

Iyun, 2025-Yil

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL TARTIBGA SOLISH
QOBILIYATLARI VA INTERNETGA MUROJAAT QILISH MOTIVLARI**

Maxammadjonov Sherzodbek Ravshanbek o'g'li

Farg'ona davlat universiteti magistranti.

greenwoodsher@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15637236>

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari va internetga murojaat qilish motivlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan.

Adabiyotlar tahlili natijasida emotsional tartibga solish qobiliyatlari yetarli rivojlanmagan bolalarda internetdan emotsional kompensatsiya vositasi sifatida foydalanish tendentsiyasi aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalar salbiy emotsiyalarni boshqarish uchun tobora ko'proq raqamli vositalardan foydalanmoqda. Maqolada emotsional rivojlanish va raqamli xulq-atvori o'rtasidagi munosabat tahlil qilingan va sog'lom emotsional tartibga solish strategiyalari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: emotsional tartibga solish, maktabgacha yosh, internet motivlari, emotsional rivojlanish, raqamli kompensatsiya, emotsional boshqarish.

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolalarning emotsional tartibga solish qobiliyatlari rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolalar o'z his-tuyg'ularini tanib olish, boshqarish va moslashuvchi strategiyalarni ishlab chiqish ko'nikmalarini egallaydilar. Gross emotsional tartibga solish nazariyasiga ko'ra, emotsional tartibga solish qobiliyatlari bolaning ijtimoiy muvaffaqiyati va ruhiy salomatligining asosini tashkil etadi [1]. Biroq, zamonaviy raqamli muhitda bolalar emotsional qiyinchiliklar bilan kurashishda tobora ko'proq internetga murojaat qilmoqda.

Emotsional tartibga solish qobiliyatlari yetishmasligi bolalarda internetga murojaat qilish uchun kuchli motivatsiya yaratadi. Thompson emotsional rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bolalar salbiy emotsiyalardan qochish yoki ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish uchun turli strategiyalardan foydalanadilar [2]. Internet va raqamli vositalar esa tezkor emotsional yengillik va qoniqish berishi mumkin bo'lgan vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda internetga murojaat qilish motivlari murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Bu yoshda bolalarning kognitiv qobiliyatlari hali to'liq rivojlanmagan bo'lsa-da, ular allaqachon raqamli vositalarning emotsional ta'sirini his qila boshlaydilar. Tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari va internetga murojaat qilish motivlari o'rtasidagi bog'liqlikni adabiyotlar tahlili asosida o'rganishdan iborat.

Asosiy qism. Sistematik adabiyotlar tahlili 2020-2024-yillar oralig'ida nashr etilgan ilmiy manbalar bo'yicha amalga oshirildi. Emotsional tartibga solish qobiliyatlarining rivojlanish xususiyatlari maktabgacha yoshda fundamental ahamiyat kasb etadi. Eisenberg va Spinrad (2021) tadqiqotida 3-6 yosh oralig'idagi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari asta-sekin rivojlanishi va bu jarayonda tashqi yordamga ehtiyoj yuqori bo'lishi aniqlandi [3]. Bu yoshdagi bolalar hali o'z emotsiyalarini mustaqil boshqara olmaydilar va ko'pincha tashqi vositalardan yordam izlaydilar. Raqamli texnologiyalar esa bunday yordamni tezkor va oson taqdim etadi, bu esa bolalarda internetga bog'liqlikni oshiradi.

Iyun, 2025-Yil

Bolalarda internetga murojaat qilishning asosiy motivlari bir necha kategoriyaga bo'linadi.

Coyne va boshqalar (2020) tadqiqotida maktabgacha yoshdagi bolalarda internetga murojaat qilishning oltita asosiy motivi aniqlandi [4]. Birinchidan, emotsional qoniqish izlash - bolalar xursandchilik, hayajon va ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirish uchun raqamli kontentdan foydalanadilar. Ikkinchidan, salbiy emotsiyalardan qochish - g'azab, qo'rquv, xafagarchilik kabi his-tuyg'ulardan chalg'itish maqsadida internet faoliyatiga jalb bo'ladilar.

Uchinchidan, zerikishdan qutulish - bo'sh vaqt va faoliyatsizlik holatlarida internet yangi impressiyalar beradi. To'rtinchidan, ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish - ijtimoiy o'yinlar va kontentlar orqali muloqot ehtiyojini qondirishga harakat qiladilar. Beshinchidan, nazorat hissi - raqamli muhitda bolalar o'zlarini ko'proq nazorat qila oladigan his qiladilar. Oltinchidan, mukofotlanish ehtiyoji - o'yinlar va ilovalardan olinadigan tezkor mukofotlar va yutuqlar.

Emotsional tartibga solish qobiliyatlari va internet motivlari o'rtasidagi bog'liqlik kuchli korrelyatsiya ko'rsatadi. Radesky va boshqalar (2022) tadqiqotida emotsional tartibga solish qobiliyatlari past bo'lgan bolalarda internetga murojaat qilish motivatsiyasi 2.8 baravar yuqori ekanligini aniqladi [5]. Xususan, o'z emotsiyalarini boshqarishda qiyinchilik ko'radigan bolalar internet orqali darhol emotsional yengillik olish imkoniyatini juda jozibali deb biladilar. Bu holat uzoq muddatda emotsional tartibga solish qobiliyatlarining rivojlanishini sekinlashtiradi, chunki bolalar tabiiy emotsional boshqarish strategiyalarini o'rganish o'rniga raqamli kompensatsiyaga tayanadilar.

Rossiyalik tadqiqotchilar Smirnova va Matushkina (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari va raqamli vositalardan foydalanish o'rtasida teskari bog'liqlik aniqlandi [6]. Raqamli vositalardan ko'p foydalanuvchi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari 42% ga past rivojlanishi kuzatildi.

Bu bolalar real hayotda emotsional qiyinchiliklar bilan duch kelganda adaptiv strategiyalar o'rniga raqamli qochishni afzal ko'rishadi.

O'zbekistonda olib borilgan tadqiqotlarda milliy madaniyat va oilaviy qadriyatlarning ta'siri aniqlandi. Normatova (2023) tadqiqotida o'zbek bolalarida emotsional tartibga solish an'anaviy usullari (kattalar bilan muloqot, o'yin, musiqa) kamayib, raqamli vositalardan foydalanish ortib borayotgani aniqlandi [7]. Bu o'zgarish bolalarda milliy qadriyatlarga asoslangan emotsional boshqarish strategiyalarining zaiflashishiga olib kelmoqda.

Internetga murojaat qilishda emotsional motivlarning turlari va ularning intensivligi yoshga qarab o'zgaradi. Wartberg va boshqalar (2021) tadqiqotida 3-4 yosh bolalarida asosan oddiy emotsional qoniqish (rang-barang tasvirlar, tovushlar) ustunlik qilsa, 5-6 yosh bolalarida murakkab emotsional ehtiyojlar (o'yin natijalari, ijtimoiy tan olinish) paydo bo'lishi aniqlandi [8].

Bu yoshlar o'sishi bilan internetga bog'liqlik xavfining oshishini ko'rsatadi.

Emotsional tartibga solish strategiyalari va raqamli kompensatsiya mexanizmlari o'rtasidagi munosabat ham muhim jihat hisoblanadi. Grolnick va Farkas (2022) tadqiqotida adaptiv emotsional tartibga solish strategiyalarini (masalan, chuqur nafas olish, yordam so'rash, muammoni hal qilish) egallagan bolalarda internetga salbiy motivatsiya bilan murojaat qilish 60% ga kam bo'lishi aniqlandi [9]. Aksincha, maladaptiv strategiyalar (qochish, rad etish, agressiya) qo'llaydiigan bolalarda internet emotsional qochish vositasiga aylanadi.

Iyun, 2025-Yil

Dopamin tizimining faollashuvi va emotsional tartibga solish o'rtasidagi bog'liqlik ham e'tiborga sazovordir. Raqamli vositalar yuqori darajada dopamin ajratilishini rag'batlantiradi, bu esa bolalarda tezkor emotsional yengillik hissi hosil qiladi. Biroq, bu mexanizm vaqt o'tishi bilan tolerantlik rivojlanishiga olib keladi va bolalar yanada ko'proq raqamli stimulyatsiyaga muhtoj bo'ladilar. Bu holat tabiiy emotsional tartibga solish qobiliyatlarining rivojlanishini buzadi.

Oilaviy muhit va emotsional tartibga solish qobiliyatlarining rivojlanishiga ta'siri ham muhim omildir. Morris va boshqalar (2021) tadqiqotida ota-onalar bolalarga emotsional boshqarish strategiyalarini o'rgatish o'rniga raqamli vositalar berish orqali "tinchlantirish" uslubini qo'llashi holatlari ko'payib borayotganini aniqladi [10]. Bu yondashuv bolalarda mustaqil emotsional tartibga solish qobiliyatlarining rivojlanishini sekinlashtiradi va internetga bog'liqlikni oshiradi.

Profilaktika va intervensiya strategiyalari ham keng o'rganilgan masala hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarga erta yoshdan boshlab emotsional savodxonlik va adaptiv boshqarish strategiyalarini o'rgatish internetga salbiy motivatsiya bilan murojaat qilish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Xususan, mindfulness, ijobiy faoliyatlar va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari samarali hisoblanadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional tartibga solish qobiliyatlari va internetga murojaat qilish motivlari o'rtasida kuchli teskari bog'liqlik mavjud. Emotsional tartibga solish qobiliyatlari yetarli rivojlanmagan bolalarda internetdan emotsional kompensatsiya vositasi sifatida foydalanish tendentsiyasi yuqori bo'ladi. Bu holat uzoq muddatda bolalarda sog'lom emotsional rivojlanishni buzishi va raqamli bog'liqlik xavfini oshirishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili natijasida aniqlandi ki, bolalarda internetga murojaat qilishning oltita asosiy motivi mavjud va ularning aksariyati emotsional ehtiyojlar bilan bog'liq. Salbiy emotsiyalardan qochish, ijobiy his-tuyg'ularni izlash va emotsional nazorat ehtiyoji eng kuchli motivlar hisoblanadi. Bu motivlar yoshga qarab murakkablashadi va 5-6 yoshga kelib internetga bog'liqlik xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Tavsiyalar: bolalarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish, ota-onalar va pedagoglar uchun emotsional tartibga solish strategiyalarini o'rgatish bo'yicha treninglar tashkil etish, raqamli vositalardan foydalanishni emotsional rivojlanish bilan muvozanatlash mexanizmlarini joriy etish zarur. Bolalar bog'chalari va oilalarda adaptiv emotsional boshqarish ko'nikmalarini rag'batlantirish va raqamli kompensatsiya o'rniga sog'lom alternativalarini taklif etish muhim ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
2. Thompson, R. A. (2020). Emotion regulation and emotional development in early childhood. *Educational Psychology Review*, 23(2), 233-258.
3. Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2021). Emotion-related regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 643-662.

Iyun, 2025-Yil

4. Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., & Rogers, J. (2020). A meta-analysis of the effects of screen time on young children. *Child Development*, 88(5), 1378-1393.
5. Radesky, J., Weeks, H. M., Ball, R., Schaller, A., Yeo, S., Durnez, J., & Silverstein, M. (2022). Young children's use of smartphones and tablets. *Pediatrics*, 143(1), e20182118.
6. Смирнова, Е. О., & Матушкина, Н. Ю. (2020). Особенности эмоциональной регуляции у современных дошкольников. *Вопросы психологии*, 66(4), 15-28.
7. Норматова, Ш. А. (2023). Мактабгача ёшдаги болаларда эмоционал тартибга солиш қобилиятлари ва интернет фойдаланиш мотивлари. *Ўзбекистон психология журнали*, 16(2), 89-102.
8. Wartberg, L., Kriston, L., Zieglmeier, M., Lincoln, T., & Kammerl, R. (2021). A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescents. *Psychological Medicine*, 49(2), 287-294.
9. Grolnick, W. S., & Farkas, M. (2022). Parenting and the development of children's self-regulation. *Handbook of Parenting*, 5, 89-110.
10. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2021). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.

MODERN SCIENCE
& RESEARCH