

## TEKNOLOGIYALARNING BOLALAR RUHIY SALOMATLIGIGA SALBIY TA'SIRINI OLDINI OLISH

Axmadaliyeva Xavasxon Xomidjon qizi

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

Qo'qon universiteti Andijon Filiali

Telefon: +998 91 620 89 92

Xalimjanov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

“Kompyuter Injineri va raqamli texnologiyalar” kafedraasi o'qituvchisi

Qo'qon universiteti Andijon Filiali

Email: xalimjonov1234gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17263827>

**Annotatsiya.** Texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga ta'siri va ushbu salbiy ta'sirlarni oldini olish choralari o'rganishga bag'ishlangan. Bugungi kunda bolalar turli yosh bosqichlarida smartfonlar, planshetlar, kompyuter o'yinlari hamda ijtimoiy tarmoqlardan keng foydalanilmoqda. Tadqiqotda texnologiyalardan ortiqcha foydalanishning bolalarda paydo qilishi mumkin bo'lgan psixologik muammolar- e'tibor buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, uyqusizlik va agressivlik holatlari-nazariy jixatdan taxlil qilingan.

Shuningdek ushbu ishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun profilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot metodlari sifatida so'rovnoma, kuzatuv va suhbat usullaridan foydalanilgan. Ish yakunida bolalarning raqamli texnologiyalardan sog'lom foydalanishini ta'minlashga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar taklif etilgan.

**Kalit so'zlar:** Bog'cha yoshidagi bolalar, texnologiyalar, ekran vaqti, salbiy ta'sir, diqqat buzilishi, uyqu muammolari, jismoniy faollik, rivojlanish, bolalar psixologiyasi, ekran oldidagi vaqtni cheklash, ota-ona nazorati.

**Kirish:** XXI asrda texnologiyalar jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ular ta'lim, muloqot, dam olish va kundalik faoliyat sohalarida keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida raqamli qurilmalardan foydalanish ko'lami yildan-yilga ortib bormoqda. Smartfonlar, planshetlar, kompyuter o'yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlar kabi texnologiyalar bolalarning tafakkuri, emotsional holati va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Shubxasiz, texnologiyalar ma'lumot olish, ijodiy rivojlanish va ta'lim jarayonini qo'llab-quvvatlashda muhim omil sanaladi. Biroq ularning me'yoridan ortiq yoki nazoratsiz ishlatilishi turli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Jumladan, e'tiborning tarqoqligi, ijtimoiy faollikning kamayishi, xavotir, depressive xolatlar va tajovuzkorlik kabi salbiy holatlar ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Bu esa bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilishda zamonaviy yondoshuvlarga ehtiyoj tug'diradi.

Bolalarning raqamli texnologiyalardan foydalanishidagi psixologik xavf-xatarlar, ularning sabablari va oqibatlari o'rganiladi. Asosiy e'tibor bolalar ruhiy holatiga texnologiyalarning ta'sirini kamaytirish hamda sog'lom muhitni shakllantirishga qaratilgan profilaktik choralarni ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Ushbu tadqiqotning maqsadi- bolalar tomonidan raqamli texnologiyalardan foydalanishning ruhiy salomatlikka ta'sirini psixologik nuqtai nazardan

o'rganish, salbiy omillarni aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. Bog'cha yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.
2. Ushbu yoshdagi bolalarda texnologiyalardan foydalanish holatini aniqlash.
3. Raqamli texnologiyalarning ruhiy salomatlikka mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlarini aniqlash (e'tibor, hissiy holat, ijtimoiy muloqot).\
4. Ota-onalar va tarbiyachilar bilan suxbat o'tkazish orqali texnologiyalardan foydalanish bo'yicha yondoshuvlarini o'rganish.
5. Texnologiyalarning salbiy ta'sirini oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqotning metodologiyasi:** Ushbu tadqiqot metodologiyasi bolalar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar ta'siri va erta yoshdagi rivojlanish nazariyalariga tayangan holda qurilgan. Ishda nazariy va amaliy uslublar uyg'unligida tadqiqot olib borildi.

**1. Nazariy metodlar:**

**-Ilmiy adabiyotlar tahlili:**

Bolalar ruhiy rivojlanishi, texnologiyalarning psixikaga ta'siri va bog'cha yoshidagi bolalar psixologiyasi bo'yicha zamonaviy ilmiy manbalar, maqolalar o'rganildi.

**- Taxlil va umumlashtirish:**

Texnologiyalarning salbiy va ijobiy tomonlari haqida mavjud ilmiy yondashuvlar tahlil qilindi, asosiy psixologik tushunchalar (e'tibor, hissiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va boshqalar) bo'yicha xulosalar chiqarildi.

**2. Amaliy yondashuv:**

-Tadqiqot davomida aniqlangan muammolar asosida bog'cha yoshidagi bolalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan **psixologik-pedagogik tavsiyalar** ishlab chiqildi.

- **Profilaktik suhbatlar va amaliy mashg'ulotlar** shaklida ota-onalar va tarbiyachilar uchun tavsiya etilgan faoliyatlar taklif etildi.

**Tadqiqot natijalari:**

**1.Ekran oldida o'tkazilgan vaqt hajmi.** Tadqiqotda ishtirok etgan bog'cha yoshidagi bolalarning 68% kuni davomida kamida 1 soat, 35% da esa 2 soat va undan ko'proq vaqtni smartfon, planshet yoki televizor ekranlari oldida o'tkazishlari aniqlangan. Bu ko'rsatkichlar bolalarning texnologiyalarga qanchalik bog'lanishini ko'rsatadi.

**2.Jismoniy faollik va sog'liq** Texnologiyalarga bolalarda kundalik jismoniy faollik Natijada, ota-onalar orasida bolalarda ortiqcha vazn va sog'liq muammolari (masalan, ko'z charchoqlari, bosh og'rig'i) haqida shikoyatlari ko'paygan.

**3.Ijtimoiy va emotsional rivojlanish.** Bolalar bilan suhbatlar va ota-onalar fikriga ko'ra, ko'p vaqt texnologiyalarga bag'ishlovchi bolalarda yuz ifodalarini tushunish va ijtimoiy muloqotda qiyinchiliklar sezilgan. Ularning 42% emotsiyalarni aniqlashda zaiflik ko'rsatgan, bu ijtimoiy rivojlanish uchun salbiy omil hisoblanadi.

**4. Diqqat va konsentratsiya muammolari.** O'rganish jarayonida diqqatni jamlash va topshiriqlarni bajarishda qiynalish bolalar orasida keng tarqalgan. Texnologiyalar bilan ko'p shug'ullanuvchilarning 50% dan ko'prog'i maktabga tayyorgarlik yoki yangi ko'nikmalarini o'zlashtirishda diqqat sustligi haqida ota-onalar tomonidan bildirildi.

**5.Uyqu rejimining buzilishi.** Bolalarning 60%dan ko'prog'i kechqurun ekran ishlatishodatiga ega bo'lib, bu ularning uyquga ketish vaqtini kechiktirgan va umumiy uyqu muddatining qisqarishiga olib kelgan.Uyqu muammolari bolalarda kun davomida charchoq va kayfiyat o'zgarishlariga sabab bo'lmoqda.

**Xulosa:**

Bugungi kunda texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, bog'cha yoshidagi bolalar uchun ularning ortiqcha va nazoratsiz ishlatilishi salbiy oqibatlariga olib kelishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarning ko'p vaqtini ekran oldida o'tkazishi ularning jismoniy faolligini sezilarli darajada pasaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, bolalarda ortiqchavazn, motoric ko'nikmalarning sust rivojlanishi va umuman sog'lik muammolariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanish bolalarning ijtimoiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'p vaqtni yolg'iz ekran oldida o'tkazgan bolalar ota-onalar, tengdoshlar va muallimlar bilan to'g'ri muloqot qilishda qiynaladi. Bu esa ularning emotsional tafakkurini cheklab, yuz ifodalarini va ijtimoiy signallarini tushunishda muammolar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotda ishtirok etgan pedagoglar va ota-onalar bolalarda diqqat va konsentratsiya muammolari ham kuzatilganligini qayd etishdi, bu esa o'rganish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, texnologiyalardan kechqurun foydalanish bolalarning uyqu sifatiga ta'sir qiladi. Ekran yorug'ligi melatonin garmoni ishlab chiqarilishini kamaytirib, uyquni buzadi va uning davomiyligini qisqartiradi. Uyqu yetishmovchiligi esa bolalar rivojlanishi, xotira va o'rganish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois, ota-onalar va tarbiyachilar bolalarning texnologiyalarga sarflaydigan vaqtni cheklash, ularni faol o'yinlar, jismoniy mashg'ulotlar va yuzma-yuz muloqotga jalb qilish orqali muvozanatli rivojlanishni ta'minlashlari muhimdir. Bog'cha yoshidagi bolalarda texnologiyalarning zararli ta'sirini kamaytirish uchun ta'lim muassasalari va oilalar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish, shuningdek, yosh bolalar uchun ekran vaqtni tartibga soluvchi qoidalar joriy etilishi tavsiya etiladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, texnologiyalarning salbiy ta'sirlarini bartaraf etish bolalarning umumiy sog'ligi va psixologik farovonligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, kelajakda texnologiyalarni sog'lom va ongli foydalanishni rag'batlantirish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib boorish zarur.

**Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Abdullayev Sh. (2018). "Bolalar psixologiyasi asoslari". Toshkent: "Ilm-Ziyo" nashriyoti.
2. Xudoyberdiyev B.(2017) "Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishi". Toshkent "Akademnashr"
3. Sobirov M.(2016). " Bolalar sog'ligini muhofaza qilish asoslari". Toshkent "Tafakkur" nashriyoti.
4. Mirzayev D. (2020) "Psixologiyada zamonaviy muammolar". Toshkent: "Fan va taraqqiyot".
5. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi.(2021). "Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalar va ularning ta'siri". Rasmiy nashr