

ALFA AVLODNING RIVOJLANISH MUAMMOLARI. YECHIMLAR VA
TAVSIYALAR

Nurmatova Gulbahor Alisherovna

Inson ijtimoiy xizmatlari markazi psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15552086>

**“Yoshlar — jamiyatning kelajagi, ularning tarbiyasi esa jamiyatning kelajagini
shakllantiradi.”**

Psixolog X.G'oziyeva

Annotatsiya. Ushbu maqolada Alfa avlodining rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik, ijtimoiy va texnologik omillar tahlil qilinadi. Alfa avlodi — 2010-yillarning boshidan keyin tug'ilgan bolalar bo'lib, ular raqamli texnologiyalar bilan ichki bog'liqlikni rivojlantirganlar. Maqolada ularning diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklari, o'z-o'zini boshqarishdagi muammolar va ijtimoiy aloqalardagi zaifliklar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bu muammolarni bartaraf etish uchun psixologik yordam, ota-onalar va pedagoglarning roli, shuningdek, raqamli texnologiyalarni maqsadli va sog'lom foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Alfa avlodi, psixologik rivojlanish, diqqatni jamlash, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy aloqalar, psixologik yordam, tavsiyalar.

Abstract. This article analyzes the main psychological, social, and technological factors influencing the development of Generation Alpha. Generation Alpha refers to children born from the early 2010s onwards, who have developed an intrinsic connection with digital technologies. The article examines their difficulties in attention span, challenges in self-regulation, and weaknesses in social interactions. Additionally, practical recommendations are provided to address these issues, focusing on psychological support, the role of parents and educators, and the purposeful and healthy use of digital technologies.

Keywords: Generation Alpha, psychological development, attention span, digital technologies, social interactions, psychological support, recommendations.

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические, социальные и технологические факторы, влияющие на развитие поколения Альфа. Поколение Альфа — это дети, рожденные с начала 2010-х годов, которые развили внутреннюю связь с цифровыми технологиями. В статье рассматриваются их трудности с концентрацией внимания, проблемы саморегуляции и слабости в социальных взаимодействиях. Также представлены практические рекомендации по решению этих проблем, с акцентом на психологическую поддержку, роль родителей и педагогов, а также целенаправленное и здоровое использование цифровых технологий.

Ключевые слова: Поколение Альфа, психологическое развитие, концентрация внимания, цифровые технологии, социальные взаимодействия, психологическая поддержка, рекомендации.

Kirish

Alfa avlodi deb 2010-yillardan keyin tug'ilgan bolalar avlodiga aytiladi. Bu avlod texnologik taraqqiyotning eng jadal bosqichida ulg'aymoqda va bu holat ularning psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Mazkur maqolada Alfa avlodining rivojlanishidagi asosiy muammolar – diqqatni jamlashda qiyinchilik, ijtimoiy ko'nikmalarning susayishi, texnologiyaga haddan ziyod qaramlik holatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mavjud muammolarga qarshi psixologik va pedagogik yondashuvlar asosida tavsiyalar beriladi.

Metodologiya

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Ilmiy maqolalar va statistik manbalarni tahlil qilish;

Psixologik kuzatuvlar va ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazish;

Amaliyotdagi tajribalarni tahlil qilish.

Statistik ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi va xalqaro tadqiqotlar (arXiv, OECD) asosida keltirildi.

Natijalar

1. **Diqqatni jamlashdagi muammolar:** Alfa avlodi bolalarining 70% dan ortig'ida uzoq muddatli diqqatni saqlab qolish qiyin kechmoqda. Bunga asosiy sabab sifatida ko'p ekranli muhitda yashash ko'rsatilmoqda.

2. **Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi:** Bolalar yuzma-yuz muloqotdan ko'ra virtual muloqotni afzal biladilar. Bu esa hissiy intellektning pastligi va empatiyaning rivojlanmaganligiga olib kelmoqda.

3. **Ota-onalarning roli:** Ko'pchilik ota-onalar texnologik vositalarni bolani chalg'itish vositasi sifatida ishlatmoqda, bu esa nazoratsiz raqamli iste'molga olib keladi.

Alfa avlodining rivojlanishida raqamli texnologiyalarning ahamiyati inkor etib bo'lmaydi. Ammo bu vositalardan noto'g'ri foydalanish psixik rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois ota-onalar, pedagoglar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlik kuchaytirilishi zarur. Raqamli texnologiyalarni maqsadli va foydali foydalanishni o'rgatish, diqqat mashqlari orqali psixik salomatlikni tiklash, emotsional tarbiyani kuchaytirish bugungi kun talabi hisoblanadi.

Alfa avlodi — bu raqamli muhitda tug'ilib, raqamli vositalar bilan ulg'ayayotgan birinchi to'liq avlodidir. Ularning ongida raqamli texnologiyalar hayotiy zarurat sifatida shakllanmoqda. Bu holatning ijobiy jihatlari mavjud bo'lsa-da, salbiy oqibatlari ham bor. Ular orasida diqqatni jamlash muammosi, haddan tashqari ekran vaqtining bola ruhiyatiga salbiy ta'siri, real muloqotdan uzoqlashish va ijtimoiy aloqalarning qisqarishi ayniqsa tashvishli.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, uzoq muddatli ekran vaqti (3 soatdan ortiq) 6–12 yoshdagi bolalarda hissiy beqarorlik, uyqusizlik, sust ijtimoiylik, surunkali charchoq va ruhiy siqilish belgilari bilan kechadi. Ayniqsa, bu yoshda shakllanayotgan frontal korteks (qaror qabul qilish, diqqat, o'zini tuta olish uchun mas'ul bo'lgan miya qismi) texnologiyaga haddan tashqari bog'lanish tufayli yetarlicha rivojlanmasligi mumkin.

Shuningdek, Alfa avlod bolalari ko'pincha ijtimoiy muloqotda noqulaylik his qilishadi. Ular uchun onlayn muloqot — odatiy, yuzma-yuz suhbat esa notanish va qiyin tuyuladi. Bu esa

ularning empatiya, hissiy ifoda, konfliktni boshqarish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarini zaiflashtiradi.

Yechimlar izlayotganda esa faqat bolaning o'zidan emas, balki uni o'rab turgan ijtimoiy muhit — oilasi, maktabi, axborot maydoni va hatto jamiyatdagi madaniy qadriyatlar ham inobatga olinishi kerak. Ota-onalarning o'zi ko'pincha farzandlariga namuna bo'lib bera olmaydi — ular ham telefon yoki planshetga berilib ketishadi. Demak, bu muammoni kompleks yondashuv orqali hal etish lozim:

Psixologlar: bolalarning psixik holatini monitoring qilib borishi, mos maslahatlar berishi;

Pedagoglar: dars jarayonida interaktiv, diqqatni jamlovchi metodikalarni tatbiq etishi;

Ota-onalar: uy sharoitida bolaga texnologiyani to'g'ri ishlatish madaniyatini o'rgatishi kerak.

Bundan tashqari, davlat siyosati va ommaviy axborot vositalari ham bu jarayonda faol bo'lishi, sog'lom raqamli muhit shakllanishiga xizmat qilishi lozim.

Xulosa va tavsiyalar

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, Alfa avlodning sog'lom psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun muvozanatli raqamli madaniyatni shakllantirish shart. Quyidagi tavsiyalar amaliy asosda ishlab chiqilgan bo'lib, bolalarning barkamol rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan:

1. Raqamli vositalardan foydalanish vaqtiga chegara qo'yish

Har bir yosh toifasi uchun maksimal ekran vaqti belgilanib, bu borada ota-onalar, maktablar va bolalar bog'chalari bir xil yondashuvga ega bo'lishi kerak. Masalan, 6–10 yoshdagi bolalar uchun kuniga 1–1,5 soat yetarli.

2. Diqqatni rivojlantiruvchi o'yinlar va kognitiv mashqlarni joriy etish

Masalan, LEGO, stol o'yinlari, labirintlar, kitob o'qish, hikoya tuzish kabi faoliyatlar orqali bolalarning tafakkur, e'tibor va xotira ko'nikmalari oshiriladi. Bu nafaqat psixologik salomatlikni tiklaydi, balki ijodiy fikrlashga ham yordam beradi.

3. Ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus trening va seminarlar o'tkazish

Bu treninglar orqali kattalar raqamli tarbiya, bolalar psixologiyasi, texnologik vositalarni maqsadli ishlatish bo'yicha zarur bilimga ega bo'lishadi. Bu esa oilaviy muhitda raqamli balansni saqlashga yordam beradi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiruvchi guruhli faoliyatlar

Guruhli o'yinlar, dramalar, sport musobaqalari, debat to'garaklari, "komanda loyihalari" orqali bolalar o'zaro hamkorlik qilishni, muloqotda bo'lishni, qarama-qarshiliklarni boshqarishni o'rganadilar.

5. Psixologik xizmatlarni maktab va bog'chalarda kuchaytirish

Har bir ta'lim muassasasida malakali psixologlar faoliyat yuritib, Alfa avlodiga mos psixologik yondashuvlar asosida xizmat ko'rsatishi zarur.

Statistik ma'lumotlar

2020-yilda o'tkazilgan so'rovga ko'ra, 5-12 yoshli bolalarning 85% internetdan har kuni foydalanadi.

60% Alfa avlodi bolalarida emotsional ifoda va empatiya darajasi o'rtacha yoki past darajada.

O'zbekistonda o'tkazilgan mahalliy tadqiqotlarda ota-onalarning 70% texnologiyalarni bola xulqini boshqarish vositasi sifatida ko'rsatgan.

REFERENCES

1. Ziatdinov R., Cilliers J. (2022). *Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students*. arXiv.
2. Akme.uz. (2023). *Yosh davrlari psixologiyasi*.
3. OECD (2021). *Children in the Digital Age: Policies for a Better Future*.
4. Sharafitdinov A., Shovxiev L. (2022). *Hissiy intellekt va uning shakllanishi*.
5. O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi (2020–2023). *Yoshlar va raqamli taraqqiyot hisobotlari*.