

## TALABALARDA MOBIL ALOQALARGA TOBELIKNING PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK OMILLARI

O‘g‘iloy Vaxabova Tolibjonovna  
Andijon davlat pedagogika instituti  
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasida dotsenti, (PhD)  
Andijon davlat pedagogika insituti  
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo‘nalishi  
2-bosqich talabasi Madinaxon Mo‘ydinova  
Xayrullomoydinov155@mail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19408370>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarda mobil aloqa vositalariga tobeklik holatining ijtimoiy va psixologik jihatlarini tahlil qilingan. Mobil texnologiyalarning kundalik hayotdagi o‘rni, yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuvida ularning ta’siri, shuningdek, psixologik omillar – tashvishlilik, past o‘zini baholash, e’tiborga ehtiyoj kabi xususiyatlar orqali tobeklikning shakllanishi yoritilgan. Maqola yakunida muammoni kamaytirish yo‘llari – raqamli gigiyena, ijtimoiy faollikni oshirish va psixologik treninglar tavsiya etiladi.

**Kalit so‘zlar:** mobil tobeklik, talaba yoshlik, psixologik omillar, ijtimoiy muhit, raqamli gigiyena, nomofobiya.

**Annotation.** This article analyzes the social and psychological aspects of mobile phone dependence among students. It discusses the role of mobile technologies in everyday life, their influence on young people’s social adaptation, and the formation of dependence through psychological factors such as anxiety, low self-esteem, and the need for attention. In conclusion, the article suggests ways to reduce this problem through digital hygiene, increasing social activity, and conducting psychological training sessions.

**Аннотация.** В данной статье анализируются социальные и психологические аспекты зависимости студентов от мобильных устройств. Рассматривается роль мобильных технологий в повседневной жизни, их влияние на социальную адаптацию молодежи, а также формирование зависимости под воздействием таких психологических факторов, как тревожность, низкая самооценка и потребность во внимании. В заключение предлагаются пути снижения проблемы — развитие цифровой гигиены, повышение социальной активности и проведение психологических тренингов.

**Kirish.** So‘nggi yillarda mobil aloqa vositalari inson hayotining deyarli barcha sohalariga kirib bordi. Talabalar orasida smartfonlardan foydalanish nafaqat axborot olish, balki muloqot, o‘yin, ijtimoiy o‘zini ifoda etish vositasiga aylangan. Shu bilan birga, bu qulayliklar insonning ruhiy va ijtimoiy muvozanatini buzishi, tobeklik holatini shakllantirishi mumkin. Mobil tobeklik – bu shaxsning mobil qurilmadan foydalanish ustidan nazoratni yo‘qotishi, natijada uning o‘quv, muloqot va shaxsiy faoliyatida salbiy oqibatlarining yuzaga kelishidir. Mazkur muammo hozirgi davr talabalarini orasida psixologik muvozanat, diqqat va ijtimoiy faollikka bevosita ta’sir qiladi.[1;2] Psixologiyada mobil tobeklik “raqamli addiksiya” yoki “nomofobiya” tushunchalari bilan bog‘lanadi.[2;6] G‘arb olimlari L. Rosen, N. Karri va Rossiyalik tadqiqotchi A. E. Voiskunskiy fikricha, mobil telefondan ortiqcha foydalanish insonda virtual muloqotga psixologik ehtiyojning kuchayishi bilan tavsiflanadi.[3;5;7] Shaxs telefon orqali o‘zini xavfsiz, tushunilgan va nazorat ostida his qiladi. Ammo bu holat real muloqot va faoliyatdan uzoqlashishga

olib keladi. Bunday shaxslar telefonsiz qolishni xavf deb bilib, ichki beqarorlik, tashvish yoki qo‘rquvni boshdan kechiradi.

Mobil tobelik shaxsning ichki psixologik xususiyatlariga ham bevosita bog‘liq. Quyidagi omillar bunga asosiy sabab bo‘ladi:

Tashvishlilik va xavotir: telefonsiz qolish holati beqarorlik va stressni kuchaytiradi.[4;1]

O‘zini past baholash: shaxs real hayotda o‘zini ifoda eta olmaganda, virtual makonda buni qoplashga harakat qiladi.

E’tiborga ehtiyoj: “layk” va “komment”lar orqali o‘zining ahamiyatini his etish istagi ham paydo bo‘ladi.

Bo‘sh vaqtni to‘ldirish zarurati: telefon hissiy bo‘shliqni to‘ldiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi.[5;3]

O‘zini boshqarishning sustligi: vaqtni rejalashtirish ko‘nikmasi past bo‘lganda, telefondan foydalanish nazoratdan chiqadi. Psixologik jihatdan bunday talabalarda ichki motivatsiya sust, tashqi ta’sirlar esa kuchlidir.

Mobil tobelikning pedagogik -psixologik oqibatlarini. Pedagogik-psixologik omillar esa ta’lim muhitidagi stress, past motivatsiya, o‘qituvchi-talaba muloqotidagi sovuqlik, o‘quv jarayonining raqamlashtirilishi va o‘qituvchining texnologiyaga bo‘lgan munosabati bilan bog‘liq. Agar o‘quv jarayoni hissiy qo‘llab-quvvatlovchi va ijobiy muhitda kechsa, talaba mobil vositani ongli boshqarishni o‘rganadi; aks holda, telefon o‘qishdan qochish vositasiga aylanadi. Mobil tobelikning oqibatlarini diqqat susayishi, real muloqotning qisqarishi, uyqu buzilishi, stress, yolg‘izlik hissi va o‘quv samaradorligining pasayishi kuzatiladi. Bu holat nafaqat individual, balki ijtimoiy va ta’limiy muammoga aylanmoqda. Shu boisdan, talabalar mobil tobelikning oldini olish — bu faqat texnik yoki intizomiy masala emas, balki psixologik va pedagogik tarbiya masalasi hamdir. O‘qituvchi va psixologlar tomonidan raqamli gigiyena, o‘zini boshqarish, diqqatni rivojlantirish va real muloqotni tiklash bo‘yicha treninglar o‘tkazish zarur. Shu bilan birga, oila va ta’lim muassasalari o‘rtasidagi hamkorlik, iliq pedagogik muhit va ijobiy ijtimoiy faoliyatlar mobil tobelikning tabiiy profilaktikasi bo‘lib xizmat qiladi. Umuman olganda, mobil aloqa vositalari inson hayotini yengillashtiruvchi qudratli texnologiya bo‘lishi mumkin, biroq ulardan ongli foydalanish madaniyati shakllanmasa, bu qulayliklar insonning ruhiy va ijtimoiy hayotini toraytiradi. Shuning uchun haqiqiy raqamli yetuklik — bu texnologiyadan voz kechish emas, balki undan ustun turish, o‘z vaqtini, hissiyotlarini va diqqatini boshqarishni o‘rganishdir. Talaba uchun telefon — o‘qish va rivojlanish vositasi bo‘lishi kerak, ruhiy tayanch yoki qaramlik manbai emas. Inson texnologiyani boshqarayotgan paytda u erkin, aks holda texnologiya insonni boshqaradi.

**Xulosa.** Zamonaviy axborotlashgan jamiyatda mobil aloqa vositalari inson faoliyatining ajralmas qismiga aylangan. Ular ta’lim olish, muloqot qilish, dam olish, hatto o‘zini ifoda etishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq ushbu qulayliklar ortida turli psixologik xavflar yashiringan. Shulardan eng dolzarb muammolardan biri – mobil tobelikdir. Ayniqsa, talabalik davrida bu holatning yuzaga kelishi shaxsning ijtimoiy faolligiga, o‘quv motivatsiyasiga, hissiy muvozanatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Mobil tobelik – bu shaxsning telefon bilan muloqotga haddan tashqari ehtiyoj sezishi, real hayotdagi faoliyatni ikkinchi o‘ringa qo‘yish holati. Bu jarayon, bir tomondan, ijtimoiy omillar bilan belgilanadi. Shunday qilib, tobelikning shakllanishi insonning ichki ehtiyojlari bilan tashqi muhit talablarining kesishgan nuqtasida ro‘y beradi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mobil tobelik shaxsda bir qator salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi: diqqatning pasayishi, vaqtni boshqarishdagi sustlik, uyqu va kayfiyat buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya, hissiy sovuqlik va muloqotdagi cheklanish. Eng xavfli — bu holat asta-sekin shaxsning ijtimoiy o‘zligini yo‘qotish jarayoniga olib keladi. Inson o‘zining real “men”ini virtual “men” bilan almashtiradi. Natijada haqiqiy muloqot o‘rnini “onlayn” aloqalar egallaydi. Biroq bu muammoni

faqat tanqid qilish emas, balki yechim izlash ham muhimdir. Mobil tobelikni bartaraf etish uchun psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarni uyg’unlashtirish lozim. Psixologik jihatdan — talabada o’zini nazorat qilish, vaqtni to’g’ri taqsimlash va raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish zarur. Pedagogik nuqtai nazardan — o’qituvchilar talabalarni telefonni o’qish, izlanish va ijod uchun foydali vosita sifatida ishlatishga o’rgatishi kerak. Ijtimoiy jihatdan esa — talabalar uchun real muloqot, sport, ijodiy va madaniy faoliyatlarni ko’paytirish, ularni “virtual dunyo”dan real hayotga jalb etish samarali natija beradi. Shuningdek, oila omili ham katta ahamiyatga ega. Agar ota-onalar farzandlari bilan doimiy real muloqotda bo’lishsa, hissiy yaqinlikni saqlasa, yoshlar o’zini yolg’iz his qilmaydi va telefonga psixologik tayanch sifatida murojaat qilish ehtiyoji kamayadi. Shu bois, mobil tobelikni kamaytirish — bu faqat talabaning shaxsiy mas’uliyati emas, balki oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning umumiy mas’uliyatidir.

Xulosa qilib aytganda, mobil aloqa vositalari inson hayotini yengillashtiruvchi texnologiya bo’lishi mumkin, ammo ularni ongli boshqarish, foydalanuvchi sifatida mas’uliyatni his qilish zarur. Talaba o’z vaqtini, e’tiborini va hissiyotlarini boshqara bilsa, telefon unga yordamchi vosita bo’ladi, tobelikka emas. Shunday qilib, haqiqiy raqamli madaniyat – bu texnologiyadan foydalanishni emas, undan ustun bo’lishni o’rganishdir. Mobil aloqa insonni dunyo bilan bog’laydi, ammo inson o’zini shu dunyoda yo’qotmasligi kerak. Haqiqiy erkinlik — telefonga qaramlikdan emas, balki o’z his-tuyg’ulari, ehtiyojlari va vaqtini boshqarish qobiliyatidan boshlanadi.

#### **FOYDANALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI**

1. Karimova, V. M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet nashriyoti. (2016).
2. Turakulov, N. Raqamli psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti. (2022).
3. G’ofurov, A., & Karimov, B. Axborot texnologiyalarining ijtimoiy ta’siri. – Samarqand: SamDU nashriyoti. (2020).
4. Xodjayev, A. “Yoshlar orasida raqamli qaramlikning psixologik jihatlari.” O‘zbekiston psixologiyasi jurnali, №3, 45–52-betlar. (2021).
5. Voiskunskiy, A. E. Psixologiya internet-aktivnosti. – Moskva: Smysl. (2013).
6. Soldatova, G. U., & Rasskazova, E. I. Tsifrovoye pokoleniye: Kompetentnost i bezopasnost. – Moskva: Natsional’nyy psixologicheskiy institut. (2018).
7. Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. The Psychology of Technology: Internet, Mobile Phones, and Social Media. – New York: Psychology Press. (2015).