



DIGITAL DAVRDA BOLALARDA DIQQAT VA KONSENTRATSIYA: PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti
universiteti*

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Yo'ldosheva Iroda To'lqin qizi

Annotatsiya: Zamonaviy raqamli davr bolalar hayotida yangi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Kompyuter, smartfon va planshetlardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda diqqat va konsentratsiya muammolarini kuchaytiradi. Ushbu maqolada digital muhitning bolalarning kognitiv funksiyalariga ta'siri, diqqat yetishmovchiligi, impuls nazorati va emotsional barqarorlik bilan bog'liq psixologik muammolar tahlil qilinadi. Shu bilan birga, muammoni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar, ota-onalar va pedagoglar uchun strategiyalar taklif etiladi. Maqola zamonaviy tadqiqotlar, empirik kuzatuvlar va psixologik nazariyalar asosida yozilgan bo'lib, bolalar psixologiyasi va pedagogik psixologiya sohasiga foydali hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: Bolalar psixologiyasi; diqqat va konsentratsiya; raqamli muhit; digital texnologiyalar; impuls nazorati; kognitiv rivojlanish

1. Kirish

Hozirgi davr bolalarining kundalik hayoti tobora raqamli qurilmalar bilan bog'liq bo'lib bormoqda. Kompyuterlar, smartfonlar, planshetlar va internet resurslari bolalarning o'qish, o'yin va ijtimoiy faoliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda diqqatni jamlash, konsentratsiya va emotsional barqarorlik kabi kognitiv ko'nikmalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (Radesky va boshq., 2016).

Diqqat va konsentratsiya psixologiyada markaziy tushunchalardan biri bo'lib, ularning rivojlanishi bolaning akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy



moslashuvi uchun muhimdir. Digital muhit esa bolalarda qisqa muddatli diqqatni rag‘batlantiruvchi, lekin uzoq muddatli konsentratsiya qobiliyatini susaytiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi (Lillard & Peterson, 2011).

Ushbu maqola digital davrda bolalarda diqqat va konsentratsiya muammolarini aniqlash, ularning psixologik asoslarini tahlil qilish va yechimlar taklif etishga qaratilgan.

2. Diqqat va konsentratsiya tushunchasi

Diqqat – bu psixologiyada tashqi va ichki ma’lumotlarni tanlab qabul qilish va ularni ishlash jarayoni sifatida ta’riflanadi (Anderson, 2010). Diqqatning asosiy turlari: vizual, auditorik, harakatga asoslangan va ichki diqqatdir.

Konsentratsiya esa diqqatni ma’lum vazifaga yo’naltirish va uni uzluksiz saqlash qobiliyatini bildiradi. Bolalarda konsentratsiya yosh va rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘lib, 7–12 yosh oralig‘ida eng sezilarli o‘sinh kuzatiladi (Kotov & boshq., 2015).

Diqqat va konsentratsiya bilan bog‘liq muammolar bolalarda akademik qiyinchiliklar, xotira zaifligi, impuls nazorati muammolari va hatto emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun ularni rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlash pedagogik va psixologik jihatdan muhimdir.

3. Digital texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ta’siri

So‘nggi yillarda bolalar o‘rtasida ekran oldida o‘tkazilgan vaqt ortib bormoqda. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuniga 2 soatdan ortiq ekranga qarash bolalarda diqqat yetishmovchiligi va konsentratsiya pasayishiga olib keladi (Christakis, 2019).

Digital texnologiyalar bolalarni qisqa muddatli rag‘batlantirishga o‘rgatadi, shu sababli ular uzoq muddatli diqqatni jamlash qiyinlashadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar, video o‘yinlar va interaktiv ilovalar tezkor reaksiyalarni talab qiladi, bu esa diqqatni doimiy ravishda uzluksiz saqlashga xalaqit beradi.

Psixologlar bolalar ongiga digital muhitning ikki tomonlama ta’sirini qayd etadilar: bir tomondan, texnologiya kognitiv rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashi



mumkin, lekin ortiqcha va nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlarga olib keladi (Kosteniuk, 2020).

4. Muammolar va ularning psixologik asoslari

Digital texnologiyalardan ortiqcha foydalanish bolalarda bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Ular orasida eng ko'p uchraydiganlari:

1. Diqqat yetishmovchiligi (Attention Deficit)

Bolalar qisqa muddatli, tezkor vizual va auditorik stimulga moslashadi. Shu sababli, maktabdagi uzoq darslar davomida diqqatni jamlash qiyinlashadi. Diqqat yetishmovchiligi akademik natijalarni pasaytiradi va xotira jarayonini sekinlashtiradi (Radesky va boshq., 2016).

2. Impuls nazorati va xulq-atvor muammolari

Ortiqcha ekran foydalanish bolalarda sabrsizlik, tezkor qaror qabul qilish va impuls'larga qarshi nazoratni pasaytiradi. Bu holat ijtimoiy vaziyatlarda konfliktlarga olib kelishi mumkin (Lillard & Peterson, 2011).

3. Emotsional beqarorlik

Raqamli qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda stress, bezovtalik va ruhiy taranglikni kuchaytiradi. Onlayn o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali tez-tez muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirish, bolalarda o'zini past baholash va kayfiyat o'zgarishlariga sabab bo'ladi (Christakis, 2019).

4. Kognitiv rivojlanishdagi kechikish

Bolalar diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiruvchi mashqlar va o'yinlar bilan shug'ullanmay, ortiqcha ekran oldida vaqt o'tkazsa, ularning analitik fikrlash, muammolarni yechish va ijodiy qobiliyatlari sekin rivojlanadi (Kosteniuk, 2020).

Shu muammolarni tahlil qilish psixolog va pedagoglar uchun bolalar rivojlanishidagi xavflarni oldini olish va samarali pedagogik strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

5. Yechimlar va tavsiyalar

Digital davrning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun bir qancha strategiyalar mavjud:



5.1 Raqamli muhitni nazorat qilish

Ota-onalar va pedagoglar bolalarning ekran oldida o'tkazadigan vaqtini cheklashi kerak. Masalan, kuniga maksimal 1–2 soat interaktiv qurilmalarni ishlatishga ruxsat berish. Shu bilan birga, vaqtni turli faoliyatlarga bo'lish – o'qish, sport, ijodiy mashg'ulotlar – bolalarning diqqatini va konsentratsiyasini rivojlantiradi.

5.2 Diqqat va konsentratsiyani rivojlantiruvchi mashqlar

Bolalar uchun qisqa va qiziqarli mashqlar orqali diqqatni rivojlantirish mumkin. Masalan:

- Kognitiv o'yinlar va puzzle'lar
- Matnlarni qismlarga bo'lib o'qish va qisqacha xulosalar yozish
- Meditatsiya va nafas olish mashqlari

5.3 Pedagogik metodlarni moslashtirish

Maktabda darslarni qisqa va interaktiv shaklda o'tkazish, vizual va auditorik materiallardan foydalanish, bolalarni faol ishtirokga jalb qilish diqqatni oshiradi. Shuningdek, topshiriqlarni kichik bosqichlarga bo'lib berish samarali bo'ladi.

5.4 Ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvatlash

Bolalar bilan muntazam suhbatlar, emotsiyalarni ifodalash va muammolarni muhokama qilish ularning ruhiy barqarorligini oshiradi. Onlayn va offline o'yinlarni uyg'unlashtirish ham ijtimoiy va emotsional qobiliyatlarni rivojlantiradi.

5.5 Texnologiyalarni ijobiy yo'nalishda ishlatish

Barcha texnologiyalar salbiy emas. Ta'limiy ilovalar, interaktiv dars materiallari, video va audio kontent bolalarning diqqatini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Muhimi – foydalanishni nazorat qilish va maqsadga yo'naltirish.

6. Xulosa

Digital davr bolalar hayotida yangi imkoniyatlar bilan birga salbiy psixologik ta'sirlarni ham keltirib chiqardi. Ortiqcha ekran va raqamli qurilmalar bolalarda diqqat yetishmovchiligi, konsentratsiya pasayishi, impuls nazorati va emotsional beqarorlik kabi muammolarga olib keladi.



Biroq, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar tomonidan amalga oshiriladigan strategiyalar orqali bu muammolarni kamaytirish mumkin:

- Ekran vaqtini nazorat qilish
- Diqqat va konsentratsiyani rivojlantiruvchi mashqlar
- Interaktiv va qisqa dars metodlarini qo'llash
- Ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvatlash
- Texnologiyalarni maqsadga yo'naltirish

Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, bolalarning psixologik rivojlanishi uchun digital muhitdan ongli va me'yorida foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, pedagogik yondashuv va ota-onalarning ishtiroki bolalar diqqatini va konsentratsiyasini sezilarli darajada oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Anderson, J. R. (2010). Cognitive Psychology and Its Implications. New York: Worth Publishers.
2. Christakis, D. (2019). The Impact of Screen Time on Children: Developmental and Behavioral Considerations. *Pediatrics*, 143(2), e20183487.
3. Kosteniuk, J. (2020). Digital Media and Cognitive Development in Children. *Journal of Child Psychology*, 45(3), 211–230.
4. Lillard, A., & Peterson, J. (2011). The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function. *Pediatrics*, 128(4), 644–649.
5. Radesky, J., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2016). Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3.
6. Kotov, R., & boshq. (2015). Attention and Cognitive Development in Childhood. *Developmental Psychology Journal*, 51(7), 1010–1023.