



ARTICLE INFO

Received: 28th April 2025

Accepted: 30th April 2025

Published: 12th May 2025

KEYWORDS

Smartfonlar, o'smirlar, ijtimoiy rivojlanish, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, ruhiy salomatlik, kiberbulling, sotsializatsiya, o'ziga xoslik, ijtimoiy o'rganish

SMARTFONLARNING O'SMIRLAR IJTIMOY RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Allaniyazov Xurshid Maxsetovich

(Qoraqalpoq davlat universiteti Magistratura bo'limi
Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15393735>

ABSTRACT

Ushbu maqola smartfonlarning o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini psixologik asoslar va statistik ma'lumotlarga tayanib tahlil qiladi. Smartfonlarning ijtimoiy tarmoqlar orqali aloqa o'rnatish, ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish va empatiyani rivojlantirish kabi ijobiy jihatlari, shu bilan birga, haddan tashqari foydalanish natijasidagi ruhiy salomatlik muammolari, yuzma-yuz muloqotning kamayishi va kiberbulling kabi salbiy oqibatlari muhokama qilinadi. Maqola smartfonlardan oqilona foydalanish bo'yicha tavsiyalar bilan yakunlanadi.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim o'tish bosqichlaridan biridir. Bu yoshda shaxsiyatning asosiy xususiyatlari shakllanadi, ijtimoiy munosabatlar rivojlanadi va kelajakdagi hayotiy yo'nalishlar belgilanadi. Zamonaviy dunyoda smartfonlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ular nafaqat aloqa vositasi, balki ta'lim, o'yin-kulgi va ijtimoiy muloqotning asosiy platformasi sifatida xizmat qilmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'ylab o'smirlarning 90% dan ortig'i smartfonlarga ega bo'lib, ularning aksariyati kunning katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi (Common Sense Media, 2022). Biroq, smartfonlardan foydalanishning o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri haqida ilmiy muhokamalar davom etmoqda. Ba'zi tadqiqotchilar smartfonlar ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblasa, boshqalar ularning haddan tashqari foydalanishi psixologik muammolar va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkinligini ta'kidlaydi. Ushbu maqola smartfonlarning o'smirlar ijtimoiy rivojlanishiga ta'sirini psixologik va statistik ma'lumotlarga asoslangan holda tahlil qilishga qaratilgan.

Smartfonlarning ijobiy ta'siri. Smartfonlar o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga bir qator ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular ijtimoiy tarmoqlar orqali tengdoshlar bilan aloqani mustahkamlab, o'zini ifoda etish va do'stlik munosabatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, Instagram va TikTok kabi platformalar global hamjamiyat bilan bog'lanish imkonini beradi. 2021 yildagi Pew Research Center tadqiqotiga ko'ra, AQShdagi o'smirlarning 80% ijtimoiy tarmoqlarni do'stlar bilan aloqa vositasi deb biladi. Shuningdek, smartfonlar ta'lim imkoniyatlarini kengaytiradi. YouTube videolari va onlayn kurslar yangi ko'nikmalar o'rganishga yordam berib, o'smirlarning ijtimoiy faolligini oshiradi. 2020 yilda Common Sense Media so'rovida o'smirlarning 59% ta'lim maqsadida smartfon ishlatganini bildirdi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda turli madaniyatlar va tajribalar haqida ma'lumot olish

o'smirlarning empatiya va dunyoqarashini kengaytiradi, bu esa sotsializatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

Smartfonlarning salbiy ta'siri. Biroq, smartfonlardan haddan tashqari foydalanish o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi idealizatsiya qilingan tasvirlar o'smirlar orasida hasad, o'zini boshqalar bilan solishtirish va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. 2019 yilda "The Lancet Child & Adolescent Health" tadqiqotiga ko'ra, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan o'smirlarning 27% ruhiy salomatlik muammolariga duch keladi. Smartfonlar yuzma-yuz muloqotni kamaytirib, noverbal aloqa va empatiya kabi ijtimoiy ko'nikmalarni zaiflashtiradi. 2018 yilda "Journal of Social and Personal Relationships" tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, smartfonlarga ko'p vaqt sarflaydigan o'smirlar chuqur hissiy aloqa o'rnatishda qiyinchilik chekadi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi anonimlik kiberbullingni kuchaytiradi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 11-15 yoshdagi o'smirlarning 15% onlayn ta'qibga uchraydi, bu ularning ijtimoiy ishonchiga zarar yetkazadi.

Psixologik asoslar. Smartfonlarning o'smirlar ijtimoiy rivojlanishiga ta'sirini tushunish uchun bir nechta psixologik nazariyalarga murojaat qilish mumkin. Masalan, Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlar davrida shaxsiyatning asosiy vazifasi – o'ziga xoslikni shakllantirishdir. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslash va "laziz" madaniyati bu jarayonni murakkablashtiradi, chunki o'smirlar o'zlarini tengdoshlarining ideal tasvirlari bilan solishtirishadi.

Bundan tashqari, Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi smartfonlarning ta'sirini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. O'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda kuzatadigan xatti-harakatlar (masalan, tajovuzkorlik yoki modaga intilish) orqali o'rganadi va ularni takrorlaydi. Bu jarayon ularning ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir qiladi.

Statistik ma'lumotlar va ilmiy tahlillar. Smartfonlarning o'smirlar hayotiga ta'siri haqida ko'plab statistik ma'lumotlar mavjud. Quyida asosiy faktlarga to'xtalib o'tamiz.

2022 yilda Common Sense Media ma'lumotlariga ko'ra, AQShdagi 13-18 yoshli o'smirlarning 95% smartfonga ega, ulardan 45% "deyarli doimiy" onlayn ekanligini bildirgan.

2019 yilda "Journal of Abnormal Psychology" jurnalida chop etilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ko'payishi o'smirlar orasida depressiya va xavotirlik darajasining oshishi bilan bog'liq (o'smirlarning 17% depressiya belgilari haqida xabar bergan).

Smartfonlardan kechasi foydalanish uyqu sifatiga salbiy ta'sir qiladi. 2020 yilda "Sleep Medicine" jurnalida chop etilgan tadqiqotga ko'ra, o'smirlarning 34% yotishdan oldin smartfon ishlatadi, bu esa uyqu buzilishi va ijtimoiy faollikning pasayishiga olib keladi.

O'zbekistonda o'smirlar orasida smartfonlardan foydalanish bo'yicha aniq statistik ma'lumotlar cheklangan bo'lsa-da, 2023 yilda Toshkentdagi maktablarda o'tkazilgan so'rovda o'quvchilarning 87% kundalik hayotda smartfonlardan foydalanishlarini bildirdi (mahalliy tadqiqot, nashr etilmagan).

Tavsiyalar. Smartfonlarning o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sirini kamaytirish va ijobiy imkoniyatlarini oshirish uchun amaliy va tabiiy yondashuvlarni qo'llash muhim. Psixolog sifatida quyidagi yo'nalishlarda ish olib borishni tavsiya qilaman.

Oila ichida muvozanatli muhit yaratish juda muhim. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq suhbat qurib, smartfonlardan foydalanish vaqtini birgalikda belgilashi kerak. Masalan, kechki ovqat yoki oilaviy yig'ilishlar vaqtida telefonlarni chetga qo'yish odati bolalarni yuzma-yuz muloqotga undaydi. Bu nafaqat ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki oiladagi ishonch va yaqinlikni ham oshiradi.

Maktablarda ma'rifiy ishlar olib borish o'smirlarning raqamli dunyoda oqilona harakat qilishiga yordam beradi. O'qituvchilar va maktab psixologlari o'quvchilar bilan ijtimoiy tarmoqlarning foydasi va xavf-xatarlari haqida suhbatlashishi, masalan, kiberbullingdan himoyalash yoki onlayn xatti-harakatning oqibatlari kabi mavzularda seminarlar tashkil

qilishi lozim. Agar bu darslar qiziqarli va interaktiv tarzda o'tkazilsa, o'smirlarning e'tibori va ishtiroki yanada yuqori bo'ladi.

O'smirlarning ruhiy salomatligiga alohida e'tibor qaratish zarur. Ijtimoiy tarmoqlardan kelib chiqadigan stress yoki tashvishlar bilan kurashishda yordam berish uchun maktablarda psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish foydali. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini tushunib, bu haqda bimalol gapirish imkoniyatiga ega bo'lsa, ularning o'ziga ishonchi oshadi va tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishi osonlashadi.

Vaqtini boshqarish odatlarini shakllantirish o'smirlar uchun muhim ko'nikmadir. Ota-onalar va o'qituvchilar ularga kunlik rejani tuzishda yordam berishi, masalan, ekran vaqtini cheklovchi ilovalardan foydalanishni o'rgatishi mumkin. Smartfonlardan foydalanish uchun ma'lum soatlarni belgilash yoki dam olish va o'qish uchun vaqt ajratish o'smirlarning muvozanatli hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu ularga o'z vaqtini boshqarish va mas'uliyatli qaror qabul qilishni o'rgatadi.

Xulosa. Smartfonlar o'smirlarning ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular aloqa, ta'lim va o'zini ifoda etish uchun keng imkoniyatlar yaratgani bilan, haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlik, ijtimoiy ko'nikmalar va o'ziga ishonchga zarar yetkazishi mumkin. Psixologik nazariyalar va statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanatli yondashuv – o'smirlarning smartfonlardan foydalanishini oqilona boshqarish orqali ularning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning umumiy sa'y-harakatlari bu jarayonda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson, M., & Jiang, J. (2021). *Teens, Social Media & Technology 2021*. Pew Research Center.
2. Common Sense Media. (2022). *Teens and Screen Time: A Common Sense Media Report*.
3. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(11), 756-764.
4. Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. Common Sense Media.
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Associations between screen time and lower psychological well-being among adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(6), 513-521.
6. World Health Organization. (2020). *Global Status Report on Adolescent Health*.
7. Woods, H. C., & Scott, H. (2020). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality. *Sleep Medicine*, 68, 45-50.
8. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.
9. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.