

UDK: 159.9:373.3:004

**RAQAMLI AVLOD (ALFA AVLODI) BOSHLANG'ICH SINFI
O'QUVCHILARIDA GADJETGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK
MEXANIZMLARI VA UNING OLDINI OLISHDA MAKTAB PSIXOLOGIK
XIZMATINING STRATEGIYALARI**

Xo'janazarova Sevinch

Maktabgacha va Boshlang'ich ta'lim fakulteti talabasi

Ilmkiy rahbar: Eshpulatova Jang'il

Termiz davlat pedagogika instituti

Annotatsiya

Mazkur maqolada raqamli muhitda voyaga yetayotgan Alfa avlodiga mansub boshlang'ich sinf o'quvchilarida gadjetlardan muammoli foydalanishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Gadgetga haddan tashqari bog'lanishning shakllanishida tezkor mukofotlanish, emotsional regulyatsiyaning tashqi vositalarga ko'chishi, o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlarining yetarli shakllanmaganligi, diqqatning fragmentatsiyasi, ijtimoiy ehtiyojlarning virtual muhit orqali qondirilishi hamda oiladagi raqamli xulq-atvor modellari asosiy omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot analitik adabiyotlar sharhi usulida olib borilib, bolalar va o'smirlarning ekran xulqi, ijro funksiyalari, ota-onalar vositachiligi hamda maktabga asoslangan profilaktik dasturlar bo'yicha zamonaviy ilmiy manbalar umumlashtirildi. Natijalar gadget muammosini faqat ekran vaqtini cheklash orqali bartaraf etish yetarli emasligini ko'rsatadi. Samarali profilaktika erta skrining, psixoedukatsiya, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ota-onalar bilan faol hamkorlik, raqamli gigiyena qoidalari va xavf guruhidagi bolalar uchun individual korreksion dasturlarni birlashtirgan tizimli modelga asoslanishi lozim. Maqolada maktab psixologik xizmatining birlamchi, ikkilamchi va individual profilaktika strategiyalari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Alfa avlodi, boshlang'ich sinf, gadgetga qaramlik, muammoli ekran xulqi, raqamli muhit, o'zini o'zi boshqarish, ijro funksiyalari, maktab psixologi, raqamli gigiyena, psixologik profilaktika.

Аннотация

В статье анализируются психологические механизмы проблемного использования гаджетов учащимися начальных классов поколения Альфа,

взрослеющими в условиях интенсивной цифровизации. В качестве основных механизмов рассматриваются система быстрого вознаграждения, перенос эмоциональной регуляции на цифровые устройства, недостаточная сформированность самоконтроля, фрагментация внимания, удовлетворение социальных потребностей в виртуальной среде и модели цифрового поведения в семье. Исследование выполнено методом аналитического обзора современной научной литературы, посвящённой экранному поведению детей, исполнительным функциям, родительскому посредничеству и школьным профилактическим программам. Установлено, что профилактика не должна ограничиваться механическим сокращением экранного времени. Наиболее перспективной является комплексная модель, включающая ранний скрининг, психопросвещение, развитие навыков саморегуляции, сотрудничество с родителями, формирование цифровой гигиены и индивидуальную коррекционную работу с детьми группы риска. Предложены основные стратегии деятельности школьной психологической службы на уровнях первичной, вторичной и индивидуальной профилактики.

Ключевые слова: поколение Альфа, начальная школа, зависимость от гаджетов, проблемное использование цифровых устройств, цифровая среда, саморегуляция, исполнительные функции, школьный психолог, цифровая гигиена, профилактика.

Abstract

This article analyses the psychological mechanisms underlying problematic gadget use among Generation Alpha primary school children growing up in an intensive digital environment. The principal mechanisms considered include immediate reward seeking, externalisation of emotional regulation to digital devices, insufficient self-control, fragmentation of attention, fulfilment of social needs through virtual environments, and digital behaviour models within the family. The study employs an analytical literature review of contemporary research on children's screen behaviour, executive functions, parental mediation and school-based prevention programmes. The findings indicate that prevention should not be reduced to merely limiting screen time. A more effective approach requires a comprehensive model integrating early screening, psychoeducation, development of self-regulation skills, active parental involvement, digital hygiene rules and individual psychological interventions for at-risk children. The article proposes primary, secondary and individual prevention strategies for school psychological services.

Keywords: Generation Alpha, primary school children, gadget addiction, problematic digital technology use, screen behaviour, self-regulation, executive functions, school psychologist, digital hygiene, psychological prevention.

KIRISH

Raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga jadal integratsiyalashuvi bolalarning rivojlanish muhiti, o'yin faoliyati, kommunikatsiyasi va bilim olish shakllarini tubdan o'zgartirmoqda. Ayniqsa, ko'pincha "Alfa avlodi" deb nomlanadigan zamonaviy bolalar smartfon, planshet, kompyuter, internet, qisqa videolar, mobil o'yinlar va algoritmik tavsiya tizimlari mavjud bo'lgan muhitda bolalik davrini boshdan kechirmoqda. Shu sababli gadget ulardan foydalaniladigan oddiy texnik vosita bo'lib qolmay, balki o'qish, muloqot, hordiq, emotsional tinchlanish va rag'bat olish manbalaridan biriga aylanmoqda.

Alfa avlodi haqida ilmiy va ommaviy diskursda ko'plab umumlashtiruvchi fikrlar uchrasa-da, avlodning oldingi avlodlardan mutlaq psixologik jihatdan farq qilishini tasdiqlovchi empirik dalillar hali yetarli emas. Shu bilan birga, bolalarning raqamli vositalar bilan erta va intensiv o'zaro munosabati ijtimoiy-emotsional rivojlanish, diqqat, o'zini boshqarish va kundalik faoliyatning boshqa turlariga ta'sir ko'rsatishi mumkinligi zamonaviy tadqiqotlarda muntazam muhokama qilinmoqda (Höfrová, Balidemaj, & Small, 2024).

Muammoning yana bir jihati shundaki, pedagogik va ommaviy nutqda "gadgetga qaramlik" atamasi ko'pincha bolaning telefondan uzoq vaqt foydalanishi bilan tenglashtiriladi. Ilmiy nuqtai nazardan esa ekran qarshisida ko'p vaqt o'tkazishning o'zi qaramlik tashxisi uchun yetarli mezon emas. Muammoli foydalanish gadget ustidan nazoratni yo'qotish, undan foydalanishni to'xtatishda keskin emotsional reaksiya, boshqa faoliyatlarga qiziqishning kamayishi, uyqu, o'qish va ijtimoiy munosabatlarning buzilishi kabi belgilar majmuasi bilan tavsiflanishi maqsadga muvofiq.

Boshlang'ich maktab davri mazkur muammo nuqtai nazaridan ayniqsa muhimdir. 7–11 yosh oralig'ida bolaning ixtiyoriy diqqati, rejalashtirish, impulsni nazorat qilish, ishchi xotira, xatti-harakat oqibatlarini oldindan baholash kabi ijro funksiyalari faol rivojlanadi. Shu sababli yuqori darajadagi, tez-tez almashinuvchi va darhol rag'batlantiruvchi raqamli stimullar bolaning o'zini o'zi boshqarish tizimi bilan raqobatga kirishishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi — boshlang'ich sinf o'quvchilarida gadgetlardan muammoli foydalanishni shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizmlarni aniqlash

va uning oldini olishda maktab psixologik xizmatining tizimli strategiyalarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. boshlang'ich sinf o'quvchilarida gadjetdan muammoli foydalanishning psixologik determinantlarini aniqlash;
2. raqamli xulq bilan o'zini boshqarish, diqqat va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi aloqalarni tahlil qilish;
3. oilaviy va maktab omillarining himoya hamda xavf omili sifatidagi rolini aniqlash;
4. maktab psixologik xizmatining profilaktika va korreksion faoliyati uchun amaliy model ishlab chiqish.

MATERIAL VA METODLAR

Mazkur tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega bo'lib, ilmiy adabiyotlarni qiyosiy va integrativ tahlil qilish metodlariga asoslandi. Tadqiqot predmetiga bolalar va o'smirlarda ekran xulqi, muammoli smartfon va internetdan foydalanish, ijro funksiyalari, o'zini o'zi boshqarish, ota-onalar vositachiligi hamda maktabga asoslangan profilaktik dasturlar bo'yicha ilmiy tadqiqotlar kiritildi.

Tahlilda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining bolalar va o'smirlarda jismoniy faollik hamda sedentary xulqqa oid tavsiyalari, maktab salomatligi xizmatlariga oid hujjatlari, shuningdek 2019–2026-yillarda chop etilgan sistematik sharhlar, meta-tahlillar va empirik tadqiqotlar natijalaridan foydalanildi.

Manbalarni konseptual guruhlashda quyidagi yo'nalishlar ajratildi:

- raqamli qurilmalar va mukofotlanish mexanizmlari;
- ekran xulqi va ijro funksiyalari;
- gadjetdan emotsional regulyatsiya vositasi sifatida foydalanish;
- oila va ota-onalar raqamli xulqining roli;
- maktabga asoslangan psixoprofilaktik strategiyalar.

Tadqiqotda “gadjetga qaramlik” tushunchasi klinik tashxis sifatida emas, balki bolaning raqamli qurilmadan foydalanishni mustaqil boshqarishi qiyinlashgan, kundalik o'qish, uyqu, jismoniy faollik, oilaviy muloqot yoki emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi **muammoli raqamli qurilmadan foydalanish** ma'nosida operatsionallashtirildi.

NATIJALAR

1. Tezkor mukofotlanish va xulqning mustahkamlanishi

Raqamli platformalar bolaga qisqa vaqt ichida ko'p miqdorda emotsional stimullar taqdim etadi. Mobil o'yinlardagi mukofotlar, yangi bosqichlar, ballar,

animatsiyalar, qisqa videolarning cheksiz ketma-ketligi va tavsiya algoritmlari bolaning qurilmaga qayta-qayta murojaat qilishini mustahkamlaydi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bola uzoq muddatli maqsadni qisqa muddatli zavqdan ustun qo'yish qobiliyatini hali to'liq shakllantirmaganligi sababli "yana bir video", "yana bir o'yin" tamoyili oson takrorlanadigan xulq zanjiriga aylanishi mumkin.

Ushbu mexanizm shartli ravishda quyidagicha ifodalanadi:

ichki yoki tashqi stimul → gadjetga murojaat → tezkor emotsional mukofot → xatti-harakatning mustahkamlanishi → qayta murojaat qilish ehtimolining oshishi.

Natijada bola zerikish, kutish yoki qiyin vazifani bajarish holatlariga bardosh berish o'rniga tezkor raqamli stimulyatsiyani tanlashga o'rganishi mumkin.

2. Emotsional regulyatsiyaning tashqi vositaga ko'chishi

Eng muhim psixologik mexanizmlardan biri — gadjetning "raqamli tinchlantiruvchi" vazifasini bajarishidir. Bola yig'laganda, zerikkanda, asabiylashganda yoki kattalarning bandligi sababli telefon berilishi qisqa muddatda samarali ko'rinsa-da, muntazam takrorlanganda bola noqulay emotsiyalarni mustaqil boshqarish o'rniga ularni raqamli stimulyatsiya yordamida bostirishga o'rganishi mumkin.

Natijada quyidagi zanjir yuzaga keladi:

salbiy emotsiya → gadjet → emotsional yengillik → gadjetga psixologik bog'lanishning kuchayishi.

Bunda muammo gadjetning o'zida emas, balki uning bolaning emotsional ehtiyojlarini qondirishning asosiy yoki yagona vositasiga aylanishidadir.

3. Ijro funksiyalari va o'zini o'zi nazorat qilish

Ijro funksiyalari bolaning maqsad qo'yishi, diqqatni saqlashi, impulsni ta'xlatishi, faoliyatni rejalashtirishi va vazifalar o'rtasida moslashuvchan almashishini ta'minlaydi.

2026-yilda e'lon qilingan longitudinal tadqiqotlar sharhida ekranlardan ko'proq yoki muammoli foydalanish bilan ijro funksiyalarining sustroq rivojlanishi o'rtasidagi aloqa ko'plab tadqiqotlarda kuzatilgan. Muhimi, mazkur munosabat bir tomonlama emas: yuqori ekran faolligi keyinchalik ijro funksiyalaridagi qiyinchiliklarni bashorat qilishi mumkin bo'lgani kabi, dastlabki o'zini boshqarish qiyinchiliklari ham bolaning keyinchalik gadjetdan ortiqcha foydalanishiga moyilligini oshirishi mumkin (Reid et al., 2026).

Demak, “gadjet bolaning o‘zini nazorat qilishini buzadi” degan sodda bir tomonlama xulosa ilmiy jihatdan yetarli emas. Jarayon o‘zaro kuchayuvchi sikl shaklida namoyon bo‘lishi mumkin:

o‘zini nazorat qilishdagi qiyinchilik → ko‘proq raqamli stimulyatsiya → real hayotdagi o‘zini boshqarish mashqlarining kamayishi → nazorat qiyinchiliklarining saqlanib qolishi.

4. Diqqatning fragmentatsiyasi

Tez almashinadigan vizual va audial kontent bolaning doimiy yangilikka yo‘nalgan diqqatini rag‘batlantiradi. O‘quv faoliyati esa aksincha, ma‘lum muddat davomida bitta vazifa ustida ishlash, kechiktirilgan natijaga sabr qilish va chalg‘ituvchi stimullarni chetga surishni talab etadi.

Shuning uchun qisqa va yuqori intensivlikdagi raqamli kontentga haddan tashqari odatlanish bolaning kitob o‘qish, yozuv mashqlarini bajarish, matnni tahlil qilish va o‘qituvchi ko‘rsatmalariga uzoqroq vaqt amal qilishini subyektiv jihatdan “zerikarli” his qilishiga olib kelishi mumkin.

Biroq raqamli texnologiyani diqqat buzilishining yagona sababi sifatida ko‘rsatish noto‘g‘ri. Uyqu yetishmovchiligi, oilaviy stress, temperament, mavjud diqqat muammolari va ta‘lim muhiti kabi omillar ham nazorat qilinishi kerak.

5. Ijtimoiy va psixologik ehtiyojlarning virtual muhitda qondirilishi

Bola real hayotda yetarli darajada muloqot, muvaffaqiyat hissi, avtonomiya yoki qiziqarli faoliyat topmasa, raqamli muhit ushbu ehtiyojlarni tezroq qondiruvchi makonga aylanishi mumkin.

O‘yinlardagi daraja va yutuqlar kompetentlik hissini, onlayn muloqot ijtimoiy aloqani, mustaqil kontent tanlash esa avtonomiya hissini beradi.

Shuning uchun faqat telefonni olib qo‘yish muammoning sababini bartaraf qilmaydi. Agar gadjet qondirayotgan psixologik ehtiyoj uchun real hayotda muqobil faoliyat yaratilmasa, cheklov yashirin foydalanish, nizolar yoki boshqa ekran qurilmasiga ko‘chishga olib kelishi mumkin.

6. Ota-onalarning raqamli modeli

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari raqamli xulq me‘yorlarini faqat og‘zaki ko‘rsatmalardan emas, kattalarning kundalik xatti-harakatlaridan ham o‘zlashtiradi.

Ota-ona bir tomondan bolaga “telefonni qo‘y” deb, ikkinchi tomondan ovqatlanish, muloqot yoki dam olish vaqtining katta qismini o‘zi telefonda o‘tkazsa, verbal talab bilan real model o‘rtasida nomuvofiqlik paydo bo‘ladi.

Ota-onalarning faqat nazorat va taqiqlashga asoslangan yondashuvi ham doim barqaror natija bermaydi. Faol vositachilik — ya‘ni bola bilan uning ko‘rayotgan

kontenti, foydalanish sabablari va raqamli xavflar haqida suhbatlashish — nisbatan konstruktiv model sifatida qaraladi (Nielsen et al., 2019; Chen et al., 2025).

7. Asosiy xavf mexanizmlari va maktab psixologi uchun diagnostik belgilar

Psixologik mexanizm	Bolada kuzatilishi mumkin bo'lgan belgi	Psixologning asosiy vazifasi
Tezkor mukofotlanishga odatlanish	Qiyin vazifalarni tez tashlab yuborish	Kechiktirilgan mukofotga bardoshlilikni rivojlantirish
O'zini nazorat qilish zaifligi	"To'xtata olmayman" tipidagi xatti-harakat	O'zini boshqarish ko'nikmalarini mashq qilish
Emotsional qochish	Xafa yoki zerikkanida darhol telefon talab qilish	Emotsiyalarni alternativ boshqarish usullarini o'rgatish
Diqqat fragmentatsiyasi	Uzoq vazifada tez chalg'ish	Diqqatni bosqichma-bosqich mashq qildirish
Real faoliyat tanqisligi	O'yin, sport va muloqotga qiziqishning kamayishi	Muqobil faoliyatlar repertuarini kengaytirish
Oilaviy model	Ota-ona va bola o'rtasida telefon sababli doimiy nizo	Oilaviy raqamli qoidalarni ishlab chiqish
Uyquning buzilishi	Kechasi telefon ishlatish, ertalab charchoq	Yotish oldi raqamli gigiyenasini shakllantirish

MUHOKAMA

Tahlil natijalari gadjetga muammoli bog'lanish bitta sabab bilan tushuntirilmasligini ko'rsatadi. Mazkur hodisa bolaning biologik rivojlanishi, o'zini o'zi boshqarish darajasi, emotsional ehtiyojlari, oilaviy munosabatlari va raqamli muhit dizaynining o'zaro ta'siridan tashkil topgan ko'p omilli tizimdir.

Shuning uchun maktabda profilaktikani faqat "telefon zararli" mazmunidagi ma'ruzalar yoki telefonni taqiqlash bilan cheklash samarasiz bo'lishi mumkin.

Žmavec va hammualliflarining 2025-yilda chop etilgan sistematik sharh va meta-tahlilida 6–19 yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun maktabga asoslangan profilaktik dasturlar muammoli raqamli texnologiyadan foydalanishni kamaytirishda sezilarli natija bergani, biroq umumiy ekran vaqtini kamaytirishdagi ta'siri ancha kichik bo'lgani qayd etilgan. Ayniqsa, ota-onalar faol jalb etilgan, xavf guruhiga yo'naltirilgan hamda psixologik yoki terapevtik komponentga ega dasturlar istiqbolli natija ko'rsatgan.

Bu natija amaliyot uchun muhim xulosani beradi: maktab psixologining maqsadi bolaning ekran vaqtini “nol”ga tushirish emas, balki raqamli qurilma ustidan **xulqiy nazoratni tiklash** bo‘lishi kerak.

Maktab psixologik xizmatining uch bosqichli profilaktika modeli

I bosqich. Universal birlamchi profilaktika

Mazkur bosqich barcha boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini qamrab oladi.

Asosiy tadbirlar:

- “Raqamli gigiyena” mashg‘ulotlarini tashkil etish;
- gadjetdan foydali va zararli foydalanish o‘rtasidagi farqni tushuntirish;
- uyqudan oldin ekranlardan foydalanish odatlarini muhokama qilish;
- jismoniy faollik, kitob o‘qish, ijodiy faoliyat va jonli muloqotni rag‘batlantirish;
- bolalarda zerikishga bardosh berish ko‘nikmasini shakllantirish;
- “telefon bo‘lmasa nima qilaman?” mavzusida alternativ faoliyat repertuarini rivojlantirish.

Bu bosqichda qo‘rqitish va keskin taqiqdand foydalanish maqsadga muvofiq emas.

II bosqich. Erta aniqlash va xavf guruhini shakllantirish

Maktab psixologi pedagog va ota-onalar bilan birgalikda quyidagi belgilarni kuzatishi mumkin:

- gadjet olib qo‘yilganda keskin jahldorlik;
- foydalanish vaqtini yashirish;
- dars paytida telefon haqida doimiy o‘ylash;
- avval qiziqarli bo‘lgan faoliyatlardan voz kechish;
- uyqu rejimining buzilishi;
- akademik natijalarning sezilarli pasayishi;
- jonli muloqotning qisqarishi;
- o‘z vaqtida to‘xtata olmaslik;
- gadjetdan asosan stress va salbiy emotsiyani yo‘qotish maqsadida foydalanish.

Bitta belgining mavjudligi bolaning “qaram” ekanini anglatmaydi. Baholash bir nechta manba — bola, ota-ona va o‘qituvchi ma’lumotlarini solishtirish asosida amalga oshirilishi kerak.

III bosqich. Individual psixokorreksion yordam

Xavf darajasi yuqori bo‘lgan bolalar bilan quyidagi yo‘nalishlarda ishlash tavsiya etiladi:

1. gadjetdan foydalanishni qo‘zg‘atuvchi vaziyatlarni aniqlash;
2. “stimul — fikr — emotsiya — harakat — oqibat” zanjirini tahlil qilish;
3. impulsni kechiktirish mashqlarini bajarish;

4. emotsional regulyatsiya usullarini o'rgatish;
5. gadjetsiz qiziqarli faoliyatlar ro'yxatini tuzish;
6. ota-ona bilan yagona raqamli rejim ishlab chiqish;
7. haftalik monitoring olib borish.

“5R” maktab psixologik strategiyasi

Amaliyot uchun quyidagi besh komponentli model taklif etiladi:

- 1. Recognize — aniqlash.** Muammoli foydalanish belgilarini erta aniqlash.
- 2. Regulate — boshqarish.** Bolaga tashqi taqiq emas, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish.
- 3. Replace — almashtirish.** Gadget bajarib kelgan psixologik funksiyani sport, o'yin, ijod, muloqot yoki boshqa faoliyat bilan almashtirish.
- 4. Relate — munosabatlarni mustahkamlash.** Ota-ona–bola va tengdoshlar o'rtasidagi jonli muloqotni oshirish.
- 5. Review — monitoring qilish.** Natijalarni ma'lum davr oralig'ida qayta baholash.

Ota-onalar bilan ishlash strategiyasi

Maktab psixologik xizmatining eng katta xatolaridan biri butun mas'uliyatni bolaga yuklash bo'lishi mumkin. Boshlang'ich sinf yoshida raqamli rejim kattalar tomonidan tashkil etiladi.

Ota-onalarga quyidagi tamoyillar tavsiya qilinishi mumkin:

- oilada gadjetsiz vaqt va hududlarni belgilash;
- ovqatlanish vaqtini imkon qadar ekransiz tashkil etish;
- uyqu oldidan gadgetdan foydalanishni cheklash;
- bolaning oldida kattalarning ham ekran qoidalariga rioya qilishi;
- gadgetni yaxshi xulq uchun yagona mukofotga aylantirmaslik;
- bolaning salbiy emotsiyasini har safar telefon bilan bostirmaslik;
- faqat nazorat qilish emas, balki bola bilan raqamli kontent haqida suhbatlashish;
- bolaning yoshiga mos bo'lgan muqobil real faoliyatlarni tashkil etish.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar va o'smirlarda uzoq davom etuvchi sedentary xulqni, ayniqsa rekreatsion ekran vaqtini cheklashni hamda uni jismoniy faollik, yetarli uyqu va sog'lom kun tartibi bilan muvozanatlashtirishni tavsiya etadi.

Maktab miqyosidagi profilaktika algoritmi

Maktab psixologik xizmati uchun quyidagi amaliy algoritmi taklif etiladi:

- 1-bosqich:** o'quvchi, ota-ona va pedagoglar o'rtasida anonim boshlang'ich skrining.
- 2-bosqich:** muammoli foydalanish xavfi mavjud bolalarni aniqlash.
- 3-bosqich:** ota-onalar uchun “Raqamli tarbiya” psixoedukatsion treninglari.
- 4-bosqich:** o'quvchilar uchun 6–8 mashg'ulotdan iborat “Raqamli muvozanat” dasturi.

5-bosqich: xavf guruhidagi bolalar bilan individual yoki kichik guruh mashg'ulotlari.

6-bosqich: 6–12 haftadan so'ng qayta diagnostika.

7-bosqich: og'ir funksional buzilishlar saqlanib qolgan holatlarda tegishli bolalar ruhiy salomatligi mutaxassisiga yo'naltirish.

Maktab miqyosida muvaffaqiyat mezoni sifatida faqat “telefon necha soat ishlatildi?” savolini olish tor yondashuv hisoblanadi. Quyidagi ko'rsatkichlar ham baholanishi kerak:

- bolaning gadjetdan mustaqil ajrala olish qobiliyati;
- uyqu sifati;
- darsdagi diqqat barqarorligi;
- oilaviy nizolar soni;
- jismoniy va ijodiy faoliyatning ko'payishi;
- o'z his-tuyg'ularini gadjetsiz boshqarish;
- jonli ijtimoiy munosabatlarning yaxshilanishi.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida gadjetdan muammoli foydalanish raqamli qurilmaning mavjudligi bilangina izohlanmaydi. Uning shakllanishida tezkor mukofotlanish, emotsional regulatsiyaning tashqi vositaga ko'chishi, ijro funksiyalarining hali to'liq shakllanmaganligi, diqqatning fragmentatsiyasi, real faoliyatlarning yetishmasligi va oiladagi raqamli xulq modeli o'zaro ta'sir qiladi.

Shu sababli gadjet muammosini faqat ekran vaqtini qisqartirish yoki telefonni taqiqlash orqali hal qilish ilmiy va amaliy jihatdan yetarli emas.

Maktab psixologik xizmatining samarali faoliyati uch darajali tizimga asoslanishi lozim: barcha o'quvchilar uchun universal profilaktika, xavf guruhini erta aniqlash va muammosi yaqqol namoyon bo'lgan bolalar uchun individual psixokorreksion yordam.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida muammoli gadjet foydalanishini baholashda ekran vaqtining o'zi yetarli mezon emas.
2. Gadjetga bog'lanishning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri tezkor raqamli mukofot va emotsional yengillikning takroriy mustahkamlanishidir.
3. O'zini o'zi boshqarishdagi dastlabki qiyinchiliklar gadjetdan muammoli foydalanish xavfini oshirishi, intensiv ekran xulqi esa o'z navbatida ayrim ijro funksiyalari bilan salbiy bog'lanishi mumkin.
4. Profilaktik ishda ota-onaning faol ishtirokisiz barqaror natijaga erishish qiyin.

5. Maktab psixologi faqat taqiqlovchi emas, balki diagnostik, psixoedukatsion, rivojlantiruvchi va koordinatsion funksiyalarni bajarishi kerak.
6. Gadgetning psixologik funksiyasi real faoliyat bilan almashtirilmasa, oddiy cheklovning samarasi vaqtinchalik bo'lishi mumkin.
7. Profilaktikaning asosiy maqsadi "ekransiz bola" yaratish emas, balki raqamli vositalarni ongli, funksional va o'zini nazorat qilgan holda ishlata oladigan shaxsni shakllantirishdan iborat.

Kelgusida mazkur nazariy modelni O'zbekiston umumta'lim maktablarining 1–4-sinf o'quvchilari orasida empirik sinovdan o'tkazish, gadgetdan muammoli foydalanish darajasi bilan o'zini o'zi boshqarish, diqqat, uyqu, ota-ona nazorati va akademik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni statistik tahlil qilish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Chen, Y., Gu, Q., Zheng, Q., Hu, B., Gu, C., Hu, Q., & Cao, Y. (2025). How parental mediation affects adolescents' problematic smartphone use: The chain mediating role of basic psychological needs and positive outcome expectations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1590057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1590057>
2. Höfrová, A., Balidemaj, V., & Small, M. A. (2024). A systematic literature review of education for Generation Alpha. *Discover Education*, 3, 125. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3>
3. Nielsen, P., Favez, N., Liddle, H., & Rigter, H. (2019). Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 649–663. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.61>
4. Reid, C., Dhamankar, M., Marsh, S., Peterson, E. R., et al. (2026). Have we found directionality? Longitudinal associations between screen use and executive function in children: A scoping review. *Developmental Review*, 80, 101266. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2026.101266>
5. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
6. World Health Organization. (2021). *WHO guideline on school health services*. Geneva: World Health Organization.
7. World Health Organization. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance*. Geneva: World Health Organization.
8. Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen