirini ko'rsatmoqda. Ushbu tadqiqot tartibsiz smartfonlardan foydalanishning sezilarli darajada keng tarqalganligini va uning mumkin bo'lgan muammolari va oqibatlarini ta'kidlab, o'lchov zarurligini ta'kidlaydi. Birinchidan, ta'lim smartfondan mas'uliyatli foydalanishni rag'batlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Maktablar va jamoalar xabardorlikni oshirish va smartfonlarni samarali boshqarishni o'rgatish uchun seminarlar va ma'ruzalartaklif qilishlari kerak. Smartfondan tartibsiz foydalanishga qanday duch kelishni bilish muhim mahoratdir. Ota-onalar ham tartibsiz smartfondan foydalanishning kalitidir. Ota-onalar faol ishtirok etishlari, ochiq muloqotni davom ettirishlari va oilada smartfondan foydalanishning aniq qoidalarini belgilashlari kerak. Bolalar va ota-onalar o'rtasidagi yaxshi muzokaralar ko'p muammolarni hal qilishi mumkin. Haqiqiy hayot va virtual faoliyat o'rtasidagi vaqtni muvozanatlash umumiy farovonlik, ayniqsa sport uchun juda muhimdir. Jismoniy mashqlar, yuzma-yuz muloqot va sevimli mashg'ulotlar jismoniy salomatlikning yaxshi holatini yaxshilashi va ruhiy salomatlikni saqlashi mumkin. Va nihoyat, o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish juda muhimdir. Shaxslarni, ayniqsa bolalar va o'spirinlarni ekran vaqtini cheklash va smartfondan foydalanish to'g'risida ongli ravishda tanlov qilish qobiliyatiga ega bo'lish tartibsiz smartfonlardan foydalanishning salbiy ta'sirini kamaytirishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, telefonlarning qulayligini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi, ammo tartibsiz smartfondan foydalanishning salbiy tomoni dolzarblashib borayotgan masala. Smartfondan tartibsiz foydalanish natijasida yuzaga keladigan muammolarni hal qilish ta'lim muassasalari, ota-onalar va umuman jamiyat bilan bog'liq turli xil yondashuvlarni talab qiladi. Ushbu tadqiqot telefonlarning ijobiy funktsiyasini saqlab

qolishga va bolalar va o'spirinlarga chora ko'rishga ta'sir qilmasligini ta'minlashga umid qilmoqda. Maktablar turli o'quvchilarning turli xil psixologik muammolariga e'tibor berishlari va maqsadli maslahatlar berishlari kerak. Oilalar ko'proq muloqot qilishlari va talabalarni o'zlarini ifoda etish uchun tashabbus ko'rsatishlari kerak. Talabalar o'z-o'zini nazorat qilishni o'rganishlari va shu bilan birga psixologik muammolardan qochish uchun yaxshi yashash odatlarini rivojlantirishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Psixodiagnostika (H.G'aniyeva)
2. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya (Z.Nishanova va b.)
3. Psixologik maslahat (Zamira Nishanova, Shodiya Asomuddinova)
4. Psixologiya (B.Umarov)
5. Psixologiya (E.G'oziyev)
6. Psixologiya o'qitish metodikasi (E.G'oziyev, R.Toshmatov)