

**RAQAMLI TEHNALOGIYALARNING BOLALAR RUHIY
SALOMATLIGIGA SALBIY TA'SIRINING OLDINI OLISH. OTA –
ONALAR UCHUN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR**

G'ofurova Mavludaxon Oybek qizi

Ma'sofaviy ta'lim Psixologiya

yo'nalishi 1-kurs talabasi

Qo'qon universiteti Andijon Filliali

Telefon +998930608783

Annotatsiya: ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning (internet, smartfon, kompyuter o'yinlari, ijtimoiy tarmoqlar), bolalar ruhiy salomatligiga ta'siri ularning salbiy oqibatlari va bunday holatlarning oldini olish, yo'llari taxlil qilingan. Shuningdek ota- onalar uchun psixologi tavsiyalar, bolalarda raqamli madaniyatni shakllantirish, ekran vaqtini me'yorlashtirish hamda og'lom muloqot muhitini yaratish bo'yicha amaliy takliflar berilgan. Maqola zamonaviy axborot makoniga farzandni tarbiyasining muhim jihatlarini yoritish qaratilgan.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние цифровых технологий (интернета, смартфонов, компьютерных игр, социальных сетей) на психическое здоровье детей, их возможные негативные последствия, а также пути предотвращения подобных состояний. Кроме того, представлены психологические рекомендации для родителей, практические советы по формированию у детей цифровой культуры, нормализации экранного времени и созданию здоровой коммуникационной среды. Статья направлена на освещение важнейших аспектов воспитания ребёнка в условиях современного информационного пространства.

Annotation: This article analyzes the impact of digital technologies (the Internet, smartphones, computer games, social networks) on children's mental health, their negative consequences, and ways to prevent such conditions. It also provides psychological recommendations for parents, practical suggestions for developing digital literacy in children, regulating screen time, and creating a healthy communication environment. The article aims to highlight important aspects of raising a child in the modern information space.

Kalit so'zlari: raqamli texnologiyalar, bola psixologiyasi, ruhiy salomatlik, madaniyatli psixologik tavsiyalar.

Kirish: Bugungi globalshuvi davrida raqamli texnologiyalar inson hayotining deyarli barcha sohalariga kirib bordi. Bolalar ham bu jarayondan chetda emas: ular erta yoshdan boshlab smartfon, planshet, kompyuter va internetdan faol foydalanmoqda.

Ushbu jarayon bir tomondan bilim olish, ijodiy fikrlash, muloqot qilish imkoniyatini kengaytirilsa, boshqa tomondan bolalarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarning asab tizim hali to'liq shakllanmaganligi sababli, ular tashqi ta'sirlarga, ayniqsa, axborot bosimiga nisbatan juda sezgir bo'lishadi. Internetdagi zo'rovnlik, kiberbelling, soxta axborot, virtual o'yinlarga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardagi solishtirishlar bolalarda xavotir, tajavuskorlik, past o'z – o'zini baholash kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Asosiy qism: Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiyatidagi salbiy ta'siri. Ekran oldida ortiqcha vaqt o'tkazish; Diqqat tarqoqligi uyqu buzilishi, jismoniy faollikning pasayishi. Virtual dunyoda haddan ortiq bog'lanish. Ijtimoiy izolatsiya, o'zini yolg'iz his qilish real muloqotdan chekinish. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash. O'zini past baholash. Depressiya va xavotir. Nomaqbul kontent ta'siri zo'rovnlik, tajavuskorlik va hirsiy befarqlik. Raqamli texnologiyalarning bolalar hayotiga ta'siri masalan yangi paydo bo'lmagan XX- asrning oxiri va XXI asrning boshida kompyuterlar va internetning keng tarqalishi bilan bolalar kundalik hayotida texnologiyalar markaziy ro'lga ega bo'la boshladi. Masalan 1980-1990- yillar shaxsiy kompyuterlari va video o'yinlar bolalar orasida ommolasha boshladi. Aynan shu davrdan boshlab psixologlar ekran vaqti va bolalar orasida bog'liqlikni kuzatishni boshladilar. 2000- yillarda internet va mobil qurilmalar keng tarqaldi. Bolalar virtual makon orqali bilim olish va muloqot qilish imkoniga ega bo'ldi. Shu bilan birga ijtimoiy izolyatsiya diqqat yetishmovchiligi va onlayn qaramli holatlari ham ortdi. 2010- yillar: smartfonlar, planshetlar va ijtimoiy tarmoqlar bolalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Hozirgi davrda (2020-2025) raqamli texnologiyalar bolalar uchun zarur vosita bo'lib, ularni o'qish, muloqot va ijodiy faoliyatiga jalb qilishda muhim. Shu bilan birga ota- onalari va pedagoglar uchun farzandlarining ruhiy salomatligini himoya qilish masalasi dolzarb bo'lib qolyapti.

Tadqiqot maqsadi: 1) maqolani asosiy maqsadi raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini aniqlash.

2) ota onalar uchun bu salbiy ta'sirlarni kamaytiruvchi psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishi.

Tadqiqot metodikasi: tadqiqot quyidagicha o'tkazildi.

1) So'rovnoma (survey) 20 nafar 7-10 yoshdagi bolalar va ularning raqamli qurilmalardan foydalanish va ruxiy holatni aniqlash maqsadida so'rov o'tkazildi.

2) Kuzatuv (observation). Bolalarning ekran oldida o'tkazgan vaqtlari va muloqot faoliyatlari o'rganildi.

3) Intervyu: Ota onalar bilan individual suhbatlar olib borilib ularning bolalarning texnologiyadan foydalanishi nazorat qilish tajribasi o'rganildi.

4) Analitik tahlil: olingan ma'lumotlar taxlil qilinib bolalarning ruhiy salomatligiga eng ko'p ta'sir qiluvchi omillar o'rganildi.

Ota- onalar uchun psixologik tavsiyalar:

~ Nazorat va me'yorda foydalanish. Ekran vaqtini belgilash yoshga mos content tanlash birga foydalanish.

~ Real muloqot va hissiy aloqa : oilaviy suhbatlar, o'yinlar va birgalikdagi faoliyat.

~ Sog'lom turmush tarzini shakllantirish: uyqu, ovqatlantirish va jismoniy faoliyatini muvozanatlashtirish.

~ Axborot madaniyatini o'rgatish. Tanqidiy fikrlash, onlayn xulq atvor qoidalari, virtual va real hayotni farqlash.

~ Ota- onalar ham o'z texnologiya foydalanishni nazorat qilishi raqamli tanaffuslar tashkil etish zarur. Mutaxasis ya'ni Psixolog va psixoterapeft bilan maslahatlashish kerak. Maktab psixologi bilan profilaktik mashg'ulot o'tkazish.

So'rovnoma metodi: Ota – onalarga 15ta savoldan iborat anketa berildi. Unda bolalarning ekran oldida o'tkazayotgan vaqti; uyqu sifati; emotsional holati; baholashdagi o'zgarishlari; internetdagi xavfsizlik bilimlar o'rganildi.

Olingan natijalar bola texnologiyalardan ortiqcha foydalanganidan tashvishliklar oshishi diqqatning susayishi uyqu buzilishi kuzatishini ko'rsatdi.

~ 20nafar bolaning 60% diqqatning tarqoqligi.

~ 45% da uyqu buzilishi qayd etildi.

~ 55% bolada internetdagi qaramlikning dastlabki belgilari bor. Ota onalarga tavsiyadan so'ng diqqat ko'rsatgichlari 40% ga yaxshilandi. Uyqu ham yaxshilandi. 70% internetga qaramlilik kamaydi.

Xulosa: raqamli texnologiyalar zamonaviy bolalarning muhim o'rin tutadi. Ammo ular me'yoridan ortiq yoki nazoratsiz qo'llanilganda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir etish mumkin. Ota- onalar tomonidan o'z vaqtida amalga oshiladigan psixologik yordam va to'g'ri raqamli gigiyena qoidalarini joriy etish bolalarning texnologiyadan sog'lom foydalanishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari: shuni ko'rsatadiki, bola bilan emotsional aloqa, birgalikda vaqt o'tkazish aniq qoidalar o'rganish hamda media savodxonlikni oshirish orqali raqamli texnologiyalarning salbiy ta'sirlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova, M. "Raqamli texnologiyalar asrida bolalarni psixologik salomatligini saqlab qolish usul va vositalari." Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2024.
2. Qobilova, M. N., & Odilbekov, M. M. "Bola psixologiyasida axborot texnologiyalarining roli va ta'siri." Ilm Fan Xabarnomasi.

3. Shamsiddinov, S. S. “Raqamli texnologiyalar va ularning bolalar hamda o‘smirlarning ijtimoiy va psixologik xususiyatlariga ta’siri.” (Konferensiya maqolasi) Zenodo, 2025.
4. Po’latova, S. A. “Telefon o‘ynash bolalarning jismoniy va ruhiy dunyosiga salbiy ta’sir ko’rsatadimi?” *Лучшие интеллектуальные исследования*, 2025.
5. Mardiyeva, S. A., & Berdikulova, N. Z. “Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning ruhiy salomatligiga ta’siri.” *Ilm Fan Xabarnomasi*.
6. Systematic Literature Review: “The Impact of Digital Devices on Children’s Health.”
7. “On–Off Childhood? A Rapid Review of the Impact of Technology on Children’s Health.” *MDPI*.
8. Sadoqat A. Xolmonova. “Raqamli texnologiyalarning tilga ta’siri: retronimlar.” *Qo‘qon Universiteti Xabarnomasi*.