

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

Normatjonova Zeboxon

E-mail: nargizaazimovna01@gmail.com

UDK: 159.9:37.018.43 (Psixologiya)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17273936>

Annotatsiya. Ushbu maqola raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini o'rganishga va ota-onalarga psixologik asoslangan tavsiyalar berishga bag'ishlangan. Tadqiqotning maqsadi – smartfonlar, planshetlar va ijtimoiy tarmoqlarning bolalarning ruhiy holatiga ta'sirini tahlil qilish va bu ta'sirni yumshatish yo'llarini aniqlash. Nazariy tahlil va adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi uyqusizlik, tashvish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Tadqiqotda 100 nafar ota-ona va ularning bolalari ishtirok etgan so'rovnoma natijalari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ekran vaqti bolalarning kognitiv va emotsional holatiga salbiy ta'sir qiladi. Maqola ota-onalarga ekran vaqtini cheklash, ochiq muloqot va muqobil faoliyatlarni rag'batlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Raqamli Texnologiyalar, Bolalar, Ruhiy Salomatlik, Zoom Fatigue, Kognitiv Yuklama, Ota-Ona Nazorati, Psixologik Farovonlik.

Kirish

Zamonaviy dunyoda raqamli texnologiyalar – smartfonlar, planshetlar, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlari – bolalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ularning haddan tashqari foydalanishi bolalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin: uyqusizlik, tashvish, depressiya, ijtimoiy izolyatsiya va kibertahdidlar kabi muammolarga olib keladi AQSh Jarrohlar Bosh Doktorining 2023 yilgi hisobotiga ko'ra, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o'smirlarning depressiya va tashvish xavfini ikki baravar oshiradi. O'zbekistonda ham raqamli texnologiyalarning yoshlar mafkuraviy immunitetiga va ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatishi haqida tadqiqotlar mavjud. Ota-onalar bu ta'sirni yumshatishda asosiy rol o'ynaydi.

Tadqiqotning maqsadi: Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini aniqlash va ota-onalarga bu ta'sirni yumshatish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga ta'sirining nazariy asoslarini tahlil qilish. So'rovnoma orqali raqamli texnologiyalarning bolalarga ta'sir darajasini aniqlash. Kognitiv va emotsional muammolar bilan raqamli texnologiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.

Ota-onalarga psixologik asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Metodologiya

Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekran vaqti melatonin gormonini buzadi, bu uyqusizlik va

depressiyaga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi “mukammal” hayot tasvirlari bolalarda o‘zini past baholash va tashvishni keltirib chiqaradi. Kiberbulling

va zararli kontent (masalan, “Blue Whale” challenge‘lari) esa ruhiy bosimni kuchaytiradi. O‘zbekistonda olib borilgan tadqiqotlar raqamli texnologiyalarning yoshlarning psixologik holatiga ta’sirini tasdiqlaydi .

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot 2024-yilda Toshkent shahridagi 100 nafar ota-ona va ularning 6-15 yoshli bolalari ishtirokida olib borildi.

Qo‘llanilgan usullar va metodlar:

Nazariy tahlil usuli: Raqamli texnologiyalar va ruhiy salomatlik bo‘yicha ilmiy adabiyotlarni o‘rganish.

So‘rovnoma: Ota-onalarga 15 savoldan iborat shkala (5 ballik Likert shkalasi: 1 – hech qachon, 5 – doimo) orqali bolalarning ekran vaqti va ruhiy holati baholandi.

Kognitiv test: “Stroop Test” orqali bolalarning diqqat va kognitiv faolligi o‘lchandi.

Statistik tahlil: SPSS 26 dasturida Pearson korelatiya koeffitsiyenti yordamida ekran vaqti va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlandi.

Tadqiqot Natijalari va Tahlili

So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, bolalarning 70% i kuniga 3 soatdan ortiq ekran oldida o‘tkazadi. Ota-onalarning 65% i bolalarida tashvish, uyqusizlik yoki diqqat muammolarini qayd etdi.

Belgi	Hech qachon	Kamdan-kam	Ba’zan	Ko‘pincha	Doimo
Uyqusizlik	8%	15%	35%	32%	10%
Tashvish belgilari	5%	12%	30%	38%	15%
Diqqatni jamlashda qiyinchilik	3%	10%	28%	42%	17%
Ijtimoiy izolyatsiya	10%	18%	40%	25%	7%

Jadval 1: Raqamli texnologiyalarning bolalar ruhiy salomatligiga ta’sir belgilari (%)

Ekran vaqti (soat/kun)	O‘rtacha Stroop Test natijasi (%)	Bolalar soni
1-2 soat	88%	30
3-4 soat	80%	40
5+ soat	72%	30

Jadval 2: Ekran vaqti va kognitiv ko‘rsatkich o‘rtasidagi bog‘liqlik Statistik tahlil ekran vaqti va kognitiv ko‘rsatkichlar o‘rtasida kuchli salbiy korelatiya mavjudligini ko‘rsatdi ($r = -0.68$, $p < 0.01$). 5 soatdan ortiq ekran vaqti bo‘lgan bolalarda diqqat pasayishi va tashvish belgilari 1,5 baravar yuqori bo‘ldi.

Muhokama va Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi bolalarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta’sir qilishini tasdiqladi . O‘zbekistonda ota-onalarning raqamli savodxonligi pastligi bu muammoni yanada kuchaytiradi. Ota-onalarga psixologik tavsiyalar:

Ekran vaqtini cheklash: JSST tavsiyasiga ko'ra, 2-5 yoshli bolalar uchun kuniga 1 soat, 6-15 yoshlilar uchun 2 soatdan oshmasligi kerak. Yotishdan 1 soat oldin ekranlarni o'chirish.

Ota-ona nazorati: Parental control dasturlari (Google Family Link) orqali bolalarning onlayn faoliyatini kuzatish va zararli kontentni bloklash .

Ochiq muloqot: Bolalar bilan texnologiyalarning ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilish. Haftada bir marta "raqamli tajriba" suhbatlari o'tkazish.

Muqobil faoliyatlar: Jismoniy o'yinlar, kitob o'qish yoki sport bilan shug'ullanishni rag'batlantirish. Kuniga 1 soat ochiq havoda faollik tashkil etish.

Raqamli detoks: Haftada bir kun "ekransiz kun" joriy etish, bolalarni ijodiy faoliyatga jalb qilish [8].

Psixologik yordam: Tashvish yoki izolyatsiya belgilari kuzatilsa, psixologga murojaat qilish. O'zbekistonda ishonch telefonlari (+998 71 233-99-44) mavjud .

Xulosa

Raqamli texnologiyalar bolalar uchun foydali imkoniyatlar beradi, ammo ularning haddan tashqari ishlatilishi ruhiy salomatlikka jiddiy tahdid soladi. Tadqiqot ekran vaqtining kognitiv va emotsional muammolarni kuchaytirishini tasdiqladi. Ota-onalarning faol ishtiroki, qat'iy qoidalar va muqobil faoliyatlar orqali bu ta'sirni yumshatish mumkin. O'qituvchilar va ota-onalar birgalikda bolalarning psixologik farovonligini ta'minlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health, 2023.
2. American Psychological Association, "Screen Time and Children's Mental Health," 2020.
3. World Health Organization, "Guidelines on Physical Activity, Sedentary
4. Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age," 2019.
5. Social Media and Youth Mental Health: A Review, Journal of Adolescent Health, 2020.
6. Child Development and Screen Time, Pediatrics Journal, 2021.
7. Screen Exposure and Sleep Disturbance in Children, Sleep Medicine Reviews, 2018.
8. Cyberbullying and Its Impact on Youth, Journal of Cyberpsychology, 2019.
9. Parental Control Tools and Child Safety Online, Internet Safety Journal, 2020.
10. Physical Activity and Mental Health in Children, British Journal of Sports Medicine, 2019.
11. Mental Health Interventions for Children, Journal of Child Psychology, 2020.
12. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, "Raqamli texnologiyalarning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri," 2022.