EKRAN VA GADJETLARNING BOLALAR RUHIYATIGA TA'SIRI: ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUV VA YECHIMLAR

Ergasheva Mohlaroyim Odiljon qiz
Farg‘ona davlat universiteti Sirtqi bo‘lim talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.22955872

Annotatsiya: Ushbu maqola raqamli asrda bolalarning ekran va gadjetlardan (smartfon, planshet, kompyuter va televizor) foydalanishining ularning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sirini o'rganadi. Zamonaviy xalqaro tadqiqotlarga tayanib, raqamli qurilmalarning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinadi hamda ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: ekran vaqti, gadjetlar, bolalar ruhiyati, kognitiv rivojlanish, raqamli qaramlik, psixologik salomatlik.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda bolalar juda erta yoshdan boshlab ekranlar bilan tanishmoqdalar. Smartfonlar va planshetlar ko'pincha bolani tinchlantirish, ovqatlantirish yoki band qilib qo'yish vositasiga aylanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va xalqaro psixologiya assotsatsiyalari ushbu holat bolalar ruhiyati va rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotganini ta'kidlab, xalqaro miqyosda ilmiy izlanishlarni faollashtirgan.

Ko'plab xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekran qarshisida uzoq vaqt qolish bolalar psixologiyasida quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

Nutq va muloqot ko'nikmalarining kechikishi: 2 yoshgacha bo'lgan bolalarning ekran oldida ko'p vaqt o'tkazishi jonli muloqotning kamayishiga va natijada nutq rivojlanishining orqada qolishiga sabab bo'ladi.

Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik: Tez almashinib turuvchi yorqin kadrlar va animatsiyalar bolaning miyasini tez charchatib, uzoq muddatli diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi.

Emotsional beqarorlik va tajovuzkorlik: Zo'ravonlik elementlari mavjud o'yinlar yoki videolarni tomosha qilish bolalarda agressiv xulq-atvorni shakllantiradi. Shuningdek, gadjetlarni olib qo'yganda yuzaga keladigan g'azab (isteriya) hissiy o'z-o'zini boshqarish muammolaridan dalolat beradi.

Uyqu buzilishi: Ekrandan chiqadigan ko'k nur (blue light) melatonin gormonining ishlab chiqarilishini to'xtatib, bolalarning uyquga ketishini qiyinlashtiradi va uyqu sifatini buzadi.

Uzoq vaqt davomida mobil qurilmalardan foydalanish muskullar gipotrofiyasi, ko‘zning qurib qolishi va uzoqni ko‘rolmaslik kabi bir qancha jiddiy muammolarga sabab bo‘ladi. Gap shundaki, telefon yoki kompyuter ekraniga uzoq va davomiy tikilib turish oqibatida odamlar ko‘zini odatdagidan besh barobar kamroq pirpiratadi. Bu esa ko‘zning old yuqori qismi quruqlashishiga olib keladi. Mutahasislarning fikricha, gadjetlardan uzoq vaqt davomida foydalanish shapko‘rlik muammosini keltirib chiqaradi.

Inson qurilma ishlatish vaqtida noto‘g‘ri holatda o‘tirsa, uning tana tuzilishida muammolar paydo bo‘ladi. Bu esa zamonamizning yana bir og‘riqli muammolaridan gipodinamiyaning rivojlanishiga olib keladi. Kifoza, skolioz va oddiy bukchayish ham shu muammolar sirasiga kiradi. Muammoning yosh bolalarda kuchliroq ta’sir qilishi yanayam achinarli. Chunki, yosh niholni qaysi tarafga egib qo‘ysang, o‘sha tarafga qarab o‘sadi. Bundan tashqari, gadjetlardan haddan tashqari ko‘p foydalanish kishida nevrologik ko‘rinishdagi muammolarni, bo‘yin va qo‘l-oyoqlarda muammolarni keltirib chiqaradi. Kompyuter klaviaturasidan ko‘p foydalanish esa, tirsak bo‘g‘inlaridagi muskullar og‘rig‘iga sabab bo‘ladi.

UNESCO ma’lumotlariga ko‘ra, 3 yoshdan 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarning **93 foizi** haftada **28 soat** yoki kuniga taxminan **4 soat** vaqtini ekran qarshisida o‘tkazadi. Ota-onalar uchun farzandini multifilm, video o‘yinlar, smartfonlar bilan chalg‘itish ancha qulay. Ammo, bola bu vaqtda tashqi dunyodan uzilib qoladi. Bu esa uning ruhiy salomatligiga putur yetkazishi mumkin. Bolaning nutqiy rivojlanish davrida gadjetlarga qaram bo‘lib qolishi oqibatida nutq faoliyatida nuqsonlar vujudga keladi. Ma’lumot o‘rnida aytish mumkinki, bugungi kunda dunyo bo‘yicha 4 yoshli bolalarning **25 foizida** nutqiy nuqsonlar kuzatilmoqda. Bundan 40 yil avval bu ko‘rsatkich **4 foizni** tashkil qilgan.

Bundan tashqari, **2019 yilda** o‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra, gadjetlardan ko‘p foydalanadigan bolalar o‘z tengdoshlaridan 2–3 yoshga orqada qolishi, 9–10 yoshli bolalarda bir kunda 3 soatdan ko‘p gadjetlardan foydalanish qandli diabet, semirish kabi kasalliklarga olib kelishi, 15–16 yosh o‘smirlarda suyaklarning mo‘rtlashishiga olib kelishi aniqlangan. Kuniga 7 soatini shunga sarflaydigan bolalar esa tushkunlikka moyil bo‘lishadi.

Bularni eshitgach, bolani butunlay gadjetlardan mahrum qilish ham to‘g‘ri bo‘lmaydi, chunki zamon talabi shunday. Bolaga undan to‘g‘ri va unumli foydalanishni o‘rgatishimiz kerak. Bola gadjetga o‘rganib qolishidan asrash uchun ota-ona shaxsiy namuna bo‘lishi kerak. Bola eshitganini emas, ko‘rganini qiladi. Otalar gadjetlar bilan, onalar instagram yoki feysbuk, seriallar bilan band bo‘lib, bolani bundan cheklash batamom foydasiz. Bolalar bilan ruhan yaqinlashish kerak. Ota-ona jismonan uning yonida bo‘lsa-yu, xayoli telefonda yoki boshqa narsada bo‘lsa, bola ularni yo‘qday his qiladi. Yoshligidan gadjetlarga mukkasidan ketgan insonlarda “**konsentratsiya yetishmasligi**” deb nomlanadigan kasallik paydo bo‘ladi va ruhiy salomatlikning buzilishiga olib keladi. *Konsentratsiya yetishmasligi* oqibatida bola diqqatini bir joyga jamlay olmaydi, bir sohaga doimiy qiziqish yo‘qoladi, fikrlar chalg‘ishi kuchayadi.

“Chumchuqdan qo‘rqqan tariq ekmaydi” deganlaridek, gadjetlar zararli ekan deb bolalarni zamondan ortda qoldirish ham xato. Texnologik taraqqiyotning o‘ziga xos afzalliklari bor, albatta. Mobil qurilmalar bolalarga ta’lim olish, til o‘rganish borasida yaxshigina “*ustoz*” bo‘lishi mumkin. Faqat ota-onalar farzandini mobil qurilmalar bilan birga o‘tkazayotgan vaqtini nazorat qilsa bas.

Ekran va gadjetlar bolalar ruhiyatiga turli yo'llar bilan ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu ta'sirlar ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin, va bu asosan ekran va gadjetlardan qanday foydalanishga, qancha vaqt sarflanishiga va bu texnologiyalar qanday maqsadlarda ishlatilishiga bog'liq.

To'g'ri me'yorda va sifatli foydalanilganda gadjetlar rivojlantiruvchi vosita ham bo'lishi mumkin:

Ta'limiy dasturlar: Interaktiv o'yinlar va ilovalar mantiqiy fikrlash, chet tillarini o'rganish va asosiy matematik tushunchalarni o'zlashtirishda yordam beradi. Onlayn kurslar va ta'lim dasturlari bolalarga bilim olishda yordam beradi. Bu texnologiyalar ularning mantiqiy fikrlashini va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishi mumkin.

Kognitiv rag'batlantirish: Maktab yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan ijodiy va boshqotirma o'yinlar miya faoliyatini rag'batlantiradi.

Xalqaro mutaxassislar va pediatrlar quyidagi me'yorlarga amal qilishni tavsiya etadilar:

0–18 oylik: 1.5 yoshgacha bo'lgan bolalarga videoaloqadan tashqari har qanday ekran vaqti qat'iyan tavsiya etilmaydi.

2–5 yosh: Kuniga ko'pi bilan 1 soat, iloji boricha ota-ona nazorati ostida va foydali ta'limiy kontentlar bilan cheklanish lozim.

6 yosh va undan katta: Ekran vaqti bolaning jismoniy faolligi, uyqusi va boshqa kundalik ehtiyojlariga xalaqit bermaydigan qilib qat'iy tartibga solinishi kerak.

Ekran va gadjetlarning salbiy ta'sirlarni kamaytirishning bir necha usullari mavjudbo`lib, ularga misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin:

Vaqtni boshqarish: Bolalarga ekran vaqtini cheklash va ularni faol o'yinlar yoki tabiatda vaqt o'tkazishga rag'batlantirish muhimdir.

Mahsulotlarning sifatini tanlash: Bolalar uchun faqat ma'lumotli va ta'lim beruvchi ilovalar yoki dasturlarni tanlash tavsiya etiladi.

Ota-onalar nazorati: Ota-onalar ekran vaqtini nazorat qilishlari, bolalarning qanday kontentga kirishini va kimlar bilan bog'lanishini kuzatib borishlari kerak.

Texnologiyalarni faqat zarur holatlarda ishlatish: Gadjetlarni bolalar uchun asosiy aloqalar yoki ta'lim vositasi sifatida ishlatish maqsadga muvofiq, bo'sh vaqt va ijtimoiy aloqalar uchun emas.

20-20-20 qoidasini amalga oshirish: Har 20 daqiqada ekranlarga qaraganda, 20 soniya davomida 20 fut (6 metr) uzoqlikdagi narsaga qarang. Bu ko‘zlaringizni dam olishga yordam beradi.

Yaxshi yorug‘likda ishlash: Ekranlaringizni yaxshi yorug‘lik sharoitida ishlatish ko‘zlarni ortiqcha charchamasligiga yordam beradi. Ko‘zlarni qo‘shimcha stressdan saqlash uchun yorug‘likni o‘zgarishiga mos ravishda sozlang.

Yaxshi holatda o'tirish: Gadjetlardan foydalanishda to‘g‘ri holatda o'tirish muhim. Orqa va bo‘yin salomatligini saqlash uchun ekranlar o‘z ko‘z darajasida bo‘lishi kerak.

Tanaffuslar qilish: Ekran qarshisida uzoq vaqt o'tirishdan saqlanish uchun har 1 soatda qisqa tanaffuslar qilish muhim. Tanaffusda yuring yoki boshqa jismoniy faolliklarni bajarish kerak.

Blue light filtrlari: Ekranlardan chiqariladigan "ko'k nur" uyquni buzishi mumkin. Buni kamaytirish uchun ko'k nur filtri bilan ekranlar yoki telefon uchun filtrli himoya oynasidan foydalanish mumkin.

Ekranlarsiz vaqtlarda dam olish: Yotishdan oldin, ayniqsa bir soat oldin, ekranlardan foydalanishni kamaytiring. Bu uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Fizik faoliyatni oshirish: Uzoq vaqt davomida ekranga qarash jismoniy harakatsizlikka olib kelishi mumkin, shuning uchun muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish zarur.

Xulosa o’rnida aytib o’tish mumkinki, ekran va gadjetlar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularning bolalar ruhiyatiga ta'siri ota-onalar tomonidan qattiq nazorat qilinishi zarur. Jonli muloqot, ochiq havoda o'yinlar va oilaviy vaqt bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishining asosiy poydevori hisoblanadi. Texnologiyalar tarbiyachi emas, balki faqat yordamchi vosita bo'lib qolishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining "Bolalarni ularning sog‘lig‘iga ziyon yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2017.
2. G‘oziyev E. *Ontogenez psixologiyasi*. – Toshkent: Noshir, 2010.
3. Nishanova Z., Alimova G. *Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi*. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007.
4. Shoumarov G‘. (tahrir ostida). *Oila psixologiyasi*. – Toshkent: Sharq, 2007.
5. Ibodullayev Z. *Tibbiyot psixologiyasi*. – Toshkent, 2019.
6. Egamberdiyeva M., Sharapova G. "Bolalarda gadjetlardan ortiqcha foydalanishning nerv tizimi va psixik rivojlanishga ta'siri". *Obrazovaniye nauka i innovatsionniye idei v mire*, 89(3), 2026, 63-70-betlar.
7. World Health Organization (WHO). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. – Geneva: World Health Organization, 2019.
8. InLibrary.uz. *Gadjetlarning bola psixologiyasiga ta'siri*. (Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tahlili, 2025).