

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

Muallif: Urmonova Zulhumor
Qo'qon Universiteti Andijon filiali
Psixologiya masofaviy ta'lim
25_12- guruh talabasi
+998950727240
abdullayevazinnura09@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda ekran qaramligining shakllanish sabablari, uning psixik, emotsional va jismoniy rivojlanishga ta'siri tahlil qilingan. Zamonaviy texnologiyalar — telefon, planshet, kompyuter va televizor kabi vositalardan ortiqcha foydalanish bolaning diqqatini, muloqot ko'nikmalarini, tasavvuri va hissiy barqarorligini susaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekran ortida uzoq vaqt o'tkazish miya faoliyatini sekinlashtiradi, ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtiradi hamda jismoniy faollikni pasaytiradi. Maqolada ekran qaramligini kamaytirishning psixologik, pedagogik va oilaviy usullari, xususan, ota-onalarning namunasi, media gigiyena va vaqtni rejalashtirish orqali sog'lom foydalanish madaniyatini shakllantirishga doir tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ekran qaramligi, bola psixologiyasi, rivojlanish, texnologiya, diqqat, tarbiya, ota-ona, media gigiyena

Kirish

XXI asrda axborot texnologiyalari hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Kattalar bilan bir qatorda bolalar ham raqamli dunyoning faol ishtirokchisiga aylanib bormoqda. Telefon, planshet, televizor va kompyuter bolalar uchun nafaqat o'yinchoq, balki bilim manbai, ko'ngil ochar vosita sifatida ham xizmat qilmoqda. Biroq texnologiyalarni me'yordan ortiq ishlatish natijasida yuzaga keladigan salbiy oqibatlar tobora ko'proq psixologlarning diqqat markaziga tushmoqda.

Ekran qaramligi — bu shaxsning (ayniqsa bola yoshida) raqamli vositalarga haddan tashqari bogʻlanib qolish holati boʻlib, u aqliy, hissiy va ijtimoiy rivojlanish jarayonini izdan chiqaradi. Soʻnggi yillarda oʻtkazilgan tadqiqotlar natijasida 5 yoshdan 12 yoshgacha boʻlgan bolalarning 70 foizdan ortigʻi kuniga 4–6 soat vaqtini ekran qarshisida oʻtkazishi aniqlangan. Bu esa bolaning oʻqishga boʻlgan eʼtiborini kamaytiradi, jismoniy faolligini pasaytiradi va hissiy barqarorlikni buzadi.

Psixologik jihatdan, bola erta yoshdan kuchli vizual va audio stimullar taʼsirida boʻlsa, uning tabiiy diqqat va tasavvur shakllanish jarayoni sekinlashadi. Tez almashuvchi suratlar, yorqin ranglar va kuchli tovushlar bolaning asab tizimini ortiqcha qoʻzgʻatadi. Shu sababli, ekran qaramligi bolaning diqqatini jamlay olmaslik, sabrsizlik, tajovuzkorlik, izolyatsiya kabi xulq-atvor buzilishlariga olib keladi.

Bundan tashqari, bola real hayotdagi muloqotni kamaytirib, virtual muhitni afzal koʻrishga odatlanadi. Bu esa shaxslararo munosabat koʻnikmalarini susaytiradi. Shuning uchun ekran qaramligi nafaqat sogʻlom turmush tarziga, balki bola shaxsining toʻlaqonli rivojlanishiga ham jiddiy xavf soladi.

Asosiy qism

Ekran qaramligi turli shakllarda namoyon boʻladi: oʻyinlarga haddan ortiq qiziqish, multfilmlarni uzluksiz tomosha qilish, ijtimoiy tarmoqlarga bogʻlanish va videoroliklarni koʻp kuzatish shular jumlasidandir. Bu jarayon bolaning yoshiga qarab turlicha taʼsir koʻrsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishining sustlashuvi, maktab yoshidagilarda esa oʻqishga eʼtiborning pasayishi, diqqatning tarqoqligi kuzatiladi.

1. Psixologik taʼsiri:

Ekran qaramligi bolaning hissiy holatini oʻzgartiradi. U real hayotdagi qiziqishlarni yoʻqotadi, yolgʻizlikni afzal koʻradi, asabiylashuv darajasi oshadi. Bunday bolalarda empatiya darajasi past, sabr-toqat kam boʻladi. Ular tezda charchab, jismoniy faoliyatdan qochadilar.

2. Ijtimoiy taʼsiri:

Ektranga qaram bola tengdoshlari bilan muloqot qilishni istamaydi, jamoaviy o'yinlarda ishtirok etmaydi, bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonini sekinlashtiradi. Maktabdagi jamoa faoliyatlarida passivlik, o'z fikrini ifodalashda qiyinchiliklar yuzaga keladi.

3. Jismoniy ta'siri:

Ko'p vaqtni ekran qarshisida o'tkazish ko'rish qobiliyatiga, uyqu sifatiga, orqa umurtqa holatiga, qon aylanish tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatsizlik semirish, mushak zaifligi va koordinatsiya buzilishlariga sabab bo'ladi.

Ekran qaramligini kamaytirish bo'yicha samarali yo'nalishlar:

1. Vaqt nazorati — bola uchun kunlik ekran vaqti 1–1,5 soatdan oshmasligi kerak. Bu cheklovni ota-ona nazorati ostida amalga oshirish zarur.
2. Namuna ko'rsatish — ota-onaning o'zi ham ekran oldida o'tirish vaqtini kamaytirib, farzandiga shaxsiy namuna bo'lishi muhim.
3. Faol dam olishni rag'batlantirish — sport, rasm chizish, musiqa yoki kitob o'qish kabi mashg'ulotlarga jalb etish.
4. Media gigiyena — yoshga mos kontent tanlash, reklama va zo'ravonlik sahnalaridan himoyalash.
5. Raqamli detoks — haftaning bir kunini texnologiyasiz o'tkazish, oila davrasida jonli muloqot qilish.
6. Motivatsion yondashuv — ekranni cheklashni jazoga emas, sog'lom hayotga qadam sifatida tushuntirish.

Tadqiqotchilar fikricha, ekran qaramligini kamaytirishning eng samarali yo'li — oilaviy muloqotni kuchaytirishdir. Ota-onaning e'tibori, muhabbati va farzand bilan o'tkazgan sifatli vaqti bolada ekran o'rnini bosadi.

Takliflar

1. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar uchun “Raqamli odob” mavzusida interfaol darslar tashkil etish.
2. Ota-onalarga mo'ljallangan “Farzandim va ekran” mavzusida psixologik seminar-treninglar o'tkazish.

3. Har bir ta'lim muassasasida media gigiyena qoidalarini targ'ib qiluvchi stendlar joylashtirish.

4. Bolalar uchun texnologiyasiz o'yin maydonlari va dam olish maskanlarini ko'paytirish.

5. Psixologlar tomonidan ekran qaramligi bo'yicha profilaktik kuzatuv dasturlari ishlab chiqish va amalga oshirish.

Xulosa

Ekran qaramligi bugungi kunda bolalar orasida eng tez tarqalayotgan psixologik muammolardan biridir. Bu holat bolaning jismoniy, aqliy va hissiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning tabiiy o'sish jarayonini izdan chiqaradi. Texnologiyalardan to'g'ri foydalanish madaniyatini erta yoshdan shakllantirish esa bu muammoni kamaytirishning eng to'g'ri yo'lidir.

Ota-ona, pedagog va psixologlarning birgalikdagi harakati bilan bolalarning texnologiyaga munosabatini nazorat qilish, ularda sog'lom media odatlarni shakllantirish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish orqali ularni raqamli xavflardan asrash mumkin. Shuningdek, har bir bola uchun "ekransiz vaqt"ni ko'paytirish, tabiiy o'yinlar, ijodiy mashg'ulotlar va oilaviy muloqotni yo'lga qo'yish eng samarali profilaktika hisoblanadi.

Shunday qilib, ekran qaramligiga qarshi kurashish — bu texnologiyani butunlay taqiqlash emas, balki undan ongli, maqsadli va foydali foydalanish madaniyatini o'rgatishdir. Bolaning sog'lom ruhiy va jismoniy rivoji uchun bu masalaga jiddiy e'tibor zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2010. – 320 b.
2. Abdullaeva R. Bola psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 276 b.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti, 2008. – 176 b.

4. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious. – New York: Atria Books, 2017. – p. 41–78.
5. Rideout V., Robb M.B. The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. – San Francisco: Common Sense Media, 2022. – p. 12–35.
6. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. – Pediatrics Journal, Vol. 138(5), 2016. – p. 1–8.