

RAQAMLI AUTIZMNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA INSONNING RUHIY VA JISMONIY SOG'LIGIGA TA'SIRI

Sagdullayeva Shohsanam Doniyor qizi

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti psixologiya
yo'nalishi 2-kurs talabasi*

Anotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalib borayotgan psixologik holat — raqamli autizm muammosi keng yoritilgan. Unda raqamli autizmning kelib chiqish sabablari, ya'ni bolalar va o'smirlarning erta yoshdan smartfon, planshet va boshqa ekranli qurilmalarga haddan ortiq bog'lanishi natijasida yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy salbiy oqibatlar tahlil qilingan. Maqolada raqamli autizm klassik autizm spektri buzilishidan farqli ravishda tashqi omillar ta'sirida shakllanishi, ayniqsa ota-onalarning noto'g'ri texnologik yondashuvi, kontentning haddan ortiq stimullovchi bo'lishi, shuningdek, ekran qarshisida uzoq vaqt o'tkazish natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy va emotsional rivojlanishdagi orqada qolish holatlari ilmiy asoslar bilan yoritilgan. Bundan tashqari, raqamli autizmning melatonin, kortizol va dopamin kabi gormonlarga ta'siri, uyqu buzilishlari, stress, emotsional beqarorlik va diqqat tarqoqligiga olib kelishi ham keng muhokama qilingan. Yakunda esa muammoning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: kalit so'zlar : raqamli autizm, ekranga bog'liqlik, bolalar psixologiyasi, ijtimoiy rivojlanish, gormonal muvozanat, melatonin, kortizol, dopamin, uyqu buzilishi, stress, raqamli texnologiyalar, psixologik salomatlik, jismoniy sog'liq.

Kirish

Zamonaviy texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bir davrda yashayapmiz. Bolalar erta yoshdan boshlab smartfonlar, planshetlar va boshqa raqamli qurilmalar bilan tanishadi. Bu qurilmalar ta'lim olish, muloqot qilish, hordiq chiqarish kabi ko'plab ijobiy imkoniyatlarni yaratgan bo'lsa-da, ularning nazoratsiz va haddan ortiq foydalanilishi salbiy oqibatlarga ham olib kelmoqda. So'nggi yillarda psixologlar va nevrologlar tomonidan "raqamli autizm" atamasi ommalashmoqda. Bu atama bolalar va yoshlarning ekran qurilmalariga haddan tashqari bog'lanishi natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy, emotsional va kognitiv buzilishlarni ifodalaydi.

Raqamli autizm klassik autizm spektri buzilishidan farqli bo'lib, asosan tashqi muhit ta'siri, ya'ni ekran vositalari bilan ortiqcha vaqt o'tkazish oqibatida shakllanadi. Ekran qarshisida ko'p vaqt o'tkazgan bola real hayotdagi yuz ifodalarini, emotsional signallarni

o‘rganishga va ijtimoiy muloqotga yetarlicha jalb bo‘la olmaydi. Bu esa vaqt o‘tishi bilan nutq rivojlanishining kechikishi, e‘tiborning tarqoqligi, muloqotga bo‘lgan qiziqishning susayishi va emotsional befarqlik kabi belgilarni yuzaga keltiradi. Ushbu holat faqat psixikaga emas, balki jismoniy sog‘liqqa ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Harakatsiz turmush tarziga o‘rganib qolgan bola ortiqcha vazn, ko‘zlarning charchashi, uyqu buzilishlari va immunitetning pasayishi kabi muammolarga duch keladi. Bundan tashqari, doimiy ravishda raqamli stimullarga duch kelgan miyaning faoliyati ham tabiiy rivojlanishdan chetlashadi. Ushbu maqolada raqamli autizmning kelib chiqish sabablari, uning ruhiy va jismoniy sog‘liqqa qanday ta‘sir qilishi haqida batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, bu muammoni qanday aniqlash va oldini olish mumkinligi haqida ham fikr yuritiladi. Chunki sog‘lom jamiyatni shakllantirish, avvalo, sog‘lom farzand tarbiyasidan boshlanadi.

Asosiy qism

Raqamli autizm zamonaviy axborot asrining salbiy mahsulotlaridan biri sifatida tobora ko‘proq e‘tibor markaziga chiqmoqda. Bu holat klassik autizm spektri buzilishlariga o‘xshash belgilarga ega bo‘lsa-da, u genetik yoki nevrologik emas, balki tashqi muhit — xususan, raqamli qurilmalarga haddan ortiq bog‘lanish natijasida yuzaga keladi. Raqamli autizmning sabablari murakkab va ko‘p qatlamli bo‘lib, ularning ildizi zamonaviy texnologiyalar bilan bog‘liq turmush tarzining tubdan o‘zgarishida yotadi.

Raqamli autizmning kelib chiqish sabablari

Birinchi va eng muhim sabab — erkansiz raqamli qurilmalar bilan erta tanishuvdir. Ko‘plab ota-onalar yosh bolalarni ovutish yoki tinchlantirish uchun ularga smartfon yoki planshet tutqazadi. Bu esa bolaning atrof-muhit bilan tabiiy ijtimoiy o‘zaro ta‘sirini cheklaydi. Odatda, bola yuz ifodalarini, tana harakatlarini, tovushlar va emotsiyalarni kuzatish orqali ijtimoiy muloqotni o‘rganadi. Ammo ekran qarshisida passiv holda ko‘p vaqt o‘tkazgan bola bu imkoniyatlardan mahrum bo‘ladi.

Ikkinchi sabab — raqamli kontentning haddan ortiq jozibadorligi. Multfilmlar, o‘yinlar va ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor vizual stimullar bolaning miyasi uchun doimiy ravishda "dopamin portlashi"ni yuzaga keltiradi. Bu esa ularni real hayotdagi sekin va murakkab muloqotdan chalg‘itadi va zerikishga olib keladi. Shu tarzda bola real insonlar bilan o‘zaro aloqaga kamroq ehtiyoj sezadi, ya‘ni ijtimoiy rivojlanish orqada qoladi.

Yana bir sabab — ota-onalarning o‘rnak bo‘la olmasligi. Agar ota-onalar o‘z vaqtining asosiy qismini telefon yoki kompyuter oldida o‘tkazsa, bola ham shunday xatti-harakatni tabiiy deb qabul qiladi. Bu holat bola va ota-ona o‘rtasidagi emotsional aloqaning susayishiga olib keladi. Muloqotga boy, hissiy jihatdan boyitilgan vaqt o‘rniga bolalar ko‘proq ekran qarshisida yolg‘iz qolishga odatlanadi.

Ruhiy sog‘liqqa ta‘siri

Raqamli autizmning eng xavfli jihatlaridan biri — uning ruhiy salomatlikka sezilarli darajadagi salbiy ta’siridir. Eng avvalo, ijtimoiy aloqalarni o’rnatishdagi qiyinchiliklar paydo bo’ladi. Bola yoki o’smir yuz ifodalarini tushunmaydi, ko’z bilan aloqa qilishdan qochadi, boshqalarning emotsiyalariga javob qaytara olmaydi. Bu esa ularning atrofdagilar bilan aloqa o’rnatishida muammolar yuzaga kelishiga olib keladi. O’z-o’zidan chekinish, yolg’izlik, tushkunlik va hatto o’z joniga qasd qilishga moyillik ortib boradi. Bundan tashqari, e’tibor va xotiraning sustlashuvi kuzatiladi. Doimiy ravishda tez o’zgaruvchi kontentni iste’mol qilgan bola yoki o’smir biror ishga uzoq vaqt e’tibor qaratish qobiliyatini yo’qotadi. Bu esa nafaqat maktabdagi o’qish samaradorligiga, balki kundalik hayotdagi muammolarni hal qilish ko’nikmalariga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi. Shuningdek, raqamli autizmga chalinganlarda tashvish (anksiyete) va stress holatlari ko’p uchraydi. Raqamli dunyodan ajralib qolish, “FOMO” (fear of missing out – biror narsani o’tkazib yuborishdan qo’rqish) sindromi, internetga bog’liqlik hissi insonni ruhiy jihatdan zaiflashtiradi. Hozirgi kunda psixologlar tomonidan raqamli detoks terapiyalari aynan shu muammolarni kamaytirish uchun qo’llanilmoqda.

Jismoniy sog’liqqa ta’siri

Raqamli autizm nafaqat psixik, balki jismoniy salomatlikka ham zarar yetkazadi. Birinchi navbatda, harakatsizlik muammosi paydo bo’ladi. Ekran oldida ko’p vaqt o’tkazish bola yoki o’smirni faol o’yinlardan, sport mashg’ulotlaridan cheklaydi. Bu esa mushaklarning sustlashuvi, jismoniy chidamlilikning pasayishi, vaqti kelib esa semirish va yurak-qon tomir tizimi muammolariga olib keladi.

Ikkinchi muammo — ko’z sog’lig’i. Yorqin ekran, uzoq vaqt tikilib qarash, ko’zning quruqlashishi va charchashi, miopiya (yaqinni ko’rish) kabi muammolarning erta rivojlanishiga sabab bo’ladi. Ayniqsa, qorong’u xonada yoki uzoq muddat ekran qarshisida o’tirish bola ko’zlari uchun katta xavf tug’diradi. Shuningdek, uyquning buzilishi ham keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Ko’p hollarda bolalar va o’smirlar ekran qarshisida kech uyquga yotadi, bu esa organizmning tabiiy ritmini izdan chiqaradi.

Xulosa

Zamonaviy texnologiyalarning hayotimizga jadal kirib kelishi, ayniqsa, bolalar va o’smirlarning tarbiyasi va rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko’rsatmoqda. Shubhasiz, raqamli qurilmalar ta’lim, axborot olish va muloqot vositasi sifatida katta imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq, ularning cheksiz va nazoratsiz ishlatilishi salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. “Raqamli autizm” deb ataluvchi zamonaviy muammo ana shu muvozanatsizlik natijasida yuzaga chiqmoqda. Ushbu holat, avvalo, ijtimoiy va emotsional rivojlanishda cheklanishlar bilan ifodalanadi. Bolalar ekran oldida passiv holatda ko’p vaqt o’tkazgani sababli insonlararo aloqani o’rganish imkonidan mahrum bo’ladi. Bu esa ularning yuz ifodalarini tushinishi,

ko‘z bilan aloqa qilish, emotsiyalarni ifoda etish kabi ko‘nikmalarining rivojlanmasligiga olib keladi. Shu bilan birga, nutq rivojida kechikish, muloqotdan chekinish va atrofdagilar bilan aloqa o‘rnatishda muammolar ko‘payadi. Raqamli autizmning inson salomatligiga yana bir salbiy jihati — bu gormonal tizimga bo‘lgan ta’siridir. Uyqu uchun javobgar bo‘lgan melatonin gormonining ishlab chiqarilishi kamayadi, stress gormoni — kortizol darajasi esa oshib boradi. Shuningdek, tez va kuchli stimullarga o‘rganib qolgan miya tabiiy dopamin muvozanatini yo‘qota boshlaydi. Bu holatlar umumiy ruhiy holatga, uyqu sifati va emotsional barqarorlikka sezilarli darajada zarar yetkazadi.

Jismoniy sog‘liqqa ta’sirlar ham e’tiborga loyiqdir: harakatsizlik, ko‘z charchoqlari, ortiqcha vazn, bo‘y o‘shidagi buzilishlar va boshqa fiziologik muammolar raqamli autizm fonida tez-tez uchramoqda. Bularning barchasi shuni ko‘rsatadiki, raqamli qurilmalar bilan ishlashda muvozanat va nazorat asosiy tamoyil bo‘lishi zarur. Shunday ekan, ushbu muammoning yechimi texnologiyadan butunlay voz kechish emas, balki uni ongli, muvozanatli va maqsadga muvofiq tarzda boshqarishdan iboratdir. Ota-onalar, pedagoglar va jamiyat bu borada faol ishtirok etishi va bolalarning sog‘lom rivojlanishi uchun raqamli muhitni to‘g‘ri tashkil etishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Christakis, D. A. (2016). Interactive media use at younger than the age of 2 years
2. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
3. Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*.
4. Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children.
5. Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., ... & Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILDBirth cohort study.
6. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*.
7. Strasburger, V. C., Hogan, M. J., & Mulligan, D. A. (2013). Children, adolescents, and the media.
8. Axadjon o‘g‘li, A. A., & Tursunboy o‘g‘li, N. J. (2023). SANOATNING YAIMGA TA’SIRINI BAHOLASH. *QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 290-293.
9. Axadjon o‘g‘li, A. A. (2023). RAQAMLI IQTISODIYOTNING RIVOJLANISHDAGI O‘RNI. *QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 271-273.

10. Axadjon o'g'li, A. A. (2023). ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 333-338.
11. Azamjon o'g'li, U. A., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). Sun'iy intellekt va raqamli iqtisodiyot rivojlanishi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 73-75.
12. Tursunboy o'g'li, N. J., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O 'zbekistonning jahon savdo tashkilotiga a'zo bo 'lish uchun uzoq yo 'li va xitoy tajribasi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 43-47.
13. Ahrorjon, A., & Gafurov, X. (2023). IQTISODIY SIYOSATNING RIVOJLANISHIDA FISKAL VA PUL-KREDIT SIYOSATI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 310-313.
14. Otto, M., & Thornton, J. (2023). CHATGPTNING IQTISODIYOTGA TA'SIRI: SUN'IY INTELLEKTNING KASBIY MEHNAT BOZORIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 65-71.
15. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). ISLAMIC FINANCE PROBLEMS AND SOLUTIONS: Study guide. *AMAZON PUBLICATION ISBN-13: 9798863282282*, 1, 200.
16. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOMIY MOLIYA BARQARORLIK OMILLARI: EKONOMETRIK TAHLILLAR VA DALILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(9), 74-94.
17. Axrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). TA'LIM SIFATI OSHISHIDA JSTNING O 'RNI. *YANGI O 'ZBEKISTONDA IJTIMOIIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR*, 2(1), 113-118.
18. Акабирходжаева, Д. Р., & Абдуллаев, А. А. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ФИНАНСОВОГО РЫНКА. *Экономика и социум*, (11-1 (126)), 729-739.
19. Akabirxodjayeva, D., & Abdullayev, A. (2024). TEXNOLOGIK INNOVATSIYALARNING JAHON MOLIYA BOZORINING RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 13, 89-96.
20. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). SUN'IY INTELLEKT (AI) VA ISLOM MOLIYASI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 188-190.
21. Keldiboyeva, Z. M. Q., & Abdullaev, A. A. O. G. L. (2022). Inklyuziv ta'limga bo'lgan ehtiyojlar va sabablar, inklyuziv ta'limga jalb qilish. *Science and Education*, 3(11), 704-711.
22. Oybek, A., Abdullaev, A., Mavlonbekov, X., & Sharifjonov, Z. (2023). ISLOM MOLIYASIDA MUSHORAKA SHARTNOMASI. *Umumjahon fanlari bo 'yicha ta'lim tadqiqotlari*, 2(1), 593-599.
23. Turanboyev, B., Abdupattayev, A., & Abdullaev, A. (2023). INFLYATSIYANING QIMMATLI QOG'OZLAR DAROMADIGA TA'SIRI. *Yosh tadqiqot Jurnali*, 2(2), 88-100.
24. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOM BANK TIZIMI UCHUN SHARTNOMA HUQUQI VA ASOSIY TAMOIYILLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 600-613.

25. Abdullaev, A. (2022). BOBUR VA BOBURIYLAR SULOLASINING JAHON SIVILIZATSIYASINING YANGILANISHIGA QO ‘SHGAN HISSASI. *NEW RESEARCH ON THE WORKS OF ALISHER NAVOI AND ZAHIRUDDIN MUHAMMAD BABUR*, 1.

26. Xusanovich, A. O. (2023). MALAYZIYADA ISLOMIY MOLIYA, TO‘G‘RIDAN-TO‘G‘RI XORIJIY INVESTITSİYALAR VA IQTISODIY RIVOJLANISH O‘RTASIDAGI MUNOSABATLARNING EKONOMETRIK TAHLILI ASOSIDA O‘ZBEKISTON UCHUN TAVSIYALAR. *QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 60-64.

27. Mulaydinov, F. (2024). Application, place and future of digital technologies in the educational system. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.

28. Jumanova, S. (2024). Analysis of PISA test results in Uzbekistan and prospects of preparing primary education students for PISA test. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.

29. Ikromjonovna, J. S., & Axadjon o‘g‘li, A. A. (2023). O ‘ZBEKISTONDA PISA TESTI NATIJALARI VA BOSHLANG ‘ICH TA‘LIM O ‘QUVCHILARINI BU TESTGA TAYYORLASH ISTIQBOLLARI. *QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 9, 159-162.

30. Turanboyev, B., & Abdullayev, A. (2023). DAVLAT, KORXONA VA TASHKILOTLAR BYUDJETINI TO ‘G ‘RI TAQSIMLASH TENDENSIYALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4), 304-309.

31. Akhrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). IMPACT, RESULTS AND CONSEQUENCES OF WTO ACCESSION ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(1), 6-15.

32. Abdullaev, A., & Odilova, M. (2024). The Role of WTO in Improving the Quality of Education. *Yosh Tadqiqotchi Jurnali*, 3(1), 140-148.