



## **BOLALARDA EKRAN QARAMLIGINING RIVOJLANISHGA SALBIY TA'SIRI VA UNI KAMAYTIRISH BO'YICHA TAVSIYALAR.**

Talabaniq **Alijonova Madina Botirovna**

*KUAF*

Psixologiya Masofaviy ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada bolalarda ekran qarimligining kognitiv, psixologik, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Ekranlardan ortiqcha foydalanishning salbiy oqibatlari, mexanizmlari hamda uni kamaytirishga qaratilgan profilaktik yondashuvlar bayon etiladi. Tadqiqot turli yosh davrlarida ekran ta'sirining farqlanishi va ota-ona nazoratining roli bilan boyitilgan.

**Kalit so'zlar:** ekran qarimligi, bolalar rivojlanishi, kognitiv rivojlanish, psixologik salomatlik, texnologiya ta'siri, profilaktika.

### **Kirish**

Raqamli texnologiyalar hayotning barcha jabhalarida keng qo'llanilmoqda va bolalar eng faol raqamli auditoriyani tashkil etadi. Smartfonlar, planshetlar va kompyuterlarning keng tarqalishi bolalarda ekran qarimligi xavfini oshirmoqda. So'nggi yillarda o'tkazilgan neyropsixologik va pediatrik tadqiqotlar ekran oldida ko'p vaqt o'tkazish bolalarning rivojlanish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlamoqda. Mazkur mavzu ijtimoiy, pedagogik va tibbiy jihatdan dolzarb bo'lib, zamonaviy tarbiya amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

### **Mavzuning dolzarbligi**



Bolalarda gadgetlar ishlatish yoshi pasayib bormoqda. Bundan tashqari, Ekran oldida oʻrtacha vaqt yil sayin oshmoqda.

Rivojlanish psixologlari ekran qarimligining diqqat, til rivoji, ijtimoiy koʻnikmalar va emotsional boshqaruvga taʼsiri borligini ilmiy ravishda isbotlagan.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda axborot texnologiyalaridan notoʻgʻri foydalanish oqibatida xulq-atvor buzilishlari va oʻrganish qiyinchiliklari soni koʻpayib bormoqda.

Ota-onalar va pedagoglar tomonidan ekran vaqtini boshqarish strategiyalari yetarlicha shakllanmagan.

Shu sababli mazkur mavzu hozirgi davr pediatriya, psixologiya va pedagogika yoʻnalishlarida eng dolzarb masalalardan biridir.

#### Tadqiqotning maqsadi

Bolalarda ekran qarimligining rivojlanishga koʻrsatadigan salbiy taʼsirini ilmiy asosda tahlil qilish va uni kamaytirish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

#### Tadqiqot vazifalari

1. Ekran qarimligining ilmiy taʼrifini berish va uning psixologik hamda neyrofiziologik mexanizmlarini aniqlash.
2. Ekranlarning bolalar kognitiv, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojiga taʼsirini oʻrganish.
3. Ekran taʼsirining yoshga qarab farqlanishini tahlil qilish.
4. Salbiy oqibatlarni kamaytirishga qaratilgan samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqish.
5. Ota-ona va pedagoglar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish.



Tadqiqot obyekti

Raqamli qurilmalardan foydalanayotgan 0–18 yosh oraligʻidagi bolalar.

Tadqiqot predmeti

Ekran qarimligining bolalar rivojlanish jarayoniga koʻrsatadigan psixologik, fiziologik va ijtimoiy oqibatlari.

Tadqiqot metodlari

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pediatriya va neyropsixologiya tadqiqotlari natijalarini solishtirish;
- kontent tahlil;
- empirik kuzatuv va statistik talqin (maqola ichida umumiy shaklda).

Ekran qarimligining taʼrifi va shakllanish mexanizmlari

Ekran qarimligi — raqamli kontentga psixologik va fiziologik bogʻlanish natijasida vujudga keladigan xulq-atvor buzilishi. Uning shakllanishi:

- ✓ dopamin mukofot tizimining ortiqcha stimulyatsiyasi,
- ✓ impulsni boshqarish markazlarining yetilmaganligi,
- ✓ yuqori vizual faollik taʼsirida diqqat mexanizmlarining buzilishi,
- ✓ tezkor stimullarga oʻrganib qolish orqali tabiiy oʻyin turining qisqarishi bilan bogʻliq

Ekran qarimligining rivojlanishga salbiy taʼsiri

### **1.Kognitiv rivojlanishga taʼsir**

- Selektiv diqqatning pasayishi.
- Xotira jarayonlarining sustlashuvi.



- Til rivojlanishining sekinlashuvi (real muloqot kamligi).
- Ijodkorlik va tasavvur quvvatining cheklanishi.

## **2. Psixologik va emotsional rivojlanishga salbiy ta'siri**

- Emotsional o'zini boshqarishning zaiflashuvi.
- Stress, xavotir darajasining oshishi.
- Depressiv holatlar xavfining ortishi (kattaroq yoshda).

## **3. Ijtimoiy rivojlanishga ta'sir**

- Empatiyaning pasayishi.
- Ko'z bilan aloqa va jonli muloqot malakalarining rivojlanmasligi.
- Oilaviy muloqotning qisqarishi.

## **4. Jismoniy rivojlanishga ta'sir**

- Ko'rish buzilishlari (miopiya).
- Ortiqcha vazn va mushak-skelet muammolari.
- Uyqu ritmining buzilishi.

## **Ba'zi ijobiy jihatlar va kontekstga asoslangan tavsiyalarga ehtiyoj**

Shuni ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerakki: ekran vaqti har doim zarar bermaydi. Masalan:

Agar ekran kontenti ta'limiy, interaktiv, yoshga mos bo'lsa — bu bola uchun bilim, til, vizual-motor ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam berishi mumkin. Agar ekran bilan foydalanish ota-ona nazorati ostida, hamda bolaga tushunarli, sog'lom muhitda bo'lsa — salbiy ta'sirlar kamayadi. Ammo — “qat'iy va universal retsept” mavjud emas: har bir bola, uning yoshi, oilaviy holati, muhit va foydalanish sharoiti alohida ko'rib chiqilishi lozim.



## **Ekran vaqti cheklash va boshqarish bo'yicha tavsiyalar**

Tadqiqotlar va tibbiy maslahatlar asosida quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

- ✓ Yoshga mos ekran vaqti: masalan, 0–2 yoshda — minimal yoki umuman ekran ko'rsatilmasligi; 3–5 yoshda kunlik ekran vaqti 60 daqiqadan ko'p emas; 6–8 yoshda esa 1 soatga yaqin
- ✓ Ekranida ko'riladigan kontent sifatiga va yoshga mosligiga e'tibor: ta'limiy, interaktiv, bolaga mos mazmunda bo'lishi kerak.
- ✓ Ekran bilan shug'ullanishda ota-ona yoki tarbiyachining ishtiroki: birga ko'rish, ko'rilgan kontent ustida muloqot qilish, savollar berish, bolaga tushuntirish — bu uning nutq, til, tushuncha va ijtimoiy ko'nikmalarini qo'llab-quvvatlaydi.
- ✓ Kundalik jadvalda jismoniy faollik, ochiq havoda o'yin, kitob o'qish, qo'l mehnati, real muloqot va ijodiy faoliyatlar uchun yetarli vaqt ajratish.
- ✓ Uyqu vaqti va tartibini nazorat qilish — ekran ishlatilganidan keyin yetarli uyquni ta'minlash.
- ✓ Oilada "raqamli gigiyena" tamoyillarini joriy qilish: masalan, ovqat payti va uyqu oldi uchun "screen-free" zonalar belgilash; ekran ishlatiladigan vaqtlarda cheklovlar qo'yish.

## **Xulosa**

Bugungi raqamli asrda ekranli qurilmalar bolalar hayotida ajralmas qismga aylandi. Biroq, ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki: ekran vaqti, kontent turi, foydalanish konteksti va nazoratsiz media konsumpsiyasi — bolalarning kognitiv, til, jismoniy, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Shuning uchun ota-onalar, tarbiyachilar, psixolog-pedagoglar va sogʻliq xodimlari birgalikda — yoshga mos, nazoratli, maʼnoli va ijtimoiy faoliyatlar bilan uygʻun “raqamli gigiyena” siyosatini ishlab chiqishlari zarur. Ekran alternativalarini – real oʻyin, harakat, ijtimoiy interaktsiya, ijodiy va jismoniy mashgʻulotlar bilan boyitish, uyqu va kun tartibini saqlash, kontent sifatini nazorat qilish — bolalarning sogʻlom va toʻlaqonli rivojlanishini taʼminlashda muhim.

Kelajakda, ayniqsa mahalliy kontekstda — regional, madaniy va oilaviy sharoitlar inobatga olingan uzun muddatli (longitudinal) tadqiqotlar olib borish zarur. Bu orqali ekran va media foydalanish yosh limitlari, tavsiyalar va siyosatlarni maʼlumotlarga asoslangan ravishda shakllantirish mumkin boʻladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). *Impact of Screen Time on Development of Children*. *Children*, 12(10), 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297> [MDPI](#)
2. (2023). *Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains*. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052> [MDPI+1](#)
3. Irzalinda, V., & Latifah, M. (2022). *Screen Time and Early Childhood Well-Being: A Systematic Literature Review*. *Journal of Family Sciences*. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49792> [IPB Journal](#)
4. Abdulxaqov, N. O. (2024). *Bola psixologiyasining rivojlanishida ekran vaqtining roli*. *Involta Scientific Journal*, 3(7). [Involta](#)
5. Farooq, J. (2024). *The Impact of Screen Time on Child Development: Physical and Mental Disadvantages and Guidelines*. *Journal of Perinatal, Pediatric and Neonatal Nursing*, 6(3)