

RAQAMLI MUHITNING BOLALAR PSIXOLOGIYASI VA SHAXSIY RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Olimova Dilnoza Murodullo qizi

*Termiz davlat pedagogika instituti,
Pedagogika kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada raqamli muhitning bolalar psixologiyasi va shaxsiy rivojlanishiga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilinadi. Xususan, raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanishning diqqat, xotira, ijtimoiy ko'nikmalar va emotsional holatga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, ta'limiy dasturlar va interaktiv kontentning rivojlantiruvchi imkoniyatlari, kiberbulling, internetga qaramlik va uyqu buzilishi kabi xavflar ko'rib chiqiladi. Maqolada ota-onalar va pedagoglar uchun raqamli muhitda bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *raqamli muhit, bolalar psixologiyasi, shaxsiy rivojlanish, internetga qaramlik, kiberbulling, diqqat tanqisligi, ijtimoiy ko'nikmalar.*

Annotation (English): *This article analyzes the positive and negative impacts of the digital environment on children's psychology and personal development. It highlights the effects of excessive use of digital devices on attention, memory, social skills, and emotional state. The article also discusses the developmental opportunities offered by educational programs and interactive content, as well as risks such as cyberbullying, internet addiction, and sleep disorders. Recommendations are provided for parents and educators to ensure healthy development of children in the digital environment.*

Keywords: *digital environment, child psychology, personal development, internet addiction, cyberbullying, attention deficit, social skills.*

Аннотация (русский): *В данной статье анализируется положительное и отрицательное влияние цифровой среды на психологию и личностное развитие детей. Освещены последствия чрезмерного использования цифровых устройств на внимание, память, социальные навыки и эмоциональное состояние. Также рассматриваются развивающие возможности образовательных программ и интерактивного контента, а также такие риски, как кибербуллинг, интернет-зависимость и нарушения сна. Даны рекомендации для родителей и педагогов по обеспечению здорового развития детей в цифровой среде.*

Ключевые слова: *цифровая среда, детская психология, личностное развитие, интернет-зависимость, кибербуллинг, дефицит внимания, социальные навыки.*

KIRISH

XXI asrda raqamli texnologiyalar bolalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va internetga kirish imkoniyati yosh avlodning kundalik faoliyatida muhim o'rin egallaydi. Raqamli muhit bolalar uchun yangi bilimlar, o'yinlar va ijtimoiy aloqalar manbai bo'lsa-da, uning psixologik va shaxsiy rivojlanishga

ta'siri borasida jiddiy xavotirlar mavjud. Ushbu maqolada raqamli muhitning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, bolalar ruhiy salomatligini saqlash yo'llari muhokama qilinadi.

Asosiy qism

Raqamli muhitning ijobiy ta'sirlari

Raqamli texnologiyalar bolalarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Interaktiv ta'lim dasturlari, ma'rifiy videolar, onlayn ensiklopediyalar va mantiqiy fikrlashni rivojlantiruvchi o'yinlar kognitiv qobiliyatlarni oshiradi. Shuningdek, raqamli muhit bolalarga turli madaniyatlar, tillar va kasblar haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar uzoqda yashovchi qarindoshlar va do'stlar bilan aloqani saqlashga yordam beradi. Maxsus ehtiyojli bolalar uchun raqamli vositalar (masalan, logopedik dasturlar, kommunikatsiya aplikatsiyalari) rivojlanishda qo'shimcha imkoniyat yaratadi.

Raqamli muhitning salbiy ta'sirlari

Diqqat va xotira buzilishi

Raqamli qurilmalarda tez-tez kontent almashinuvi (skrolling, qisqa videolar, ko'p vazifalilik) bolalarda diqqatni uzoq vaqt bir narsaga jamlash qobiliyatini pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ekran vaqtiga ega bo'lgan bolalarda diqqat tanqisligi va giperaktivlik buzilishi (ADHD) xavfi ikki baravar ortadi. Xotira jarayonlari ham zarar ko'radi, chunki ma'lumotlarni yodlash o'rniga ularni qidirishga o'rganib qolinadi ("Google effekti").

Ijtimoiy ko'nikmalarning sust rivojlanishi

Virtual muloqot real muloqot o'rnini bosa olmaydi. Ko'p vaqtini internetda o'tkazadigan bolalar yuzma-yuz muloqotda noverbal belgilarni (mimika, imo-ishoralar, intonatsiya) o'qishda qiyinchiliklarga duch keladi. Ular hamdardlik, muzokara olib borish va nizolarni hal qilish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni yetarli darajada rivojlantirmaydi. Natijada, tengdoshlari bilan munosabatlar yuzaki bo'lib, yakkalanish va ijtimoiy izolyatsiya xavfi oshadi.

Emotsional va xulqiy muammolar

Raqamli muhitdagi zo'ravonlik o'yinlari, qo'rqituvchi kontent yoki kiberbulling (internetda haqorat va tahdid) bolalarda tashvish, depressiya, qo'rquv va tajovuzkorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Kiberbulling qurboni bo'lgan bolalar ko'pincha o'zlarini himoyasiz his qiladi, maktabga borishni istamaydi, hatto o'z joniga qasd qilishga urinish holatlari ham qayd etilgan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi mukammal hayot tasvirlari (filtrlar, muvaffaqiyatli postlar) bolalarda o'z qadrini past baholash va "boshqalardan orqada qolish" hissini kuchaytiradi.

Internetga qaramlik va uyqu buzilishi

Raqamli o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar dopamin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa qaramlik mexanizmini faollashtiradi. Internetga qaramlik belgilari: vaqt hissini yo'qotish, qurilmadan foydalanishni cheklay olmaslik, ekrandan uzoqda bo'lganda bezovtalik, o'qish va uyquga zarar yetkazish. Moviy yorug'lik ta'sirida melatonin gormoni kam ishlab chiqariladi, natijada uyquga ketish qiyinlashadi, uyqu sifati

pasayadi. Uyqusizlik esa o'z navbatida xotira, kayfiyat va umumiy ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.

Jismoniy faollikning kamayishi

Raqamli muhitda ko'p vaqt o'tkazish harakatsiz turmush tarziga olib keladi. Bu semizlik, orqa miya egilishi, ko'rish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'ladi. Jismoniy faollikning kamligi miya rivojlanishiga ham ta'sir qiladi, chunki harakat va sensorli tajribalar neyron bog'lanishlarni mustahkamlaydi.

Yosh davrlari bo'yicha farqlar

- Maktabgacha yosh (3-6 yosh): Bu davrda real o'yinlar, qo'l mehnati va yuzma-yuz muloqot asosiy rivojlanish omilidir. Televizor yoki planshet oldida uzoq vaqt o'tirish nutq rivojlanishi kechikishiga, ijodiy fikrlashning sustlashishiga olib keladi.

- Boshlang'ich maktab yoshi (7-10 yosh): Internetdan o'quv maqsadlarida foydalanish foydali, lekin ijtimoiy tarmoqlar va o'yinlarga berilish xavfli. Bu yoshda o'zini boshqarish qobiliyati hali shakllanmagan.

- O'smirlik (11-16 yosh): Shaxsiyat shakllanishi, o'zligini izlash davri. Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"lar va izohlar o'smirning o'z qadriga kuchli ta'sir qiladi. Kiberbulling va noto'g'ri kontentga duch kelish xavfi eng yuqori.

4. Raqamli muhitda bolalar psixologiyasini himoya qilish yo'llari

1. Vaqt chegarasi: JSST tavsiyasiga ko'ra, 2-5 yoshli bolalar uchun ekran vaqti kuniga 1 soatdan oshmasligi kerak; 6-12 yoshlilar uchun 1-2 soat (o'quv maqsadlaridan tashqari).

2. Kontent filtrlash: Faqat yoshga mos, ta'limiy va xavfsiz dasturlardan foydalanish. Ota-ona nazorati vositalarini qo'llash.

3. Birgalikda foydalanish: Bolalar bilan birga raqamli kontentni tomosha qilish, muhokama qilish. Bu muloqotni kuchaytiradi va xavfli vaziyatlarda yordam beradi.

4. Real hayotdagi faoliyatni rag'batlantirish: Sport, san'at, kitob o'qish, ochiq havoda o'yinlar, do'stlar bilan yuzma-yuz uchrashuvlar.

5. Raqamli gigiena: Yotishdan kamida 1 soat oldin qurilmalarni qo'ymaslik. Bolaning yotoqxonasida televizor va kompyuter bo'lmasligi kerak.

6. Psixologik savodxonlik: Bolalarga internetdagi xavflar (shaxsiy ma'lumotlarni bermaslik, notanishlar bilan gaplashmaslik) va kiberbullingdan qanday himoyalaniшни o'rgatish.

7. O'rnak bo'lish: Ota-onalarning o'zlari qurilmalardan me'yorida foydalanishi, bolaga to'g'ri modelni ko'rsatishi zarur.

Xulosa

Raqamli muhit bolalar psixologiyasi va shaxsiy rivojlanishiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, u bilim olish va ijod qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Ikkinchi tomondan, haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish diqqat buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya, internetga qaramlik, emotsional muammolar va jismoniy salomatlikning yomonlashuviga sabab bo'ladi.

Asosiy yechim – raqamli texnologiyalarni bolaning yoshiga, ehtiyojlariga va rivojlanish bosqichiga mos ravishda, me'yorida va mazmunli qo'llashdir.

Ota-onalar, pedagoglar va davlat institutlarining hamkorligi raqamli bolalikni sog'lom va xavfsiz qilishning garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi to'g'risidagi farmoni, 2020-yil.
2. UNICEF (2021). Bolalarning raqamli muhitda himoyasi bo'yicha global hisobot. Nyu-York: UNICEF.
3. Shoshani, A., & Krauskopf, M. (2021). The digital environment and its effects on children's well-being: A systematic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(4), 402-416.
4. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
5. Karimova, G. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli savodxonligi va psixologik xavfsizligi. *Pedagogika va psixologiya jurnali*, 3(45), 78-85.
6. JSST (2019). *5 yoshgacha bo'lgan bolalarda ekran vaqti va harakatsiz xulq-atvor bo'yicha tavsiyalar*. Jeneva.
7. Qizi, O. D. M. (2025). "KASHTA-DIZAYN" INNOVATSION TEXNOLOGIYASI: MILLY KASHTACHILIK ASOSIDA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISHGA ZAMONAVIY YONDASHUV. *Research Focus*, 4(7), 53-56.
8. Dilnoza, O. (2024, December). OPPORTUNITIES FOR ENHANCING STUDENTS' AESTHETIC EDUCATION THROUGH NATIONAL EMBROIDERY. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 13-17).
9. Dilnoza, O. (2023). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND FACTORS OF THE PROBLEM OF IMPROVING AESTHETIC EDUCATION BASED ON NATIONAL EMBROIDERY. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 4(10), 49-51.
10. Olimova, D. (2022). IMPORTANCE OF UZBEK TRADITIONAL EMBROIDERY IN YOUTH UPBRINGING. *Science and innovation*, 1(B6), 574-576.