



RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA MOBIL QURILMALARDAN FOYDALANISHNING BOLALAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

*Qo'qon universiteti Andijon filiali, Masofaviy ta'lim, Boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi 24-03 guruh talabasi **O'rishova Munira Qayumovna**
Ilmiy rahbar: dotsent **Xasanova Saida Ganijonovna***

ANNOTATSIYA. Ushbu maqola XXI asrning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan raqamli texnologiyalar, xususan, smartfon va mobil qurilmalardan nazoratsiz foydalanishning bolalar va o'smirlar psixologiyasiga ko'rsatadigan ko'p qirrali ta'sirini ilmiy tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqotning maqsadi mavjud nazariy va empirik manbalarni umumlashtirish asosida raqamli texnologiyalarning bolalarning kognitiv, emotsional hamda ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini aniqlashdan iborat. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalar ta'lim jarayonini samarali tashkil etish, axborotni tezkor qayta ishlash va muammo yechish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini bersa-da, ulardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish nomofobiya (smartfonsiz qolishdan qo'rqish), diqqatning pasayishi, ijtimoiy ko'nikmalarning susayishi hamda depressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, bolalar psixologiyasi, nomofobiya, ekran vaqti, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy izolyatsiya.

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена научному анализу многогранного воздействия цифровых технологий, в частности неконтролируемого использования смартфонов и мобильных устройств, на психологию детей и подростков, являющегося одной из актуальных проблем XXI века. Цель исследования заключается в выявлении положительных и отрицательных эффектов цифровых технологий на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие детей на основе обобщения



существующих теоретических и эмпирических источников. Результаты анализа показывают, что цифровые средства, с одной стороны, создают возможности для эффективной организации образовательного процесса, быстрого переработки информации и развития навыков решения проблем, с другой стороны, их чрезмерное и неконтролируемое использование может приводить к формированию номофобии (страха остаться без смартфона), снижению концентрации внимания, ослаблению социальных навыков и усилению депрессивных состояний.

Ключевые слова: цифровые технологии, психология детей, номофобия, экранное время, когнитивное развитие, социальная изоляция.

KIRISH

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ayniqsa bolalar va o'smirlar ushbu jarayonning eng faol ishtirokchilaridan hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda zamonaviy bolalar avlodi ko'pincha "raqamli tub aholi" (*digital natives*) sifatida tavsiflanadi, chunki ular atrof-muhitni anglash, muloqot qilish va bilim olish jarayonlarini asosan raqamli vositalar orqali amalga oshiradilar. Smartfonlar, planshetlar va kompyuterlar ta'limiy resurslardan foydalanish, muloqotni kengaytirish va bo'sh vaqtni samarali tashkil etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Biroq raqamli texnologiyalarning bolalar hayotiga chuqur integratsiyalashuvi ularning psixologik rivojlanishiga ta'siri nuqtayi nazaridan qator muhim savollarni keltirib chiqarmoqda. Xususan, raqamli vositalar bolaning kognitiv jarayonlari, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatmoqda? Ushbu maqolada mazkur masalalar psixologik tadqiqotlar va ilmiy manbalar tahlili asosida yoritilib, ota-onalar va ta'lim muassasalari uchun amaliy xulosalar ishlab chiqiladi.



Raqamli texnologiyalarning ijobiy psixologik ta'siri

Raqamli vositalar bolalar rivojlanishiga bir qator ijobiy jihatlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, ta'limiy ilovalar va interaktiv dasturlar bolalarning mantiqiy fikrlash, muammo yechish hamda axborotni tezkor qayta ishlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shuningdek, xorijiy tillarni o'rganish, murakkab tushunchalarni vizual tasvirlar orqali anglash imkoniyatlari kengayadi.

Internet tarmog'i orqali jahon miqyosidagi ilmiy va madaniy resurslarga erkin kirish bolalarning ijodiy salohiyatini oshiradi, dunyoqarashini kengaytiradi va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Raqamli texnologiyalarning salbiy psixologik ta'siri

Smartfon va boshqa raqamli qurilmalardan nazoratsiz foydalanish bolaning psixik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tezkor video kontent va ijtimoiy tarmoqlardan doimiy foydalanish diqqatning barqarorligini pasaytiradi, uzoq muddatli va murakkab vazifalarga e'tibor qaratishni qiyinlashtiradi.

Shuningdek, tungi vaqtda ekranlardan tarqaladigan ko'k yorug'lik melatonin gormoni ishlab chiqarilishini susaytirib, uyqu rejimining buzilishiga olib keladi. Uyqu yetishmasligi esa xotira, o'rganish jarayoni va emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Hissiy va ijtimoiy muammolar

Raqamli texnologiyalarning eng sezilarli ta'siri hissiy va ijtimoiy rivojlanishda namoyon bo'ladi. Smartfonga haddan tashqari bog'lanish nomofobiya holatini yuzaga keltirib, bolalarda doimiy xavotir, asabiylik va yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erta yoshdan smartfonlardan faol foydalanish depressiv holatlar va xavotir darajasining oshishi bilan bog'liq.

Virtual muloqotning ustunligi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelib, empatiya, mimika va imo-ishoralarni tushunish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishini sekinlashtiradi.



XULOSA VA TAVSIYALAR

Olib borilgan nazariy-tahliliy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar, xususan smartfon va boshqa mobil qurilmalar bolalar va o'smirlar psixologik rivojlanishiga murakkab, ko'p qirrali va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ularning ta'siri faqat salbiy yoki faqat ijobiy sifatida baholanmaydi, balki foydalanishning maqsadi, davomiyligi, mazmuni hamda nazorat darajasiga bevosita bog'liqdir.

Tahlillar shuni tasdiqladiki, raqamli texnologiyalar ta'limiy va rivojlantiruvchi maqsadda qo'llanilganda bolalarning kognitiv jarayonlari, jumladan diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash va muammo yechish qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega. Ta'limiy ilovalar, interaktiv dasturlar va vizual materiallar o'quv motivatsiyasini oshirishi, o'rganish jarayonini qiziqarli va samarali tashkil etishga xizmat qilishi mumkin. Shu jihatdan, raqamli vositalar zamonaviy ta'lim jarayonining muhim komponenti sifatida namoyon bo'ladi.

Biroq, tadqiqot natijalari raqamli qurilmalardan nazoratsiz, me'yordan ortiq va tartibsiz foydalanish bolalar psixologik salomatligiga jiddiy salbiy oqibatlar keltirib chiqarishini ham ko'rsatdi. Xususan, uzoq davom etuvchi ekran vaqti diqqatni jamlashning pasayishi, tez charchash, impulsiv xulq-atvor va o'rganishga bo'lgan ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Shu bilan birga, smartfonlarga psixologik qaramlikning kuchayishi nomofobiya, xavotirlik holatlari, depressiv kayfiyat va emotsional beqarorlik kabi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Tadqiqotda, shuningdek, raqamli texnologiyalarning ijtimoiy rivojlanishga ta'siri alohida ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Virtual muloqotning real ijtimoiy munosabatlar o'rnini egallashi natijasida bolalarda empatiya, yuzma-yuz muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy moslashuv va jamoada o'zini tutish qobiliyatlari yetarli darajada shakllanmay qolishi ehtimoli ortadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi



idealizatsiyalangan tasvirlar esa bolalarda o'z-o'zini baholashning pasayishi, ijtimoiy qiyoslash stressi va psixologik noqulaylik holatlarini kuchaytiradi.

Shu asosda xulosa qilish mumkinki, raqamli texnologiyalar bolalar psixologiyasi uchun xavfli omil emas, balki ularni to'g'ri, me'yorida va ongli ravishda qo'llamaslik xavf manbai hisoblanadi. Muammoning yechimi texnologiyalarni to'liq cheklashda emas, balki ularni rivojlanish ehtiyojlariga mos, yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda boshqarish va nazorat qilishda namoyon bo'ladi.

Natijalardan kelib chiqib, ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar tomonidan bolalarning ekran vaqtini ilmiy asoslangan me'yorlar asosida tashkil etish, raqamli gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda media savodxonlikni shakllantirish zarurligi aniqlanadi. Ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda real muloqot, jismoniy faollik va emotsional aloqalarni ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot raqamli texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ta'sirini chuqurroq anglashga xizmat qiladi hamda kelgusida empirik tadqiqotlar olib borish, profilaktik dasturlar ishlab chiqish va ta'lim tizimida raqamli muhitni sog'lomlashtirish uchun ilmiy-nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less happy and what that means for the rest of us*. New York: Atria Books.
2. Kardaras, N. (2016). *Glow Kids: How screen addiction is hijacking our kids' brains*. New York: St. Martin's Press.
3. Kovacs, E., Osterhoff, B., & Grotevant, H. D. (2022). Smartphone addiction and the developmental trajectory of identity.
4. World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.