

**RAQAMLI QURILMALARGA TOBELIK: BOLALAR PSIXIKASIGA
TA'SIRI****Hakimova Sarvinoz Sharifjon qizi***Namangan davlat Pedagogika instituti magistranti**Email address: hakimovasarvinoz140@gmail.com**ORCID ID: 0009-0004-3895-9660*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada bolalarda raqamli qurilmalarga tobelikning shakllanish jarayoni hamda uning psixik rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy texnologiyalarning bolalar emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va kognitiv jarayonlariga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, raqamli qaramlikning oldini olish va uni kamaytirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *raqamli texnologiya, bola psixikasi, ruhiy salomatlik, tobelik, otanalar nazorati, hissiy ta'sir*

Kirish. XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyat hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bordi. Raqamli transformatsiya jarayoni natijasida inson faoliyatining ko'plab turlari virtual muhitga ko'chib, kundalik hayotda smartfon, planshet, kompyuter, telefon va boshqa raqamli qurilmalardan foydalanish keskin ortdi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida bolalarning raqamli muhit bilan o'zaro ta'siri, xususan, raqamli qurilmalarga tobelik muammosi dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Raqamli tobelik shaxsning gadjetlardan foydalanish ustidan nazoratni yo'qotishi, ularga haddan tashqari bog'lanib qolishi va natijada kundalik faoliyatning izdan chiqishi bilan tavsiflanadi. Bu holat, ayniqsa, psixikasi hali shakllanish bosqichida bo'lgan bolalarda tezroq va chuqurroq namoyon bo'ladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qurilmalardan me'yoridan ortiq foydalanish bolalarning kognitiv jarayonlariga — diqqat, xotira, tafakkur va nutq rivojiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Shuningdek, bu jarayon ularning emotsional holatida beqarorlik, xavotir darajasining ortishi, tajovuzkorlik yoki aksincha, ijtimoiy izolyatsiyaga moyillik kabi holatlarni yuzaga keltiradi. Raqamli muhitning haddan tashqari jozibadorligi esa bolalarda real hayotdagi faoliyatlarga nisbatan qiziqishning pasayishiga olib keladi.

Bundan tashqari, bolalarda raqamli qurilmalarga tobelikning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, unda oilaviy muhit, tarbiya uslublari, ijtimoiy ta'sirlar hamda shaxsning

individual-psixologik xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning nazorat darajasi, bolaga ajratiladigan vaqt va e’tibor, shuningdek, uning bo‘sh vaqtini qanday tashkil etilishi mazkur muammoning yuzaga kelishida asosiy determinantlardan biri hisoblanadi.

Mazkur muammo nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ham ega. Chunki raqamli tobeklik bolalarning ijtimoiylashuv jarayoniga, kommunikativ ko‘nikmalarining rivojlanishiga hamda ta’lim samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, ushbu hodisani chuqur ilmiy tahlil qilish, uning salbiy oqibatlarini aniqlash va profilaktika choralarini ishlab chiqish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Metadologiya. Raqamli qurilmalarga tobeklik — bu shaxsning smartfon, planshet yoki kompyuter kabi qurilmalardan me’yoridan ortiq foydalanishga nisbatan nazoratni yo‘qotishi bilan tavsiflanadi. Bu holat insonning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Raqamli innovatsiyalarga umumiy ijobiy munosabat mavjud bo‘lsa-da, texnologik inqilobning ehtimoliy salbiy oqibatlari haqida ogohlantiruvchi tadqiqotlar paydo bo‘lmoqda. Xususan, D.V. Rudenkin va A.I Rudenkinaning ishlarida o‘quvchi-larning 10% dan 20% gacha bo‘lgan qismini internetga qaramlikka moyil xavf guruhi sifatida ko‘rsatilgan.

Bolalarda bu tobeklik tezroq shakllanadi, chunki ularning psixikasi hali to‘liq shakllanmagan va tashqi ta’sirlarga sezgir bo‘ladi.

Bolalarda raqamli qaramlik bir nechta omillar ta’sirida yuzaga keladi:

Ota-onalarning nazoratining sustligi

Bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etmaslik

Ijtimoiy muhitning ta’siri

Raqamli o‘yinlar va ijtimoiy tarmoqlarning jozibadorligi

Emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi

Ayniqsa, e’tibor va mehr yetishmovchiligi bolani virtual olamga qochishga undaydi.

Raqamli qurilmalarga tobeklikning bolalar psixikasiga ta’siri

1-jadval

Ta’sir yo‘nalishi	Asosiy ko‘rinishlar	Natijasi / Oqibatlari
Emotsional ta’sir	- asabiylik - tajovuzkorlik - xavotir va depressiya	Emotsional beqarorlik, ruhiy zo‘riqish, stress holatlarining ortishi
Kognitiv rivojlanish	- diqqatning pasayishi - xotiraning susayishi - mustaqil fikrlashning kamayishi	O‘quv faoliyatining pasayishi, muammolarni mustaqil hal qilishda qiyinchilik



Ta'sir yo'nalishi	Asosiy ko'rinishlar	Natijasi / Oqibatlari
Ijtimoiy rivojlanish	- muloqot ko'nikmalarining zaiflashuvi - yolg'izlik hissining ortishi - real do'stliklarning kamayishi	Ijtimoiylashuvning sustlashuvi, jamoadan ajralib qolish holatlari

Tavsiya va takliflar: Muammoni oldini olish uchun quyidagi choralar muhim:

- qurilmalardan foydalanish vaqtini cheklash
- ota-ona nazoratini kuchaytirish
- bolani sport va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish
- jonli muloqotni rivojlantirish
- psixologik maslahatlar tashkil etish
- Eng muhimi — bolaga e'tibor va mehr berish, chunki bu virtual qaramlikning oldini olishda asosiy omildir.

Xulosa qilib aytganda, raqamli qurilmalarga tobelik bugungi kunda bolalar psixologik rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Raqamli muhitning nazoratsiz va me'yoridan ortiq iste'moli bolalarning emotsional barqarorligini izdan chiqarib, ularda asabiylik, xavotir, tajovuzkorlik kabi salbiy psixik holatlarning shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga, bu jarayon kognitiv rivojlanishga ham salbiy ta'sir etib, diqqatning susayishi, xotira faoliyatining pasayishi hamda mustaqil fikrlash ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmasligiga sabab bo'ladi.

Bolalarda raqamli qurilmalarga ortiqcha bog'lanish ijtimoiylashuv jarayoniga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Jonli muloqotning kamayishi, real ijtimoiy munosabatlarning zaiflashuvi va yolg'izlik hissining ortishi natijasida bola jamiyatga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa kelajakda shaxsning ijtimoiy faol ligi va kommunikativ kompetensiyalarining past darajada shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammoning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Xususan, ota-onalar tomonidan bolalarning raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtini nazorat qilish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, pedagoglar tomonidan esa ta'lim jarayonida sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, bolalarda o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, real hayotdagi ijtimoiy faollikni rag'batlantirish ham muhim profilaktik choralar sirasiga kiradi.

Umuman olganda, raqamli qurilmalardan oqilona va me'yoriy foydalanish madaniyatini shakllantirish orqali bolalarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik

muammolarning oldini olish mumkin. Shu bois, mazkur masalaga nafaqat oila va ta'lim muassasalari, balki keng jamoatchilik darajasida ham jiddiy e'tibor qaratish zarur.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. Mirhayitova S. A PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA. O'quv qo'llanma. Toshkent 2020
2. Muxitdinov X. A Sobirov A. A Boshqaruv nazariyasi. "Cho'lpon" nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2012
3. Helton, W. S. Short stress state questionnaire. <https://doi.org/10.1037/t57758-000> (2017).
4. Nevzat, T. (2023). Tuyg'ular psixologiyasi. Toshkent. Yangi asr avlodi-2023. 304b
5. S. Khakimova. The impact of external factors on inclusive education literacy: psychological assessment of students with special educational needs external factors and inclusive education literacy. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18493440>
6. Xakimova, S. S. Q. (2023). TALABALARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(6), 785-790.