



**MAVZU: MAKTAB YOSHDAGI BOLALARDA GADJETLARGA
QARAMLIKNING KOGNITIV VA HISSIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI.**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich magistranti **Jaloldinova Surayyo***

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta'siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida zamonaviy axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish natijasida bolalarda diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv muammolari hamda psixologik zo'riqishlar yuzaga kelishi yoritilgan. Shuningdek, gadjetlardan oqilona foydalanishning ijobiy jihatlari ham ko'rsatilib, qaramlikning oldini olish bo'yicha pedagogik va psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Аннотация: В данной статье научно-педагогически проанализировано влияние гаджет-зависимости на когнитивное и эмоциональное развитие детей школьного возраста. В ходе исследования было освещено, что чрезмерное использование современных информационных технологий приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, эмоциональной неустойчивости, проблемам социальной адаптации и психологическому напряжению у детей. Также были рассмотрены положительные стороны рационального использования гаджетов и разработаны педагогические и психологические рекомендации по профилактике зависимости.

Abstract: This article scientifically and pedagogically analyzes the impact of gadget addiction on the cognitive and emotional development of school-aged children. The study highlights that excessive use of modern information technologies leads to decreased attention, weakened memory, emotional instability,



social adaptation problems, and psychological stress among children. In addition, the positive aspects of rational gadget use were identified, and pedagogical as well as psychological recommendations for preventing addiction were developed.

Kalit soʻzlar: gadjet, qaramlik, kognitiv rivojlanish, hissiy rivojlanish, diqqat, xotira, emotsional holat, maktab yoshidagi bolalar, psixologiya, taʼlim.

Ключевые слова: гаджет, зависимость, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, внимание, память, эмоциональное состояние, дети школьного возраста, психология, образование.

Keywords: gadget, addiction, cognitive development, emotional development, attention, memory, emotional state, school-aged children, psychology, education.

XXI asrda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, smartfon, planshet, kompyuter va internet texnologiyalari bolalar hayotining ajralmas qismiga aylanmoqda. Maktab yoshidagi bolalar orasida gadjetlardan foydalanishning keng tarqalishi taʼlim jarayoniga maʼlum darajada ijobiy taʼsir koʻrsatsa-da, ulardan meʼyoridan ortiq foydalanish turli psixologik va pedagogik muammolarni yuzaga keltirmoqda.

Bugungi kunda bolalarda gadjetlarga qaramlik muammosi global ijtimoiy-psixologik masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Chunki elektron qurilmalarga haddan tashqari bogʻlanish bolaning kognitiv faoliyati, hissiy barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida maktab yoshidagi bolalar hayotida smartfon, planshet, kompyuter va boshqa elektron qurilmalardan foydalanish darajasi keskin ortib bormoqda. Ayniqsa, internet tarmoqlari, virtual oʻyinlar va ijtimoiy platformalarning ommalashuvi bolalarning boʻsh vaqtini tashkil etish shakliga sezilarli taʼsir koʻrsatmoqda. Natijada gadjetlardan meʼyoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish bolalarda gadjetlarga qaramlik holatini yuzaga keltirmoqda. Mazkur holat bolalarning kognitiv rivojlanishi, xususan diqqat, xotira,



tafakkur va o'quv faoliyatiga, shuningdek hissiy holati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ota-onalar nazoratining sustligi, virtual o'yinlarga yuqori qiziqish, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi hamda internetdan ortiqcha foydalanish ushbu muammoning yanada kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, uning salbiy oqibatlarini aniqlash hamda profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning obyekti: Namangan viloyati Uchqo'g'on tumani 31- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi. Maktab yoshidagi bolalarning gadjetlardan foydalanish jarayoni hamda ularning kognitiv va hissiy rivojlanish xususiyatlari tadqiqotning obyekti hisoblanadi.

Tadqiqot predmeti: Maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning diqqat, xotira, tafakkur, emotsional holat va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'siri tadqiqotning predmeti hisoblanadi.

Tadqiqot ishining maqsadi: Maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish hamda uning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

- gadjetlarga qaramlik tushunchasining mazmun-mohiyatini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish;
- maktab yoshidagi bolalarda gadjetlardan foydalanish holatini o'rganish;
- gadjetlarga qaramlikning kognitiv rivojlanishga ta'sirini aniqlash;
- gadjetlarga qaramlikning hissiy rivojlanishga ta'sirini tahlil qilish;
- gadjetlarga qaramlikning oldini olish bo'yicha pedagogik va psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi: Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi shundan



iboratki, unda maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta'siri kompleks tarzda tahlil qilindi, gadjetlardan ortiqcha foydalanishning diqqat, xotira, tafakkur hamda emotsional holatga salbiy ta'siri ilmiy asoslandi va muammoning oldini olishga qaratilgan pedagogik-psixologik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida maktab yoshidagi bolalarning gadjetlardan foydalanish darajasi hamda uning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta'siri o'rganildi. Kuzatuv va so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, gadjetlardan uzoq muddat foydalanadigan bolalarda diqqatning pasayishi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy faollikning sustlashuvi ko'proq uchraydi. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar gadjetlardan foydalanish davomiyligiga ko'ra uch guruhga ajratildi: kam foydalanadigan, o'rtacha foydalanadigan va ko'p foydalanadigan guruhlar. Olingan natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

1-jadval

Gadjetlardan foydalanishning bolalarning kognitiv va hissiy rivojlanishiga ta'siri

Ko'rsatkichlar	Kam foydalanadiganlar	O'rtacha foydalanadiganlar	Ko'p foydalanadiganlar
Diqqatning barqarorligi	Yuqori	O'rtacha	Past
Xotira faoliyati	Yaxshi	Qoniqarli	Sust
O'quv faolligi	Faol	O'rtacha	Past
Emotsional holat	Barqaror	Qisman beqaror	Beqaror
Ijtimoiy muloqot	Faol	O'rtacha	Sust
Uyqu sifati	Yaxshi	Qisman buzilgan	Buzilgan



Jadvalga izoh:Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, gadjetlardan kam foydalanadigan bolalarda diqqatning barqarorligi, xotira faoliyati va o‘quv faolligi nisbatan yuqori darajada kuzatildi. Ushbu guruhdagi bolalarda emotsional holatning barqarorligi hamda ijtimoiy muloqot ko‘nikmalari yaxshi rivojlanganligi aniqlandi.O‘rtacha foydalanadigan bolalarda ayrim ko‘rsatkichlarda qisman pasayish kuzatilgan bo‘lsa-da, ular keskin salbiy holatlarni namoyon etmadi.Gadgetlardan ko‘p foydalanadigan bolalarda esa diqqatning tez chalg‘ishi, xotira faoliyatining sustlashuvi, o‘quv faolligining pasayishi hamda emotsional beqarorlik holatlari ko‘proq kuzatildi. Shuningdek, ushbu guruhdagi bolalarda ijtimoiy muloqotning kamayishi va uyqu sifatining buzilishi aniqlandi.Natijalar shuni ko‘rsatadiki, gadjetlardan me‘yorida ortiq foydalanish maktab yoshidagi bolalarning kognitiv va hissiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bolalarda gadjetlardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumiy tahlil va muhokama:Tadqiqot natijalari maktab yoshidagi bolalarda gadjetlardan ortiqcha foydalanish ularning kognitiv hamda hissiy rivojlanishiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, elektron qurilmalardan uzoq muddat foydalanadigan bolalarda diqqatning barqarorligi pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi hamda o‘quv faolligining kamayishi kuzatildi. Bu holat bolalarning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir etuvchi muhim omillardan biri ekanligi aniqlandi.

Tahlillar davomida gadjetlardan ko‘p foydalanadigan bolalarda tez chalg‘ish, uzoq vaqt davomida bir faoliyatga diqqatni jamlay olmaslik holatlari uchrashi kuzatildi. Mazkur natijalar zamonaviy psixologik tadqiqotlarda qayd etilgan ilmiy qarashlar bilan ham mos keladi. Chunki tez almashuvchi virtual axborot oqimi bolaning markaziy nerv tizimiga ortiqcha yuklama beradi va bu kognitiv faoliyat samaradorligini pasaytiradi.



Hissiy rivojlanish bo'yicha olingan natijalar ham muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Tadqiqot davomida gadjetlarga qaramlik darajasi yuqori bo'lgan bolalarda emotsional beqarorlik, jahldorlik, asabiylik hamda ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatildi. Ayniqsa, virtual muloqotning real ijtimoiy aloqalar o'rnini egallashi bolalarning kommunikativ ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari gadjetlardan nazoratsiz foydalanish uyqu sifati buzilishiga ham olib kelishini ko'rsatdi. Uyquning yetarli emasligi esa bolaning psixologik holati, o'quv faoliyati va umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, gadjetlarning o'zi salbiy vosita hisoblanmaydi. Ulardan maqsadli va me'yorida foydalanish ta'lim samaradorligini oshirish, axborot olish imkoniyatlarini kengaytirish hamda bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Muammo asosan elektron qurilmalardan nazoratsiz va ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga kelmoqda.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligini kuchaytirish zarurligi aniqlandi. Bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish, oilaviy muloqotni rivojlantirish hamda gadjetlardan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish muammoning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlik muammosi dolzarb pedagogik va psixologik masalalardan biri ekanligini tasdiqladi hamda ushbu yo'nalishda profilaktik chora-tadbirlarni takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlik bugungi kunda dolzarb pedagogik va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, elektron qurilmalardan me'yoridan ortiq



foydalanish bolalarning kognitiv rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi hamda tafakkur jarayonlarining zaiflashishiga olib keladi. Shu bilan birga, gadjetlarga qaramlik hissiy rivojlanishga ham ta'sir etib, emotsional beqarorlik, jahldorlik, ijtimoiy muloqotning kamayishi va uyqu buzilishlarini keltirib chiqaradi.

Tadqiqot davomida gadjetlardan uzoq vaqt foydalanadigan bolalarda o'quv faolligining pasayishi hamda real ijtimoiy munosabatlarga qiziqishning kamayishi kuzatildi. Bu esa bolalarning psixologik va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Shu bilan birga, gadjetlardan maqsadli va nazorat asosida foydalanish ta'lim samaradorligini oshirish, axborot olish imkoniyatlarini kengaytirish hamda bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkinligi ham aniqlandi. Demak, asosiy masala gadjetlardan foydalanishni to'g'ri tashkil etish va me'yorlashtirishdan iboratdir.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning oldini olish uchun ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorligini kuchaytirish, bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish hamda gadjetlardan foydalanish vaqtini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega ekanligi belgilandi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga asoslanib, maktab yoshidagi bolalarda gadjetlarga qaramlikning oldini olish hamda uning kognitiv va hissiy rivojlanishga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- bolalarning gadjetlardan foydalanish vaqtini yosh xususiyatlaridan kelib chiqib me'yorlashtirish tavsiya etiladi;
- ota-onalar tomonidan bolalarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi ustidan muntazam nazorat olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi;



- bolalarni sport, kitob mutolaasi, ijodiy to‘garaklar va jamoaviy faoliyatlarga keng jalb etish tavsiya etiladi;

- ta’lim muassasalarida gadjetlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan targ‘ibot va profilaktik mashg‘ulotlarni tashkil qilish zarur;

- o‘quvchilarda jonli muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadida guruhli va interaktiv mashg‘ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi;

- kechki vaqtda gadjetlardan foydalanishni cheklash orqali bolalarning uyqu rejimini me’yorlashtirish lozim;

- ota-onalar va pedagoglar uchun gadjetlarga qaramlikning salbiy oqibatlari bo‘yicha psixologik-pedagogik seminar va treninglar tashkil etish muhim hisoblanadi;

- ta’lim jarayonida gadjetlardan faqat maqsadli va nazorat asosida foydalanish orqali ularning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish tavsiya etiladi.

Mazkur amaliy tavsiyalar maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, ularning kognitiv va hissiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda gadjetlarga qaramlikning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Xasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika nazariyasi va tarixi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostika. – Toshkent: Universitet, 2019.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2020.
5. Shoumarov G‘. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2018.



6. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children. – Geneva, 2023.
7. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media and Technology. – Pew Research Center, 2022.
8. Twenge J.M. Digital Media Use and Mental Health Among Children and Adolescents. – Journal of Child Psychology, 2021.
9. UNICEF. The State of the World’s Children in a Digital World. – New York, 2021.
10. Livingstone S. Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities. – Cambridge: Polity Press, 2019.
11. Young K. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. – New York, 2018.
12. Rideout V. The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. – Common Sense Media Research, 2023.
13. Кабалевская А.И. Психология зависимости у детей и подростков. – Москва: Просвещение, 2020.
14. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Эксмо, 2019.
15. Piaget J. Cognitive Development and Learning. – London: Routledge, 2018.