

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA TELEFONGA TOBELIK: PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MUAMMO VA PROFILAKTIKA

NamDPI dotsenti D.D.Oribboyeva

Ulkanbayeva Oydina Lutfulla qizi — *Pedagogika fakulteti*
boshlang‘ich talim yo‘nalishi BTS-EU-26 guruh talabasi.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23163633>

Annotatsiya

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning mobil qurilmalardan meyordan ortiq foydalanishning psixologik-pedagogik xususiyatlari hamda bolalarning diqqati, xotirasi, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlarining ularning o‘quv faoliyatiga ko‘rsatadigan ta’siri taxlil qilingan. Maqolada mavzuga oid profilaktik chora-tadbirlar umumlashtirilgan. Boshlang‘ich ta’limda raqamli qurilmalardan foydalanishni taqiqlash emas, balki maqsadli, meyoriy va pedagogik jihatdan boshqariladigan raqamli muhitni shakllantirish zarurligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich ta’lim, smartfon, telefonga tobelik, raqamli texnologiya, addiksiya, bola psixologiyasi, diqqat, o‘quv motivatsiyasi, raqamli gigiyena, ota-ona nazorati, profilaktika.

Аннотация

В данной статье анализируются психолого-педагогические особенности чрезмерного использования мобильных устройств учащимися начальных классов, а также влияние данного явления на внимание, память, эмоциональное состояние и социальные взаимоотношения детей в процессе учебной деятельности. В статье обобщены профилактические меры, направленные на предупреждение чрезмерной зависимости детей от мобильных устройств. Обоснована необходимость не запрещать использование цифровых устройств в начальном образовании, а формировать целенаправленную, нормативную и педагогически управляемую цифровую среду, соответствующую возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Ключевые слова: начальное образование, смартфон, зависимость от телефона, цифровые технологии, аддикция, психология ребенка, внимание, учебная мотивация, цифровая гигиена, родительский контроль, профилактика.

Abstract

This article analyzes the psychological and pedagogical characteristics of excessive use of mobile devices among primary school students, as well as its impact on children's attention, memory, emotional state, and social relationships in the learning process. The article summarizes preventive measures aimed at preventing excessive dependence on mobile devices among children. It substantiates the need not to prohibit the use of digital devices in primary education, but rather to create a purposeful, regulated, and pedagogically managed digital environment that corresponds to the age-related and psychological characteristics of students.

Keywords: primary education, smartphone, phone dependence, digital technologies, addiction, child psychology, attention, learning motivation, digital hygiene, parental control, prevention.

Bugungi kunda hayotimizda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi jamiyatimizning barcha sohalariga ta'sir ko'rsatmoqda. Hozirda smartfon, planshet va boshqa mobil qurilmalar nafaqat axborot izlash va muloqot qilish, balki ta'lim olish, elektron kitoblardan foydalanish, videodarslarni ko'rish va interaktiv mashg'ulotlarni bajarish vositasiga ham aylandi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarida raqamli qurilmalardan foydalanish ko'nikmalarining erta shakllanayotgani mazkur masalani psixologik-pedagogik nuqtai nazardan o'rganishni talab etadi.

Boshlang'ich maktab davri bolaning bilish jarayonlari, o'quv motivatsiyasi, irodaviy sifatlari, muloqot madaniyati va o'zini o'zi boshqarish qobiliyati jadal rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bola tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgir bo'lib, o'z xulqini mustaqil ravishda uzoq muddat nazorat qilish qobiliyati hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli tezkor rag'bat va doimiy yangilanib turuvchi raqamli kontent bolaning diqqatini o'ziga kuchli jalb qilishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlarda “telefonga tobelik” atamasi smartfonlarga bo'lgan kuchli psixologik qiziqish, o'qish faoliyatiga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi

va kundalik vazifalariga nisbatan salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin bo’lgan xulq-atvor holatlarini ifodalash uchun qo’llanadi.

Boshlang’ich sinf o’quvchilarida telefonga tobelik muammosining dolzarbligi shundaki, zamonaviy bola raqamli muhitdan ajralgan holda emas, balki uning ichida yashaydi. Shuning uchun ham ota-onalar, maktab pedagoglari va psixologlarning asosiy vazifalari sifatida telefonni mutlaqo taqiqlash emas, balki undan maqsadli, meyoriy, xavfsiz va ta’limiy maqsadga muvofiq foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iborat.

Boshlang’ich sinf o’quvchisining telefondan muntazam keragidan ortik foydalanishini quyidagi xulq-atvor belgilari orqali ko’rish mumkin. Bunday bolalar juda ko’p vaqt davomida telefondan surunkali ravishda foydalanishadi, agar ulardan telefon olib qo’yiladigan bo’lsa kuchli norozilik yoki emotsional reaksiya bildiradilar. Bunday bolalarda ko’pincha

o’qish, sport, o’yin va tengdoshlar bilan bevosita muloqotga qiziqishning kamayishi yoki umuman yo’qolishi, dars paytida yashirincha telefondan foydalanishi hamda agar bu imkoniyati cheklangan taqdirda esa diqqatni boshqa faoliyatga yo’naltirishda qiyinchilikka duch kelish kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi.

Biroq mazkur belgilarning bir-ikkitasi mavjudligi avtomatik ravishda tobelikni anglatmaydi. Psixologik baholashda belgilarning davomiyligi, takrorlanishi va bolaning o’qishi, uyqusi, sog’lom faoliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga ta’siri kompleks ravishda ko’rib chiqilishi lozim.

Ma’lumki kichik maktab yoshida diqqat hali to’liq barqarorlashmagan bo’lib, rivojlanish jarayonida bo’ladi. Interaktiv videolar, qisqa roliklar, o’yinlar va tez-tez almashib turadigan vizual stimullar bolaning diqqatini tez jalb qiladi. Lekin boshlang’ich sinf o’quvchilaridan ko’proq ma’lumotlarni o’z ichiga olgan o’quv materialini o’zashtirish talab etiladi.

Raqamli muhitda esa axborot tez va qisqa shaklda taqdim etiladi. Natijada ayrim bolalar uzoq vaqt talab qiladigan o’quv vazifalarini bajarishda zerikishni tezroq his qilishi mumkin.

Shu sababli pedagoglar raqamli qurilmalardan foydalanish va an’anaviy o’quv faoliyati o’rtasidagi muvozanatni ta’minlashlari zarur.

O’quv motivatsiyasi bolaning ta’limga bo’lgan ichki va tashqi munosabatini belgilaydi. Agar telefon asosan ko’ngilochar kontent, o’yinlar

va tezkor rag‘bat manbai sifatida qo‘llansa, oddiy o‘quv vazifalari subyektiv jihatdan kamroq qiziqarli tuyulishi mumkin.

Shu bilan birga, smartfonning o‘zi motivatsiyani pasaytiruvchi vosita emas. Aksincha, to‘g‘ri tanlangan ta’limiy ilovalar, interaktiv topshiriqlar va elektron resurslar o‘quv motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

Demak, muammoni “telefon bor yoki yo‘q” tarzida emas, balki telefon qanday maqsadda va qanday pedagogik shartlar asosida qo‘llanilayotgani nuqtai nazaridan baholash muhim.

Smartfondan ortiqcha foydalanish ayrim o‘quvchilarda asabiylik, tez zerikish, sabrsizlik va qurilmaga kirish imkoniyati cheklanganida salbiy emotsional reaksiyalar bilan birga kechishi mumkin.

Bunda bolaning psixologik ehtiyojlarini o‘rganish muhim. Masalan, telefondan foydalanish bola uchun zerikishni yengish, e’tibor talab qilish, tengdoshlar bilan muloqot qilish yoki oilaviy munosabatlardagi qiyinchiliklardan vaqtincha chalg‘ish vositasi bo‘lishi mumkin.

Shu sababli profilaktika jarayonida faqat “telefonni olib qo‘yish” bilan cheklanish samarali bo‘lmazligi mumkin. Bolaning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, muloqot bo‘lgan ehtiyojini qondirish va qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash ham muhimdir.

Boshlang‘ich ta’lim davrida bolaning tengdoshlar bilan bevosita muloqoti ijtimoiy ko‘nikmalar shakllanishining muhim omilidir. Jamoaviy o‘yinlar, suhbat, birgalikda vazifa bajarish va nizolarni hal qilish jarayoni bolaning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Agar o‘quvchi bo‘sh vaqtining katta qismini virtual muhitga ko‘chirsa, bevosita muloqot uchun ajratiladigan vaqt qisqarishi mumkin. Shu sababli maktab va oilada jamoaviy o‘yinlar, ijodiy faoliyat, sport va kitobxonlikni rag‘batlantirish muhim profilaktik vosita hisoblanadi.

Telefonga tobelik muammosini faqat bolaning individual xususiyati bilan izohlash to‘g‘ri emas. Bu holatda bola–oila–maktab–raqamli muhit tizimidagi o‘zaro ta’sirni hisobga olish zarur.

Odatda oila a’zolarining smartfondan foydalanish modeli bolaga kuchli namuna bo‘lib xizmat qiladi. Agar ota-ona ovqatlanish, suhbatlashish yoki dam olish vaqtida doimo telefondan foydalansa, boladan boshqa xulq kutish qiyin. Shuning uchun raqamli gigiyena birinchi navbatda oiladagi kattalarning shaxsiy namunasidan boshlanishi maqsadga muvofiq.

Pedagogning vazifasi esa smartfonni faqat “taqiqlangan vosita” sifatida emas, balki raqamli savodxonlik va mas’uliyatli foydalanishni o‘rgatish obyekti sifatida ko‘rishdan iborat.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun raqamli gigiyena bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin. Masalan:

“Telefon mening yordamchim” — smartfondan ta’limiy maqsadda foydalanishni o‘rgatish;

“Ekran va hayot muvozanati” — ekran vaqti bilan jismoniy faoliyat o‘rtasidagi balansni tushuntirish;

“Men telefonni boshqaraman” — o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish;

“Telefonsiz 30 daqiqa” — ijtimoiy muloqot va ijodiy faoliyatga yo‘naltiruvchi amaliy mashg‘ulot.

Shu bilan birga, maktab psixologi tomonidan ota-onalar uchun “Bolaning raqamli muhitini qanday tashkil etish kerak?” mavzusida seminarlar o‘tkazilishi maqsadga muvofiq.

Profilaktikada jazolashdan ko‘ra, muqobil faoliyatni ko‘paytirish samaraliroq yondashuv bo‘lishi mumkin. Masalan, sport, rasm chizish, konstruktorlar, kitob o‘qish, musiqa, sayr, oilaviy o‘yinlar va ijodiy loyihalar bolaning diqqatini real hayotdagi faoliyatlarga yo‘naltirish imkonini beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining smartfondan ortiqcha va nazoratsiz foydalanishi zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimi oldida turgan dolzarb psixologik-pedagogik masalalardan biridir. Telefon bola uchun faqat salbiy ta’sir manbai emas; u ta’lim, axborot, muloqot va ijodkorlik uchun muhim vosita ham bo‘lishi mumkin. Shuning uchun asosiy masala qurilmaning mavjudligi emas, balki undan foydalanishning mazmuni, maqsadi, davomiyligi va nazorat darajasidir.

Shunday qilib, boshlang‘ich ta’limda raqamli qurilmalardan foydalanishga nisbatan “taqiqlash” emas, “ongli boshqarish” tamoyili ustuvor bo‘lishi lozim. Bola telefondan foydalanuvchi emas, uni boshqara oladigan raqamli madaniyatga ega shaxs sifatida shakllantirilishi zamonaviy ta’limning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138(5).
2. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: WHO, 2019.
3. Абдурасулов Р. Психологнинг кундалик китоби. – Жиззах: ЖДПИ, 2005.
4. Абдурасулов Р., Рихсиева М. Психологик маслаҳат ишларини ташкил этишнинг назарий асослари. – Жиззах: ЖДПИ, 2010.
5. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. - М.: Книжный дом «Университет», 1999.
6. Ғозиев Э. Ёш психологияси. - Т.: ТДПУ, 1994.
7. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. / Под ред. Б.Д.Эльконина, 4-е изд. - М.: «Академия», 2007