RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA BOLALAR PSIXOLOGIYASI

Abdullayeva Matluba Sodikjonovna

Namangan ixtisoslashtirilgan san'at maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ta'siri keng yoritilgan. Unda zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari, internet va mobil qurilmalarning bolalarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy hamda salbiy jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli muhitda tarbiya jarayonini samarali tashkil etish, bolalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va ularning raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Maqolada ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, bolalar psixologiyasi, internet, mobil qurilmalar, kognitiv rivojlanish, emotsional rivojlanish, ijtimoiylashuv, axborot xavfsizligi, raqamli muhit, media savodxonlik, ota-ona nazorati, psixologik ta'sir.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborotlashuv davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, internet, mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va turli raqamli platformalarning keng tarqalishi bolalar hayot tarziga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy bolalar ilk yoshdanoq planshet, smartfon va kompyuter kabi qurilmalar bilan tanishib, ular orqali bilim olish, muloqot qilish va hordiq chiqarishni o'rganmoqda. Bu jarayon esa bolalar psixologiyasining shakllanishida yangi omillarni yuzaga keltirmoqda. Raqamli texnologiyalar bolalarning kognitiv rivojlanishiga, ya'ni fikrlash, xotira, diqqat va tasavvur kabi psixik jarayonlariga muhim ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, interaktiv

dasturlar, ta’limiy o‘yinlar va multimediya vositalari bolalarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirib, ularning ijodiy va analitik fikrlashini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ikkinchi tomondan esa, raqamli qurilmalardan me’yordan ortiq foydalanish diqqatning susayishi, yuzaki fikrlash, hamda real hayotdagi faol muloqot ko‘nikmalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, raqamli muhit bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir etadi. Virtual muloqotning ortib borishi bolalarda yolg‘izlik hissi, ijtimoiy ajralish yoki o‘ziga ishonchsizlik kabi muammolarni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud. Shu bilan birga, internet orqali turli axborotlarga erkin kirish imkoniyati bolalarni zararli yoki yoshiga mos kelmaydigan kontent ta’siriga tushib qolish xavfini ham oshiradi. Mazkur muammolarni inobatga olgan holda, raqamli texnologiyalardan foydalanishda muvozanatni saqlash, bolalarda media savodxonlikni shakllantirish hamda ota-onalar va pedagoglar tomonidan to‘g‘ri nazorat va yo‘naltirishni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan to‘g‘ri tashkil etilgan raqamli muhit bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qilishi mumkin. Shu sababli ushbu maqolaning asosiy maqsadi — raqamli texnologiyalarning bolalar psixologiyasiga ta’sirini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ochib berish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

Asosiy qism

Raqamli texnologiyalar bugungi kunda bolalar rivojlanishining muhim omillaridan biriga aylanib bormoqda. Ular nafaqat axborot olish vositasi, balki ta’lim, muloqot va shaxsiy rivojlanishning samarali platformasi sifatida ham xizmat qilmoqda. Shu bois, raqamli muhitning bolalar psixologiyasiga ta’sirini chuqur o‘rganish va tahlil qilish dolzarb masalalardan biridir. Avvalo, raqamli texnologiyalarning bolalarning **kognitiv rivojlanishiga ta’siri**ni ko‘rib chiqish lozim. Zamonaviy ta’limiy ilovalar, interaktiv o‘yinlar va multimediya vositalari bolalarda mantiqiy fikrlash, muammoni

hal qilish, tezkor qaror qabul qilish va ijodiy yondashuv kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi. Ayniqsa, vizual va audio materiallarning uyg‘unligi bolalarning eslab qolish qobiliyatini kuchaytiradi. Biroq, haddan tashqari ekran vaqtining ortishi diqqatning tez chalg‘ishi, yuzaki fikrlash va mustaqil tahlil qilish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, raqamli texnologiyalardan foydalanishda me’yor va nazorat muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchi muhim jihat — **emotsional rivojlanish** hisoblanadi. Raqamli muhit bolalarga turli his-tuyg‘ularni boshdan kechirish imkonini beradi: quvonch, hayrat, qiziqish, ba’zan esa xavotir yoki qo‘rquv. Ijobiy tomoni shundaki, ta’limiy kontentlar bolalarning motivatsiyasini oshiradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Salbiy tomoni esa, zo‘ravonlik yoki yoshga mos kelmaydigan kontentlar bolalarda agressiya, qo‘rquv yoki bezovtalik hissini kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, virtual muvaffaqiyatga haddan tashqari berilish real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan past bardoshlilikni shakllantiradi. Raqamli texnologiyalar **ijtimoiy rivojlanish**ga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar orqali bolalar tengdoshlari bilan muloqot qilish, fikr almashish va o‘zini namoyon etish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa ularning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ammo real muloqotning kamayishi, yuzma-yuz suhbatlarning qisqarishi ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ba’zi hollarda bolalarda ijtimoiy izolyatsiya, yolg‘izlik hissi yoki virtual qaramlik kabi muammolar yuzaga keladi. Shuningdek, raqamli muhitda **axborot xavfsizligi** masalasi alohida e’tibor talab etadi. Internet tarmog‘ida mavjud bo‘lgan turli xil zararli axborotlar, kiberbulling holatlari yoki firibgarlik xavfi bolalarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, bolalarni axborotni tanqidiy baholashga o‘rgatish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Media savodxonlik bu borada asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Raqamli texnologiyalarning ijobiy ta’sirini kuchaytirish va salbiy oqibatlarini kamaytirishda **ota-onalar va pedagoglarning roli** beqiyosdir. Ular

bolalarga raqamli qurilmalardan to‘g‘ri foydalanish qoidalarini o‘rgatishi, foydalanish vaqtini me’yorlashtirishi hamda foydali va sifatli kontentni tanlashda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishi lozim. Bundan tashqari, bolalar bilan muntazam muloqot qilish, ularning qiziqishlari va muammolariga befarq bo‘lmaslik muhim hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar bolalar psixologiyasiga ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatadi. Ularning imkoniyatlaridan oqilona foydalanish orqali bolalarning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash mumkin. Shu bilan birga, nazoratsiz va me’yordan ortiq foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismi sifatida bolalar hayotiga chuqur kirib borgan va ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Mazkur maqolada olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhit bolalarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ikki tomonlama — ijobiy va salbiy ta’sir etuvchi omil hisoblanadi. Ijobiy jihatdan qaralganda, raqamli texnologiyalar bolalarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, ularning mustaqil fikrlash, ijodkorlik, muammoli vaziyatlarni hal etish hamda axborotni tezkor qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Interaktiv dasturlar va ta’limiy platformalar orqali o‘quv jarayoni yanada qiziqarli va samarali tashkil etilishi mumkin. Shu bilan birga, bolalar global axborot makoniga kirish imkoniga ega bo‘lib, dunyoqarashi kengayadi. Biroq salbiy jihatlar ham e’tibordan chetda qolmasligi lozim. Raqamli qurilmalardan ortiqcha foydalanish bolalarda diqqatning pasayishi, jismoniy faollikning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi va ijtimoiy muloqotning cheklanishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, zararli axborotlar, kiberbulling va virtual qaramlik kabi xavf-xatarlar bolalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, raqamli texnologiyalardan foydalanishda muvozanatni saqlash eng muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglar bolalar

faoliyatini to‘g‘ri tashkil etishi, ekran vaqtini nazorat qilishi, sifatli va yoshga mos kontentni tanlashda yordam berishi zarur. Ayniqsa, bolalarda media savodxonlikni shakllantirish, ularni tanqidiy fikrlashga o‘rgatish va real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalarni to‘g‘ri va ongli ravishda qo‘llash bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Aksincha, nazoratsiz va me’yordan ortiq foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Pedagogik nazorat va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.
7. Abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021
8. Internet ma’lumotlari