

RAQAMLI DAVRDA BOLALAR VA YOSHLARNING IJTIMOY TARMOQLARDA EKRAN VAQTI: PSIXOLOGIK, IJTIMOY TA'SIRLARI TAHLILI.

Xakimjonova Go'zal Abdunabi qizi

O'ZMPU talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20456033>

Annotatsiya. Maqolada raqamli davrda bolalar va yoshlarning ijtimoiy tarmoqlar hamda ekran texnologiyalaridan foydalanish darajasi, uning psixologik va ijtimoiy ta'siri yoritib berilgan.

Ijtimoiy tarmoqlarning insonlar o'rtasidagi muloqotni yengillashtirishdagi ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, ekran qaramligi, yolg'izlik hissining kuchayishi, diqqatning sustlashuvi hamda yoshlar dunyoqarashiga salbiy ta'siri yoritilgan. Bolalarning raqamli muhitda ulg'ayishi, sun'iy intellekt va qisqa videokontentlarning ta'lim hamda psixologik rivojlanishga ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli davr, ijtimoiy tarmoqlar, ekran vaqti, ekran qaramligi, bolalar psixologiyasi, yoshlar, sun'iy intellekt, diqqat sustlashuvi, yolg'izlik hissi, raqamli texnologiyalar, internet.

SCREEN TIME OF CHILDREN AND YOUTH ON SOCIAL NETWORKS IN THE DIGITAL AGE: ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL IMPACTS.

Annotation. The article highlights the level of use of social networks and screen technologies by children and youth in the digital age, its psychological and social impact. Along with the positive aspects of social networks in facilitating communication between people, screen addiction, increased feelings of loneliness, decreased attention span, and negative effects on the worldview of young people are highlighted.

The impact of children growing up in a digital environment, artificial intelligence, and short video content on educational and psychological development is considered.

Keywords: Digital age, social networks, screen time, screen addiction, child psychology, youth, artificial intelligence, decreased attention span, feelings of loneliness, digital technologies, internet.

ВРЕМЯ, ПРОВОДИМОЕ ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ЗА ЭКРАНОМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

Аннотация. В статье освещается уровень использования социальных сетей и экранных технологий детьми и молодежью в цифровую эпоху, а также их психологическое и социальное воздействие.

Наряду с положительными аспектами социальных сетей в облегчении общения между людьми, выделяются экранная зависимость, усиление чувства одиночества, снижение концентрации внимания и негативное влияние на мировоззрение молодежи.

Рассматривается влияние искусственного интеллекта и короткометражного видеоконтента на образовательное и психологическое развитие детей, растущих в цифровой среде.

Ключевые слова: Цифровая эпоха, социальные сети, время, проводимое за экраном, экранная зависимость, детская психология, молодежь, искусственный интеллект, снижение концентрации внимания, чувство одиночества, цифровые технологии, интернет.

Ijtimoiy tarmoqlar dastlab insonlar o'rtasidagi muloqotni soddaroq va tezroq amalga oshirish, uzoqda yashovchi do'stlar, qarindoshlar bilan aloqada bo'lish uchun ijobiy imkoniyat sifatida e'tirof etilgan edi. Ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish an'anaviy yuzma-yuz muloqotga qaraganda osonroq va xavfsizroqdek tuyuladi. Biroq, raqamli kommunikatsiyalarning ham bir qator o'ziga xos kamchiliklari mavjud. Ularning ta'sirida yuzaga keladigan asosiy psixologik muammolardan biri —yolg'izlik hissining ortib borishi, insonning atrofdagilardan ajralib, o'zini "virtual olam"da faqat ma'lum bir rol yoki imidz egasi sifatida his eta boshlashi qat'iy tasdiqlanmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning odamlarni o'ziga jalb qilishi, asosan, ularning interaktivlik va oson foydalanish imkoniyatlari bilan bog'liqdir. Kattalar va bolalar har xil sabablar bilan tarmoqlarga kirishadi. Bolalar ko'proq o'yinlar, videolar va do'stlari bilan bog'lanish uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishadi. Kattalar esa ish, o'qish yoki shaxsiy aloqalarini rivojlantirish uchun tarmoqlardan foydalanadilar.

Odamlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda faollashish orqali o'z hayotining eng yaxshi, eng baxtli, eng barakali onlarini namoyon qilishga harakat qiladi, lekin bu jarayonda ular haqiqiy his-tuyg'ularini, muammolarini yashirishga, ularni boshqalardan maxfiy saqlashga o'rganadi. Bunday vaziyatda kishining psixologik holati asta-sekin o'zgarib boradi. Yoshlarda esa salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Ekran qarimligi — raqamli kontentga psixologik va fiziologik bog'lanish natijasida vujudga keladigan xulq-atvor buzilishi. Zamonaviy raqamli davrda Ijtimoiy tarmoqlar, gajetlar juda tez ommalashib ketdi. Kichik yoshdagi bolalardan to yoshi katta insonlargacha ommaviy axborot vositasi-telefonsiz tura olmaydi. Insonlarning fikrlashini toraytirib, o'ziga qaram qilib qo'yimoqda. Internet foydalanuvchilarining har uchinchisi – bolalar. Ular turli manbalardan, filtrlangan va filtrlanmagan axborotlarni iste'mol qilishadi. Oqibatda esa bolalarning nutqida, o'qishida, do'stlar orttirishida muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Internet asrida voyaga yetayotgan bolalar hali go'dakligidan atrofdagilarning turli gajetlardan foydalanayotganini ko'rib ulg'ayishmoqda. Rivojlanayotgan bola tinchlanishi uchun telefon qo'yib berishlar, maktab bolalari esa uy vazifalari uchun o'zlari uchun sun'iy intellekt o'ylashini xohlashmoqda va "sun'iy intellekt yoshlar o'rniga o'qimoqda". Bu esa kelajak yoshlari.

Bu masalalar yuzaki emas, dolzarb masalalarga aylandi. Yoshlarning ekran vaqtlari juda ko'payib ketgan va asosan ijtimoiy tarmoqlarda. Qisqa-qisqa videroliklar ko'rish orqal diqqatning sustlashuvi va dunyoqarashni toraytirmoqda. O'zgalarning "baxtli hayoti"ni na'moyon qilayotganlarga qarab o'z hayotidan nolish, yolg'izlik hissi ortib borishi, psixologik passivlik kabi o'zgarishlar yuzaga keltiradi.

Ijtimoiy tarmoqlardan turli maqsadlarda foydalaniladi. Ijtimoiy tarmoqlarning foydalari esa inson hayotini ossonlashtirishdan iboras. *Ma'lumot olish:* Ijtimoiy tarmoqlar yangiliklarni tezda tarqatish imkoniyatini beradi.

Bunday platformalar orqali odamlar dunyo bo‘ylab yangiliklarni tezkor ravishda olishadi.

Professional rivojlanish: Kattalar uchun LinkedIn, Facebook yoki Twitter kabi tarmoqlar professional aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Ular o‘zlarining kasbiy maqsadlarini amalga oshirishda tarmoq imkoniyatlarini kengaytiradilar. *Global aloqalar:* Ijtimoiy tarmoqlar dunyo bo‘ylab turli mamlakatlardan bo‘lgan odamlar bilan o‘zaro aloqada bo‘lish imkoniyatini yaratadi, bu esa yangi madaniyatlar va bilimlar bilan tanishishga yordam beradi.

Kun davomida ekran vaqtini to‘g‘ri taqsiqlab, manfaatli yo‘llar uchun sarflanga vaqt unumlidir. Agar ekran kontenti ta’limiy, interaktiv, yoshga mos bo‘lsa — bu bola uchun bilim, til, vizual-motor ko‘nikmalarini rivojlantirishda yordam berishi mumkin.

Agar ekran bilan foydalanish ota-ona nazorati ostida, hamda bolaga tushunarli, sog‘lom muhitda bo‘lsa — salbiy ta’sirlar kamayadi. Ammo — “qat’iy va universal retsept” mavjud emas: har bir bola, uning yoshi, oilaviy holati, muhit va foydalanish sharoiti alohida ko‘rib chiqilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jangirova Kibriyoxon. “Raqamli davr psixologiyasi: ijtimoiy tarmoqlar bizni yaqinlashtiryaptimi yoki yolg‘izlashtiryaptimi?” // Tadqiqotlar jahon ilmiy-metodik jurnali.
2. “Raqamli dunyo bolalari: ularni ekran kasal qilib qo‘yishi mumkinmi?” // Kun.uz
3. Zikriyoyeva Dilshoda Faxriddin qizi. “Bolalar va kattalar hayotidagi ijtimoiy tarmoqlar va ularning o‘ziga jalb qiluvchi xususiyatlari” // International Scientific Journal “Modern Science and Research”.
4. Alijonova Madina Botirovna. “Bolalarda ekran qaramligining rivojlanishga salbiy ta’siri va uni kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar” // ilmiy maqola.