



RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING BOLALAR RUHIY SALOMATLIGIGA SALBIY TA'SIRINING OLDINI OLISH: OTA- ONALAR UCHUN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR

Madraximova Gulxumor Sotvoldi qizi

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17274721>

Annotatsiya

Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini kamaytirish va oldini olish masalalari yoritilgan. Maqolada ota-onalar uchun ilmiy asoslangan psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, unda nazariy va amaliy yondashuvlar birlashtirilgan. Asosiy e'tibor raqamli texnologiyalardan foydalanishning psixologik oqibatlarini, ota-onalarning nazorati va bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar

raqamli texnologiya, bolalar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, ota-onalar tavsiyasi, internet xavfsizligi, psixoprofilaktika

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi — raqamli texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish oqibatida bolalarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ruhiy salomatlik muammolarining oldini olishga qaratilgan ota-onalar uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1.Bolalarda raqamli texnologiyalarning psixologik ta'sirini o'rganish:

raqamli texnologiyalar, jumladan, smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va internetning ta'siri bolalarning ruhiy va emotsional holatiga qanday aks etishini o'rganish, tadqiqotning birinchi asosiy vazifasidir. Bolalar, ayniqsa yosh guruhlarini o'zlarining psixologik rivojlanishida texnologiyalar bilan qanday o'zaro aloqada bo'lishini, bu jarayonda qanday salbiy yoki ijobiy ta'sirlarni kuzatish mumkinligini aniqlash zarur. Shuningdek, texnologiyalar orqali bolalarda diqqatni jamlash, o'z-o'zini tahlil qilish, ijtimoiy munosabatlar va emotsional reaksiyalar qanday o'zgarishi mumkinligini o'rganish lozim.

2.Raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish oqibatlarini aniqlash:

raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish bolalarda qanday salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkinligini o'rganish hamda bu holatning ruhiy va jismoniy sog'liqqa ta'sirini aniqlash. Tadqiqotda texnologiya orqali sarflanadigan vaqt, uyqusizlik, ijtimoiy aloqalar va o'quv faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan faktorlar tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar



bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ayniqsa, ko'rish qobiliyati va jismoniy faollikka ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, ortiqcha texnologiya foydalanish, bolalarda stress, xavotir, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi psixologik holatlarni kuchaytirishi mumkin.

3.Ota-onalarning farzandlarini nazorat qilish va tarbiyaviy yondashuvlarida ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish: ota-onalar bolalarining raqamli texnologiyalar bilan o'zaro munosabatlarini nazorat qilishda qaysi yondashuvlarni qo'llashlari kerakligini aniqlash. Bu vazifa doirasida, ota-onalar uchun ilmiy asoslangan, bolalarning sog'lom rivojlanishiga yordam beradigan tavsiyalar ishlab chiqish kerak. Masalan, bolalar uchun texnologiyalarni foydalanish vaqtini qanday cheklash, ular bilan onlayn o'yinlar o'ynashda qaysi psixologik yondashuvlar samarali bo'lishi mumkinligi, ekran vaqtini muvozanatlash va onlayn xavfsizlikni ta'minlash kabi tavsiyalar ishlab chiqilishi lozim. Shuningdek, ota-onalar va bolalar o'rtasida ijtimoiy va psixologik aloqalarni mustahkamlashga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqish zarur.

4.Sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish usullarini taklif etish: tadqiqotning oxirgi vazifasi sog'lom raqamli odatlarni shakllantirish va bolalarda raqamli texnologiyalar bilan muvaffaqiyatli va foydali munosabatlarni yaratish usullarini taklif etishga qaratilgan. Bunga bolalarga texnologiyalarni foydali va maqsadga muvofiq ravishda ishlatish bo'yicha pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish kiradi. Masalan, bolalar uchun raqamli texnologiyalarni ta'lim va o'yin jarayonlarida qanday samarali qo'llash mumkinligi, texnologiyalarni ishlatishda maqsadga muvofiq va o'rnatilgan vaqt oralig'ida foydalanish kabi masalalar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarni, onlayn platformalarni bolalar uchun xavfsiz va foydali tarzda foydalanishning usullari taklif etiladi.

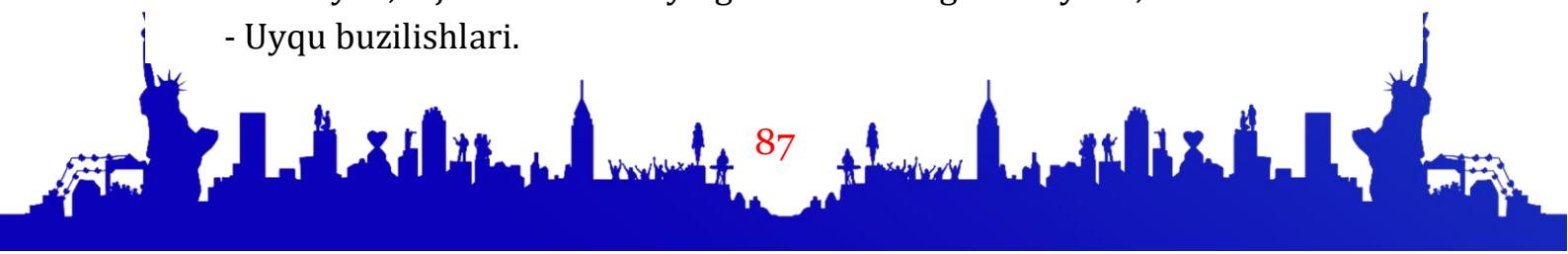
Metodologiya

Tadqiqotda ilmiy-psixologik tahlil, mavjud ilmiy adabiyotlarni o'rganish, kuzatuv va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Bundan tashqari, zamonaviy psixologik tadqiqotlar natijalari va xalqaro tajribalarga tayangan holda ota-onalar uchun tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqot natijalariga ko'ra, raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish bolalarda quyidagi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin:

- Diqqat va xotira buzilishlari;
- Ijtimoiy faollikning pasayishi;
- Asabiylik, tajovuzkorlik va yolg'izlik hissining kuchayishi;
- Uyqu buzilishlari.





Shu bilan birga, ota-onalar tomonidan to'g'ri nazorat va me'yoriy foydalanish tartibi yo'lga qo'yilganda, raqamli texnologiyalar bolalarning rivojlanishi uchun foydali vosita bo'lishi mumkinligi aniqlangan.

Muhokama va Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar hayotida raqamli texnologiyalarning o'zni tobora ortib borayotganini ko'rsatdi. Shu bilan birga, ortiqcha yoki nazoratsiz foydalanish holatlari bolalarning psixologik holatiga, ijtimoiy munosabatlariga va jismoniy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi aniqlandi. Ayniqsa, bolalarda diqqatning susayishi, muloqotga nisbatan qiziqishning pasayishi, uyqu rejimining buzilishi, shuningdek, internetga qaramlik holatlari ko'zga tashlandi.

Ushbu holatlarning oldini olish, bolalarni sog'lom raqamli muhitda voyaga yetkazish va ularning axborot texnologiyalaridan foydali foydalanish madaniyatini shakllantirishda ota-onalar muhim o'rin tutadi. Tadqiqot yakunlari asosida ota-onalar uchun quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Bolalarning ekran qarshisida o'tkazadigan vaqtini me'yorlashtirish:

Bolalar kun davomida ekran oldida o'tkazadigan vaqt 1–2 soatdan oshmasligi tavsiya etiladi. Ayniqsa, 6–12 yosh oralig'idagi bolalar uchun bu juda muhim bo'lib, ekran vaqtining oshib ketishi ularning psixofiziologik rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Bu vaqt ichiga televizor, smartfon, planshet va kompyuter oldida o'tkazilgan barcha vaqt kiradi.

2. Oilaviy vaqtni jonli muloqot, harakatli o'yinlar va sport faoliyatlariga yo'naltirish:

Bolalar uchun ekran vaqtining muqobilini yaratish lozim. Oilaviy suhbatlar, stol o'yinlari, ochiq havoda yurish, sport bilan shug'ullanish va boshqa ijtimoiy faoliyatlar bolalarda real hayot bilan mustahkam aloqani saqlab qolishga yordam beradi. Bu esa ularning ijtimoiy-emotsional rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Bolalarni zararli kontentdan himoya qilish uchun texnik vositalardan foydalanish:

Internet muhitida bolalarni nomaqbul axborot, zo'ravonlik, tahdid va yoshga to'g'ri kelmaydigan kontentdan himoyalash maqsadida ota-onalar zamonaviy texnik vositalardan – **filtrovchi dasturlar, parental control ilovalari, brauzer sozlamalari** kabi mexanizmlardan foydalanishlari lozim. Bunday choralar, farzandlarning raqamli xavfsizligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari bizga quyidagi xulosalar chiqarishga imkon berdi:

Raqamli texnologiyalar bolalar hayotida ajralmas o'rin egallayotgan bo'lsa-da, ularning cheksiz va nazoratsiz qo'llanilishi ruhiy salomatlikka jiddiy salbiy





ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalarning vazifasi bolalarning texnologiyadan foydalanishini qat'iy ta'limiy va tarbiyaviy me'yorlar asosida boshqarishdir. Buning uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash, bolani real ijtimoiy muloqot va faol dam olishga jalb etish, emotsional qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom oilaviy muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega. Demak, ota-onalar farzandlarining raqamli dunyo va real hayot o'rtasidagi muvozanatini ta'minlash orqali ularning ruhiy salomatligini himoya qila oladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life.
2. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people, and digital divide.
3. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.
4. O'zbekiston Respublikasi Psixologiya instituti materiallari.
5. Haydarov, M., Jalilov, N. (2020). Umumiy psixologiya. Toshkent.

