

**BOLALARDA EKTRAN QARAMLIGINING RIVOJLANISHGA SALBIY
TA'SIRI VA UNI KAMAYTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR.****Komilova Zarnigor Ulug'bek qizi***Qo'qon universiteti Andijon filially**Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi***Komilova Zarnigor Ulug'bek qizi***Telefon: + +998992705017**Email: zarnigormadaminova1@gmail.com**Ilmiy rahbar: Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li**Email: xalimjonov1234@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada bolalarda ekran qaramligining psixologik, fiziologik va ijtimoiy rivojlanishga ko'rsatadigan salbiy ta'siri chuqur tahlil qilingan. XXI asrda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida bolalarning smartfon, planshet, televizor va kompyuter kabi elektron qurilmalarga bo'lgan qiziqishi ortib bormoqda. Biroq bu holat ko'plab salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda, xususan — diqqatni jamlay olmaslik, muloqot qobiliyatining pasayishi, nutq rivojlanishining sekinlashuvi, uyqu buzilishi va agressiv xulq kabi belgilar keng tarqalgan. Tadqiqot doirasida 6–12 yosh oralig'idagi 120 nafar bolalar ishtirokida kuzatuv, so'rovnomma va psixologik testlar yordamida o'tkazilgan tahlillar ekran oldida o'tkaziladigan vaqt bilan kognitiv va emotsional rivojlanish o'rtasida kuchli bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Ayniqsa, kuniga 3 soatdan ortiq vaqtni ekran qarshisida o'tkazuvchi bolalarda diqqat darajasi 25–30% gacha pasaygani, uyqu sifati esa 40% gacha yomonlashgani aniqlandi. Shuningdek, maqolada ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun bolalarda ekran qaramligini kamaytirish bo'yicha aniq amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tavsiyalar orasida ekran vaqtini me'yorlashtirish, "raqamli detoks" kunlarini joriy etish, jismoniy va ijodiy faoliyatlarni ko'paytirish, ota-onalar uchun psixologik treninglar o'tkazish kabi yechimlar taklif etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bola hayotida texnologiyalardan to'g'ri va me'yorda foydalanish nafaqat psixologik salomatlikni, balki ularning ijtimoiy moslashuvi va kognitiv faolligini ham ta'minlaydi. Shu bois, bolalarda ekran qaramligini kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan dasturlarni ishlab chiqish va ularni ta'lim muassasalarida joriy etish bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biridir.

Kalit so'zlar: ekran qaramligi, bolalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, diqqat buzilishi, nutq rivojlanishi, psixologik salomatlik, raqamli gigiyena, ota-onalik nazorati.

KIRISH

Bugungi raqamli davrda texnologiyalar hayotimizning deyarli barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Axborot texnologiyalarining tez sur'atlarda rivojlanishi inson

faoliyatini yengillashtirgan bo'lsa-da, ayni paytda yangi psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shulardan biri — bolalarda ekran qaramligining ortib borishidir. Bu hodisa faqat o'yin yoki ko'ngilochar vositalarga haddan tashqari berilib ketish emas, balki shaxsning hissiy, ijtimoiy va aqliy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatuvchi psixologik muammo sifatida qaralmoqda. So'nggi yillarda O'zbekiston va jahon miqyosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bolalarda ekran qarshisida o'tkaziladigan vaqtning keskin ortgani, bu esa ularning muloqot qobiliyati, diqqat, nutq va xotira rivojlanishida sustkashlik keltirib chiqarayotganini ko'rsatmoqda. Masalan, 2023-yilgi JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 6–12 yoshli bolalarning 70 foizdan ortig'i kuniga kamida 3 soatni gadjetlar oldida o'tkazadi. Shu bilan birga, ularning 45 foizida uyqu buzilishi, 38 foizida diqqat yetishmovchiligi va 33 foizida agressiv xulq holatlari kuzatilgan. Ekran qaramligi bola psixikasining nozik mexanizmlariga — diqqat, hissiyot, empatiya va o'zini boshqarish qobiliyatlariga bevosita ta'sir etadi. Ayniqsa, erta yoshdagi bolalarda bu ta'sir yanada kuchli bo'ladi, chunki ularning miya faoliyati hali shakllanish bosqichida bo'ladi. Uzluksiz vizual stimuly (yorqin ranglar, tez harakatlanadigan tasvirlar) diqqatni doimiy ravishda band qiladi, bu esa real hayotdagi oddiy o'yinlarga, suhbatga yoki o'qishga qiziqishning kamayishiga olib keladi. Bundan tashqari, ekran qarshisida o'tirish vaqtining ortishi jismoniy faoliyatning kamayishiga sabab bo'ladi. Natijada, bolalarda semirish, ko'z zo'riqishi, umurtqa pog'onasi holatlarining buzilishi, uyqu ritmining o'zgarishi va stress darajasining oshishi kuzatiladi. Psixologik jihatdan esa, bola real ijtimoiy muloqotdan chekinib, virtual muhitdagi o'yinlar yoki videokontent orqali o'zini ifoda etishga odatlanadi, bu esa hissiy befarqlik, tajovuzkorlik yoki yolg'izlik hissinı kuchaytiradi. Shu sababli, bolalarda ekran qaramligining oldini olish, ularni texnologiyalardan ongli va me'yorda foydalanishga o'rgatish bugungi kunda ta'lim tizimi, ota-onalar va psixologlar oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham shunda — bolalarda ekran qaramligining rivojlanishiga olib keluvchi omillarni aniqlash, uning psixologik oqibatlarini ilmiy asosda tahlil qilish va uni kamaytirish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqish. Ushbu ishda ekran qaramligining turli ko'rinishlari, ularning bola shaxsining emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi hamda bolalarda raqamli gigiyenani shakllantirishning ilmiy asoslari yoritiladi.

Metodologiya: Tadqiqot Andijon viloyatidagi 2- umumta'lim maktabida va 33 - maktabgacha ta'lim tashkilotida o'tkazdim. Umumiy 120 nafar bola (6–12 yosh oralig'ida) va ularning ota-onalari tadqiqot ishtirokchisi bo'ldi. Tadqiqot 3 bosqichda olib borildim. Diagnostik bosqich – bolalarning ekran oldida o'tkazgan vaqtini aniqlash uchun maxsus so'rovnoma va “Screen Time Check” dasturi yordamida kuzatish o'tkazildi. Baholash bosqichi – “Children's Attention Test (CAT)” va “Sleep Quality Scale for Kids” testlari orqali diqqat va uyqu sifati baholandi. Tahlil bosqichi – olingan ma'lumotlar SPSS dasturida statistik tahlildan o'tkazildi.

Tadqiqotda psixologik-pedagogik tahlil, empirik kuzatuv, so'rovnoma, intervyu, test, va eksperimental tahlil metodlaridan foydalanildim. Shuningdek, natijalarni chuqur o'rganish maqsadida miqdoriy (statistik) va sifatiy (psixologik) tahlil usullari qo'lladim.

Metodologiyada qo'llanilgan asosiy usullar: So'rovnoma (bolalar va ota-onalar o'rtasida). Psixologik testlar (diqqat, emotsional holat, uyqu sifati). Kuzatuv va intervyu. Statistik tahlil (chi-kvadrat, korrelyatsiya koeffitsienti).

Tadqiqotning vazifalari: Bolalarda ekran qaramligining asosiy psixologik belgilari va ko'lamini aniqlash. Ekran vaqtining nutq, diqqat va ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini o'rganish. Ota-onalar va o'qituvchilar uchun profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish. Bolalarda raqamli gigiyenani shakllantirishga qaratilgan trening dasturini taklif etish.

Qo'llanilgan usullar va metodlar: Psixologik diagnostika (test va so'rovnomalar). Kuzatuv usuli (haftalik monitoring). Suhbat va ota-onalar bilan intervyu. Statistik tahlil va natijalarni solishtirish.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili:

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

Ko'rsatkich	Past daraja (%)	O'rta daraja (%)	Yuqori daraja (%)
Ekran oldida 2 soatdan ortiq vaqt o'tkazuvchi bolalar	15	37	48
Diqqat susayishi (CAT testi natijasi)	12	41	47
Uyqu buzilishi	10	33	57
Agressiv xulq belgilari	18	36	46
Nutq rivojlanishining orqada qolishi	22	40	38

Tahlil natijasi: Ekran vaqtining 3 soatdan ortiq bo'lishi diqqatning pasayishi bilan $r=0.72$ korrelyatsiya koeffitsientiga ega (ya'ni kuchli bog'liqlik mavjud). Uyqu buzilishi va ekran vaqti o'rtasidagi bog'liqlik $r=0.68$, bu ham yuqori ijobiy korrelyatsiyani bildiradi. Nutq rivojlanishining sekinlashuvi esa asosan 6–8 yoshli bolalarda kuzatildi.

Muhokama va tavsiyalar: Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ekran qaramligi nafaqat bolalarning kognitiv rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy faoliyatiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhim omillar: Texnologik vositalardan haddan tashqari foydalanish. Ota-onalar

nazoratining sustligi. Tashqi o'yinlar va jismoniy faoliyatning kamayishi. Uyqu gigiyenasining buzilishi. O'quv yuklamasi bilan birga virtual muhitdagi stress.

Kamaytirish bo'yicha tavsiyalar: 6–12 yoshdagi bolalar uchun ekran vaqti kuniga 2 soatdan oshmasligi kerak. Uyqudan oldingi 1 soat ichida gadjetlardan foydalanishni taqiqlash. Ota-onalar bilan birgalikda “raqamli detoks” kunlari o'tkazish. Bolalar uchun tashqi o'yinlar, sport va ijodiy mashg'ulotlarni ko'paytirish. Ota-onalarga bolalarda raqamli gigiyenani shakllantirish bo'yicha treninglar o'tkazish. Maktablarda “Raqamli madaniyat” darslarini joriy etish.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarda ekran qaramligi zamonaviy raqamli davrning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Ekran (smartfon, planshet, televizor yoki kompyuter) qarshisida o'tkaziladigan ortiqcha vaqt bolaning hissiy, kognitiv, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, kuniga 3 soatdan ortiq ekran vaqtiga ega bo'lgan bolalarda diqqatning sustlashuvi, ijtimoiy muloqotdan chekinish, tajovuzkorlik va uyqu buzilishi holatlari 2–3 baravar yuqori qayd etilgan. Shuningdek, olingan ma'lumotlarga ko'ra, ekran qaramligi darajasi ota-onalarning nazorati, oilaviy muloqot sifati va bolaning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bilan bevosita bog'liq. Ota-onalar tomonidan me'yordan ortiqcha gadjetlardan foydalanishga ruxsat berish, bola faoliyatini nazoratsiz qoldirish yoki o'rnini faqat texnik vositalar bilan to'ldirish — bola psixikasida mustahkam qaramlik modelini shakllantiradi. Shu bilan birga, ekran qaramligining oqibatlarini nafaqat hissiy sohada, balki fiziologik rivojlanishda ham aks etadi. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalarning 47 foizida ko'z zo'riqishi, 38 foizida uyqu ritmining buzilishi, 32 foizida esa jismoniy faollikning kamayishi kuzatilgan. Bu esa bolaning umumiy sog'lom rivojlanishiga tahdid soladi. Tadqiqot shuni tasdiqladiki, ekran qaramligini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda psixologik, pedagogik va oilaviy omillarni birgalikda ko'rib chiqish lozim. Quyidagi amaliy tavsiyalar samaradorligini ko'rsatdi: Ekran vaqtini me'yorga solish – 6–12 yoshli bolalar uchun kuniga 1–1,5 soatdan oshmasligi kerak. Raqamli gigiyena qoidalarini o'rgatish – bola gadjetdan faqat maqsadli foydalanishni (o'qish, bilim olish) o'zlashtirishi zarur. Faol dam olishni tashkil etish – sport, ijodiy mashg'ulotlar va ochiq havodagi o'yinlar orqali virtual muhit o'rnini real faoliyat bilan to'ldirish. Oilaviy muloqotni kuchaytirish – har kuni birgalikda suhbat, o'yin yoki o'qish faoliyatini yo'lga qo'yish. Maktab psixologi ishtirokida monitoring – o'quvchilarning diqqat, xulq va motivatsiya darajalarini doimiy tahlil qilib borish. Natijalar shuni ko'rsatdiki, 4 haftalik tajriba davomida ekran vaqti 40% ga kamaytirilgan bolalarda diqqat barqarorligi 25% ga, hissiy holatning muvozanati esa 30% ga yaxshilangan. Bu esa ishlab chiqilgan tavsiyalar amaliy jihatdan samarali ekanini tasdiqlaydi. Umuman olganda, bolalarda ekran qaramligi muammosini bartaraf etish — jamiyatning sog'lom, faol va fikrlovchi yosh avlodini tarbiyalashdagi eng muhim shartlardan biridir. Ushbu tadqiqot asosida ishlab chiqilgan

taysiyalar ta'lim tizimi, ota-onalar hamda psixologlar uchun amaliy yo'riqnoma sifatida xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization (2023). *Children and Screen Time Guidelines*. Geneva.
2. Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2021). *Digital Media and Child Development*. Child Psychology Journal.
3. O'zbekiston Respublikasi SSV (2024). *Bolalar salomatligida ekran ta'siri bo'yicha milliy hisobot*. Toshkent.
4. Turdiyeva, M. (2022). *Raqamli texnologiyalar va bolalar psixologiyasi*. Toshkent: Fan nashriyoti.
5. Karimova, S. (2023). *Ekran qaramligining kognitiv rivojlanishga ta'siri*. O'zbekiston Milliy universiteti ilmiy jurnali.