

BOLA PSIXOLOGIYASINING RIVOJLANISHIDA EKTRAN VAQTINING ROLI

Nodirbek Otabek o'g'li Abdulxaqov

Qo'qon universiteti Psixologiya yo'nalishi talabasi

ANNOTATSIYA

Raqamli texnologiyalarning tez tarqalishi, ayniqsa, O'zbekiston kabi rivojlanayotgan mamlakatlarda bolalarning psixologik va aqliy rivojlanish tajribasini tubdan o'zgartirdi. Ushbu maqolada O'zbekistondagi bolalarning kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ortiqcha ekran vaqtining ta'siri o'rganiladi. Smartfonlar, planshetlar va kompyuterlardan foydalanish imkoniyati ortib borayotganligi sababli, bolalar ekranlar bilan ko'proq vaqt o'tkazishadi va bu ularning rivojlanishiga mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlar haqida xavotir uyg'otadi. Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar va mahalliy so'rovlarga tayangan holda, ushbu tadqiqot ekran vaqti va turli rivojlanish natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi, jumladan e'tibor, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy tartibga solish kabi psixologik omillarga ta'siri borasida o'rganishlar natijalarini e'tiboringizga havola qiladi. Natijalar O'zbekistondagi bolalar o'rtasida sog'lom raqamli hayotni rag'batlantirish, ekranning haddan tashqari ta'sirlanishi bilan bog'liq xavflarni yumshatish uchun maqsadli aralashuvlar va siyosiy choralari zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ekran vaqti, bola rivojlanishi, kognitiv qobiliyatlar, ijtimoiy ko'nikmalar, hissiy tartibga solish, O'zbekiston

Kirish

So'nggi yillarda texnologiyaning jadal rivojlanishi bolalarning atrof-muhit bilan aloqa qilish usullarini keskin o'zgartirdi. Raqamli qurilmalardan foydalanish odatiy holga aylanib borayotgan O'zbekistonda ekrandan foydalanish vaqti hodisasi ota-onalar, o'qituvchilar va siyosatchilarni tashvishga soladigan muhim soha sifatida paydo bo'ldi. Ekran vaqti bolalarning raqamli ekranlar, jumladan televizorlar, kompyuterlar, planshetlar va smartfonlar bilan o'zaro aloqada bo'lgan vaqtini anglatadi. Ushbu qurilmalar kundalik hayotga ko'proq integratsiyalashgani sababli, ularning bola rivojlanishiga ta'sirini tushunish juda muhimdir.

Turli global kontekstlarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekranda ko'p vaqt o'tkazish bolalarning kognitiv, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kognitiv rivojlanish bir qator ko'nikmalarni, jumladan diqqat, xotira va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy rivojlanish tengdoshlar bilan o'zaro munosabatda bo'lish va sog'lom munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini o'z ichiga oladi, hissiy rivojlanish esa

o‘zini o‘zi boshqarish va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyatiga tegishli. An’anaviy o‘yin usullari va ijtimoiy o‘zaro ta’sirlar tobora raqamli ishtirok bilan to‘ldirilayotgan O‘zbekistonda bu siljish bolalarning rivojlanish traektoriyalariga qanday ta’sir ko‘rsatishini o‘rganish juda muhim.

O‘zbekistonda jadal modernizatsiya qilinayotgan jamiyatda ko‘plab oilalar ta’lim maqsadlarida texnologiyadan foydalanish va uning potentsial xavflarini yumshatish o‘rtasidagi muvozanatni saqlashmoqda. COVID-19 pandemiyasi ta’lim va o‘yin-kulgi uchun raqamli platformalarga bo‘lgan ishonchni yanada tezlashtirdi, bu esa ekranning uzoq vaqt ta’sir qilish oqibatlarini o‘rganishni talab qildi. Ushbu maqola ekran vaqtining bolalarga ta’siri bo‘yicha mahalliy ma’lumotlar va mavjud adabiyotlarni tahlil qilish orqali muammoni o‘zbek muhitida kontekstualashtirishga qaratilgan. Shunday qilib, u ota-onalar va o‘qituvchilarni ekrandan foydalanishni kuzatish va bolalarning rivojlanish ehtiyojlarini birinchi o‘ringa qo‘yadigan sog‘lom odatlarni rivojlantirish muhimligi haqida xabardor qilishga intiladi.

O‘zbekistonda ekran vaqti va bola rivojlanishi o‘rtasidagi nozik bog‘liqlikni tushunish nafaqat ushbu dolzarb muammo bo‘yicha global muhokamaga hissa qo‘shadi, balki tobora raqamli dunyoda bolalarning yaxlit o‘shishini qo‘llab-quvvatlovchi madaniy ahamiyatga ega strategiyalarni ishlab chiqish uchun qimmatli tushunchalar beradi.

Adabiyotlar tahlili

So‘nggi yillarda, xususan, O‘zbekiston kabi rivojlanayotgan mamlakatlar sharoitida ekranda ishlash vaqti va bola rivojlanishi o‘rtasidagi munosabatlarga katta e’tibor qaratilmoqda. Raqamli texnologiya bolalar hayotiga ko‘proq integratsiyalashgani sayin, tadqiqotchilar uning kognitiv, ijtimoiy va hissiy rivojlanishga ko‘p qirrali ta’sirini o‘rganishni boshladilar. Ushbu adabiyot sharhi xalqaro tadqiqotlar bilan bir qatorda o‘zbek olimlarining ham hissasini ta’kidlab, global va mahalliy nuqtai nazardan so‘nggi topilmalarni umumlashtiradi.

Tashkentov (2020) tomonidan olib borilgan tadqiqotda Toshkent shahridagi maktab yoshidagi bolalarning kognitiv rivojlanishiga ortiqcha ekran vaqtining ta’siri o‘rganildi. Toshkentov tadqiqotida 6 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan 500 nafar bola ishtirok etgan va ekranda o‘tirish vaqtining ko‘payishi va diqqatning qisqarishi o‘rtasida sezilarli bog‘liqlik borligi aniqlangan. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ekranda kuniga uch soatdan ko‘proq vaqt o‘tkazgan bolalar ekran ta’siri cheklangan tengdoshlariga qaraganda diqqat bilan bog‘liq vazifalarda pastroq ball ko‘rsatdi. Ushbu topilma xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi, masalan, Hinkley va boshqalar. (2019), bu uzoq vaqt ekranda bo‘lish e’tiborning etishmasligiga olib kelishi va akademik natijalarga to‘sqinlik qilishi mumkinligini aytdi.

Nurmatova (2021) parallel ravishda O‘zbekiston qishloqlaridagi bolalar ekranidan foydalanishning ijtimoiy oqibatlariga e‘tibor qaratdi. Uning sifatli tadqiqoti ota-onalar va o‘qituvchilar bilan intervyularni o‘z ichiga oldi, bu bolalarning yuzma-yuz muloqotlari va an'anaviy o‘yinlarning pasayishi haqidagi xavotirlarni ochib berdi. Nurmatovanning ta'kidlashicha, raqamli platformalar muloqot uchun yangi yo‘llarni taklif qilsa-da, ular bir vaqtning o‘zida to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘zaro ta'sir orqali rivojlanadigan muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni yo‘qotishi mumkin. Bu kuzatuv Tvenge va Kempbellning (2018) ishi bilan aks sado beradi, ular G'arb kontekstidagi o‘xshash tendentsiyalarni ta'kidladilar, bu erda ekran vaqtining ko‘payishi o‘smirlar orasida yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya hissi kuchayishi bilan bog'liq edi.

Hissiy rivojlanish - bu ekran ta'siriga ta'sir qiladigan yana bir muhim soha. Karimova (2022) o‘z tadqiqotida Samarqand shahridagi maktabgacha yoshdagi bolalar o‘rtasida ekran vaqti va hissiy tartibga solish o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rgangan. Karimova standartlashtirilgan emotsional baholash vositalaridan foydalangan holda kuniga ikki soatdan ko‘proq ekran bilan shug‘ullanadigan bolalar ekranda ishlash vaqti cheklangan bolalarga qaraganda ko‘proq tashvish va his-tuyg‘ularni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlarini aniqladi. Ushbu topilma Domingues-Montanari (2017) ta'kidlaganidek, ekranda ko‘p vaqt o‘tkazish bolalarning his-tuyg‘ularini qayta ishlash va chidamlilikni rivojlantirish qobiliyatiga xalaqit berishi mumkinligini ko‘rsatadigan kengroq adabiyotlarga mos keladi.

Bundan tashqari, O‘zbekistondagi Bolalar taraqqiyoti instituti (2023) tomonidan o‘tkazilgan keng qamrovli milliy so‘rov turli demografik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ekran vaqti tendentsiyalari haqida kengroq tushuncha berdi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, 5 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan bolalarning 60% dan ortig‘i, birinchi navbatda, pandemiya davrida onlayn o‘rganish tufayli kuniga uch soatdan ko‘proq ekranni ko‘rish vaqti haqida xabar bergan. Hisobotda Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (2020) bolalar ekranida dam olish vaqtini cheklash bo‘yicha tavsiyalariga mos ravishda, ota-onalarga ekrandan samarali foydalanishda yordam beradigan ko‘rsatmalar zarurligi ta’kidlangan.

Muhokama

O‘zbekistonda olib borilgan so‘nggi tadqiqotlar, xususan, Toshkentov (2020) tadqiqoti natijalari ekranda ishlash vaqtining ko‘payishi sharoitida kognitiv rivojlanish bilan bog‘liq dolzarb tashvishni ta’kidlaydi. Bolalar uzoq vaqt davomida raqamli qurilmalarga duchor bo‘lganligi sababli, ularning diqqatini jalb qilish va umumiy kognitiv faoliyatga ta'siri tobora aniq bo‘ladi. Haddan tashqari ekran vaqti va e'tibor qobiliyatining pasayishi o‘rtasidagi bog'liqlik o‘quv yutuqlari va ta'lim natijalariga potentsial uzoq muddatli ta'sirlar haqida ogohlantiradi. Bu

masala faqat O‘zbekistonga tegishli emas; Bu global tadqiqotlar bilan aks sado beradi, bu shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda bolalar ekranlar tomonidan taqdim etiladigan doimiy chalg‘ituvchi narsalar tufayli diqqatni saqlab qolishda qiyinchiliklarga duch kelishmoqda.

Bundan tashqari, ekran vaqti davomida iste‘mol qilinadigan kontentning tabiati kognitiv natijalarda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bolalar uchun mo‘ljallangan ta‘lim dasturlari o‘rganishni rivojlantirishi va qiziqishni rag‘batlantirishi mumkin, ko‘ngilochar vositalarni passiv iste‘mol qilish esa kognitiv turg‘unlikka yordam beradi. Bu ikkitomonlama ota-onalar va o‘qituvchilar uchun ekran vaqti mazmunini sinchkovlik bilan tanlash, tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini jalb qiluvchi ta‘lim resurslarini targ‘ib qilish zarurligini ta‘kidlaydi. Raqamli savodxonlik ta‘limning ajralmas qismiga aylanganligi sababli, bolalarni raqamli landshaftlarda samarali harakat qilish ko‘nikmalari bilan jihozlash, ularga to‘sqinlik qilishdan ko‘ra kognitiv o‘shish uchun texnologiyadan foydalanish imkonini berish juda muhimdir.

Bolalarning ijtimoiy rivojlanishi

Ekran vaqtining ijtimoiy oqibatlarini, ayniqsa Nurmatovning (2021) O‘zbekiston qishloqlaridagi bolalarning o‘zaro munosabatlariga oid sifatli xulosalari nuqtai nazaridan chuqurdir. Raqamli aloqa tobora ko‘proq yuzma-yuz muloqot o‘rnini bosganligi sababli, bolalar muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun kurash olib borishi mumkinligi haqida tashvish kuchaymoqda. An’anaviy o‘yin va to‘g‘ridan-to‘g‘ri shaxslararo munosabatlarning pasayishi empatiya, jamoaviy ish va nizolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga to‘sqinlik qilishi mumkin - bu muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiya uchun muhim bo‘lgan atributlar.

Bundan tashqari, ekrandan ortiqcha foydalanish natijasida kuchaygan ijtimoiy izolyatsiya hodisasi turli madaniy kontekstlarda olib borilgan tadqiqotlarda aks ettirilgan. Virtual o‘zaro ta’sirlarning kuchayishi bir vaqtning o‘zida bolalarda yolg‘izlik tuyg‘usini kuchaytirishi bilan bog‘liqlik illyuziyasini yaratishi mumkin. Ular ekranlar orqali muloqot qilishga ko‘proq o‘rganib qolganlari sababli, ular real dunyo ijtimoiy dinamikasida harakat qilish qiyin bo‘lishi mumkin. Ushbu siljish ekran vaqtiga muvozanatli yondashishni talab qiladi, bunda ota-onalar va o‘qituvchilar yuzma-yuz muloqot va hamkorlikda o‘yin imkoniyatlarini faol ravishda rag‘batlantiradilar va shu bilan yaxlit ijtimoiy rivojlanish asoslarini rivojlantiradilar.

Bolalarda hissiy rivojlanish

Karimovning (2022) tadqiqoti ekran ta’sirining ko‘payishining emotsional oqibatlarini yoritib beradi, bu esa maktabgacha yoshdagi bolalar o‘rtasida haddan tashqari ko‘p ekran vaqti va yuqori tashvish darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni ochib beradi. Tuyg‘ularni tartibga solish qobiliyati bolalik rivojlanishining muhim jihati bo‘lib, bolalar uzoq vaqt davomida ekranlarga botganlarida, ular hissiy barqarorlikni o‘rganishga yordam beradigan hayotiy tajribalarni

o‘tkazib yuborishlari mumkin. Tengdoshlar bilan shaxsan muloqot qilish bolalarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, empatiyani mashq qilish va engish strategiyalarini ishlab chiqish imkoniyatini beradi - raqamli o‘zaro ta’sirlarda ko‘pincha mavjud bo‘lmagan tajribalar.

Bundan tashqari, bolalarning hissiy manzarasi iste’mol qilinadigan ommaviy axborot vositalarining turlari bilan yanada murakkablashadi. Achinarli kontentga ta’sir qilish tashvish va qo‘rquvni kuchaytirishi mumkin, haddan tashqari tanlangan onlayn muhit esa haqiqiy bo‘lmagan umidlar va bosimlarni keltirib chiqarishi mumkin. Farzandlar onlaynda duch keladigan hissiy tarkib haqida hushyor bo‘lishlari va ularning his-tuyg‘ulari va bunday tarkibga munosabati haqida munozaralarda qatnashishlari juda muhimdir. Tuyg‘ular haqida ochiq muloqotlarni rivojlantirish va sog‘lom hissiyotlarni ifodalashni rag‘batlantirish orqali ota-onalar ortiqcha ekran vaqti bilan bog‘liq ba’zi salbiy ta’sirlarni yumshatishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, O‘zbekistonda bolalar o‘rtasida ekranda vaqt o‘tkazish ko‘lamining ortib borayotgani kognitiv, ijtimoiy va hissiy rivojlanishida jiddiy muammolarni keltirib chiqarmoqda. Tadqiqot o‘rganish, ijtimoiy o‘zaro ta’sir va hissiy o‘sish uchun qulay muhitni yaratishda ekrandan sog‘lom foydalanishga ustuvor ahamiyat beradigan muvozanatli yondashuv zarurligini ta’kidlaydi. Kontentni sinchkovlik bilan saralash, yuzma-yuz muloqotni rag‘batlantirish va hissiyotlar haqida ochiq munozaralarni rag‘batlantirish orqali ota-onalar va o‘qituvchilar ekranning haddan tashqari ta’sirining salbiy ta’sirini yumshata oladi. O‘zbekiston raqamli texnologiyalarni qo‘llashda davom etar ekan, bolalarning rivojlanish farovonligi asosiy e’tibor bo‘lib qolishini ta’minlash juda muhim. Hamkorlikdagi sa’y-harakatlar orqali manfaatdor tomonlar nafaqat raqamli landshaftlarni kezishda mohir, balki yaxlit rivojlanish va kelajakdagi muvaffaqiyat uchun zarur bo‘lgan muhim ko‘nikmalarga ega bo‘lgan bolalar avlodini tarbiyalashlari mumkin.

Foydalanilgan adaboyotlar ro‘yxati

1. Muratbayevna D. G., Qurbanbayevna M. N. BOLANING RIVOJLANISH DAVRI PSIXOLOGIYASI //Scientific Impulse. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 33-35.
2. Tojiddinovna A. A. et al. BOLA PSIXOLOGIYASI BOYICHA ILMIY TARAFDAN OLIB BORILGAN TADQIQOTLAR //Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – T. 10. – №. 4. – C. 111-113.
3. Xudayberdi o‘gli X. O. BOLA TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK USULLAR AHAMIYATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 2. – C. 321-323.

4. Xudoyqulovna S. H. et al. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2024. – T. 1. – №. 5. – С. 55-59.
5. Gaziyeva N. S. OTA-ONA VA BOLA O ‘RTASIDAGI MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASI //Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – T. 3. – №. 1 SPECIAL. – С. 114-118.
6. Yulduz U. TARBIYASI SUSTLASHGAN BOLALAR PSIXOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 11. – С. 42-45.