

GADJETLAR TALABALARNING KUNDALIK FAOLIYATI VA MULOQATIGA TA'SIRINI O'RGANISH

Ermetov E.Ya

v.b. dotsent, Toshkent tibbiyot akademiyasi

Annotatsiya. Gadgetlar talabalar hayotida muhim o'rin tutib, axborot, muloqot va o'yin-kulgidan qulay foydalanish imkonini beradi. Ular o'quv materiallarni topish, topshiriqlarni bajarish va o'qituvchilar bilan muloqot qilishni osonlashtirish orqali o'rganishga yordam beradi. Biroq, raqamli qurilmalarga haddan tashqari ishonish bilim olishda unumdorlikni pasaytirishi va stressni keltirib chiqarishi mumkin. Maqolada gadgetlarning talabalarga ta'sirining asosiy jihatlari tahlil qilinadi, ularning ijobiy va salbiy tomonlari ko'rib chiqiladi, ta'lim faoliyatida texnologiyalardan samarali foydalanish yo'llari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: gadgetlar, raqamli muhit, kundalik faoliyat, ijtimoiy aloqa, texnologiyalar ta'siri, mobil qurilmalar, psixologik holat, jismoniy faollik, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn muloqot, o'quv jarayoni

Hozirgi kunda gadgetlar talabalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Smartfonlar, planshetlar, noutbooklar va boshqa raqamli qurilmalar nafaqat o'yin-kulgi uchun, balki o'rganish, muloqot qilish va kundalik vazifalarni tartibga solish uchun ham faol qo'llaniladi. Gadgetlar tufayli talabalar ta'lim platformalari, raqamli kutubxonalar, onlayn kurslar va aloqa vositalaridan bir zumda foydalanish imkoniyatiga ega bo'lib, o'quv jarayonini yanada qulay va samarali qiladi.

Biroq, gadgetlardan faol foydalanish bilan birga muayyan muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Haddan tashqari ekranga qarash vaqti konsentratsiyani kamaytirishi, uyqu sifatini buzishi va raqamli qaramlikka olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, gadgetlar o'quv jarayonida talabalarni chalg'itadi va unumdorlikni pasaytiradi.

Ushbu tadqiqotning **maqsadi** gadgetlarning talabalar hayotiga ta'sirini tahlil qilish, ularning o'quv jarayoni, kundalik faoliyati va ijtimoiy muloqotdagi rolini aniqlash va ulardan foydalanish bilan bog'liq mumkin bo'lgan foyda va xavflarni baholashdir.

Tadqiqot vazifalari:

- talabalar hayotida gadgetlardan foydalanishning nazariy jihatlarini o'rganish;
- gadgetlarning o'quv jarayoniga, o'quvchilarning ijtimoiy faolligiga va kundalik faoliyatiga ta'sirining asosiy yo'nalishlarini aniqlash;
- o'quv muhitida gadgetlardan foydalanishning ijobiy va salbiy tomonlarini tahlil qilish;
- raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanishning o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligiga mumkin bo'lgan oqibatlarini o'rganish;
- talabalar hayotida gadgetlardan samarali va muvozanatli foydalanish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Ushbu tadqiqot gadgetlarning talabalar hayotiga ta'siri bo'yicha barcha qarama-qarshi nuqtai nazarlarni har tomonlama o'rganishga qaratilgan bo'lib, mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarga va ularni minimallashtirish usullariga urg'u beradi. Gadgetlar

talabalar uchun katta hajmdagi ta'lim resurslari va ma'lumotlariga eshik ochadi. Ular internetdan kerakli o'quv materiallarini bir zumda topish, so'nggi tadqiqot va ilmiy nashrlar bilan tanishish imkoniga ega. Bundan tashqari, gadjetlar talabalarga onlayn ma'ruzalar va vebinarlarda qatnashish imkonini beradi, shu bilan ularning o'quv imkoniyatlarini kengaytiradi va o'z ta'lim muassasasining o'quv rejasiga kiritilmagan fanlarni o'rganish imkonini beradi.

Gadgetlardan foydalanish raqamli ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi va texnik savodxonlikni oshiradi. Talabalar turli dastur va ilovalardan unumli foydalanishni, elektron hujjatlar bilan ishlashni o'rganadi va dasturlash asoslarini o'zlashtiradi. Ushbu ko'nikmalar texnologiya muhim rol o'ynaydigan bugungi dunyoda juda muhimdir. Raqamli savodxonlikni rivojlantirish, shuningdek, tanqidiy fikrlash va talabalarning turli manbalardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va baholash qobiliyatini rag'batlantiradi.

Elektron qurilmalar, xususan smartfon va planshetlar talabalarni o'qishdan jiddiy chalg'itishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash, o'yin o'ynash, video tomosha qilish yoki do'stlar bilan suhbatlashish orqali talabalar diqqatini jamlash va ta'lim jarayoniga jalb qilishni kamaytiradi. Gadgetlarni suiiste'mol qilish nafaqat o'qishga, balki umumiy salomatlikka ham salbiy ta'sir qiladi. Kambag'al holat, ko'rishning yomonlashishi, uyqu muammolari va jismoniy faollikning etishmasligi elektron qurilmalardan ortiqcha foydalanishning asosiy oqibatlaridir. Gadgetlardan nazoratsiz foydalanishning bir xil darajada jiddiy muammosi - giyohvandlikdan tortib depressiv holatlargacha bo'lgan turli xil ruhiy kasalliklar. Masalan, gadgetlar orqali muloqotning mavjudligi tufayli yuzaga keladigan ijtimoiy izolyatsiya. Natijada, nazoratsiz elektron qurilmalar haqiqiy aloqani to'liq almashtira oladi, bu nosog'lom tendentsiyadir.

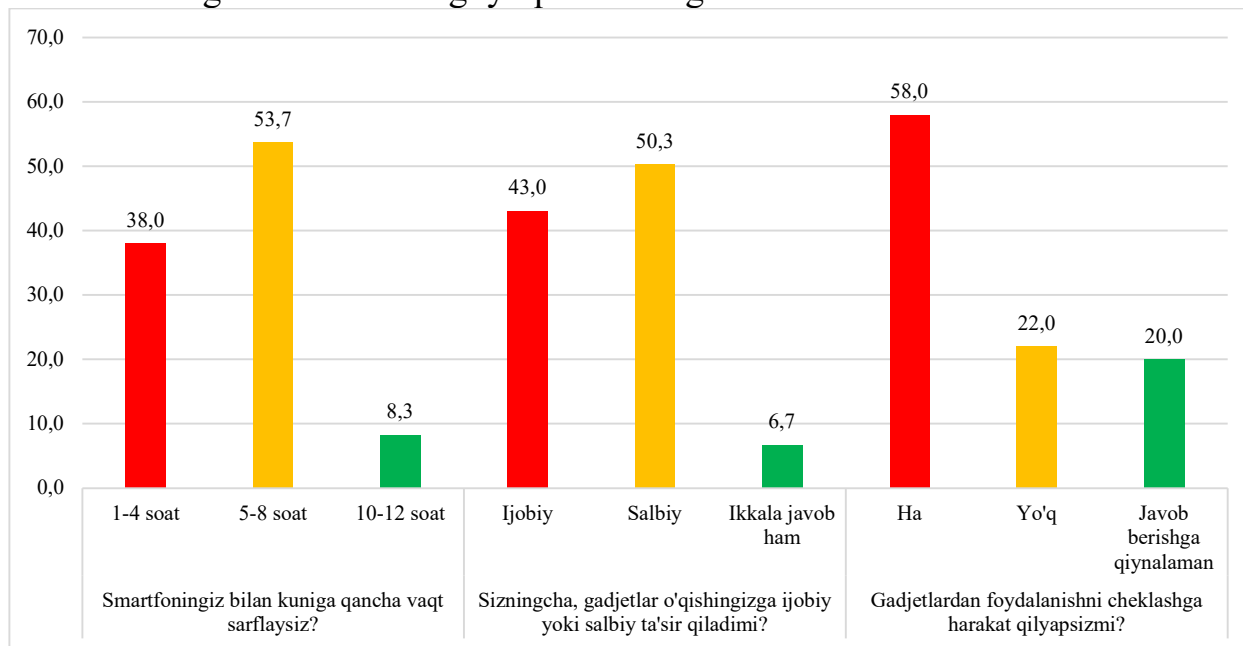
Biz maxsus ishlab chiqilgan anketa yordamida 300 nafar talaba o'rtasida so'rov o'tkazdik: ulardan 150 nafari 1-davolash fakulteti, xalqaro va biotibbiyot muhandisligi fakulteti, 60 nafari 1-davolash fakulteti 2-kurs va 90 nafari 2-davolash va tibbiy-profilaktika fakulteti 1-kurs talabalari bo'ldi. Anketa bir nechta tematik bloklarga tuzilgan: respondent haqida umumiy ma'lumot; gadgetlardan foydalanish sabablari; respondent gadgetlardan qanchalik tez-tez foydalanadi; respondent gadgetlarga qanchalik bog'liqligini his qiladi; respondentning fikriga ko'ra, gadgetlar uning sog'lig'iga (ko'rish, eshitish, asab tizimi va boshqalar) qanday ta'sir qiladi va u mumkin bo'lgan xavflardan qanchalik xabardor; jismoniy faoliyat uning o'zini o'zi qadrlashi, kayfiyat va uyquga ta'siri. Biz ishlab chiqqan anketada ba'zi savollarda bir nechta javob variantlari mavjud edi.

Tadqiqot natijalari. So'rov shuni ko'rsatdiki, gadgetlar barcha so'ralgan talabalar hayotining ajralmas qismi hisoblanadi, chunki ularning 100% ulardan har kuni foydalanadi. Aksariyat talabalar 161 (53,7%) smartfondan kuniga 5-8 soat vaqt sarflaydi, 114 nafari (38,0%) 1-4 soat ichida, 25 nafari (8,3%) esa 10 soatdan ko'proq vaqt sarflaydi (1-rasm).

Gadgetlarning o'qishga ta'siri bo'yicha o'quvchilarning fikrlari ikkiga bo'lingan: 151 nafari (50,3 foiz) ular diqqatni chalg'itib, o'rganishga xalaqit beradi, deb hisoblasa,

129 nafari (43,0 foiz) gadjetlar o'quv jarayoniga yordam beradi, deb hisoblaydi. Faqat 20 (6,7%) respondent ikki tomonlama ta'sirni qayd etdi.

Gadjetlardan faol foydalanishiga qaramay, 174 nafar (58 foiz) o'quvchilarning aksariyati hali ham ulardan foydalanishni cheklashga harakat qilmoqda, 66 nafari (22,0 foiz) esa bunday urinishlarni amalga oshirmaydi, 60 nafari (20,0 foizi) qurilmalarga sarflangan vaqtni nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Bu natijalar talabalarning raqamli muhitda faolligi va gadjetlar bilan o'tkaziladigan vaqtni tartibga solish zarurligidan xabardorligi yuqori ekanligini ko'rsatadi.

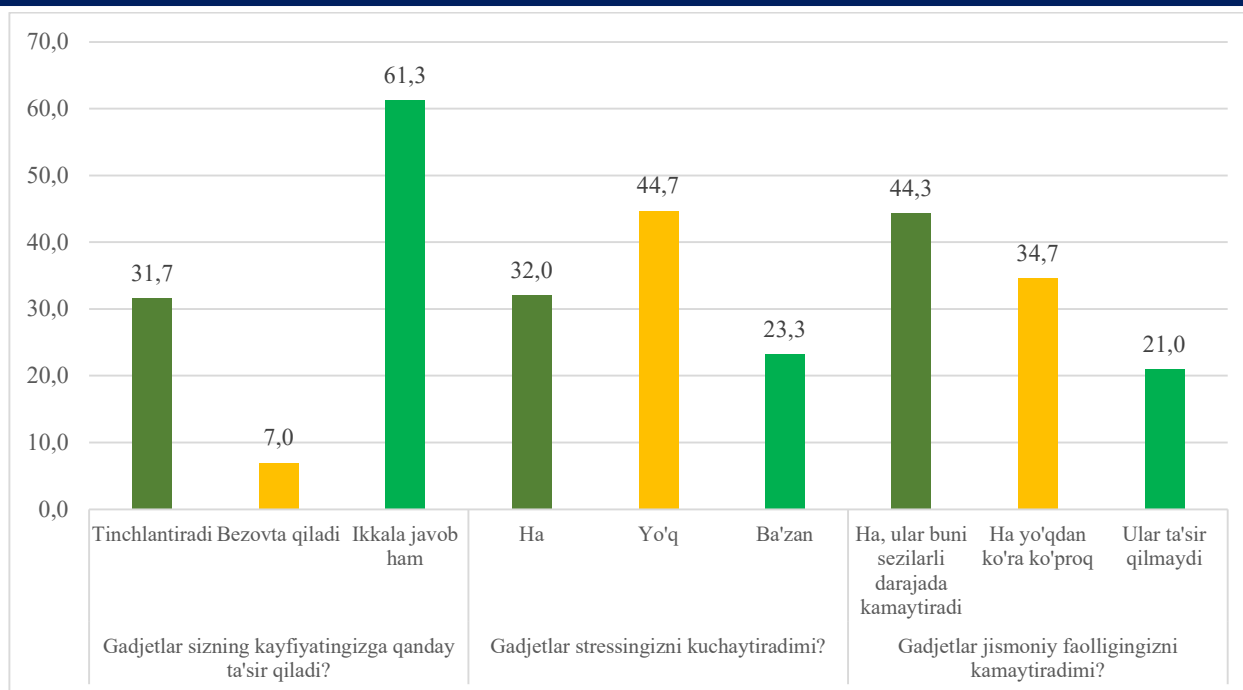


1-rasm. Gadjetlarning kundalik hayotga ta'siri haqida savollar

"Gadjetlarning hissiy va jismoniy holatga ta'siri" savoli bo'yicha olingan ma'lumotlarga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin: - talabalarning ko'pchiligi 184 (61,3%) gadjetlar ularning kayfiyatiga ikki tomonlama ta'sir qilishini ta'kidlashadi - ular ham uni yaxshilaydi, ham zerikishga olib keladi. Shu bilan birga, respondentlarning 95 nafari (31,7%) gadjetlar ularning kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini qayd etgan bo'lsa, 21 nafari (7,0%) ulardan foydalanish zerikishga olib kelishini bildirgan (2-rasm).

- stress bo'yicha talabalarning fikrlari ikkiga bo'lingan - respondentlarning 96 (32,0%) gadjetlar stress darajasini oshiradi, deb hisoblaydi, 134 (44,7%) esa bu fikrga qo'shilmaydi va 70 (23,3%) gadjetlardan faqat alohida holatlarda stressni boshdan kechiradi.

- jismoniy faollikka kelsak, 133 nafar (44,3 foiz) talabalarning salmoqli qismi gadjetlar uning darajasini sezilarli darajada pasaytirishini tan oladi, yana 104 nafari (34,7 foiz) o'rtacha pasayganini qayd etadi, 70 nafari (23,3 foiz) gadjetlarning o'z faoliyatiga ta'sirini ko'rmaydi.



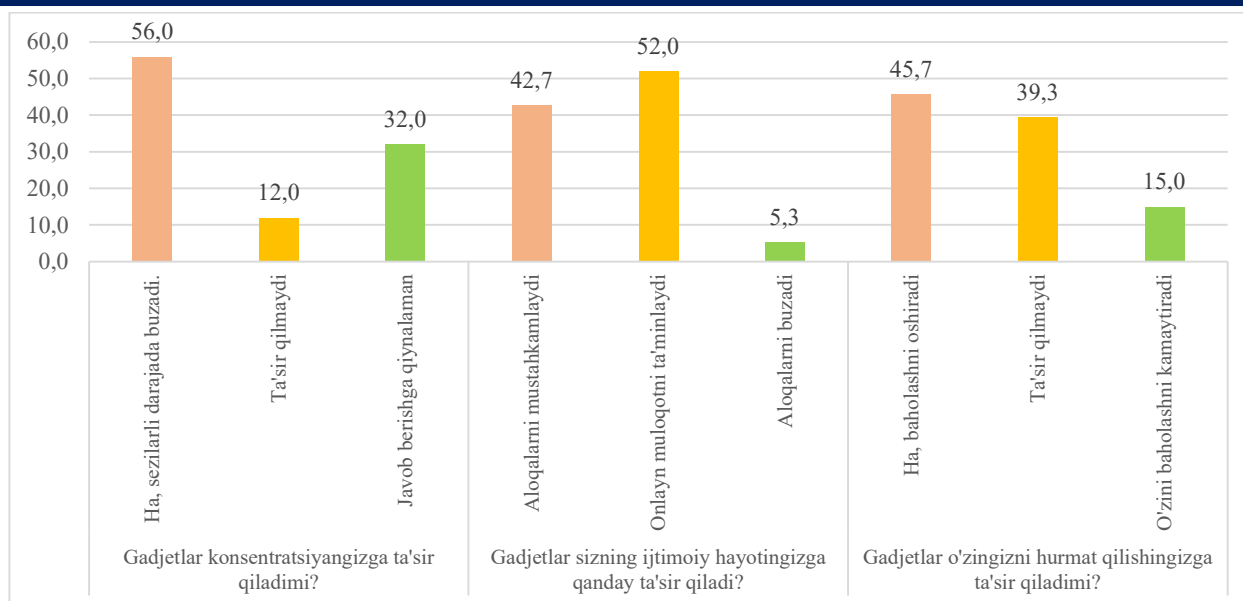
2-rasm. Gadgetlarning hissiy va jismoniy farovonlikka ta'siri

Ushbu ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, gadgetlar o'quvchilarning kundalik hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi, ularning ham hissiy holatiga, ham jismoniy faolligiga ta'sir qilishi mumkin.

So'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, gadgetlar o'quvchilarning psixologik va ijtimoiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Respondentlarning aksariyati 168 (56,0%) gadgetlar o'z konsentratsiyasini sezilarli darajada susaytirishini, 36 nafari (12,0%) esa hech qanday ta'sir sezmasligini, 96 nafari (32,0%) esa javob berishga qiynalayotganini ta'kidlamoqda (3-rasm).

Gadgetlarning ijtimoiy hayotga ta'siriga kelsak, 156 nafar (52,0 foiz) talaba ular onlayn muhitda muloqotni kuchaytirishga hissa qo'shishini qayd etgan bo'lsa, 128 nafari (42,7 foiz) gadgetlar aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblaydi. Respondentlarning atigi 16 nafari (5,3%) gadgetlar ijtimoiy munosabatlarga putur yetkazishini qayd etgan.

O'z-o'zini hurmat qilish bo'yicha fikrlar ikkiga bo'lingan: 137 (45,7%) gadgetlar o'z qadr-qimmatini oshiradi, deb hisoblaydi, 118 (39,3%) hech qanday ta'sir sezmaydi va 45 (15,0%) pasayganini qayd etadi. Ushbu ma'lumotlar gadgetlarning o'quvchilarning psixologik holatiga noaniq ta'sirini ko'rsatadi, bunda ijobiy va salbiy tomonlari ustunlik qiladi.



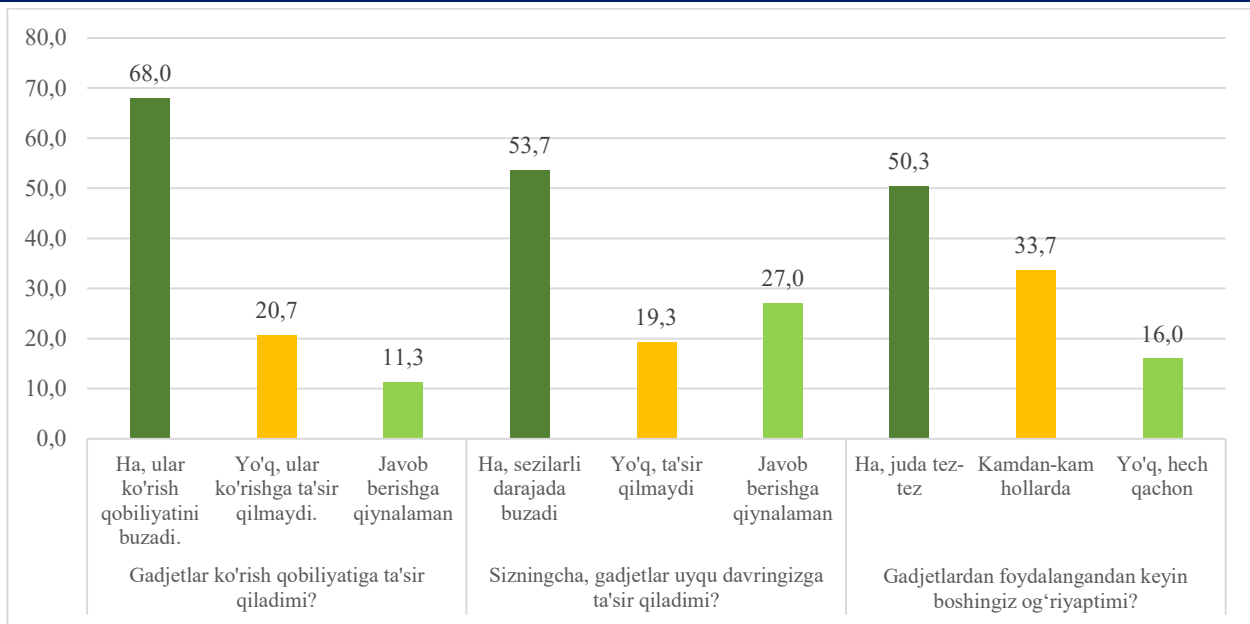
3-rasm. Gadgetlarning psixologik va ijtimoiy holatga ta'siri

So'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning aksariyati gadgetlarning ularning salomatligi va farovonligiga salbiy ta'sirini qayd etishadi. Shunday qilib, respondentlarning 204 nafari (68,0%) gadgetlar ko'rish qobiliyatini yomonlashtiradi, deb hisoblaydi, 62 nafari (20,7%) ta'sirni sezmaydi, 34 nafari (11,3%) javob berishga qiynaladi (4-rasm).

Gadgetlarning uyqu davriga ta'siriga kelsak, 161 nafar (53,7 foiz) talaba uyquni sezilarli darajada buzayotganiga amin, 58 nafari (19,3 foiz) aloqani ko'rmaydi, 81 nafari (27,0 foiz) javob berishga qiynaladi.

Shuningdek, respondentlarning muhim qismi 151 (50,3%) gadgetlardan foydalangandan keyin bosh og'rig'ini boshdan kechiradi va 101 nafari (33,7%) bu kamdan-kam sodir bo'lishini qayd etadi. Faqat 48 nafar (16,0%) talaba bosh og'rig'ini gadgetlar bilan bog'lamaydi.

Ushbu topilmalar shuni ko'rsatadiki, aksariyat o'quvchilar gadgetlardan foydalangan holda ko'rishlari, uyqulari va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ulardan ongli ravishda va me'yorida foydalanish muhimligini ta'kidlaydi.



4-rasm. Gadgetlarning salomatlik va farovonlikka ta'siri

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, elektron qurilmalar o'quvchilarga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Albatta, gadgetlar o'rganish samaradorligini oshirish va ma'lumotlarga kirishni kengaytirish uchun ulkan imkoniyatlarga ega. Talabalar ulardan yangi fanlarni o'rganish, malaka oshirish va umumiy ta'lim jarayonini yaxshilash uchun foydalanishlari mumkin. Bundan tashqari, onlayn resurslar va ilovalar bilim almashish, hamkorlik qilish va istalgan vaqtda, istalgan joyda o'rganishni osonlashtiradi. Biroq o'quvchilar tomonidan gadgetlardan noto'g'ri va ortiqcha foydalanishning salbiy oqibatlari ham bor. Ekranlar oldida uzoq vaqt o'tkazish jismoniy faollikning etarli emasligiga, uyquning buzilishiga va ko'rishning buzilishiga olib kelishi mumkin. Muvozanatga erishish va o'quv jarayonida gadgetlardan maksimal darajada foydalanish uchun talabalar raqamli savodxonlikka ega bo'lishlari, vaqtni samarali boshqarishlari va elektron qurilmalardan foydalanishga cheklovlar qo'yishlari kerak. Shuningdek, jismoniy mashqlar, muntazam tanaffuslar, sog'lom uyqu va ijtimoiy munosabatlarni o'quvchilarning kundalik hayotiga kiritish zarur.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, gadgetlar o'quvchilar hayotida muhim o'rin tutadi, ularning o'qishi, ijtimoiy faolligi va sog'lig'iga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Gadgetlarning ijobiy ta'siri:

- gadgetlar onlayn kurslar, raqamli kutubxonalar va ta'lim platformalari kabi ta'lim resurslariga kirishni sezilarli darajada soddalashtiradi;
- elektron eslatmalardan, rejalashtirish ilovalari va videoma'ruzalardan foydalanish o'quv jarayoni samaradorligini oshiradi;
- raqamli texnologiyalar mustaqil ta'lim va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi;
- gadgetlar talabalar va o'qituvchilar o'rtasidagi muloqotni osonlashtiradi, ayniqsa masofaviy ta'limda.

Gadgetlarning salbiy ta'siri:

- Smartfon va noutbuklardan ko'p foydalanish diqqatni jamlashni pasaytiradi va kechikishga olib keladi.

- gadjetlar bilan doimiy aloqada bo'lish raqamli giyohvandlikning rivojlanishiga yordam beradi.

- ekran oldida ortiqcha vaqt jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi (ko'rishning buzilishi, uyqu buzilishi, stress darajasining oshishi).

- ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar talabalarni o'quv ishlaridan chalg'itib, unumdorlikni pasaytiradi.

Gadjetlarga bog'liqlik darajasi:

- ko'pchilik o'quvchilar gadjetlardan kundalik foydalanishadi, vaqtlarining katta qismi o'qishga emas, ko'ngilochar va ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadi;

- So'rovda qatnashgan o'quvchilar gadjetlar ularga o'qishlarida yordam berishini, biroq ayni paytda chalg'ituvchi omil ekanligini tan olishgan.

- raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish strategiyalarini ishlab chiqish zarurati belgilandi.

Gadjetlardan samarali foydalanish bo'yicha tavsiyalar:

- gadjetlardan foydalanish rejimini ishlab chiqish va unga rioya qilish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqtni cheklash;

- konsentratsiyani oshirish uchun maxsus dasturlardan foydalanish;

- raqamli gigienani tashkil qilish: ekran yorqinligini sozlash, o'qish paytida "bildirishnomalarsiz" rejimidan foydalanish.

- onlayn va oflayn harakatlar, shu jumladan jismoniy faollik va jonli muloqot o'rtasidagi muvozanatni saqlash.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalar raqamli muhitda faol ishtirok etadilar va gadjetlar bilan o'tkaziladigan vaqtni tartibga solish zarurligini bilishadi. Gadjetlar ularning kundalik hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ularning ham hissiy holatiga, ham jismoniy faolligiga ta'sir qiladi.

Raqamli texnologiyalarning talabalarga ta'siri munozarali: bir tomondan, ular o'rganishni, muloqot qilishni osonlashtiradi va turli vazifalarni soddalashtiradi, boshqa tomondan, ular ko'rishning yomonlashishi, uyqu buzilishi va umumiy farovonlikning pasayishi kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu gadjetlardan ongli ravishda va me'yorida foydalanish muhimligini, shuningdek, onlayn va oflayn hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlash uchun raqamli gigiyena strategiyalarini amalga oshirish zarurligini ta'kidlaydi.

Литература:

1. Буров О. Е. "Психология информационных технологий и цифровой среды" – Москва: Институт психологии РАН, 2020.

2. Иванов В. А. "Мобильные технологии и их влияние на образовательный процесс" – Казань: Казанский университет, 2021.

3. Турченко О. А. "Психологические аспекты зависимости от гаджетов у молодежи" – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022.

4. Петрова И. Л. "Проблема цифровой зависимости среди студентов" // Образовательные технологии и общество, 2021, №2, с. 33-41.
5. Базарбаев М.И., Эрметов Э.Я., Сайфуллаева Д.И., Яхшибоева Д.Э. Использование медиатехнологии в образовании. Журнал гуманитарных и естественных наук., Тошкент, 2023, №6 (12) Vol.1. с.94-100.
6. Базарбаев М.И., Эрметов Э.Я., Сайфуллаева Д.И., Таълимда ахборот технологиялари. Дарслик, Тошкент, 2018, 453 с.
7. Базарбаев М.И., Эрметов Э.Я., Сайфуллаева Д.И. Информационные технологии в образовании. Учебник, Ташкент, 2022, с.453.
8. Алексеева Е. Н. "Использование мобильных устройств в учебном процессе: плюсы и минусы" // Вестник высшего образования, 2020, №4, с. 21-29.
9. Digital Wellbeing Report – Google Research, 2021. (Доступно на официальном сайте Google Digital Wellbeing)
10. Pew Research Center. "Smartphones and Social Interaction among Young Adults", 2020. (<https://www.pewresearch.org/>)