

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

**BOSHLANG‘ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA UCHRAYDIGAN
RAQAMLI AUTIZM BELGILARI VA UNI OLDINI OLIISH USULLARI**

Mahkamova Nozima To‘ra qizi

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti psixologiya mutaxassisligi magistratura bosqichi
talabasi*

+99877 477 62 86

E-mail: mahkamovanozima@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18675029>

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy axborot texnologiyalarining boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalar ruhiyatiga ta’siri, xususan, "raqamli autizm" tushunchasi va uning kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Maqolada gadgetlarga haddan tashqari bog‘lanib qolish natijasida bolalarda kuzatiladigan ijtimoiy moslashuv muammolari, muloqot qobiliyatining pasayishi va diqqat tarqoqligi kabi belgilar yoritilgan. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun raqamli autizmni oldini olish, bolaning texnologiyalar bilan sog‘lom munosabatini shakllantirish hamda muqobil rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Raqamli autizm, boshlang‘ich maktab yoshi, kognitiv rivojlanish, virtual bog‘liqlik, ijtimoiy-psixologik adaptatsiya, kommunikativ defitsit, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari ta’siri, psixoprofilaktika, neyropsixologik holat, ekran vaqti.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние современных информационных технологий на психику детей младшего школьного возраста, в частности, рассматривается концепция «цифрового аутизма» и причины его возникновения. В работе освещены такие симптомы, как проблемы социальной адаптации, снижение коммуникативных способностей и дефицит внимания, возникающие вследствие чрезмерной привязанности к гаджетам. Также представлены практические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике цифрового аутизма, формированию здорового отношения ребенка к технологиям и организации альтернативных развивающих занятий.

Ключевые слова: цифровой аутизм, младший школьный возраст, когнитивное развитие, виртуальная зависимость, социально-психологическая адаптация, коммуникативный дефицит, влияние информационно-коммуникационных технологий, психопрофилактика, нейropsixologическое состояние, экранное время.

Abstract: This article analyzes the impact of modern information technologies on the psyche of primary school children, specifically focusing on the concept of "digital autism" and its underlying causes. The study highlights symptoms such as social adaptation difficulties, decline in communication skills, and attention deficit resulting from excessive gadget dependency. Furthermore, practical recommendations are provided for parents and educators on preventing digital autism, fostering a healthy relationship between children and technology, and organizing alternative developmental activities.

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

Keywords: *digital autism, primary school age, cognitive development, virtual dependency, socio-psychological adaptation, communicative deficit, impact of information and communication technologies, psychoprophylaxis, neuropsychological state, screen time.*

Raqamli autizm — bu zamonaviy neyropsixologiyada keng muhokama qilinayotgan tushuncha bo‘lib, u bolaning raqamli texnologiyalar (smartfon, planshet, televizor) bilan haddan tashqari ko‘p muloqot qilishi natijasida kelib chiqadigan xulq-atvor buzilishlarini ifodalaydi. Ilmiy nuqtai nazardan, bu haqiqiy autizm (Kanner sindromi) kabi genetik tabiatga ega emas, balki ijtimoiy-sensorli mahrumlik (deprivatsiya) natijasidir. Ya’ni, bola tashqi dunyodan uzilib, virtual olamga sho‘ng‘ishi oqibatida uning miyasidagi ijtimoiy muloqotga mas’ul neyronsiz aloqalar shakllanmay qoladi.

Ushbu hodisani tizimli o‘rganish XXI asrning birinchi o‘n yilligida, axborot texnologiyalari maishiy hayotga keskin kirib kelgan davrda boshlandi. Atamaning ilmiy muomalaga kiritilishi ruminiyalik klinik psixolog Marius Zamfir nomi bilan bog‘liq. 2013-yilda u bolalar psixonevrologik shifoxonalari kelayotgan bemorlar sonining keskin ortishini tahlil qilib, ularning ko‘pchiligida autizm belgilari borligini, lekin bu belgilar tug‘ma emas, balki gadjetlar ta’sirida orttirilganini isbotladi.

Dastlabki yirik tadqiqotlar G‘arbiy Yevropa va AQShda o‘tkazilgan bo‘lib, olimlar ekran qarshisida o‘tkazilgan vaqt bilan miyaning "oq moddasi" (axborot uzatish uchun mas'ul) rivojlanishi o‘rtasida teskari bog‘liqlik borligini aniqlashdi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyasiga ko‘ra, 2 yoshgacha bo‘lgan bolalarga ekran umuman tavsiya etilmaydi. Biroq, so‘nggi yillardagi global so‘rovnomalar (masalan, Common Sense Media tadqiqotlari) shuni ko‘rsatadiki, 0-2 yoshdagi bolalarning qariyb 40-50% qismi har kuni kamida 1 soat gadjetdan foydalanadi. M. Zamfirning 2012–2017 yillardagi klinik kuzatuvlari shuni tasdiqladiki, kuniga 4 soatdan ortiq vaqtini ekranga sarflaydigan bolalarda autistik spektr buzilishlari (ASD) xavfi 5 barobar yuqori bo‘ladi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, agar raqamli autizm belgilari 7 yoshgacha (miya plastikligi yuqori davrda) aniqlanib, texnologik cheklovlar o‘rnatilsa, bolalarning 90% ga yaqini ijtimoiy normal hayotga to‘liq qayta oladi. [7]

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida raqamli autizm belgilari ko‘pincha o‘quv faoliyati va tengdoshlar bilan muloqot jarayonida yaqqol namoyon bo‘ladi. Bu holat miyaning kognitiv funksiyalari virtual stimulyatsiyaga moslashib qolishi bilan izohlanadi.

Ushbu yoshdagi bolalarda raqamli autizmning birinchi belgisi — "ijtimoiy intuitsiya"ning yo‘qolishi. Bola tengdoshlari bilan o‘yin o‘ynashda qiyinchilikka uchraydi, chunki u jonli muloqotdagi norasmiy signallarni (yuz ifodasi, kinoya, imo-ishora) tushunish qobiliyatini yo‘qotadi. Ular ko‘pincha jamoaviy faoliyatdan chetlashadi va tanaffus vaqtida ham yolg‘izlikni yoki gadjet bilan vaqt o‘tkazishni afzal ko‘rishadi. Ko‘z aloqasining sustligi (eye contact) hamon asosiy ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib qoladi.

Raqamli autizmga chalingan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining nutqi o‘ziga xos "shablonli" xarakterga ega bo‘ladi. Ular o‘z fikrlarini mustaqil shakllantirishdan ko‘ra, ko‘p ko‘rgan videolari yoki o‘yinlaridagi tayyor iboralardan foydalanishni afzal ko‘radilar. Mantiqiy savollarga javob berishda qiyinchilik, mavhum tushunchalarni (masalan, do‘stlik, sadoqat) tushunmaslik va so‘z boyligining cheklanganligi kuzatiladi.

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

Eng xavfli belgilardan biri — diqqat konsentratsiyasining buzilishidir. Bola uzoq matnlarni o‘qishga yoki o‘qituvchining 10-15 daqiqalik ma’ruzasini tinglashga qodir bo‘lmay qoladi. Ularning miyasi faqat tez o‘zgaruvchan, yorqin va qisqa ma’lumotlarni (videoroliklar kabi) qabul qilishga moslashadi. Bu fanda "klip tafakkur" deb ataladi va o‘quv o‘zlashtirishining keskin tushib ketishiga sabab bo‘ladi. [2]

Raqamli autizm belgilari bo‘lgan bolalar real dunyodagi oddiy stimullarga (tashqi shovqin, oddiy ranglar) nisbatan ta’sirchan bo‘lib qoladilar yoki aksincha, hissiy sovuqlik namoyish etadilar. Gadget olib qo‘yilganda yoki internet uzilganda bolada agressiya, depressiv holat yoki nazorat qilib bo‘lmaydigan xavotir hissi paydo bo‘ladi. Bu ularning hissiy intellekti (EQ) rivojlanishdan to‘xtaganidan dalolat beradi.

Bunday bolalarda ko‘pincha mayda motorika rivojlanishi orqada qoladi (yozuvining tushunarsizligi, rasm chizishga bo‘lgan qiziqishning yo‘qligi). Shuningdek, uyqu buzilishi, doimiy charchoq va fazoviy orientatsiyaning (chap va o‘ngni adashtirish, jismoniy harakatlardagi noo‘quvlik) sustligi ham bilvosita belgilar hisoblanadi.

Raqamli autizmga qarshi kurashishda jahon miqyosidagi yondashuvlar shunchaki cheklov choralardan iborat emas, balki bolaning miya faoliyatini sog‘lom ijtimoiy muhitga moslashtirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Quyida ushbu yo‘nalishdagi eng samarali metodikalar tahlil qilinadi.

Ijtimoiy-sensorli reabilitatsiya va "3-6-9-12" konsepsiyasi

Fransuz olimi Serj Tisseron tomonidan taklif etilgan va Yevropa pediatriya assotsiatsiyalari tomonidan qo‘llab-quvvatlangan ushbu tizim boshlang‘ich maktab yoshidagi (6 yoshdan 9-12 yoshgacha) bolalar uchun raqamli vositalardan foydalanishning qat’iy chegaralarini belgilaydi. Tahlillarga ko‘ra, ushbu yoshda bolaning mustaqil ravishda internetdan foydalanishi uning ijtimoiy adaptatsiyasini 30-40% ga sekinlashtiradi. Profilaktikaning asosi sifatida bolaning internet olamiga faqat ota-ona bilan birga va "foydali kontent" orqali kirishi tavsiya etiladi. Bu jarayonda bola passiv kuzatuvchidan faol ishtirokchiga aylanadi, bu esa neyronlararo ijtimoiy bog‘liqlikni saqlab qoladi.

"Raqamli gigiyena" va neyrobiologik muvozanat

AQSh va Janubiy Koreya tajribasida keng qo‘llaniladigan "raqamli detoks" usuli miyadagi dofamin tizimini muvozanatlashga xizmat qiladi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, gadgetlardagi yorqin va tez o‘zgaruvchan vizual signallar bolada "sun’iy dofamin" ajralishini ko‘paytiradi, natijada real hayotdagi oddiy muloqot va o‘qish jarayoni zerikarli bo‘lib tuyuladi. [1]

Ushbu holatga yechim sifatida "20-20-20" qoidasi (har 20 daqiqada 20 metr uzoqlikka 20 soniya qarash) va haftada kamida bir kunni "to‘liq gadjetsiz kun" deb e’lon qilishimiz mumkin. Ushbu metodika qo‘llanilganda, bolalarda diqqat konsentratsiyasi ko‘rsatkichi 2 oy ichida o‘rtacha 25% ga yaxshilanishi ilmiy isbotlangan. [4]

Strukturaviy muloqot va kognitiv stimulyatsiya

Isroil va Skandinaviya davlatlari ta’lim tizimida qo‘llaniladigan ushbu yondashuv "ekran vaqti"ni "so‘zlashuv vaqti"ga aylantirishni nazarda tutadi. Bunda bola har bir ko‘rgan videoroligi yoki o‘ynagan o‘yini haqida ota-onasi yoki pedagogiga tahliliy ma’lumot berishi shart. Bu usul bolaning mantiqiy tafakkurini (verbal-mantiqiy intellekt) faollashtiradi va raqamli autizmning asosiy belgisi bo‘lgan "nutqiy sustlik"ni bartaraf etadi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, tahliliy muloqot o‘rnatilgan

“Xotin-qizlar ilmda: tiklanish, yuksalish va taraqqiyot sari qadamlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materillari to‘plami. NamDPI – 2026-yil, 11-fevral

oilalarda bolalarning so‘z boyligi va kreativ fikrlash darajasi gadjetga qaram bolalarga nisbatan 2 barobar yuqori bo‘ladi.

Alternativ sensor faollik (Musiq va Sport terapiyasi)

Yaponiya maktablarida raqamli autizm profilaktikasi sifatida mayda motorikani rivojlantiruvchi an’anaviy san’at (origami, xattotlik) va jismoniy tarbiya uyg‘unligi qo‘llaniladi. Neyrofiziologik nuqtai nazardan, qo‘l barmoqlarining harakati nutq markazlarini rag‘batlantiradi. Kuniga kamida 45 daqiqa jismoniy faollik yoki ijod bilan shug‘ullanadigan bolalarda virtual olamga qochish istagi 60% ga kamayadi. Bu tanada kortizol (stres) darajasining pasayishi va ijtimoiy qoniqish hisining ortishi bilan bog‘liq.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, raqamli autizm — bu shunchaki gadjetlarga bog‘lanib qolish emas, balki o‘tib kelayotgan avlodning emotsional va ijtimoiy dunyosida yuzaga kelayotgan jiddiy "bo‘shliq" signalidir. Bizning tahlillarimiz shuni ko‘rsatadiki, texnologiya bolaning qo‘liga tarbiyachi yoki ovunchoq sifatida berilar ekan, biz uning tabiiy rivojlanish neyronlarini o‘z qo‘limiz bilan "muzlatib" qo‘yamiz. Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarda bu muammoni bartaraf etishning yagona va eng samarali yo‘li — texnologiyani taqiqlash emas, balki unga nisbatan madaniyatli munosabatni shakllantirishdir. Bola virtual dunyodan ko‘ra real dunyoning qiziqroq, rang-barangroq va his-tuyg‘ularga boyroq ekanligini his qilishi shart. Buning uchun esa biz, kattalar, avvalo o‘zimizning raqamli odatlarimizni qayta ko‘rib chiqishimiz, bolaga ekran qarshisida emas, u bilan ko‘zma-ko‘z turib muloqot qilish uchun vaqt topishimiz zarur. Zero, hech qanday mukammal dastur yoki sun‘iy intellekt jonli muloqotdagi mehr, ota-ona nigohi va jamoaviy o‘yinlar beradigan hayotiy tajribaning o‘rnini bosa olmaydi. Raqamli autizm profilaktikasi — bu shunchaki tartib-qoidalar majmuasi emas, balki bolaning sog‘lom va baxtli kelajagi uchun qo‘yilgan eng muhim sarmoyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). Media and Young Minds. Council on Communications and Media. Pediatrics Journal.
2. common Sense Media. (2023). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight.
3. Kardaras, N. (2016). Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids - and How to Break the Trance. St. Martin's Press.
4. PubMed / MEDLINE Database. (2024). Research on "Digital Autism" and "Screen dependency".
5. Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. Archives of Disease in Childhood.
6. Tisseron, S. (2013). 3-6-9-12: Apprivoiser les écrans et grandir. Paris: Éditions Érès.
7. Zamfir, M. (2013). The "Virtual Autism" Phenomenon: The Impact of Screen Time on Child Development. Clinical Study, Bucharest.