

**SMARTFONLAR VA ULARNI O'SMIRLAR PSIXOLOGİYASIGA TA'SIRI.****Aribjonova Umida Abdurashitovna****Andijon davlat universiteti,****Umumiy psixologiya kafedrasi doktoranti****<https://doi.org/10.5281/zenodo.7598714>**

So'nggi 10 yil ichida smartfonlar kabi bizning jamiyatimizni juda kam qurilmalar o'zgartirdi. Ayniqsa, o'smirlar uchun smartfonlar muloqot qilishning asosiy usuli va ijtimoiy hayot yo'li hisoblanadi. Ammo smartfonlar ham xavotirga sabab bo'ldi, chunki ko'payib borayotgan dalillar qurilmalarga sarflangan ortiqcha vaqt o'smirlar va bolalarda depressiya va o'z joniga qasd qilish fikriga sabab bo'lishi mumkinligini ko'rsatmoqda.

Men yaqinda CHOPdagi ikki mutaxassis hamkasblarim bilan smartfonlarning o'smirlar va bolalar uchun raqobatdosh xavf-xatarlari va foydalari hamda ota-onalarga bolalarning ekran vaqtini to'g'ri boshqarishga qanday yordam berishi haqida suhbatlashdim.

Jeremy M. Esposito, MD, MSED, CHOP shoshilinch tibbiy yordam bo'limida ishtirok etuvchi shifokor bo'lib, u o'z joniga qasd qilgan o'smirlar va bolalarni to'g'ri manbalar bilan bog'lash uchun ishlatiladigan xulq-atvor salomatligini tekshirish jarayonini qanday yaxshilashni o'rganmoqda. Uning so'zlariga ko'ra, skrining jarayoni klinisyenlarga yosh bemorlarning ruhiy salomatligi tarixi haqida yaxshiroq ma'lumot berish uchun smartfondan foydalanishga oid savollarni o'z ichiga olishi kerak.

Tadqiqotchilarning qayd etishicha, 2010-2015 yillar oralig'ida AQSh o'smirlari o'rtasida depressiya va o'z joniga qasd qilish holatlari o'smirlarning smartfondan foydalanishi avj olgan davrda sodir bo'lgan. Shu besh yil ichida:

Depressiya belgilarini ko'rsatadigan o'smirlar soni 33% ga oshdi.

O'smirlar o'z joniga qasd qilishga urinishlar 23 foizga oshgan.

O'z joniga qasd qilgan o'smirlar soni 31 foizga oshdi.

Shu bilan birga, o'smirlar o'rtasida smartfondan foydalanish barqaror o'sdi, 2015 yilga kelib 73% smartfondan foydalanish imkoniyatiga ega.

Olimlarning xulosasiga ko'ra, internetda ko'proq vaqt o'tkazadigan va do'stlari bilan shaxsan muloqot qilish uchun kamroq vaqt o'tkazadigan o'smirlar ruhiy tushkunlikka tushish ehtimoli ko'proq.

Doktor Esposito jamoasi kurashayotgan eng katta savollardan biri bu bolalar kuzatuv uchun kasalxonada yotganda yoki statsionar davolanish uchun o'tishni kutayotganlarida smartfonlaridan foydalanishiga ruxsat berishdir. "Agar o'smir tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon qilmasa, biz telefonlarni olib qo'ymaslikka qaror qildik", dedi u menga. Biroq, bolalar Snapchat kabi ijtimoiy tarmoqlarda qatnasha olmasligi uchun telefonning kamera qismiga stikerlar joylashtiriladi. Smartfonlardan faqat ma'lum vaqtlarda foydalanish mumkin va CHOP bu imtiyozdan mahrum qilish huquqini o'zida saqlab qoladi.

Va shunga qaramay, smartfonlar o'smirlar uchun ham o'z afzalliklariga ega va hatto depressiya va stressdan aziyat chekayotgan o'smirlar va bolalarga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. CHOPda Nensi Kassam-Adams, PhD, Shikastlanishni tadqiq qilish va oldini olish markazining xulq-atvorni tadqiq qilish bo'yicha direktori posttravmatik stressdan aziyat chekayotgan kasal yoki jarohatlangan bolalar uchun onlayn o'yinni ishlab chiqishga rahbarlik qilmoqda.

Planshet, kompyuter yoki smartfonda o'ynash uchun mo'ljallangan Coping Coach 8 yoshdan 12

yoshgacha bo'lgan bolalarga kutilmagan travmatik hodisadan, avtohalokatdan tortib, tabiiy ofatlarga bo'lgan psixologik qiyinchiliklarni engishda yordam berish uchun mo'ljallangan. O'yin bolalarga o'zlarini yo'naltirishga imkon beradi, o'zaro bog'liq belgilarni o'z ichiga oladi. Yaqinda Amerikada o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatadiki 10 yoshdan 13-yoshgacha bo'lgan bolalarni 56% smartfonlarda ega bundan hayratlanarlisi 2 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni 25 % smarfonlarga ega (Howley, 2013). Avstraliyada 13yoshdan 17yoshgacha bo'lgan o'smirlarning 68% smartfonlarga ega. ( Digital Life, 2015). Smarfonlar tezda qo'g'irchoq, lego, o'yinchoq mashinalar kabi an'anaviy o'yinchoqlarni smartfonlarga almashtirmoqda ular har haftada 21soatdan ko'proq vaqt ajratmoqdalar.

Smarfonlardan foydalanish va bolalar bilan bog'liq tashvishlar:

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki texnologiyalardan foydalanish va ekran vaqti miyyani o'qish va yozish kabi an'anaviy vazifalarda qo'llaniladigan ba'zi qismlarni e'tiborsiz qoldiradi. Telefonlardagi radioaktiv chastotalarning darajasi past bo'lsada rivojlanayotgan miyya uchun potensial zararli bo'lishi mumkin. Miyyani temrol va frontal loblari telefon quloqqa yaqin joylashgan joyda xavf ostida bo'lishi mumkin. Ko'p vazifani bajaradi. Bolalar va ularni ota-onalari va tengdoshlari ularni oldida ekranda sodir bo'lyotga voqealarga shuningdek atrof –muhitni tushunishadi.

### References:

1. Abdurazzoqov Nizomiddin Karimqul o'g'li Guliston davlat universiteti pedagogika va psixologiya yo'nalishi 2- bosqich magistranti" O'SMIRLARDA AXBOROT-PSIXOLOGIK XAVFSIZLIKNI TA'MINLASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK IMKONIIYATLARI"Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences VOLUME 1 | ISSUE 5 ISSN 2181-1784 Scientific Journal Impact Factor
2. Digitalscholar.in .com "The Pros and the cons of social media"
3. Research.chop.edu.com "It's All About Balance: Navigating the Pros and Cons of Smartphones for Teens and Children"