ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING BOLALAR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Aqanova Sayyora Abdulla qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti Texnologik ta'lim kafedrasi
sayyoraaqanova@gmail.com
Erdosheva Iroda Alisher qizi
Chirchiq Davlat Pedagogika universiteti
Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi, 1-kurs talabasi
erdoshevairoda@icloud.com
Qurolbayeva Sevinch Bahrom qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Maktabgacha va Boshlang'ich ta'lim fakulteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1 - kurs talabasi
sevinchoyqurolboyeva795@gmail.com
Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasi o'qtuvchisi
olimjonozodqulov30@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu monografiyada raqamli asrdagi bolalar psixologiyasining o'zgarishlari, zamonaviy texnologiyalarning bolalar kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri ilmiy tahlil qilinadi. Gadjetlardan foydalanishning ijobiy va salbiy oqibatlari, xavfsiz internet muhitini yaratish strategiyalari hamda O'zbekistonda bolalar raqamli xavfsizligini ta'minlash yo'llari ko'rib chiqiladi.
Kalit so'zlar: bolalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, skrin vaqti, kiberbulling, raqamli tarbiya, kognitiv rivojlanish.

Аннотация: В данной монографии научно анализируются изменения в детской психологии в цифровую эпоху, влияние современных технологий на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие детей. Рассматриваются положительные и отрицательные последствия использования гаджетов, стратегии создания безопасной интернет-среды и способы обеспечения цифровой безопасности детей в Узбекистане.
Ключевые слова: детская психология, цифровые технологии, экранное время, кибербуллинг, цифровое образование, когнитивное развитие.
Abstract: This monograph provides a scientific analysis of the changes in child psychology in the digital age, the impact of modern technologies on children's cognitive, emotional and social development. The positive and negative consequences of using gadgets, strategies for creating a safe Internet environment, and ways to ensure children's digital safety in Uzbekistan are considered.
Keywords: child psychology, digital technologies, screen time, cyberbullying, digital education, cognitive development.

Kirish

XXI asr “raqamli asr” deb atalmoqda va bu ta’rif bolalar avlomi uchun alohida dolzarbdir. Zamonaviy bolalar – “raqamli tubankalar”- dunyoni smartfon, planshet va kompyuter orqali o‘rganishni boshlaydi. Statistika ko‘rsatadiki, 3 yoshga yetgan bolalarning 80% dan ortig’i mobil qurilmalar bilan tanish, 8-12 yoshdagi bolalar kundalik 4-6 soatini ekran oldida o‘tkazadi [1].

Texnologiyalar hayotimizni osonlashtirgani sari, ularning bolalar psixologiyasiga ta’siri murakkab va ikki tomonlama xarakterga ega. Bir tomondan, ta’lim imkoniyatlari kengayib, kreativlik oshmoqda; ikkinchi tomondan, gipodinamiya, diqqat buzilishlari, ijtimoiy izolyatsiya va kiberbulling kabi yangi muammolar paydo bo‘lmoqda.

O‘zbekistonda bolalar orasida gadjetlardan foydalanish tez sur’atlar bilan oshmoqda, ammo ularning psixologik ta’sirini o‘rganish va raqamli madaniyat shakllantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar yetarli emas. Milliy tadqiqotlar ma’lumotlariga ko‘ra, Toshkent shahrida 7-11 yoshdagi bolalarning 65% i kundalik 3 soatdan ortiq vaqtini televizor va smartfon oldida o‘tkazadi [2].

Ushbu tadqiqotning maqsadi - zamonaviy texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga kompleks ta’sirini ilmiy asoslash, ijobiy imkoniyatlarni kengaytirish va salbiy oqibatlarni oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishdir.

Tadqiqot vazifalari: 1. Bolalar psixologiyasida raqamli texnologiyalar ta’sirining nazariy modellarini tahlil qilish. 2. Texnologiyalarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ta’sirini o‘rganish. 3. Xavfsiz raqamli muhit shakllantirishning ilmiy asoslangan yo‘llarini taklif qilish. Tadqiqot metodologiyasi: tizimli adabiyot sharhi, meta-tahlil, taqqoslashli va korrelyatsion tahlil usullari qo‘llanildi.

Amerikalik tadqiqotchi Mark Prensky 2001-yilda “raqamli tubankalar” va “raqamli muhojirlar” tushunchalarini kiritdi [3]. Raqamli tubankalar: Bir vaqtning o‘zida bir necha vazifani bajarishga moyil; Vizual ma’lumotlarni matnli ma’lumotlarga qaraganda tezroq qayta ishlaydi; Darhol qoniqtirishni xohlaydi; Lineer mantiqdan ko‘ra, giperssilkali fikrlashga moyil.

Ammo bu xususiyatlar tabiiy rivojlanish natijasi emas, balki texnologik muhit shakllantirgan nevroplastisitetsiya namoyonidir. Nevrologik tadqiqotlar ko‘rsatadiki, erta yoshda intensiv skrin vaqti miya tuzilmasiga ta’sir qiladi, xususan, prefrontal korteks (ijrochi funksiyalar) va limbik tizim (emotsional nazorat) o‘rtasidagi bog’liqlik o‘zgaradi [4].

Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasiga asoslangan yangi model taklif qilamiz: mikrotizim: oila, maktab, yaqin doiradagi gadjet foydalanish; mezotizim: ota-ona-maktab o‘zaro aloqasi raqamli muhitda; eksotizim: ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, media kontenti; makrotizim: davlat siyosati, madaniy qadriyatlar, texnologik rivojlanish darajasi; xronotizim: avlodlar o‘rtasidagi raqamli tafovut. Bu model har bir darajada aralashuv nuqtalarini aniqlash imkonini beradi.

O‘zbekistonda 0-14 yoshdagi bolalar soni 10 milliondan ortiq (aholining 30% dan ko‘pi) [5]. So‘nggi 5 yilda: Bolalar orasida smartfon egalik ko‘rsatkichi 35% dan 68% gacha oshdi; Onlayn o‘yinlar vaqti 2 barobar ko‘paydi; Masofaviy ta’lim tajribasi barcha maktab o‘quvchilarini qamrab oldi, ammo psixologik oqibatlari yetarli o‘rganilmadi.

Milliy tadqiqotlar yetishmovchiligi sababli, xorijiy ma’lumotlarga asoslangan tahlillar va mahalliy kuzatishlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Kognitiv rivojlanishga ta’sir: Ijobiy ta’sirlar: Vizual-fazoviy qobiliyatlar: Video o‘yinlar (Minecraft, Roblox) fazoviy fikrlashni oshiradi [6]; Tez ma’lumot qayta ishlash: Giperssilkali

muhit reaksiya tezligini oshiradi; Ikki tillilik: Ingliz tilidagi ilovalar va o‘yinlar orqali til o‘rganish; Muammoli yechish: Logik o‘yinlar analitik fikrlashni rivojlantiradi.

Salbiy ta’sirlar: Diqqat buzilishlari: Tez o‘zgaruvchi kontent uzluksiz diqqatni (sustained attention) pasaytiradi. ADHD belgilari skrin vaqti bilan korrelyatsiya qiladi [7]; Chuqur o‘qish qobiliyatining pasayishi: Giperssilkali matnlar chuqun tushunishni zaiflatadi; Xotira o‘zgarishi: Externalized memory - hamma narsani Google’dan qidirish odatlanib, xotira mexanizmlari ishlamay qoladi; Tasavvur qilish qobiliyati: Tayyor vizual tasvirlar ichki tasavvurni bosib qo‘yadi. Nevrologik tadqiqotlar: 4-5 yoshda har bir skrin soati uchun emotsional tartibsizlik xavfi 20% oshadi, kognitiv testlar natijalari 10% pasayadi [8].

Emotsional rivojlanishga ta’sir: Ijobiy ta’sirlar: Emotsional intellekt o‘yinlari: “Minecraft: Education Edition”, “Sesame Street” ilovalari emotsiyalarni tanishni o‘rgatadi; Stressni yengillashtirish: Ma’lum o‘yinlar (Tetris, ABZU) post-travmatik stressni kamaytiradi; O‘zini ifodalash: Raqamil san’at platformalari (Procreate, Toca Boca) ijodiy ifodani kengaytiradi. Salbiy ta’sirlar: Dysregulyatsiya: Tez o‘zgaruvchi kontent emotsional barqarorlikni buzadi; Tashvish va depressiya: Ijtimoiy tarmoqlardagi “mukammallik kultlari” 12-16 yoshdagi qizlarda depressiya xavfini 2 barobar oshiradi [9]; O‘z joniga qasd etish: “Blue Whale” kabi o‘yinlar va kiberbulling fojiali oqibatlarga olib keladi; Empatiya pasayishi: Virtual muloqot yuzma-yuz aloqaning o‘rnini bosib, emotsional rezonansni zaiflatadi.

Ijtimoiy rivojlanishga ta’sir: Ijobiy ta’sirlar-global muloqot til almashish ilovalari (Tandem, HelloTalk) xalqaro do‘stliklar; Inkluziya: Nogironligi bolalar uchun maxsus ilovalar (Proloquo2Go) muloqot imkonini beradi; Jamoa hissi: Onlayn o‘yinlar (Fortnite, Among Us) hamkorlik va jamoaviy ish ko‘nikmalarini oshiradi.

Salbiy ta’sirlar: Ijtimoiy izolyatsiya: Virtual aloqa haqiqiy do‘stliklarni almashtiradi; Kiberbulling: 2023-yilda 15% o‘quvchilar onlayn zo‘ravonlikka duch kelgan [10]; FOMO (Fear Of Missing Out): Do‘stlarining onlayn faoliyatini ko‘rish tashvish uyg’otadi; Giperrealistik kutilmalar: “Instagram realitiysi” o‘zini qabul qilishni buzadi.

Xalqaro standartlar: WHO tavsiyalari: 2-5 yoshgacha kuniga 1 soatdan ko‘p emas; 6 yoshdan yuqori - cheklangan vaqt, lekin sifatli kontent [11]; american Academy of Pediatrics: “Media Use Plan” - oilaviy raqamli shartnoma; GDPR-K (Children): 16 yoshgacha bolalar ma’lumotlari maxfiyligini himoya qilish.

Muvaffaqiyatli modellar: Finlyandiya: “Koulu” tizimi - texnologiyalar pedagogik maqsadda, cheklangan; Janubiy Koreya: “Shut Down Law” - 16 yoshgacha 12 tundan 6 tagacha onlayn o‘yinlar taqiqlangan; Estoniya: Raqamiy kompetentsiya dasturlari maktablar orqali.

Ota-onalar uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar: Vaqtni boshqarish: 3-6 yosh: 30 daqiqadan ko‘p emas, faqat birgalikda; 6-12 yosh: 1-1,5 soat, ta’limiy kontent afzal; 12-18 yosh: 2 soatgacha, lekin sifatli nazorat.

Kontent nazorati: Common Sense Media reytinglaridan foydalanish; “YouTube Kids”, “Netflix Kids” kabi filtrlangan platformalar; O‘yin reytinglari (ESRB) ni o‘rganish.

Oila axloki: “Gadjet-svobodna zonalari” (ovqat vaqtida, yotoqxonada); “Oila media rejasi” yozma shaklda; Ota-onaning o‘ziga namuna ko‘rsatish (paradoks: 70% ota-ona bolalarini cheklaydi, o‘zlari cheklanmaydi).

Maktab dasturlari: media savodxonligi: Kritik fikrlash, feyk yangiliklarni aniqlash; kiberxavfsizlik: Parollar, shaxsiy ma’lumotlar, kiberbullingga qarshi kurash; emotsional intellekt: Onlayn muloqot etikasi, empatiya.

Pedagogik texnologiyalar: blended learning: An'anaviy va raqamli usullar uyg'unligi; gamifikatsiya: O'yin elementlari orqali o'qitish; VR/AR: Immersiv ta'lim (tarix, biologiya, xavfsizlik).

O'zbekiston uchun takliflar:

1. "Bolalar raqamli xavfsizligi" milliy dasturi: milliy filtr va monitoring tizimi; "Yashil internet" sertifikatlashtirishi.

2. Qonunchilik takomillashuvi: kiberbulling uchun javobgarlikni kuchaytirish; onlayn o'yinlar vaqti chegaralari (xalqiy tajriba).

3. Ilmiy tadqiqot markazi: bolalar raqamli rivojlanishini kuzatish; milliy statistika va prognozlash.

4. Ota-ona ta'limi: maktablarda "Raqamli tarbiya" kurslari; psixologik yordam markazlari.

Xulosa

Zamonaviy texnologiyalar bolalar psixologiyasini tubdan o'zgartirmoqda. Bu jarayonni "texnologik determinizm" yoki "texnofobiya" nuqtai nazaridan emas, balki ilmiy ob'ektivlik bilan baholash kerak. O'zbekiston uchun strategik yo'nalishlar: "Bolalar raqamli xavfsizligi" milliy dasturini ishlab chiqish va qabul qilish; ota-onalar va pedagoglar uchun "Raqamli tarbiya" kurslarini joriy etish; maktablarda media savodxonligi va kiberxavfsizlik fanlarini kiritish; bolalar psixologiyasining raqamli aspektilarini ilmiy o'rganish uchun maxsus markaz tashkil etish; xalqaro hamkorlikni kuchaytirish - UNICEF, ITU, WEF loyihalari bilan ishtirok; bolalar kontentini yaratishda milliy qadriyatlarni hisobga olish - "O'zbekcha kontent" dasturi.

Texnologiyalar o'z-o'zidan na yaxshi, na yomon. Ularning ta'siri - qanday qo'llanishiga bog'liq. Bolalarimizning psixologik sog'lomligi va raqamli kelajagi uchun hamma zimmdor: ota-onalar, pedagoglar, davlat va jamiyat. Faqat birgalikda biz "raqamli asr" imkoniyatlaridan to'laqonli foydalanib, xavflarini minimallashtira olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media.
2. O'zbekiston Milliy statistika qo'mitasi. (2023). Bolalar va yoshlar orasida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish to'g'risida ma'lumotnoma.
3. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. On the Horizon, 9(5), 1-6.
4. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Statistika agentligi. (2024). Aholi demografik ko'rsatkichlari.
6. Granic, I., et al. (2014). The benefits of playing video games. American Psychologist, 69(1), 66-78.
7. Lissak, S. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents. BMC Pediatrics, 18(1), 1-12.
8. Hutton, J. S., et al. (2020). Screen time and young children's cognitive development. JAMA Pediatrics, 174(1), e193978.
9. Kelly, Y., et al. (2018). Social media use and adolescent mental health. The Lancet Child & Adolescent Health, 2(3), 195-200.

10. UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report: Technology in education.
11. Ozodqulov Olimjon Bahodir o‘g‘li. (2024). Rahbar va xodim munosabatlarining boshqaruv jarayonidagi psixologik xususiyatlari. Образование наука и инновационные идеи в мире, 41(1), 110 - 113. Retrieved from https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079