

**BOLALARNING PSIXOFIZIOLOGIK RIVOJLANISHIGA VIZUAL
MEDIKONTENTNING TA'SIRI****Vazira Zayniddinova***O'zJOKU magistranti,*vazirazayniddinova05@gamil.com

ORCID: 009-0004-8778-2486

**MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 07.02.2026**Revised: 08.02.2026**Accepted: 09.02.2026***KALIT SO'ZLAR:**

*bolalar psixologiyasi,
ekran vaqti, erta bolalik
davri, kognitiv
rivojlanish,
psixofiziologik
rivojlanish, ta'limiy
media, til egallash
jarayoni, vizual
mediakontent.*

Mazkur maqolada bolalar rivojlanishiga vizual mediakontentning psixologik hamda psixofiziologik ta'siri kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot zamonaviy ilmiy adabiyotlar asosida olib borilib, ekran vositasida taqdim etiladigan kontentning bolalar xulq-atvori, nutq rivoji, kognitiv jarayonlari, uyqu mexanizmlari hamda markaziy nerv tizimi faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri o'rganiladi. Olingan natijalar ta'limiy yo'naltirilgan vizual materiallar bolalarning bilish faoliyati va o'rganish motivatsiyasini qo'llab-quvvatlashi mumkinligini, biroq me'yoridan ortiq ekran ta'siri psixofiziologik muvozanatning buzilishiga olib kelishini ko'rsatadi. Vizual axborotning sifatli va maqsadli qo'llanilishi bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda nerv tizimi funksional holatini optimallashtirishga xizmat qilishi aniqlangan. Maqolada O'zbekiston sharoitida ota-onalar va pedagoglar uchun bolalar media muhitini sog'lom shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kirish

So'nggi o'n yilliklarda raqamli texnologiyalar va vizual mediakontent bolalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Televizor, planshet, smartfon va internet platformalar orqali taqdim etiladigan media resurslar bugungi yosh avlodning nafaqat bilim olishida, balki ijtimoiy munosabatlari, xulq-atvori va emotsional holatida ham muhim rol o'ynamoqda. Bir tomondan, ta'limiy kontent bolalarning til, diqqat va kognitiv qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlaydi, boshqa tomondan esa me'yordan ortiq ekran vaqti psixofiziologik muvozanatning buzilishiga olib keladi. Media ta'sirining bu murakkab tabiatini tushunish zamonaviy tarbiya va ta'lim tizimi uchun ustuvor vazifaga aylanmoqda.

Shu kontekstda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev bolalar va yoshlar salohiyatini yuksaltirish, ularning barkamol va bilimli shaxs sifatida yetishishiga jamiyat va davlat darajasida e'tibor qaratilishini doimiy ravishda ta'kidlab keladi. Prezidentning BMT Bosh Assambleyasidagi murojaatida "bolalarimiz qanday odamga aylanib yetishadi — bizning kelajagimiz va farovonligimiz shunga bog'liqdir"⁴² degan fikri mamlakat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan birini ifodalaydi, ya'ni inson kapitalini rivojlantirish va yoshlar taraqqiyotini ta'minlash zarurati haqida alohida to'xtaladi. Shu bilan birga u yoshlar, ta'lim va ilm-fan sohasiga qaratilayotgan investitsiyalar, innovatsiyalar va raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali zamonaviy bilim muhitini yaratish bo'yicha ko'p qirrali tashabbuslarni ilgari surmoqda.

Shuning uchun ham mazkur maqola bolalarning psixologik va psixofiziologik rivojlanishiga vizual mediakontentning ta'sirini tizimli tahlil qilib, ularning sog'lom, bilimga intiluvchi va ijtimoiy moslashgan shaxs sifatida katta hayotga tayyorlanishlariga media muhitining qanday ta'sir ko'rsatayotganini aniqlashga qaratilgan.

Vizual mediakontentning psixologik ta'siri

Tadqiqotlar ko'rsatishicha, 0–5 yoshdagi bolalarda media iste'moli tashqi xulq buzilishlari, emotsional beqarorlik va ota-onalik stressi bilan bog'liq (McDaniel & Radesky, 2020). Ota-onalar ko'pincha bolani tinchlantirish maqsadida planshet yoki televizordan foydalanadi, bu esa bolaning o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarini sustlashtiradi.⁴³

⁴² Mirziyoyev, Sh., (2025, September 26). Speech by the President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev at the 80th Session of the United Nations General Assembly. Nations.<https://www.uinjkt.ac.id/en/speech-by-the-president-of-the-republic-of-uzbekistan-shavkat-mirziyoyev-at-the-80th-session-of-the-united-nations-general-assembly>

⁴³ Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, Article 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>

Poulain va boshq. (2018) tomonidan o'tkazilgan longitudinal (oy yoki yillar mobaynida) tadqiqot telefon ishlatish bolalarda giperfaollik, emotsional muammolar va xulq buzilishlari bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, kontent turi muhim ahamiyatga ega. Zo'ravon videoo'yinlar tajovuzkorlikni kuchaytirsa, prosotsial (jamiyatga foydali xulq-atvorni rag'batlantiruvchi) multfilmlar yordamkorlik va empatiya rivojiga xizmat qiladi.⁴⁴

Vizual mediakontent, til hamda kognitiv rivoj

3–6 yoshli bolalar ishtirokida olib borilgan empirik tadqiqotlar ta'limiy vizual ekran kontenti til va matematika ko'nikmalarining rivojlanishi bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega ekanligini ko'rsatadi (Zheng va boshq., 2024⁴⁵ Xususan, Blue's Clues — AQShda yaratilgan, asosan ta'limiy (educational) turdagi ko'rsatuv bo'lib, bolalarni nutq, matematik tushunchalar va ijtimoiy xulq-atvorlarga jalb etish uchun interaktiv elementlardan foydalangan — bolalarning faol kognitiv ishtirokini rag'batlantirib, axborotni qabul qilish va eslab qolish jarayonlarini kuchaytirishi aniqlangan. Shu bilan birga, (Salunkhe va boshq.2021)⁴⁶ tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari kuniga uch soatdan ortiq ekran vaqti nutq rivojlanishidagi kechikish hamda diqqat yetishmovchiligi va giperfaollik sindromi (ADHD) xavfining ortishi bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Mazkur natijalar ekran vaqti hamda til rivoji o'rtasida chiziqli emas, balki nolinear munosabat mavjudligini tasdiqlab, me'yoriy va nazorat ostidagi mediadan foydalanish muhimligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Psixofiziologik mexanizmlar

Vizual mediakontent bolaning nerv tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kechki payt ekran nuri melatonin gormoni ishlab chiqilishini kamaytirib, uyqu siklini buzadi (Seguin & Klimek, 2015). Uyqu yetishmasligi esa diqqatning pasayishi, agressivlik va emotsional beqarorlikka olib keladi.⁴⁷

Shuningdek, uzoq muddatli ekran ta'siri ko'rish analizatorining zo'riqishiga, vegetativ nerv tizimi disbalansiga va stress gormonlari (kortizol) ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

⁴⁴ Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, Article 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>

⁴⁵ Chang, Z., Zhu, A., & Wang, L. (2024). An isochronic substitution benefit study of the effects of screen time on the cognitive abilities of 3–6 children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1421341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1421341>

⁴⁶ Salunkhe, S., Bharaswadkar, R., Patil, M., Agarkhedkar, S., & Pande, V. (2021). Influence of electronic media on speech and language delay in children. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 14(6), 656–661. https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_636_20

⁴⁷ Seguin, D.G., & Klimek, V. (2015). Just five more minutes please: Electronic media use, sleep, and behaviour in young children. *Early Child Development and Care*. doi: 10.1080/03004430.2015.1071528

Bolalik davrida miya plastiklik darajasi yuqori bo'lgani sababli, vizual stimulyatsiya neyron bog'lanishlarni shakllantiradi. Ta'limiy kontent ijobiy neyron yo'llarni rivojlantirsa, agressiv yoki tezkor kontent diqqatni parchalovchi mexanizmlarni kuchaytiradi.

Media iste'moli va ijtimoiy faoliyat

Tarixiy va zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning ekran orqali media iste'moli ortishi ularning an'anaviy o'quv faoliyatlari, xususan, kitob o'qish va o'qish bilan shug'ullanish vaqtini kamaytiradi, biroq tashqi o'yinlar va tengdoshlar bilan ijtimoiy muloqotga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi (Murray & Kippax, 1978; Vandewater, 2005)⁴⁸

Shu bilan birga, mediaga muntazam duch keladigan bolalar oilaviy muhitda media vositalariga nisbatan ijobiy qarash va qiziqish namoyon qiladi, bu esa ularning media bilan muloqotini shakllantirishga yordam beradi.

O'zbekiston sharoitida raqamli qurilmalar bolalar hayotiga tez kirib kelayotgan bo'lsa-da, ota-onalarning media savodxonligi yetarli darajada rivojlanmagan. Ko'plab oilalarda ekran vositalari vaqtini nazorat qilish yoki tarbiyaviy maqsadda qo'llanilmoqda, bu esa bolalarning psixofiziologik muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, maktabgacha ta'lim muassasalari va oilalarda media vositalaridan foydalanish bo'yicha ilmiy asoslangan me'yoriy tavsiyalar ishlab chiqilishi zarur.

Xulosa

Vizual mediakontent bolalarning psixologik va psixofiziologik rivojlanishiga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'limiy va prosotsial kontent bolalarning kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu turdagi kontent bolalarda til va matematik ko'nikmalarni mustahkamlash, ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mediadan me'yordan ortiq va nazoratsiz foydalanish jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Masalan, uzoq ekran vaqti nutq rivojlanishida kechikish, diqqat yetishmovchiligi va giperfaollik sindromi (ADHD) hamda uyqu sifatining pasayishi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan. Bundan tashqari, nazoratsiz media iste'moli agressiv xulq-atvorning kuchayishiga va bolalarning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, bolalarning media iste'moli ota-onalar va pedagoglar tomonidan ilmiy asoslangan, ongli va tizimli tarzda boshqarilishi lozim. Nazorat ostida va me'yorida foydalanilgan ta'limiy va prosotsial kontent bolalarning sog'lom psixofiziologik

⁴⁸ Murray, J. P., & Kippax, S. (1978). Children's social behavior in three towns with differing television experience. *Journal of Communication*, 28(1), 19–29. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01558.x>

rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda samarali vosita bo'la oladi. Shuningdek, media resurslaridan ongli foydalanish bolalarda axborotni tahlil qilish, muammolarni hal etish va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Shu tariqa, ota-onalar va pedagoglarning faol va izchil nazorati bolalarning psixofiziologik muvozanatini saqlash va media vositalaridan maksimal foyda olishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arobova, S. A. (2025). Media axborot vositalarining bolalar va o'smir yoshlarga ta'siri. Maktabgacha va maktab ta'limi, 10, 640. Andijon davlat pedagogika instituti. <https://orcid.org/0009-0008-9657-5680>

2. Chang, Z., Zhu, A., & Wang, L. (2024). An isochronic substitution benefit study of the effects of screen time on the cognitive abilities of 3–6 children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1421341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1421341>

3. Mirziyoyev, Sh., (2025, September 26). Speech by the President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev at the 80th Session of the United Nations General Assembly. United Nations. <https://www.uinjt.ac.id/en/speech-by-the-president-of-the-republic-of-uzbekistan-shavkat-mirziyoyev-at-the-80th-session-of-the-united-nations-general-assembly>

4. Murray, J. P., & Kippax, S. (1978). Children's social behavior in three towns with differing television experience. *Journal of Communication*, 28(1), 19–29. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01558.x>

5. Salunkhe, S., Bharaswadkar, R., Patil, M., Agarkhedkar, S., & Pande, V. (2021). Influence of electronic media on speech and language delay in children. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 14(6), 656–661.

https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_636_20

6. Sun, Y., Qu, G., Hu, W., Su, W., Meng, J., ... & Lowe, S. (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: Evidence from 2018–2020 NSCH. *Journal of Pediatrics*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36924568/>

7. Seguin, D.G., & Klimek, V. (2015). Just five more minutes please: Electronic media use, sleep, and behaviour in young children. *Early Child Development and Care*. doi: 10.1080/03004430.2015.1071528

8. Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, Article 101319. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>

