

## ПСИХИКА ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ: ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20389379>

*Университет науки и технологии  
кафедра общественных наук*

*Старший преподаватель Д. Ф.Хамрокулова*

*Старший преподаватель Д.А. Назирова*

*Преподаватель Н.М. Шаропов.*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются особенности влияния современных гаджетов на психическое развитие детей и подростков. Анализируются положительные и отрицательные стороны использования цифровых устройств, их воздействие на эмоциональную сферу, внимание, память, коммуникативные навыки и поведение ребенка. Использовались методы анкетирования, наблюдения и сравнительного анализа уровня экранного времени и психоэмоционального состояния детей. Результаты показали, что чрезмерное использование гаджетов связано со снижением концентрации внимания, повышенной раздражительностью и ухудшением навыков живого общения. Одновременно умеренное использование образовательных цифровых ресурсов способствует развитию познавательной активности и цифровой грамотности.

### **Ключевые слова**

гаджеты, дети, психика, цифровая зависимость, эмоциональное развитие, внимание, интернет, социализация, экранное время.

Развитие цифровых технологий привело к тому, что гаджеты стали неотъемлемой частью повседневной жизни детей. Смартфоны, планшеты и ноутбуки используются как для развлечения, так и для обучения, общения и поиска информации. Согласно современным исследованиям, дети начинают активно взаимодействовать с цифровыми устройствами уже в дошкольном возрасте. Рост времени, проводимого в виртуальной среде, вызывает обеспокоенность специалистов в области психологии, педагогики и медицины. Несмотря на образовательные возможности цифровых технологий, чрезмерное использование гаджетов может отрицательно влиять на эмоциональное состояние, когнитивные процессы и социальную

адаптацию ребенка. Особую актуальность проблема приобретает в условиях широкого распространения социальных сетей и короткого цифрового контента, который изменяет механизмы восприятия информации и внимания у детей и подростков.

Цель исследования – определить особенности влияния гаджетов на эмоциональное и когнитивное развитие детей школьного возраста. Задачи исследования: Изучить влияние экранного времени на эмоциональное состояние детей. Проанализировать изменения когнитивных функций при активном использовании гаджетов. Выявить признаки цифровой зависимости у школьников. Определить роль семьи и школы в профилактике негативных последствий цифровизации.

Особое внимание уделяется проблеме цифровой зависимости, снижению концентрации внимания и нарушениям социализации у детей, длительно использующих смартфоны и планшеты. На основе анализа научной литературы и современных исследований делается вывод о необходимости формирования культуры разумного использования гаджетов в детской среде. Подчеркивается важность участия родителей, педагогов и психологов в контроле цифровой активности детей. Развитие цифровых технологий привело к тому, что гаджеты стали частью повседневной жизни практически каждого ребенка. Смартфоны, планшеты, ноутбуки и игровые приставки используются не только для развлечения, но и для обучения, общения и получения информации. Современные дети знакомятся с цифровыми устройствами еще в раннем возрасте, что значительно изменяет особенности их психического и эмоционального развития. [1]

С одной стороны, электронные технологии расширяют образовательные возможности ребенка, способствуют развитию логического мышления и цифровой грамотности. С другой стороны, чрезмерное использование гаджетов может негативно отражаться на психике, вызывать эмоциональную нестабильность, зависимость и снижение коммуникативных навыков.

Проблема влияния цифровой среды на психическое здоровье детей становится особенно актуальной в условиях стремительного распространения интернета и социальных сетей. Исследователи отмечают, что продолжительное экранное время способно изменять поведенческие реакции ребенка, влиять на его самооценку и эмоциональное состояние.

Особенности взаимодействия детей с гаджетами. Детская психика отличается высокой восприимчивостью к внешним раздражителям. Яркие изображения, быстро меняющийся контент и интерактивные элементы вызывают устойчивый интерес ребенка к цифровым устройствам. Именно

поэтому гаджеты быстро становятся для детей источником эмоционального комфорта и развлечения.

Особенно активно электронные устройства используются детьми младшего школьного возраста и подростками. Для многих детей смартфон превращается в средство ухода от реальных проблем, тревожности и одиночества. Постепенно формируется привычка постоянно обращаться к устройству при любом эмоциональном напряжении.[2]

Некоторые исследования показывают, что дети, проводящие значительное количество времени в виртуальной среде, чаще испытывают трудности в живом общении и проявляют признаки эмоциональной нестабильности. Влияние гаджетов на эмоциональное состояние ребенка. Одним из наиболее заметных последствий чрезмерного использования гаджетов является изменение эмоциональной сферы ребенка. Постоянное получение быстрой информации и развлечений снижает способность к длительной концентрации внимания и формирует потребность в постоянной стимуляции. У детей могут наблюдаться: повышенная раздражительность; тревожность; эмоциональная неустойчивость; агрессивные реакции при ограничении доступа к устройству; нарушения сна; снижение интереса к реальному общению.

Психологи связывают подобные изменения с тем, что цифровая среда создает эффект постоянного эмоционального возбуждения. Ребенок привыкает к быстрому получению удовольствия и начинает хуже переносить ситуации, требующие терпения и самоконтроля. Особенно уязвимыми оказываются дети дошкольного возраста. В этот период активно формируются речевые навыки, эмоциональный интеллект и способность к взаимодействию с окружающими. При чрезмерном использовании гаджетов ребенок может испытывать дефицит живого общения, что отрицательно влияет на развитие личности. [3]

Влияние гаджетов на когнитивное развитие. Несмотря на существующие риски, цифровые технологии способны оказывать и положительное влияние на развитие ребенка. Обучающие программы, интерактивные задания и образовательные платформы помогают развивать память, внимание и логическое мышление. При умеренном использовании гаджеты могут: способствовать развитию познавательной активности; расширять кругозор; повышать скорость обработки информации; формировать навыки цифровой грамотности; улучшать визуальное восприятие информации. Однако положительный эффект наблюдается только при контролируемом использовании технологий. Если ребенок проводит перед экраном слишком

много времени, происходит перегрузка нервной системы. В результате снижается способность к глубокому анализу информации и ухудшается концентрация внимания.

Исследователи отмечают, что чрезмерное увлечение коротким цифровым контентом постепенно формирует поверхностное восприятие информации. Ребенку становится сложнее сосредоточиться на чтении книг, выполнении учебных заданий и длительной интеллектуальной деятельности. Проблема цифровой зависимости. Одной из наиболее серьезных проблем современности становится формирование цифровой зависимости у детей и подростков. Потребность постоянно проверять уведомления, играть в онлайн-игры или просматривать социальные сети постепенно превращается в устойчивую психологическую привычку. Признаками цифровой зависимости могут быть: раздражение при отсутствии доступа к интернету; потеря контроля над временем использования устройства; снижение интереса к учебе и хобби; нарушение режима сна; социальная изоляция; ухудшение эмоционального состояния.[4]

Механизмы цифровой зависимости во многом связаны с особенностями работы нервной системы. Социальные сети, видеоролики и мобильные приложения стимулируют выработку дофамина – вещества, отвечающего за чувство удовольствия. В результате ребенок стремится как можно чаще возвращаться к цифровому контенту.

Роль семьи и школы в профилактике негативного влияния гаджетов. Большую роль в формировании здорового отношения к цифровым технологиям играют родители и педагоги. Запретительные меры не всегда оказываются эффективными. Гораздо важнее формировать у ребенка навыки самоконтроля и разумного использования гаджетов.

Специалисты рекомендуют: ограничивать экранное время; поощрять физическую активность; поддерживать живое общение в семье; организовывать совместный досуг; контролировать содержание просматриваемого контента; формировать цифровую культуру с раннего возраста. Результаты исследования согласуются с данными современных научных работ, посвященных проблеме цифровизации детства. Чрезмерное использование гаджетов формирует у ребенка потребность в постоянной стимуляции и быстром получении эмоционального подкрепления. Механизм цифровой зависимости связан с активацией дофаминовой системы мозга. Постоянное потребление короткого контента снижает способность к длительной концентрации и усиливает эмоциональную возбудимость. Особенно уязвимыми являются дети младшего возраста, поскольку в этот

период активно формируются речевые навыки, эмоциональный интеллект и механизмы саморегуляции. При этом полный отказ от цифровых технологий в современных условиях не является эффективным решением. Более перспективным подходом выступает формирование цифровой культуры и навыков самоконтроля. Важную роль в профилактике негативных последствий играют родители и педагоги. Контроль экранного времени, организация живого общения и физической активности позволяют снизить риск формирования цифровой зависимости. Особое значение имеет личный пример взрослых. Если родители сами проводят много времени в телефоне, ребенку сложнее воспринимать ограничения серьезно. Кроме того, школе необходимо уделять внимание вопросам цифровой гигиены и психологической безопасности детей в интернете. В современных условиях важно не полностью исключать технологии из жизни ребенка, а научить его пользоваться ими осознанно и безопасно. [5]

**Заключение.** Современные гаджеты оказывают значительное влияние на психику детей и подростков. Их воздействие может быть как положительным, так и отрицательным. При разумном использовании цифровые технологии способствуют развитию познавательных способностей и расширению образовательных возможностей. Однако чрезмерное пребывание в виртуальной среде способно вызывать эмоциональные нарушения, снижение коммуникативных навыков и формирование зависимости. Проблема влияния гаджетов на детскую психику требует комплексного подхода со стороны семьи, школы и общества. Основной задачей взрослых становится создание условий, при которых ребенок сможет гармонично сочетать использование цифровых технологий с полноценным психическим, эмоциональным и социальным развитием.

Современные гаджеты оказывают значительное влияние на эмоциональное и когнитивное развитие детей. При умеренном и контролируемом использовании цифровые технологии способны расширять образовательные возможности и развивать познавательную активность. Однако чрезмерное пребывание в виртуальной среде связано с повышенной тревожностью, снижением концентрации внимания, нарушениями коммуникации и риском формирования цифровой зависимости. Проблема требует комплексного подхода со стороны семьи, школы и общества. Основной задачей становится формирование у детей навыков осознанного и безопасного использования цифровых технологий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алимova И.А., Мадаминаова С. Влияние гаджетов и цифровых технологий на психоэмоциональное развитие детей // Академические исследования в современной науке. 2025. №19. С. 159-162 [1].
2. Табурца В.А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.15. С.1826-1830 [2].
3. Алимova Е.Г. Влияние интенсивного использования гаджетов на формирование психологических защит у подростков // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. 2025 [3].
4. Сабирджанова Ш.Б., Сайдалиходжаева С.З. Влияние гаджетов на психологическое состояние детей дошкольного и школьного возраста // Worldly Knowledge Conference. 2024 [4].
5. WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019.
6. Rasulov R. Raqamli transformatsiya davrida siyosiy mafkuralarning kelajakdagi shakllanish imkoniyatlari // «ACTA NUUZ». – 2026. – Т. 1. – №. 1.2. – С. 163-165.
7. Rasulov, R. "The importance of education and upbringing in forming political socialization in the worldview of youth." Академические исследования в современной науке 3, no. 48 (2024): 124-132.
8. Khaydarova M., Rasulov R. Positive and negative consequences of the globalization process // International Conference on Arts, Society & Humanities. – 2025. – Т. 1. – №. 3. – С. 35-39.
9. Odilovich, Rasulov Rustambek. The importance of youth-oriented structures established in the country in the political socialization of youth Vol. 3 No. 12 (2024): International journal of european research output (IJERO).
10. Odilovich R. R. The Essence of Political Socialization Processes and their Role in Social Development // Spanish Journal of Innovation and Integrity. – 2024. – Т. 37. – С. 32-41.
11. Odilovich R. R. Yoshlar bilan ishlash tizimida ma'naviy-mafkuraviy omillarning yoshlar ongiga ta'siri // International Journal of Scientific Research. – 2023. – Т. 2. – С. 147-152.
12. Odilovich R. R. Cultural basics of education and the role of youth in it. Philosophy And Life International Journal. ISSN 2181-9505. Doi jurnal 10.26739/2181-9505 [Электронный ресурс].

13. Rasulov R. O 'zbekistonda fuqarolik jamiyati institutlarining yoshlar dunyoqarashi siyosiy ijtimoiylashuviga ta'siri //«ACTA NUUZ». - 2025. - T. 1. - №. 1.4. 1. - C. 169-171.

14. Tursunov O., Rasulov R. O. Zamonaviy dasturlash muhitida arifmetik amallarni avtomatlashtirish: C# WinForms asosida kalkulyator modeli //Academic Research in Modern Science, International scientific-online conference. - 2023.

15. Rasulov R. Zamonaviy kommunikatsion texnologiyalarning jamiyatdagi mafkuraviy jarayonlarga bo 'lgan ta'siri //«ACTA NUUZ». - 2025. - T. 1. - №. 1.12. - C. 176-179.