



ISSN 3093-8961

www.humansciences.uz

INSONSHUNOSLIK FANLARI JURNALI
JOURNAL OF HUMANITIES
ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

2026

2-JILD | 2-SON

HUMANSCIENCES.UZ

№ 2 (2)-2026

INSONSHUNOSLIK FANLARI JURNALI

JOURNAL OF HUMANITIES

ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

TOSHKENT-2026

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00 – TARIX FANLARI

Rajapov Mardonbek Qosimboy o'g'li
Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
E-mail: mardonbekoff@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5245-6021

Xaynazarov Baxromjon Baxtiyorovich
Tarix fanlari doktori (DSc). Dotsent.
E-mail: bahrom_bek@mail.ru
ORCID: 0000-0002-1266-1557

Saidboboyev Zokirjon Abdulkarimovich
Tarix fanlari nomzodi (Ph.D.). Professor.
E-mail: zsaidboboev@yahoo.com
ORCID: 0009-0008-3960-2427

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

Urdushev Xamrakul
Iqtisodiyot fanlari nomzodi. Dotsent.
E-mail: x.urdushev@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4984-0214

Berdiyarov Baxriddin Tavasharovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: bahriddin.bfa@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8591-6840

Avlokulov Anvar Ziyadullayevich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: anvaravlokulovz@gamail.com
ORCID: 0000-0002-6683-8995

Norov Asror Egamberdiyevich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc).
E-mail: a.norov@ilmiy.uz

Ostonokulov Azamat Abdulkarimovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: a.ostonokulov@tsue.uz
ORCID: 0000-0003-2792-3174

Rustamova Sayyora Xatamovna
Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). V.b Dotsent.
E-mail: rustamova0302@mail.ru

Shadiyev Xamid Azimovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: su9795744@gmail.com

Nasirov Egamkul Ismailovich
Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: e.nosirov@tsue.uz
ORCID: 0000-0002-9355-1973

Kuliboev Azamat Shonazarovich
Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.
E-mail: azamatkuliboyev@gmail.com
ORCID: 0000-0002-3357-070X

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

Turdiyev Bexruz Sobirovich
Falsafa fanlari doktori (DSc). Professor.
E-mail: bekiuz0302@yahoo.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3260-3327>

Bekbaev Rauf Rustamovich
Falsafa fanlari doktori (DSc). Dotsent.
E-mail: rauf.r.bekbaev@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5072-3379

Yusubov Jaloliddin Kadamovich
Falsafa fanlari doktori (DSc). Dotsent.
E-mail: yusubovjaloliddin@gmail.com
ORCID: 0009-0003-1401-7997

Yuldashev Nurbek Normurodovich
Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
Katta ilmiy xodim.
O'zbekiston.
ORCID: 0000-0002-4628-8789

Eshnazarova Farida Jo'raqulovna
Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
Dotsent.
E-mail: faridaeshnazarova4@gmail.com
ORCID: 0009-0000-2496-4443

Parpiyev Muxammadjon Tolibovich
Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
Dotsent.
ORCID: 0009-0000-1869-9348

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

Absalamova Gulmira Sharifovna
Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.

E-mail: gulmirasharifovna@gmail.com

ORCID: 0009-0005-6105-4752

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna
Filologiya fanlari nomzodi. Dotsent.

E-mail: salaxiddinovamusharraf@gmail.co

ORCID: 0000-0003-0534-5633

Ravshan Turakulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Professor.

E-mail: docravshanniyazov@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6146-1789

Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich
Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.

O'zbekiston.

E-mail: z.sanakulov@cspu.uz

ORCID: 0000-0002-6952-7738

Bawetdinov Muxammeddin Kazimbekovich
Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

E-mail: b_muxammed@karsu.uz

ORCID: 0009-0007-9826-175X

12.00.00 – YURIDIK FANLAR

Ixombekov Jasurbek Ilxombek o'g'li
Yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Katta o'qituvchi. E-mail: jafarbek22@mail.ru

ORCID: 0000-0002-9867-3363

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

Haqberdiyev Baxtiyor Rustamovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.

E-mail: bahtiyor.haqberdiyev@mail.ru

ORCID: 0000-0002-2208-7827

Erkulova Feruza Melikuziyevna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.

E-mail: feruzaerkulovauzb@gmail.com

Shirnazarova Zamira Allaberdiyevna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). E-mail: zamira.sh@terdpi.uz

ORCID: 0000-0001-9870-6295

Oymatova Nilufar Mirjamolovna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). E-mail: nilufar.oymatova@gmail.com

Eshchanova Xolida Xudayarovna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). E-mail: eshchanovaxolida@gmail.com

Karshieva Dilbar Eshpulatovna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Dotsent.

E-mail: d.karshiyeva1986@gmail.com

Raxmatov Otabek Urinbosarovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). E-mail: rahmatov.otabek@inbox.ru

ORCID: 0000-0003-1288-3042

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR

Turayev Abrar Saloxiddinovich
Siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

Dotsent. E-mail: ijtimoiy2017@mail.ru

ORCID: 0000-0003-1741-6857

INSONSHUNOSLIK FANLARI elektron
jurnali 2025-yil 6-iyunda 830912-sonli
guvohnoma bilan davlat ro'yxatidan
o'tkazilgan.

Muassis: "SCIENCEPROBLEMS TEAM"
mas'uliyati cheklangan jamiyati.

TAHRIRIYAT MANZILI:

Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik
Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron
manzil: scienceproblems.uz@gmail.com

MUNDARIJA

IQTISODIYOT FANLARI

Sharipov Sherzod

RAQAMLI IQTISODIYOTNI RIVOJLANTIRISH SHAROITIDA YOSHLARNI ISH BILAN
BANDLIGINI TA'MINLASHDA KASBIY TA'LIM TIZIMI SAMARADORLIGINI OSHIRISH:
XALQARO TAJRIBA VA KELAJAK KASBLARI MISOLIDA 5-8

FALSAFA FANLARI

Uraqov Nodirbek

MAHDUMI A'ZAMNING "SHARXI YAK GAZALI UBAYDULLOXON" RISOLASIDA
BAG'RIKENGLIK G'OYALARINING TASAVVUFIIY FALSAFIIY TAHLILI 9-13

PEDAGOGIKA FANLARI

Burxonova Muxlisa

O'QISH SAVODXONLIGI DARSLIKlardagi Badiiy Matnlarni O'qitish Orqali
O'QUVCHILARDA 4K KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH 14-17

Xalikova Guli

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AXLOQIIY QADRIYATLARNI
SHAKLLANTIRISHDA MULTFILMLARDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI 18-22

PSIXOLOGIYA FANLARI

Jo'rayeva Sohibjamol

ZAMONAVIIY PEDAGOGNING IJTIMOIIY TIPLARI 23-29

Тиллашайхова Хосият

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ 30-34

Кадирова Наргиза

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА 35-39

Toshmatov Boboxon

UYALI ALOQA VOSITALARINING INSON RUHIYATIGA TASIRINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI 40-43

UYALI ALOQA VOSITALARINING INSON RUHIYATIGA TASIRINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**Toshmatov Boboxon Egamshukurovich**

Nizomiy nomidagi O'zMPU,
Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi,
psixol.f.f.d.(PhD)
Tel:+998909243615
Email: bobohonjontoshmatov@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada bugungu kunda odamlarning mobil aloqa vositalari dan foydalanishning ijobiy va salbiy jihatlariga psixologik yondashish zarurati.

Kalit so'zlar: insonlar, muloqat, texnik vositalar, shaxs, yomon odat, ilm-ma'rifat, adolat, davlat.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMPACT OF MOBILE COMMUNICATIONS ON THE HUMAN PSYCHOLOGY**Toshmatov Bobokhon Egamshukurovich**

Nizami State University of Psychology,
Senior Lecturer, Department of Psychology,
PhD in Psychology

Annotation. The article discusses the need for a psychological approach to the pros and cons of people using mobile devices today.

Keywords: people, communication, technical means, person, bad habit, knowledge, justice, state.

DOI: <https://doi.org/10.47390/hum-i2v2y2026/n08>

Kirish. Aloqa vositalari kundan-kunga rivojlanmoqda. Hayotimizni uyali telefonlarsiz tasavvur qilish qiyin. Bugun yoshu qarining, bolalar va o'smirlarning turli rusumdagi uyali telefonlarda gaplashayotganini ko'rish oddiy holga aylandi. Lekin ko'pchilik uyali telefonlar insonlar, ayniqsa, yoshlar sog'ligiga qanday ta'sir ko'rsatishini yaxshi bilmaydi.

Turli mamlakatlar mutaxassislari o'rganib, aniqlashlaricha, uyali telefon tutuvchilar bosh og'rig'i, bosh aylanishi, o'zini yomon sezish, quloq atrofida «issiqlik» his etish, ko'ngil aynishi, tez charchash kabi holatlardan shikoyat qilishadi. Ilmiy xulosalarda uyali telefonlardan foydalanish haqiqatan bosh og'rig'i va horg'inlikni keltirib chiqarishi aytiladi. Uyali telefonlar orqali qancha uzoq va tez-tez gaplashilsa, bosh og'rig'i shuncha kuchayarkan. Shuningdek, gaplashuvchilarda ko'zlarning yoshlanishi, uyqusizlik, darmonsizlik ham kuzatiladi.

Uyali telefonlar paydo bo'lganidan beri ularning salomatlikka ta'siri haqida bahs davom etib keladi. Bolalar va o'smirlar salomatligiga uyali telefonlarning turli darajadagi zararlari isbotlanmoqda. Shu bois Butunjahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti bolalarning uyali telefonlardan uzoq vaqt foydalanishlarini tavsiya qilmaydi.

O'n yoshgacha bo'lgan bolalar tanasining asosiy a'zolari (bosh miya, ko'z, quloq, asab va suyak tizimlari) o'sishda hali to'la shakllanmagan bo'ladi. Uyali telefon aqliy qobiliyatni kamaytirib, asabiylashishga olib keladi, o'quvchini va uning atrofida qilarni mashg'ulotlardan chalg'itadi.

Uyali telefonlardan foydalanish me'yori – bir martalik suhbat uch daqiqa atrofida bo'lishi, 16 yoshgacha bolalarning bir martalik suhbati ikki daqiqadan oshmasligi zarur. Suhbatlar o'rtasidagi oraliq 20 – 25 daqiqani tashkil etganida, uyali telefonning salbiy ta'siri kamayadi. Bolalar va o'smirlar bir kecha-kunduzda 30 daqiqadan ortiq so'zlashmasliklari tavsiya etiladi.

Mutaxassislar uyali telefonlardan tarqalayotgan zararli radioto'lqinlar boshlang'ich davrdagi homilaga juda xavfli ta'sir etishini aniqlashdi. Ayniqsa, qo'l telefonini cho'ntakda, qo'lda ko'tarib yurish rivojlanayotgan homilada sira kutilmagan, g'ayrioddiy holatlarga sabab bo'lishini, radioto'lqinlar asabni qo'zg'atuvchi oqsillar paydo qilishini ta'kidlashgan. Bu oqsillar ayollarda boshqorog'ilikni kuchaytiradi, nasl (DNK) hujayralarining shikastlanishiga olib keladi, immunitetni pasaytiradi.

Eng xavfli – uyali telefonlardan tarqalayotgan radioto'lqinlar homilaning bosh miyasini tashqi ta'sirdan himoyalovchi (hematoembolic) qobiqni kuchsizlantiradi. Shu bois homilador ayollar quyidagilarga rioya qilishi tavsiya etiladi:

- * uyali telefondan kamroq foydalanishga xarakat qiling;
- * uyali telefonni himoyalovchi g'ilofda olib yuring;
- * qayta foydalanish zaruratida 15-20 daqiqadan so'ng ishlating;
- * iloji bo'lsa, eshitgichdan foydalaning.

Elektromagnit nurlanish yurakka ta'sir etmasligi uchun telefonni yurak, ko'krak qafasidan va hayotiy muhim a'zoldan uzoqroq joyda, masalan, sumkada olib yurish yaxshi ekan. Uyda bo'lganingizda faqat shahar telefonidan foydalanish o'rinli, uxlamochi bo'lsangiz, uyali telefonni kamida bir metr uzoqlikqa qo'ying. Shuningdek, ulovlarda elektromagnit to'lqinlarini qaytaruvchi vositalar ko'pligi bois, ularda uyali telefonlardan foydalanish tavsiya etilmaydi.

Xullas, uyali telefon o'yin o'ynash, videokliplar ko'rish va musiqa tinlash vositasi emas, balki aloqa moslamasi ekanini unutmang.

Quloqkarnaycha zararli?

Uyali telefon eshitgichining ham zararli tomonlarini bilasizmi?

Eshitgich uyali telefondan kelayotgan radiatsiyani kamaytirar ekan. Lekin bu moslamadan xato foydalanish oqibatida eshitish a'zolariga zarar yetadi. Odamning sog'lom qulog'i 10 – 15 detsibalgacha tovushlarni payqay oladi. E'tibor bering, barglar to'kilayotganida 20, sekin ovoz bilan so'zlashda 20 – 30, soat chiqqillashida 30, suhbat jarayonida tovush 30 – 35 detsibal bo'ladi. Uyali telefon eshitgichida esa 120 detsiballi tovush hosil bo'ladi. Bu esa quloqqa emas, asab tizimiga ham zararli. 90 detsibaldan baland tovush eshitish asab tolalariga yomon ta'sir qiladi. 30 mingtani tashkil etadigan inson asab tolalarining 25 foizi juda baland tovushdan nobud bo'ladi. Tolalarning yarmidan ko'pi shikastlansa, inson kar bo'lib qolishi mumkin. Uyali telefon eshitgichidan doim musiqa eshitib yuradigan bolalar va o'smirlar oldiniga yaxshi eshitmayotganini sezmasliklari mumkin. Ularga baland ovozda gapirishga, bir gapni bir necha bor takrorlashga to'g'ri keladi. Agar shunday holatni sezsangiz, darhol quloq shifokoriga murojaat qiling.

Tadqiqot metodologiyasi.

1973 yil 3 aprel. Havo biroz bulutli. Nyu-Yorkning Manxetten qismidagi ko'chalardan birida qo'lida kichikroq chamadon ushlab olgan, yaxshi kiyingan, o'rta yoshlardagi bir kishi aylanib yurardi. Binolardan birining oldiga kelgach, u to'xtab, chamadon ichidan hajmi va shakliga ko'ra g'ishtni eslatuvchi narsani oldi va bu «g'isht»ga qo'li bilan nimalardir qildi-da, uni qulog'iga tutdi. «Allo! Salom, Joel. Ofisingizning old ko'rinishi juda chiroyli ekan, shuni senga aytmoqchi edim. Qayerdaman? Ha, menmi? Men sening oynang oldida turibman, Joel». Trubkadan avval bir kishining alam bilan so'kingani, keyin esa telefonning qisqa ovozlari eshitildi. Dunyo tarixidagi uyali telefondan birinchi qo'ng'iroq ana shunday tarzda amalga oshirilgan, chamadon ko'targan inson Motorola korporatsiyasining mobil aloqalar bo'limi rahbari Martin Kuper edi. Telefonda esa u Joel Engel — AT&T Bell Labs kompaniyasining tadqiqotlar bo'limi boshlig'i bilan gaplashgandi. Bu ikki kompaniya birinchi bo'lib uyali telefon apparatini yaratish ustida 10 yil davomida ish olib borgan, oxir-oqibat bu kurashda Motorola kompaniyasi yengib chiqqan edi. 1983. Birinchi uyali telefon apparati - Motorola DynaTac 8000X'ning og'irligi 794 gramm bo'lgan. Uning batareya quvvati yarim soat suhbat va 8 soat avtonom rejim uchungina yetarli bo'lgan. Ekran - ko'pi bilan 7 ta belgini sig'dira oladigan qizil LeD.

O'zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining qarori. O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalarida mobil telefonlardan foydalanishni tartibga solish chora tadbirlari to'g'risida

Ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini yanada oshirishni ta'minlash, har tomonlama rivojlangan va barkamol avlodni tarbiyalash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalarida mobil telefonlardan foydalanish tartibi to'g'risidagi Nizom ilovaga muvofiq tasdiqlansin. 2. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hamda O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi manfaatdor vazirliklar va idoralar, nodavlat ta'lim muassasalari bilan birgalikda:

ushbu qaror bilan tasdiqlangan Nizom talablarining izchil bajarilishini;

ushbu qaror bilan tasdiqlangan Nizomning maqsadi va vazifalari aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida keng tushuntirilishini ta'minlasinlar.

3. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o'rinbosari A.N. Aripov zimmasiga yuklansin.

Vazirlar Mahkamasining 2012-yil 21 maydagi 139-son qarori.

Ushbu qaror qabul qilingandan keyin ta'lim muassasalarida bir qator chora tadbirlar ishlab chiqilib amaliyotda qo'llanilib kelinmoqda.

Tahlil va natijalar.

Mobil telefonning zarari

Olimlarning aniqlashlaricha, mobil aloqa –inson organizmi uchun zararli bo'lgan elektromagnit nurlanish manbai. Hozirgi kunga kelib, elektromagnit to'lqinlar ho'jayra darajasidagi o'zgarishlarni rag'batlantirib, gen tartibidagi buzilishlarga, hamda kasal ho'jayralar va o'simalarning paydo bo'lishiga sabab bo'layotganligi isbotlangan.

Mobil telefon bosh va quloq doirasida qizitish holatini yuzaga keltiradi. trubkadan boshqariladigan elektromagnit nurlanishning radiochastotali ko'lami bosh to'qimalari, jumladan, miya to'qimalari, ko'zning to'r pardasi, ko'rish, vestibulyar va eshitish analizatorlari

tarkibi tomonidan yutilib ,organizmning ayrim organlari bilan bir qatorda ,yo'lboshchi vazifasida asab tizimiga ham bevosita ta'sir etadi.

Elektromagnit to'lqinlar to'qimalarga kirib borib, ularni qizdirishini olimlar isbotlab berganlar.Vaqt o'tib, bu holat butun organizm faoliyatiga salbiy ta'sir etadi,jumladan ,asab,yurak,qon-tomir va endokrin tizimlarga.Bu esa ,mobil telefonlarning zarari juda kata ekanligini isbotlaydi.

Mobil telefonning foydasi

Mobil telefonlar ixcham bo'lib,bir vaqtning o'zida ko'p vazifalarni bajarish mumkin.Mobil aloqa odamlarga dunyoning turli chekkalaridan turib muloqat qilish imkoniyatini beradi.Bugungi kunda uyali aloqa –eng keng tarqalgan mobil aloqa turlaridan hisoblanadi.

Xulosa va takliflar.

Mobil telefondan qanday foydalanish lozim.

Mobil telefondan foydalanish vaqtini chegaralash,ya'niy bir qo'ng'iroqqa 2-3 daqiqa ajratish kerak,kun davomida jami so'zlashuvlar vaqti 10-15 daqiqani tashkil etishi lozim.Imkon qadar simsiz qurilmalardan ,yaniy telefondan uzoqroq masofada bo'lib turib yoki baland ovozli so'zlashuv aloqasini yo'qib turib foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Adabiyotlar/Литература/References

1. Manba: <http://vredpolza.ru/tehnika-elektronika/item/7-vred-sotovyh-telefonov.html>
2. "Hidoyat" jurnalining 2011 yil, 7-sonidan olindi.

HUMANSIENCES.UZ

№ 2 (2)-2026

INSONSHUNOSLIK FANLARI JURNALI

JOURNAL OF HUMANITIES

ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

INSONSHUNOSLIK FANLARI elektron jurnali 2025-yil 6-iyunda 830912-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatidan o'tkazilgan.

Muassis: "SCIENCEPROBLEMS TEAM" mas'uliyati cheklangan jamiyati.

TAHRIRIYAT MANZILI:

Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil: scienceproblems.uz@gmail.com