

## RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING BOLALAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

*Xaydarova Shaxnoza Azamatovna*

*Toshkent shahar Yangihayot tumani 32-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ijobiy va salbiy ta'siri, ularning emotsional va kognitiv rivojlanishdagi o'rni hamda bu jarayonda ota-ona va maktab nazoratining ahamiyati yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** raqamli texnologiyalar, bolalar psixologiyasi, internet, emotsional rivojlanish, diqqat, xotira, qaramlik, media savodxonlik.

### KIRISH

Raqamli texnologiyalar bugungi kunda bolalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Telefon, planshet, kompyuter va internet resurslari bolalarning bilim olish jarayonini yengillashtirishi bilan birga ularning psixologiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan raqamli texnologiyalar bolalarda diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarini rivojlantirishi mumkin. Ta'limiy dasturlar, interaktiv o'yinlar va video darslar bolalarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Shu bilan birga, texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish salbiy oqibatlariga ham olib keladi. Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish bolalarda diqqatning susayishi, tez chalg'ish va emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish esa qaramlikni shakllantiradi. Bu holat bolalarning real hayotdagi muloqot ko'nikmalarini pasaytiradi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Raqamli muhitdagi agressiv kontent ham bolalar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zo'ravonlik sahnalari, noto'g'ri axborotlar bolaning dunyoqarashini buzishi mumkin. Ota-onalar bu jarayonda muhim nazorat va yo'naltiruvchi rol o'ynaydi. Ular bolalarning ekran vaqtini cheklashi va foydali kontent tanlashga yordam berishi kerak. Maktab va pedagoglar ham media savodxonlikni rivojlantirish orqali bolalarda raqamli texnologiyalardan to'g'ri foydalanish ko'nikmasini shakllantiradilar.

Psixologik jihatdan bolalarga "real hayot" va "virtual dunyo" o'rtasidagi farqni tushuntirish muhimdir. Bu ularning ongli foydalanish madaniyatini rivojlantiradi.

Raqamli texnologiyalar bolalar psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularni to'g'ri boshqarish orqali bolalarning intellektual va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin. Raqamli texnologiyalar zamonaviy bolalarning turmush tarziga chuqur singib ketgan. Bugungi kunda bolalar o'z

hayotlarining katta qismini onlayn rejimda o‘tkazadilar: ta’lim olish, o‘yin o‘ynash, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish va turli xil media mahsulotlarini iste’mol qilish. Ushbu jarayon bolalarning ruhiy holatiga bevosita ta’sir qiladi. Ayrim tadqiqotlar raqamli texnologiyalar bolalarning fikrlash, ijtimoiy ko‘nikmalar va o‘rganish qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatsa, boshqa izlanishlar ularning haddan tashqari texnologiyalarga bog‘lanishi diqqat yetishmovchiligi, stress, depressiya va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkinligini ta’kidlaydi. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiyatiga ta’siri ilmiy manbalar asosida har tomonlama tahlil qilinadi.

Dr. Jean M. Twenge — San-Diego davlat universiteti professori va psixolog olim bo‘lib, u generatsiyalar o‘rtasidagi farqlar va raqamli texnologiyalarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta’sirini o‘rganishga ixtisoslashgan. Uning "iGen: Nega bugungi super-ulanishli bolalar kamroq isyonkor, ko‘proq bag‘rikeng, kamroq baxtli va kattalik uchun butunlay tayyorsiz — va bu qolganlarimiz uchun nimani anglatadi" (2017) nomli kitobi zamonaviy yosh avlodning xulq-atvori, qadriyatlari va ruhiy holatini tahlil qiladi.

Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiyatiga ta’siri bo‘yicha bir qator olimlar tadqiqotlar olib borgan. Masalan, Madina Fayzullaeva raqamli texnologiyalar asosida ta’lim jarayonini tashkil qilish va rivojlantirishning didaktik modelini o‘rgangan. Shuningdek, boshqa tadqiqotchilar maktabgacha yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirishda raqamli ta’lim texnologiyalarining ahamiyatini ta’kidlab, o‘qituvchilarning ushbu texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligini qayd etishgan.

Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiyatiga ijobiy ta’siri

#### 1. Kognitiv rivojlanish va ta’lim

Zamonaviy o‘quv dasturlari, ta’lim ilovalari va onlayn resurslar bolalarning o‘rganish jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi.

Interaktiv ta’lim dasturlari: Bolalar uchun ishlab chiqilgan raqamli platformalar (Khan Academy Kids, Duolingo, Coursera Kids) ularga mustaqil ta’lim olish imkoniyatini yaratadi.

Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR): Ushbu texnologiyalar tarix, biologiya, matematika kabi fanlarni yanada qiziqarli va tushunarli qiladi.

Mantiqiy fikrlash va kreativlik rivojlanishi: Kod yozish va muhandislikka oid dasturlar bolalarning analitik tafakkurini rivojlantirishga yordam beradi.

#### 2. Ijtimoiy ko‘nikmalar va global muloqot

Bolalar onlayn platformalar orqali turli madaniyat vakillari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega.

Jamoaviy onlayn o‘yinlar (Minecraft, Roblox) hamkorlik va yetakchilik ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Masofaviy ta'lim bolalar o'rtasidagi muloqotni oshirib, ularning kommunikatsion qobiliyatlarini yaxshilashi mumkin.

Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiyatiga salbiy ta'siri

#### 1. Internetga qaramlik va ruhiy salomatlikka ta'siri

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar kuniga 3-4 soatdan ko'proq ekran vaqtini o'tkazganda, ular orasida diqqat yetishmovchiligi, depressiya va bezovtalik sindromi ortadi.

Haddan tashqari foydalanish dopamin ishlab chiqarilishini oshiradi, bu esa tezkor zavqlanish odatiga olib kelib, oddiy hayotiy faoliyatlardan qoniqish olishni qiyinlashtiradi.

#### 2. Uyqu buzilishi

Kechqurun smartfon yoki planshetdan foydalanish melatonin ishlab chiqarilishini kamaytiradi, bu esa uyqu sifatining pasayishiga sabab bo'ladi.

O'rganishlarga ko'ra, kechasi gadjet ishlatadigan bolalarda uyqusizlik va kun davomida charchash holatlari ko'proq uchraydi.

#### 3. Ijtimoiy izolyatsiya va real hayotdan uzilish

Raqamli dunyoga haddan tashqari bog'lanish real muloqot ko'nikmalarini pasaytirishi va bolalarda yolg'izlik hissini oshirishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p vaqtini onlayn o'tkazadigan bolalar real hayotdagi suhbat va ijtimoiy munosabatlarga kamroq e'tibor qaratadilar.

#### 4. Kiberxavfsizlik va onlayn xavflar

Bolalar nomaqbul kontent, onlayn firibgarlik va kiberbulling xavfidan himoyalanmagan bo'lishi mumkin.

Shaxsiy ma'lumotlarni begonalarga tarqatish xavfi mavjud.

Muammolarni hal qilish strategiyalari

Ota-onalar bolalar uchun kunlik 2 soatgacha ekran vaqtini belgilashlari lozim.

Bolalarga raqamli savodxonlikni o'rgatish, ya'ni internetdagi xavf-xatarlarni tushuntirish muhim.

O'yin va ijtimoiy tarmoqlar o'rniga kitob o'qish, sport va san'at bilan shug'ullanishga rag'batlantirish kerak.

Uyqu vaqtida ekranlardan foydalanishni cheklash.

### XULOSA

Raqamli texnologiyalar bolalar uchun katta imkoniyatlar yaratadi, ammo ulardan noto'g'ri foydalanish ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Ushbu maqolada bolalar psixologiyasiga texnologiyalarning ta'siri ilmiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqildi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar va ta'lim muassasalari bolalarning texnologiyalardan foydalanuvchi sifatida ongli ravishda o'sishiga yordam berishlari lozim. Shunday qilib, raqamli texnologiyalarning foydali jihatlaridan unumli

foydalanish va salbiy jihatlaridan himoyalanih yo‘llarini topish muhim ahamiyat kasb etadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Komilova, Sh. I. (2023). "Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning nutqini o‘stirish metodikasini takomillashtirish." Yosh olimlar ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari.
2. Sharopova, Z. F. (2019). Ta'lim texnologiyalari. Navro‘z nashriyoti.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2017). "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori, PQ-2909-son.
4. Buxoro davlat universiteti. (2020). "Maqolalar to‘plami." BuxDU ilmiy axborotnomasi.
5. Sirdaryo viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi. (2024). "Raqamli ta'lim muhitida fanlararo integratsiyani qo‘llashning ta'lim samaradorligiga ta'siri: xalqaro tajribalar va rivojlanish istiqbollari." Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari.
6. Zenodo. (2024). "Raqamli ta'lim muhitida fanlararo integratsiyani qo‘llashning ta'lim samaradorligiga ta'siri: xalqaro tajribalar va rivojlanish istiqbollari." Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari.
7. Ilmiy anjumanlar. (2023). "Raqamli texnologiyalar davrida tillarni intensiv o‘qitishning psixologik-pedagogik jihatlari." Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari.