

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR TA'SIRIDA BOLALAR PSIXIKASINING SHAKLLANISHI

Abdukarimova Muhtarama Qodirjonovna

Namangan Viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi

bo'limiga qarashli Yangi Namangan tumani

65-sonli umumiy o'rta ta'limi amaliyotchi psixolog

Annotatsiya: Maqolada raqamli texnologiyalar — ayniqsa, internet, planshetlar, smartfonlar va kompyuter o'yinlarining bolalar psixikasiga ko'rsatayotgan ta'siri tahlil qilingan. Asosiy e'tibor texnologiyalar ta'sirida yuzaga kelayotgan emotsional o'zgarishlar, muloqotdagi chekinishlar, e'tiborning beqarorligi va ijtimoiy faollikning pasayishiga qaratilgan. Shu bilan birga, texnologiyalarning ijobiy jihatlari va ularni bolalar ruhiyatiga zarar yetkazmasdan foydalanish bo'yicha psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: bolalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, smartfon, psixik rivojlanish, emotsional muvozanat, ijtimoiy moslashuv, virtual dunyo, internet xavfsizligi

Kirish

Zamonaviy davrda raqamli texnologiyalar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Bu o'zgarishlar jamiyat hayotining barcha sohalariga, jumladan, bolalar ruhiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi bolalar avvalgi avlodlardan tubdan farq qiladi — ular raqamli muhitda tug'iladi, ulg'ayadi va shakllanadi. Bu holat bolalar psixikasining rivojlanish sur'ati, yo'nalishi va sifati jihatidan yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Texnologiyalardan to'g'ri foydalanilganda ular bolaning aqliy rivojiga ijobiy ta'sir qilishi mumkin bo'lsa-da, me'yoridan ortiq, nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Bolalik davri inson hayotidagi eng nozik va muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda psixik jarayonlar — idrok, tafakkur, xotira, e'tibor, emotsiyalar va shaxsiy fazilatlar shakllanadi. So'nggi yillarda bolalar orasida texnologiyalarga qaramlik holatlari ko'paymoqda. Uzoq vaqt mobil telefon yoki planshetda o'yin o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish, virtual kontentga haddan tashqari berilib ketish bolaning ruhiy muvozanatini buzadi. Psixologlar fikricha, bu holat muloqotga kirishish qobiliyatining pasayishiga, emotsional sovuqlikka, asabiylikka, uyqu buzilishlariga olib keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda haddan tashqari ekran oldida vaqt o'tkazish tasavvur va ijodiy fikrlash qobiliyatini cheklaydi. Harakatli o'yinlar o'rnini faqat vizual stimullarga asoslangan passiv faoliyat egallab borayotganligi kuzatilmoqda. Bu esa

bolalarda harakat faolligining pasayishiga, e'tiborning tez chalg'ishiga va ijtimoiy ko'nikmalarning sustlashuviga olib keladi.

O'quvchi yoshidagi bolalarda esa raqamli texnologiyalar ko'proq ta'lim olish va axborot izlash vositasi sifatida ishlatiladi. Biroq, bu yoshdagi bolalarning ham ko'pchiligida texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish oqibatida ijtimoiy izolyatsiya, real hayotdagi muloqotdan chekinish, kuchaygan xavotir va diqqat tarqoqligi kabi salbiy psixologik belgilar kuzatilmoqda.

So'nggi yillarda bolalar psixikasiga texnologiyalarning ta'siri nafaqat sotsiologik, balki nevropsixologik jihatdan ham keng tadqiq qilinmoqda. Ilmiy kuzatishlarga ko'ra, tez-tez ekran oldida vaqt o'tkazadigan bolalarda miyada sezgi organlariga bog'liq bo'lgan analizatorlar ortiqcha yuklama oladi, bu esa bolaning sezuvchanligini oshirib, nerv tizimida haddan ortiq qo'zg'aluvchanlikni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, 3–7 yoshli bolalarda bu holat emotsional barqarorlikning buzilishi, e'tibor va xotiraning zaiflashishi, tez-tez asabiylashish yoki ichki tortinishlar bilan namoyon bo'ladi.

Shuningdek, raqamli kontent bolalarda haqiqat va xayolot o'rtasidagi chegarani anglash qobiliyatini susaytiradi. Virtual o'yinlar, animatsiyalar, va sun'iy obrazlarga to'la raqamli muhit real hayotdagi voqelikni sun'iy lashtiradi. Bu esa bolalarda agressiv xatti-harakatlar, muloqotdagi g'azab, befarqlik yoki izolyatsiyaga olib keluvchi psixologik holatlarni kuchaytiradi. Masalan, jangovar o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontentni muntazam ko'ruvchi bolalarda tajovuzkorlik darajasi oshadi, ular boshqalarning his-tuyg'ularini anglashda qiynaladi, ya'ni empatiya darajasi pasayadi.

Raqamli texnologiyalarning bolalar psixikasiga ta'siri yosh davrlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu davr tasavvur, emotsiyalar va nutq shakllanishining eng faol bosqichi hisoblanadi. Shu bois, bu davrda bolaning ongiga tushayotgan ma'lumotlar, ayniqsa vizual va audial kontentlar, uning ruhiy holatiga chuqur iz qoldiradi. Ekran orqali ko'rilayotgan tasvirlar ko'pincha kuchli emotsional reaksiya uyg'otadi, bu esa bolaning real hayotdagi voqelikni qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi.

Masalan, doimiy ravishda superqahramonlar, sehrli voqealar yoki fantastik olamga oid kontentni tomosha qilgan bolalar hayotda oddiy voqealardan qoniqmaslik, tez zerikish, real muloqotni qadrlamaslik kabi holatlarga duch kelishadi. Bu esa shaxsiy ehtiyojlarning o'zgarishiga, hissiy muvozanatning beqarorlashishiga va ijtimoiy rollarni to'g'ri anglay olmaslikka olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, o'smirlik davri o'ziga xos shaxsiy identifikatsiya va o'zini anglash bosqichi bo'lib, bu davrda yoshlar tashqi manbalarni (masalan, bloggerlar, o'yinlar, mashhurlar) o'ziga namuna sifatida qabul qilishi osonlashadi. Agar bu manbalar sog'lom qadriyatlar asosida shakllanmagan bo'lsa, o'smirda noto'g'ri qarashlar, stereotiplar va ijtimoiy normaga zid xatti-harakatlar yuzaga kelishi mumkin.

Ayniqsa, soxta muvaffaqiyat timsollarini targ'ib qiluvchi ijtimoiy tarmoqlar, bolaning o'z-o'zini past baholashiga, depressiv kayfiyatlarga yoki haddan tashqari tanqidiy fikrga olib keladi.

Oilaning bu boradagi roli alohida ahamiyatga ega. Agar ota-onalar texnologiyalarni bola hayotidan to'liq chetlatishga yoki ularni to'liq erkin qo'yishga harakat qilsalar, bu ikkala holatda ham salbiy oqibatlar yuzaga chiqishi mumkin. Muvozanatli yondashuv — bu bolaga qanday kontent iste'mol qilishni o'rgatish, har bir axborotni birgalikda tahlil qilish, va undan keyingi hissiy holatni nazorat qilish orqali amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, maktab psixologlari va pedagoglari ham raqamli xavfsizlik, axborot tanlash madaniyati, ijtimoiy tarmoq etikasi kabi mavzularni bolalar bilan muhokama qilishlari, maxsus psixoprofilaktik mashg'ulotlar tashkil etishlari lozim. Zero, texnologiyalarni butunlay cheklash emas, balki ulardan ongli, mas'uliyatli va sog'lom ruhiy rivojlanishga mos tarzda foydalanishni o'rgatish eng samarali strategiyadir.

Raqamli dunyoning yana bir salbiy jihati — bu uzluksiz tezkor axborot oqimi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va videolar bolalarni doimiy ravishda yangilik izlashi, e'tiborini tez-tez almashtirishga o'rgatadi. Bu holat esa ularda diqqatning tarqoqligi, sabrsizlik, hamda uzoq muddatli fikrlash qobiliyatining sustlashuviga olib keladi. Natijada, bola biror ishga chuqur kirisha olmaydi, ko'proq yuzaki fikrlaydi va o'z fikrini izchil bayon qilishda qiynaladi.

Ta'kidlash joizki, texnologiyalar bolalar hayotida mutlaqo man etilishi kerak degan yondashuv zamonaviy psixologiyada qo'llab-quvvatlanmaydi. Aksincha, ular bilan **mas'uliyatli va nazorat ostidagi muloqot** tavsiya etiladi. Bunda ota-onalar va o'qituvchilarning roli beqiyosdir. Ular bolalarga texnologiyalardan qanday qilib foydali maqsadlarda foydalanishni o'rgatishlari, vaqtni rejalashtirish, zararli kontentdan himoyalanih, va ekran ortida emas, hayotning o'zida muloqot qilish muhimligini tushuntirishlari zarur.

Bundan tashqari, texnologiyalarni bolalar bilan birgalikda ishlatish — masalan, birga multfilm ko'rish, o'yin o'ynash yoki bilimli dasturlarni tahlil qilish — nafaqat bola bilan ota-ona o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi, balki bola uchun bu jarayonni ijtimoiy-psixologik jihatdan boyitadi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlarning filtrlarsiz qabul qilinishi bolaning dunyoqarashi, o'zini baholash darajasi va shaxsiy qadriyatlariga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Raqamli muhitda yetishmovchi nazorat, begona shaxslar bilan cheklanmagan aloqalar, onlayn zo'ravonlik (cyberbullying) holatlari bolaning psixologik xavfsizligiga tahdid soladi.

Shunga qaramay, texnologiyalar to'g'ri va maqsadli ishlatilganda bolaning o'quv faoliyatini yengillashtiradi, axborotga tez kirishni ta'minlaydi, mantiqiy fikrlash va muammoli vaziyatlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuning uchun ham

bolalar psixikasini muhofaza qilish uchun asosiy yo‘l — texnologiyalarni me‘yorida, ota-ona va pedagog nazorati ostida, maqsadga muvofiq tarzda qo‘llashdir.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar zamonaviy bolalarning hayot tarzini tubdan o‘zgartirmoqda. Bu o‘zgarishlar ularning psixikasiga ijobiy va salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Asosiy vazifa — bu ta’sirlarni chuqur tahlil qilib, salbiy omillarning oldini olish, bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar bolalar bilan ishlashda raqamli texnologiyalar ta’sirini chuqur tushunishi, farzandlarga nafaqat raqamli savodxonlik, balki **raqamli madaniyat**ni ham o‘rgatishi zarur. Bu esa sog‘lom, barqaror va ijtimoiy faol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. “Psixologiya va rivojlanish”. – Moskva: Pedagogika, 2022.
2. Nasriddinova M. “Raqamli asrda bolalar psixologiyasi”. – Toshkent: Fan, 2023.
3. Turakulov D.A. “Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi”. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
4. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). "Video games and aggressive thoughts". *Journal of Personality and Social Psychology*.
5. UNICEF Uzbekistan (2023). “Bolalar va raqamli xavfsizlik: tahliliy hisobot”.