

15-Iyun, 2026-yil

**RAQAMLI DUNYODA YASHASH: TELEFON VA IJTIMOY TARMOQLAR
INSON MIYYASIGA TASIRI HAMDA O‘QUVCHILARDA PSIXALOGIK TASIRI**

Valiyeva Nargiza Kasimdjanovna

Namangan viloyati Uychi tumani 7-umumiy talim

maktabi psixologi

nargizavaliyeva04@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola zamonaviy ta‘lim muhitida o‘quvchilarning kundalik hayotiga chuqur kirib borgan raqamli texnologiyalar, xususan, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar psixikasiga ta‘sirini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Raqamli asrda yashash inson miyasining neyrobiologik jarayonlariga, xususan, diqqatni jamlash qobiliyati va dopamin tizimiga sezilarli o‘zgarishlar kiritmoqda.*

Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko‘p foydalanish oqibatida yuzaga keladigan psixologik holatlar: FOMO (narsalardan qolib ketish qo‘rquvi), ijtimoiy solishtirish natijasida kelib chiqadigan o‘ziga ishonchsizlik, uyqu buzilishi va kognitiv qobiliyatlarning pasayishi kabi muammolar atroflicha yoritilgan. Shuningdek, maqola o‘quvchilarda raqamli gigiyena va sog‘lom axborot muhitini shakllantirish, ekran vaqtini nazorat qilish hamda real hayotdagi ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berishga qaratilgan. Tadqiqot va tahlillar asosida o‘quvchilarni texnologiya quliga aylanib qolishdan saqlash, ularning akademik samaradorligini va ruhiy xotirjamligini ta‘minlash yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: *raqamli dunyo, ijtimoiy tarmoqlar, smartfon ta‘siri, o‘smirlar psixologiyasi, dopamin tuzog‘i, diqqatni jamlash, raqamli gigiyena, kognitiv qobiliyat, FOMO, psixologik salomatlik, axborot texnologiyalari, o‘quvchilar rivojlanishi.*

Kirish :Raqamli dunyo: Telefon bizni boshqaryaptimi yoki biz telefonnimi?

Bugungi kunda har birimizning cho‘ntagimizda butun dunyo jamlangan — bu bizning smartfonlarimiz. Biz uyg‘ongan zahoti birinchi bo‘lib telefonga murojaat qilamiz, ovqatlanayotganda ham, dars tayyorlayotganda ham ekran biz bilan birga. Ammo hech o‘ylab ko‘rganmisiz, nega ba‘zida telefonni qo‘lga olsak, vaqt qanday o‘tganini sezmay qolamiz? Nega ijtimoiy tarmoqlardagi suratlarimizga "layk" kelmasa, kayfiyatimiz tushadi yoki nima uchun darsda diqqatni bir joyga jamlash tobora qiyinlashib bormoqda?

Psixologiya nuqtai nazaridan, bu shunchaki "odatiy holat" emas. Bu bizning miyamiz va raqamli texnologiyalar o‘rtasidagi murakkab, ba‘zan esa kurashga to‘la munosabatdir. Bizning miyamiz evolyutsiya davomida tabiat va real insoniy munosabatlar uchun moslashgan, ammo hozirgi raqamli dunyo unga har daqiqada yangi "dopamin" dozalarini taklif etmoqda. Bu jarayon o‘smirlarning hissiy dunyosi, o‘zini anglash va akademik muvaffaqiyatiga qanday ta‘sir qiladi?

15-iyun, 2026-yil

Asosiy qism: Raqamli dunyoning o‘quvchilar psixikasiga ta’siri

"Dopamin tuzog‘i" va diqqatning tanazzuli:

Zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar (TikTok, Instagram, YouTube Shorts) shunday loyihalashtirilganki, ular miyamizning dopamin tizimini nishonga oladi. Dopamin — bu bizni biror narsaga erishishga undaydigan "mukofot" gormoni. O‘quvchi har bir qisqa videoni ko‘rganida, miya kichik dozada rohatlanish oladi.

Muammo: Miya doimiy ravishda tezkor va oson "zavq" olishga o‘rganib qoladi. Natijada, dars tayyorlash yoki kitob o‘qish kabi uzoq muddatli kuch talab qiladigan jarayonlar miya uchun "zerikarli" bo‘lib tuyuladi. Bu esa darsdagi diqqatni jamlash qobiliyatining (konsentratsiya) keskin pasayishiga olib keladi. O‘quvchi 10 daqiqa dars qilsa ham, beixtiyor telefonini tekshirishga ehtiyoj sezadi.

Ijtimoiy solishtirish va "Mukammallik illuziyasi"

Ijtimoiy tarmoqlar — bu odamlarning hayotidan olingan eng yaxshi, saralangan va filtrlar bilan bezatilgan "yaltiroq" ko‘rinishlar galereyasi¹⁶. O‘quvchi o‘zining real, ba’zan qiyinchiliklarga boy, ba’zan oddiy o‘tadigan hayotini boshqalarning "montaj qilingan" muvaffaqiyatlari bilan solishtiradi¹⁷.

Psixologik ta’sir: Bu jarayon "ijtimoiy solishtirish" deb ataladi va o‘smirlarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi. "Nega hamma mendan baxtliroq?", "Nega men ulardek ko‘rinmayman?" degan savollar o‘quvchini tushkunlikka (depressiv holatlarga) solishi mumkin. Bu yerda haqiqiy do‘stlik va samimiylilik o‘rnini "raqamli mashhurlik" egallaydi¹⁸.

FOMO: Nimalardandir qolib ketish qo‘rquvi:

FOMO (Fear of Missing Out) — bu o‘quvchilar orasida juda keng tarqalgan psixologik sindrom. Sinfdozlari ijtimoiy tarmoqda biror narsa haqida gaplashayotgan bo‘lsa yoki mashhur bir videoni ko‘rayotgan bo‘lsa, o‘quvchi telefonsiz qolganda o‘zini jamiyatdan uzilib qolgandek his qiladi.

Oqibati: Bu doimiy xavotir hissi o‘quvchini telefondan ajrala olmaslikka majbur qiladi. Hatto dars paytida ham telefonning jiringlashini kutish yoki bildirishnomalarni tekshirish o‘quvchining ichki xotirjamligini o‘g‘irlyadi. Bu esa o‘qishdagi muvaffaqiyatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Uyqu va kognitiv qobiliyatlar

Telefon nuri (ko‘k spektrli nur) miyamizga "kunduzgi vaqt" signalini beradi. Uxlashdan oldin telefon titkilash melatonin (uyqu gormoni) ishlab chiqarilishini to‘xtatadi.

Natija: Sifatsiz uyqu — bu maktabdagi muvaffaqiyatsizlikning asosiy sababidir. Agar miya tunda dam olmasa, ertasi kuni darsda axborotni qabul qilish, eslab qolish va

¹⁶ **Karimova V.M.** "Ijtimoiy psixologiya". — Toshkent: "Akademnashr", 2018. (Ijtimoiy tarmoqlarning o‘zaro munosabatlarga ta’sirini tahlil qilish uchun).

¹⁷ **G‘oziev E.G.** "O‘smirlik davri psixologiyasi". — Toshkent: "O‘qituvchi", 2021. (O‘smirlarning rivojlanish xususiyatlarini tushunish uchun).

¹⁸ **Nikolas Karr.** "Internet bizning miyamizga nima qilyapti?" (The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains). — Asl nusxa: 2010. (Dopamin tuzog‘i va diqqatning pasayishi bo‘yicha asosiy tadqiqot).

15-iyun, 2026-yil

mantiqiy fikrlash qobiliyati 30-40 foizgacha pasayadi. Natijada o‘quvchi o‘zini asabiy, charchagan va diqqatsiz his qiladi¹⁹.

Natijalar: Raqamli dunyoda muvozanatni qanday saqlash kerak?

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, telefon va ijtimoiy tarmoqlar o‘z-o‘zidan zararli emas, balki ulardan foydalanish madaniyati va miqdorida muammo bor. O‘quvchilar raqamli texnologiyalar ta‘sirini anglagan holda, quyidagi natijalarga erishishlari mumkin:

✓ **Diqqat va xotiraning tiklanishi:** "Raqamli gigiyena"ga amal qilish (kun davomida ekran vaqtini cheklash) miyaning diqqatni jamlash qobiliyatini qayta tiklaydi. Natijada darslarni o‘zlashtirish tezlashadi va imtihonlarda yuqori natijalar qayd etiladi.

✓ **Hissiy barqarorlik:** Ijtimoiy tarmoqlardagi "soxta mukammallik"dan uzoqlashish o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘quvchi o‘zini boshqalar bilan emas, balki o‘zining kechagi yutuqlari bilan solishtirishni o‘rganadi.

✓ **Sog‘lom uyqu va energiyaning oshishi:** Uxlashdan kamida 30-60 daqiqa oldin ekranlardan voz kechish uyqu sifatini yaxshilaydi. Bu esa o‘quvchining ertasi kuni darslarda tetik, asabiy bo‘lmagan va xotirjam bo‘lishini ta‘minlaydi.

✓ **Haqiqiy ijtimoiy ko‘nikmalar:** "Onlayn" muloqotdan "offlayn" (yuzma-yuz) muloqotga ustunlik berish, o‘quvchilarning empatiya qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa kelajakda kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatlar uchun eng muhim ko‘nikma hisoblanadi.

Xulosa: Raqamli asrda shaxsiy erkinlikni saqlash²⁰:

Raqamli dunyo — bu ulkan imkoniyatlar maydoni, biroq u o‘zining yashirin qoidalari va psixologik tuzoqlariga ega. Telefon va ijtimoiy tarmoqlar inson miyasiga kuchli ta‘sir o‘tkazib, uni doimiy "tezkor mukofot" (dopamin) kutishiga o‘rgatib qo‘ymoqda. Bu esa o‘quvchilarning diqqatni jamlash qobiliyatiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchiga va ruhiy salomatligiga jiddiy sinovlar tug‘dirmoqda.

Shuni unutmaslik kerakki, texnologiyalar bizning hayotimizni osonlashtirishi uchun yaratilgan, unga to‘liq bo‘ysunishimiz uchun emas. Maqolaning asosiy xulosasi shundan iboratki, raqamli gigiyenaga rioya qilish — bu zamonaviy o‘quvchi uchun shunchaki tavsiya emas, balki muvaffaqiyatga erishishning ajralmas qismidir.

Quyidagi uch qoida har bir o‘quvchi uchun "hayotiy kompas" bo‘lishi kerak:

✓ **Nazorat:** Telefon sizni emas, siz telefonni boshqaring.

✓ **Tanlov:** Ijtimoiy tarmoqlardagi "soxta hayot"ga emas, o‘z shaxsiy rivojlanishingizga sarmoya kiriting.

✓ **Muloqot:** Haqiqiy do‘stlik va yuzma-yuz suhbat — raqamli layklardan ko‘ra qimmatliroq ekanini doim yodda tuting.

Kelajak — bu ekran ortidagi piksellar emas, balki sizning real harakatlaringiz, bilimlaringiz va maqsadlaringizdir. Bugun telefonsiz o‘tkazilgan bir soat yoki bir kitob

¹⁹ **Jean M. Twenge.** "iGen: Nega hozirgi o‘smirlar avlodi yanada qat‘iyatsiz va baxtsiz bo‘lib bormoqda?". — (Smartfonlar va o‘smirlar ruhiyatiga oid zamonaviy tadqiqot).

²⁰ **O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi tavsiyalari.** "O‘quvchilar o‘rtasida raqamli gigiyena va axborot xavfsizligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘llanma". — Toshkent, 2024

15-iyun, 2026-yil

sahifasi — bu sizning kelajakdagi katta yutuqlaringiz uchun qo‘yilgan dastlabki qadamdir.
Ekranni o‘chiring, hayotni boshlang!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E.G. "O‘smirlik davri psixologiyasi". — Toshkent: "O‘qituvchi", 2021. (O‘smirlarning rivojlanish xususiyatlarini tushunish uchun).
2. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya". — Toshkent: "Akademnashr", 2018. (Ijtimoiy tarmoqlarning o‘zaro munosabatlarga ta’sirini tahlil qilish uchun).
3. Nikolas Karr. "Internet bizning miyamizga nima qilyapti?" (The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains). — Asl nusxa: 2010. (Dopamin tuzog‘i va diqqatning pasayishi bo‘yicha asosiy tadqiqot).
4. Jean M. Twenge. "iGen: Nega hozirgi o‘smirlar avlodi yanada qat’iyatsiz va baxtsiz bo‘lib bormoqda?". — (Smartfonlar va o‘smirlar ruhiyatiga oid zamonaviy tadqiqot).
5. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi tavsiyalari. "O‘quvchilar o‘rtasida raqamli gigiyena va axborot xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha qo‘llanma". — Toshkent, 2024.
6. Psixologik tadqiqotlar portal (Psychology Today). "The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health". — (Elektron manba, 2025).

Global
Science
Publication