

# RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR TA'SIRIDA BOLALAR VA O'SMIRLAR XULQ-ATVORIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARNING ILMIY TAHLILI

**SALIXODJAYEVA DILNOZA ANVAROVNA**

203-sonli maktab psixologi

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu ilmiy ishda raqamli texnologiyalar ta'sirida bolalar va o'smirlar xulq-atvorida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar tahlil qilingan. Tadqiqotda raqamli muhitning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri, shuningdek, internet va raqamli qurilmalardan foydalanishning xulq-atvor shakllanishidagi o'rni o'rganildi. Ilmiy manbalar va xalqaro tashkilotlar (WHO, UNESCO) tomonidan 2020-2024-yillarda e'lon qilingan hisobotlar asosida raqamli texnologiyalar bolalar psixologiyasiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Shuningdek, diqqat tarqoqligi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy izolatsiya va motivatsiya o'zgarishlari kabi psixologik holatlar chuqur tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** Raqamli texnologiyalar, bolalar psixologiyasi, o'smirlar xulq-atvori, kognitiv rivojlanish, emotsional o'zgarishlar, ijtimoiylashuv, diqqat tarqoqligi, motivatsiya, raqamli muhit, psixologik tahlil.

## **KIRISH**

Xulq-atvorda yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar - bu insonning tashqi muhit, ijtimoiy sharoit, raqamli texnologiyalar va ichki psixologik jarayonlar ta'sirida uning xatti-harakatlari, emotsional reaksiyalari va ijtimoiy munosabatlarida sodir bo'ladigan o'zgarishlar tizimidir. Psixologiyada bu jarayon "behavioral changes" (xulqiy o'zgarishlar) va "psychological adaptation" (psixologik moslashuv) sifatida talqin qilinadi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO, 2022) "Adolescent mental health" yo'nalishidagi materiallarida bolalar va o'smirlar xulq-atvoridagi o'zgarishlar ko'pincha raqamli muhit, ijtimoiy bosim va emotsional stress bilan bog'liqligini ta'kidlaydi.

UNESCO (2023) hisobotlarida esa raqamli ta'lim va internet muhitining bolalar psixologik rivojlanishiga ta'siri kompleks jarayon sifatida ko'rsatilgan.

## ASOSIY QISM

Xulq-atvorda psixologik o'zgarishlar quyidagi asosiy yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

Birinchi, kognitiv o'zgarishlar - diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi yoki kuchayishi, axborotni tez qayta ishlash, lekin yuzaki fikrlashning ortishi. WHO (2021) ma'lumotlariga ko'ra, raqamli axborot oqimi yuqori bo'lgan muhitda diqqatning barqarorligi qisqarishi mumkin.

Ikkinchi, emotsional o'zgarishlar - kayfiyatning tez almashishi, stressga chidamlilikning pasayishi yoki ba'zi hollarda ortishi, emotsional beqarorlik. Bu holat raqamli muhitda doimiy axborot bosimi bilan bog'liq.

Uchinchi, ijtimoiy xulq-atvor o'zgarishlari - real muloqotdan ko'ra virtual muloqotga moyillik, ijtimoiy izolyatsiya, kommunikativ ko'nikmalarning zaiflashishi yoki ayrim hollarda rivojlanishi.

To'rtinchi, motivatsion o'zgarishlar - o'qishga qiziqishning o'zgarishi, tashqi rag'batga bog'liqlikning ortishi yoki ichki motivatsiyaning kuchayishi.

Ilmiy yondashuv asosida o'tkazilgan tabiiy psixologik tajriba modeli quyidagicha tashkil etildi.

Tajriba 2022-2024-yillar oralig'ida WHO va UNESCO tavsiyalariga mos ravishda maktab o'quvchilari orasida amalga oshirildi. O'quvchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (an'anaviy ta'lim) va tajriba guruhi (raqamli texnologiyalardan me'yorlashtirilgan foydalanish va psixologik treninglar).

Tajriba ketma-ketligi:

Birinchi bosqichda o'quvchilarning boshlang'ich psixologik holati baholandi (diqqat, emotsional barqarorlik, ijtimoiy faollik).

Ikkinchi bosqichda tajriba guruhida "digital well-being" va "screen time management" tamoyillari joriy etildi.

Uchinchi bosqichda o‘quvchilarning xulq-atvori muntazam kuzatildi, psixologik testlar va kuzatuv protokollari orqali ma’lumotlar yig‘ildi.

To‘rtinchi bosqichda yakuniy natijalar taqqoslandi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalardan me’yorli foydalanilgan guruhda emotsional barqarorlik yaxshilangan, diqqatning barqarorligi oshgan va ijtimoiy muloqot sifati rivojlangan. Aksincha, nazoratsiz raqamli foydalanish holatlarida stress, diqqat tarqoqligi va ijtimoiy chekinish kuchaygan.

Raqamli texnologiyalar ta’sirida bolalar va o‘smirlar xulq-atvorida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar - bu internetga ulangan qurilmalar, raqamli platformalar va axborot oqimining doimiy ta’siri natijasida kognitiv, emotsional va ijtimoiy xulq shakllarida yuz beradigan o‘zgarishlar majmuasidir. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO, 2022-2023 “Adolescent mental health” va “Digital health and wellbeing” yo‘nalishidagi materiallar) hamda UNICEF (2023 “The State of the World’s Children”) hisobotlarida raqamli muhit bolalar psixologiyasiga kompleks ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan.

WHO (2022) ma’lumotlariga ko‘ra, raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish o‘smirlarda stress, diqqat tarqoqligi va uyqu buzilishiga olib kelishi mumkin. UNESCO (2023) esa raqamli ta’lim va axborot muhitida o‘quvchilarning psixologik barqarorligi emotsional intellekt va ijtimoiy ko‘nikmalar bilan bevosita bog‘liqligini ta’kidlaydi.

Psixologik o‘zgarishlarning asosiy yo‘nalishlari:

Birinchi yo‘nalish - kognitiv o‘zgarishlar. Raqamli texnologiyalar doimiy tez axborot oqimini yaratadi, bu esa diqqatning qisqa muddatli bo‘linishi va yuzaki fikrlashning kuchayishiga olib kelishi mumkin. WHO (2021) tadqiqotlarida bu holat “attention fragmentation” sifatida qayd etiladi.

Ikkinchi yo‘nalish - emotsional o‘zgarishlar. Bolalar va o‘smirlarda kayfiyatning tez o‘zgarishi, emotsional beqarorlik va stressga sezgirlik ortishi kuzatiladi. UNICEF (2023) hisobotida raqamli muhitdagi ijtimoiy taqqoslashlar (social comparison) o‘smirlarning o‘zini baholashiga salbiy ta’sir qilishi mumkinligi ko‘rsatilgan.

Uchinchi yoʻnalish - ijtimoiy xulq-atvor oʻzgarishlari. Real muloqotga nisbatan virtual muloqot ustunlashuvi, ijtimoiy izolyatsiya va kommunikativ koʻnikmalarning pasayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, ayrim hollarda global kommunikatsiya imkoniyatlari oshishi ijobiy taʼsir ham beradi.

Toʻrtinchi yoʻnalish - motivatsion oʻzgarishlar. Raqamli muhitda tezkor mukofot tizimlari (instant gratification) oʻquvchilarda sabrsizlik va uzoq muddatli maqsadlarga eʼtiborning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot uchun tabiiy eksperiment modeli ishlab chiqildi. Tajriba 2022-2024-yillar oraligʻida WHO va UNESCO tavsiyalariga asoslangan holda maktab oʻquvchilari orasida oʻtkazildi. Oʻquvchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (cheklanmagan raqamli foydalanish) va tajriba guruhi (raqamli gigiyena, ekran vaqtini cheklash va psixologik treninglar).

Tajriba bosqichlari:

Birinchi bosqichda oʻquvchilarning boshlangʻich psixologik holati baholandi: diqqat barqarorligi, emotsional holat va ijtimoiy faollik.

Ikkinchi bosqichda tajriba guruhida “digital well-being” tamoyillari joriy etildi: ekran vaqtini 2 soatgacha cheklash, tanaffus rejimi va real muloqotni oshirish.

Uchinchi bosqichda 4-6 hafta davomida xulq-atvor dinamikasi kuzatildi.

Toʻrtinchi bosqichda yakuniy natijalar statistik taqqoslandi.

Natijalarga koʻra, raqamli gigiyena qoʻllangan guruhda diqqat barqarorligi oshgan, emotsional stress kamaygan va ijtimoiy muloqot sifati yaxshilangan. Nazorat guruhida esa diqqat tarqoqligi, uyqu buzilishi va emotsional beqarorlik koʻproq kuzatilgan.

WHO (2023) xulosalariga koʻra, raqamli muhitda psixologik barqarorlikni saqlash uchun “digital literacy” va “mental health education” integratsiyasi muhim hisoblanadi.

*RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR TAʼSIRIDA BOLALAR VA OʻSMIRLAR XULQ-ATVORIDAGI PSIXOLOGIK OʻZGARISHLAR (ILMIY JADVAL):*

| Yo‘nalish  | Psixologik o‘zgarish                        | Rasmiy ilmiy manba (yil)              | Mexanizm (qanday yuz beradi)                               | Natija (xulq-atvor o‘zgarishi)           | Ilmiy tahlil xulosasi            |
|------------|---|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|
| Kognitiv   | Diqqat tarqoqligi (attention fragmentation) | WHO – Adolescent mental health (2023) | Doimiy axborot oqimi miya diqqat markazini bo‘lib yuboradi | Tez chalg‘ish, o‘qishda yuzaki yondashuv | Diqqat barqarorligi pasayadi     |
| Kognitiv   | Axborotni tez, lekin yuzaki qayta ishlash   | UNESCO Education Report (2023)        | Tezkor raqamli kontent “deep learning”ni kamaytiradi       | Tahlil qilish qobiliyati susayadi        | Kognitiv chuqurlik kamayadi      |
| Emotsional | Stress va emotsional beqarorlik             | UNICEF State of Children (2023)       | Ijtimoiy taqqoslash va axborot bosimi ortadi               | Kayfiyat tez o‘zgaradi                   | Emotsional barqarorlik buziladi  |
| Emotsional | Anksiyete (xavotir)                         | WHO (2022)                            | Raqamli stimullar doimiy asab tizimini faollashtiradi      | Bezovtalik, uyqu buzilishi               | Psixologik bosim ortadi          |
| Ijtimoiy   | Real muloqotning kamayishi                  | UNESCO (2023)                         | Virtual aloqa real ijtimoiy kontakti siqib chiqaradi       | Yolg‘izlik, muloqot pasayishi            | Ijtimoiy ko‘nikmalar zaiflashadi |
| Ijtimoiy   | Ijtimoiy izolyatsiya                        | UNICEF (2023)                         | Ekran oldida ko‘p vaqt o‘tkazish                           | Guruh faoliyatiga kam qo‘shilish         | Ijtimoiy chekinish kuchayadi     |

| Yo‘nalish   | Psixologik o‘zgarish                            | Rasmiy ilmiy manba (yil)      | Mexanizm (qanday yuz beradi)                                | Natija (xulq-atvor o‘zgarishi) | Ilmiy tahlil xulosasi   |
|-------------|---|-------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------|
| Motivatsion | Instant gratification (tez mukofotga o‘rganish) | WHO Digital Well-being (2023) | Tez natija beruvchi kontent dopamin tizimini faollashtiradi | Sabrsizlik, tez chalg‘ish      | Uzoq maqsadlar pasayadi |
| Motivatsion | O‘qishga motivatsiya pasayishi                  | UNESCO (2022)                 | Raqamli chalg‘ituvchi omillar ko‘payadi                     | Darsga qiziqish kamayadi       | Akademik sustlashuv     |

## XULOSA

Raqamli texnologiyalar ta’sirida bolalar va o‘smirlar xulq-atvorida yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar zamonaviy ilmiy manbalar (WHO, UNICEF, UNESCO 2020–2024 yillar hisobotlari) asosida chuqur tahlil qilinganda, ushbu jarayonning murakkab va ko‘p qirrali ekanligi aniqlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhit bolalar va o‘smirlarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir qiladi.

Kognitiv sohada diqqat tarqoqligi, yuzaki fikrlash va axborotni tez, lekin chuqur tahlilsiz qabul qilish holatlari kuzatiladi. Emotsional sohada esa stress, xavotir va emotsional beqarorlik kuchayishi mumkinligi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Ijtimoiy sohada esa real muloqotning kamayishi, virtual muhitga bog‘liqlik va ijtimoiy izolyatsiya tendensiyalari aniqlanadi.

Shu bilan birga, rasmiy xalqaro tashkilotlar xulosalariga ko‘ra, raqamli texnologiyalar to‘g‘ri va me‘yorli qo‘llanilganda ta’lim jarayonini modernizatsiya qilish, axborotga tezkor kirish va kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “O‘qituvchi” nashriyoti, 2021.
2. Karimova V.M. Psixologiya asoslari va shaxs rivojlanishi. – Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2020.
3. Mirzayev A.A. Ta’lim jarayonida psixologik yondashuvlar. – Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti, 2022.
4. Sodiqova N.R. Bolalar psixologiyasi va rivojlanish jarayonlari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2023.