MAKTAB O'QUVCHILARDA SMARTFONLARDAN ORTIQCHA FOYDALANISHNING KOGNITIV FUNKSIYALARGA TA’SIRI

Vaxabova Sojida Sulton qizi
TMC instituti pedagogika va psixologiya fakulteti 4-bosqich talabasi

The Economist nashriga ko‘ra Fransiya hukumati 2018-yildan buyon boshlang‘ich va o‘rta maktablarda smartfondan foydalanish taqiq qo‘ygan. Chunki bu bolalarning diqqatini jamlashga, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini kamaytirishga va onlayn bezorilikni kamaytirishga yordam beradi deb hisoblashadi. Niderlandiya ham 2024-yil yanvaridan boshlab xuddi shunday taqiqni joriy qildi. Shu yilning oxirida Vengriya ham xuddi shunday taqiqni qo‘llagan. Britaniyada ham Parlament xuddi shunday choralarni ko‘rib chiqmoqda. Ular oldida turgan asosiy savol maktablarda smartfonlarni taqiqlash ruhiy salomatlik uchun qanday foyda beradi?

2021-yilda Amerika bosh jarrohlaridan biri 2009-2019-yillar oralig‘ida amerikalik o‘rta maktab o‘quvchilari orasida tadqiqot o‘tkazadi va unga ko‘ra ushbu o‘quvchilar orasida umidsizlik hissi 40 foizga, o‘z joniga qasd qilishni jiddiy o‘ylaydiganlar soni 36 foizga oshganini aniqlaydi. Buning eng yomoni shundaki, o‘smirlik davrida paydo bo‘ladigan ruhiy salomatlik muammolarining 48 foizi (masalan, depressiya va ruhiy bezovtalik) odamlarni butun umri davomida azoblaydi.

Ushbu tendensiyalarni smartfonlarning ko‘payishi bilan bog‘lash mumkindir, ammo, sababiy aloqani o‘rnatish qiyin. Muammoning bir qismi shundaki, smartfonlar juda ko‘p funksiyani o‘z ichiga oladi (krossvord yechish, yangiliklarni o‘qish). Bolalar ham har xil. Ya’ni smartfondan foydalanish har bir bolada turlicha va bu har qanday tadqiqotda hisobga olinishi kerak. Lekin maktablarda telefonlarni taqiqlash orqali buning qanchalik o‘zgarishi noma’lum. Doktor Orbenning so‘zlariga ko‘ra, telefon foydalanuvchilarning batafsil ma’lumotlarini aniqlashning imkoni yo‘q. Chunki, tadqiqotchi umumiy ekran vaqti kabi o‘lchovlarga tayanishga majbur. Aynan bola nima maqsadda telefondan foydalanayotgani noma’lum. Natijada ta’lim doirasida telefondan foydalanayotgan bola ham, ijtimoiy tarmoqlarda bo‘lgan bolalar bilan bir xil tahliliy ma’lumot beradi.[1]

Maktab o‘quvchilarida smartfonlardan foydalanishning kagnitiv funksiyalarga tasiri.

1. Diqqatni bo‘linishi va susayishi
2. Xotira jarayonlariga tasiri
3. Fikrlash va intelektual rivojlanishga tasiri

[1]

4. Uyqu va kognitiv funksiyalar
5. Psixologik omillar va ularni bilishga tasiri
6. Motivatsiya pasayishi

Texnologiyalar hayotimizga qanchalik chuqur kirib kelgan va ishimizni osonlashtirayotgan bo‘lishiga qaramay bolalarning ulardan foydalanishini doimiy nazoratda saqlagan ma’qul. 2023 yili YuNeSKO tashkiloti butun dunyo maktablarida smartfonlardan foydalanishni taqiqlash bo‘yicha chaqiriq bilan chiqqan *edi*. YuNeSKOga *ko‘ra*, telefondan ko‘p foydalanish ta’lim samaradorligi tushishiga sabab bo‘lishi, ekranga ko‘p qarash bolalarning hissiy barqarorligiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Gadjetlarga xayoli bo‘lingan bola qayta diqqatini jamlashi uchun 20 daqiqa sarflashi kerak bo‘ladi. Bu esa o‘z-o‘zidan bolaning o‘zlashtirishiga ta’sir qiladi. YuNeSKO bu borada Belgiya, Ispaniya va Buyuk Britaniyada o‘tkazilgan tadqiqotlarni keltiradi. Bu tadqiqotlarda sinfxonalarda telefon ishlatish taqiqlanganda o‘quvchilarning o‘zlashtirishi yaxshilangan. Ayniqsa, o‘zlashtirishda qiyinchilikka duch keladigan o‘quvchilarda natija yaxshiroq bo‘lgan. Shuningdek, ko‘p vaqt ekranga qarash o‘quvchilarning o‘zlashtirishidan tashqari ularning ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchanligiga, ruhiy holatiga salbiy ta’sir qilishi, yoshlarda ruhiy inqirozlarga sabab bo‘lishi mumkin.[2]

Mobil qurilmalar ko‘plab afzalliklarni taqdim etsa-da, haddan tashqari foydalanish ijtimoiy va hissiy farovonlikka, ayniqsa yoshlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlar smartfonlardan foydalanishning ko‘payishi va yuzma-yuz muloqotning kamayishi o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatdi. Ta’lim jarayonida mobil qurilmalardan foydalanishni taqiqlash tengdoshlar va o‘qituvchilar o‘rtasida ijtimoiy aloqalarni rag‘batlantiradi. Eng muhimi, sog‘lom munosabatlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Mobil qurilmalarning tobora ko‘payib borayotgani uyqu rejimiga, ayniqsa o‘smirlar orasida ham ta’sir ko‘rsatdi. Yotishdan oldin ekranlar tomonidan chiqariladigan nurning ta’siri melatonin ishlab chiqarishni buzish mumkin. Achinarlisi, bugungi kunda qo‘l telefonlari va internet tarmog‘ida axloqqa zid tasvirlar shu darajada ko‘payib ketganki, bu hol yoshlarning odob-axloqi va ma’naviyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu o‘rinda haqli savol tug‘iladi: Xo‘sh, bugun yoshlar telefondan nima maqsadda foydalanyapti, aloqa vositalari bilan qancha vaqt mashg‘ul bo‘lmoqda? Bolalarning telefondan o‘zlari uchun kerakli ma’lumotlarni olishi, ma’rifiy foyda beradigan, odob-axloqqa chorlaydigan elektron kitoblarni o‘qishi ijobiy holat, albatta. Lekin keyingi paytda aksariyat yoshlarimiz mobil qurilmalardan to‘g‘ri maqsadda foydalanyapti, deb kim ayta oladi. Shu ma’noda, bugun har bir ota-ona hayot tashvishlaridan biroz chekinib, farzandi tarbiyasi uchun vaqt ajratishi,

2

bolalarni ko‘proq kitob o‘qishga jalb qilishi, bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishlari uchun zarur sharoitlar yaratishi kerak.[3]

Xulosa o‘rnida shuni aytishim joizki maktab o‘quvchilari smartfondan ortiqcha foydalanish diqqat, xotira, fikirlash, axborotni qayta ishlash kabi muhim kognitiv funksiyalarga salbiy tasir ko‘rsatadi. Bunda o‘quvchi faolligi pasayadi va intellektual qobilyatlarini yetarli darajada buzulishiga olib keladi. Bunga yechim sifatida har bir shaxs o‘z-o‘zini nazorat qilishi va gajjetlardan foydalana bilish savodxonligiga ega bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. https://t.me/rahimjon_hakimov/224 17/02/2025
2. Зилола .F Maktablarda smartfon ishlatish taqiqlanishi kerakmi? - xorij tajribasi
3. Muqaddas .O‘ Maktab o‘quvchisiga mobil telefon kerakmi 28.02.2024

3