



**BOLA RUHIYATIGA IJTIMOYIY TARMOQLARNING SALBIY
TA'SIRI (Kishik maktab yosh davri misolida)**

Fan va texnologiyalar universiteti psixologiya fan o'qituvchisi

Nasirova Zilolaxon Marat qizi

Annotatsiya

Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar, xususan ijtimoiy tarmoqlar va gadjetlarning bolalar psixologik rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishidagi o'zgarishlar ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, muammoning psixologik mexanizmlari va uni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: raqamli asr, bolalar psixologiyasi, ijtimoiy tarmoqlar, diqqat, dopamin, kognitiv rivojlanish

Annotation

This article analyzes the impact of digital technologies, especially social media and gadgets, on children's psychological development. The study highlights changes in cognitive, emotional, and social development from a scientific perspective and discusses psychological mechanisms and possible solutions.

Keywords: digital age, child psychology, social media, attention, dopamine, cognitive development

Аннотация

В статье рассматривается влияние цифровых технологий, в частности социальных сетей и гаджетов, на психологическое развитие детей. Освещаются изменения в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах, а также предлагаются пути решения данной проблемы.



Ключевые слова: цифровая эпоха, детская психология, социальные сети, внимание, когнитивное развитие

KIRISH

Ushbu maqolada bugungi kundagi ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangani. Ayniqsa, bolalar erta yoshdan boshlab smartfon, planshet va ijtimoiy tarmoqlar bilan faol muloqotga kirishmoqda, yani hayot tarzining bir bo‘lagiga aylandi desak ham bo‘laveradi. Bu jarayon bir tomondan yangi imkoniyatlarni ochsa, ikkinchi tomondan bolalarning psixologik rivojlanishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Tarmoqlarda namoyon bo‘layotgan har xil video, surat va postlar ko‘pchilik yoshlar uchun ibrat manbai emas, balki taqlid qilinayotgan xavfli yo‘nalishlarga aylanmoqda. Bu jarayonlarga befarqlik qilishim jamiyatimiz kelajagiga befarqligimizni anglatadi, zeroki jamiyat kelajagi va istiqboli yoshlarimiz qo‘lida.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarning kundalik hayotida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqti ortib borayotganligi ularning kognitiv jarayonlariga (diqqat, xotira, fikrlash, va hissiy barqarorligiga) bevosita ta’sir qilayotganini ko‘rishimiz mumkin. Shu sababli bu muammoni psixologik nuqtai nazardan o‘rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

1. IJTIMOIIY TARMOQLARNING BOLA RIVOJLANISHGA TA’SIRI

Bolalik davri insonning intellektual rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda miya faol rivojlanadi va tashqi muhit ta’siriga juda sezgir bo‘ladi. Har bir jarayonda faol bo‘ladi.

Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish quyidagi kognitiv muammolarni keltirib chiqaradi:

Diqqat va xotiraning susayishi-bolalar uzoq vaqt bir faoliyatga jamlana olmaydi



Xato jumla-bolalar uzun matnli o‘quv materiallarini tushunish, yodlab olish va diqqatni jamlashda qiyinchilikka uchraydi. Bu esa o‘quv jarayonining sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yuzaki fikrlash – chuqur tahlil qilish qobiliyati pasayadi

Tez zerikish sindromi – oddiy faoliyatlar qiziq tuyulmaydi

Raqamli muhitda tezkor, qisqa va rang-barang kontentlar ustunligi bolalarda “parcha-parcha fikrlash”ni shakllantiradi. Natijada ular murakkab vazifalarni bajarishda qiynaladi.

2. EMOTIONAL RIVOJLANISHGA TA’SIRI

Ijtimoiy tarmoqlar bolalarning hissiy holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy ravishda yorqin tasvirlar, videolar va o‘yinlarga duch kelish miyadagi holatning fojiviy yakunlarga ham olib kelishi mumkin.

Natijada:

bola telefonsiz o‘zini noqulay his qiladi

jahldorlik va asabiylik ortadi

kayfiyat tez o‘zgaradi

Bu holat psixologiyada raqamli qaramlik sifatida baholanadi. Ayniqsa, kichik maktab yoshdagi bolalarda bu jarayon tez shakllanadi.

3. IJTIMOIIY RIVOJLANISHGA TA’SIRI

Ijtimoiy ko‘nikmalar insonning jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim hisoblanadi. Biroq bunday vostilardan ortiqcha foydalanish:

-jonli muloqotni kamaytiradi

-empatiya (boshqalarni his qilish) darajasini pasaytiradi



-yolg'izlik hissini kuchaytiradi

Virtual muloqot real muloqot o'rnini bosib borayotgani bolalarning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

4. IJOBIY JIHATLARI

Muvozanat uchun internet tarmoqlarini ijobiy tomonlarini ham ko'rsatish muhim:

-ta'limiy dasturlar orqali bilim olish imkoniyati

-tezkor axborotga kirish

-texnologik savodxonlikning oshishi

-yangidan yangi ma'lumotlarni olish

Demak, muammo internet tarmoqlarining o'zida emas, balki undan noto'g'ri foydalanishdadir.

5. PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR

Internet tarmoqlarining bolalar psixologiyasiga ta'siri quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshadi:

1. Dopamin tizimi

Har bir yangi video yoki o'yin miyaga signali beradi. Bu esa qaramlikni kuchaytiradi.

2. Tezkor rag'batlanish

Bolalar darhol natija olishga o'rganadi va sabr qilish qobiliyati pasayadi.

3. Taqqoslash effekti



Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayotini ko‘rish o‘zidan norozi bo‘lishni keltirib chiqaradi.

6. MUAMMONI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

- Quyidagi choralar muammoni kamaytirishda samarali hisoblanadi:
- Internet tarmoqlaridan foydalanish vaqtini nazorat qilish
- Ota-ona nazoratini kuchaytirish
- Individual holatidan kelib chiqib Sport va ijodiy faoliyatlarni ko‘paytirish
- Oilaviy muloqotni rivojlantirish
- Psixologik savodxonlikni oshirish

XULOSA

Internet tarmoqlari hayotning ajralmas qismi bo‘lsa-da, ularning bolalar psixologiyasiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali hisoblanadi. Internet tarmoqlaridan me’yorida va ongli ravishda foydalanish bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi. Aks holda bu jarayon yani notog‘ri foydalanish kelajak avlodning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ota-onalar bu rivojlangan raqamli dunyoda o‘z farzandlariga go‘zal tarbiya berish bilan birga ularga ijtimoiy tarmoq odoblarini ham berib borishlari lozimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Bandura A. Social Learning Theory
- 2.Piaget J. Cognitive Development Theory
- 3.Vygotsky L.S. Thought and Language

