

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EKRAN VAQTINING EMOTSIONAL HOLATIGA VA XULQ-ATVORIGA TA'SIRI

M.O.Abdullayeva¹

1. Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Mas'ul muallif: Abdullayeva
Mahfuza Ollabergan qizi, Osiyo
xalqaro universiteti o'qituvchisi.

Accepted: 27 Avgust 2026
Published: 27 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Abdullayeva, M. O.
MAKTABGACHA YOSHDAGI
BOLALARDA EKRAN VAQTINING
EMOTSIONAL HOLATIGA VA
XULQ-ATVORIGA TA'SIRI / M. O.
Abdullayeva // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 8, № 1. — B.
235–237.

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtining maktabgacha yoshdagi bolalar hissiy holati va xulqiy ko'rsatkichlariga ko'rsatadigan ta'siri xorijiy tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Muallif ekran vaqtining shunchaki miqdori emas, balki uning mazmuni va sarflanish sharoiti bolalar rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini asoslaydi. Tadqiqot natijalari asosida ota-onalar va tarbiyachilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: ekran vaqti, maktabgacha yosh, emotsional holat, xulq-atvor, ijro etuvchi funksiyalar, media ta'siri, ota-ona nazorati.

ВЛИЯНИЕ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье на основе зарубежных исследований анализируется влияние продолжительности использования цифровых устройств на эмоциональное состояние и поведенческие показатели детей дошкольного возраста. Автор обосновывает, что в развитии детей решающее значение имеет не только количество экранного времени, но и содержание используемого медиаконтента, а также условия его использования. На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации для родителей и воспитателей.

Ключевые слова: экранное время, дошкольный возраст, эмоциональное состояние, поведение, исполнительные функции, влияние медиа, родительский контроль.

THE IMPACT OF SCREEN TIME ON THE EMOTIONAL STATE AND BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. This article analyzes the impact of the amount of time spent using digital devices on the emotional state and behavioral characteristics of preschool children based on international research. The author argues that not only the amount of screen time but also the content of media use and the conditions under which it occurs play a decisive role in children's development. Based on the research findings, practical recommendations have been developed for parents and preschool educators.

Keywords: screen time, preschool age, emotional state, behavior, executive functions, media influence, parental control.

Kirish. So'nggi o'n yillikda smartfon, planshet va boshqa raqamli qurilmalarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi bolalik davrining tabiatini tubdan o'zgartirdi. Agar ilgari bola dunyoni o'yinchoqlar, tengdoshlar bilan muloqot va kattalar bilan bevosita aloqa orqali o'rgangan bo'lsa, hozirgi avlod hayotining ilk yillaridanoq turli ekranlar bilan muntazam ravishda to'qnashadi. Bunday holat mutaxassislarni bolaning hissiy-irodaviy sohasi qanday shakllanayotgani haqida jiddiy o'ylashga majbur qilmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, kichik yoshdagi bolalar uchun jismoniy faollik, sifatli uyqu va shaxslararo muloqot ustuvor bo'lishi, ekran oldida o'tkaziladigan vaqt esa qat'iy chegaralanishi lozim. Biroq amaliyotda ko'plab oilalarda bu tavsiyalar e'tiborsiz qoldirilib, bola erta yoshdanoq soatlab multfilm yoki mobil o'yinlar bilan mashg'ul bo'lmoqda. Ushbu maqolaning maqsadi - ekran vaqtining maktabgacha yoshdagi bolalar emotsional holati va xulq-atvoriga ta'siri mexanizmlarini ilmiy adabiyotlar asosida tizimlashtirish va amaliy xulosalar chiqarishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va nazariy asoslar. Bolalar rivojlanishini o'rganuvchi tadqiqotchilar ekranning ta'sirini ikki jihatdan - miqdoriy (necha soat) va sifat (qanday kontent, qanday sharoitda) nuqtai nazaridan baholaydilar. O'tkazilgan bir eksperimentda tez sur'atli, notinch syujetli multfilm tomosha qilgan to'rt yoshli bolalarda diqqatni jamlash va o'z xatti-harakatini boshqarish qobiliyati sokin va sekin sur'atli dastur ko'rgan tengdoshlariga nisbatan sezilarli darajada pasaygani aniqlangan. Bu topilma ekranning nafaqat miqdori, balki tempi va uslubi ham bolaning nerv tizimiga ortiqcha yuklama berishi mumkinligidan dalolat beradi.

Boshqa tadqiqotlarda ekran vaqtining ko'payishi bilan bolalarda tashvishlanish,

jahldorlik va o'z-o'zini tinchlantira olmaslik kabi holatlar orasida bog'liqlik kuzatilgan. Mutaxassislar bunga sabab sifatida interaktiv ilovalar va videokontentning bola miyasini doimiy ravishda yuqori intensivlikdagi tashqi rag'batlantirishga o'rgatishini, natijada haqiqiy hayotdagi sekinroq va bir tekis muloqot vaziyatlarida bola toqatsizlik namoyon etishini ko'rsatishadi.

Shu bilan birga, barcha tadqiqotlar ekranni faqat salbiy omil sifatida baholamaydi. Ijtimoiy-emotsional mazmunga ega, bola yoshiga mos ishlab chiqilgan va ota-ona ishtirokida tomosha qilinadigan dasturlar bolalarda hamdardlik va his-tuyg'ularni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishga ko'maklashishi mumkinligi qayd etilgan. Demak, ekranning o'zi emas, balki uning mazmuni, tomosha qilish uslubi va kattalar tomonidan yo'naltirilishi natijaning ijobiy yoki salbiy bo'lishini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Uzoq muddatli kuzatuv tarzida olib borilgan yirik tadqiqotlardan biri Xitoyda deyarli 2500 nafar bolani qamrab olgan bo'lib, unda erda bolalik davrida ekran oldida ko'p vaqt o'tkazgan bolalarning to'rt yoshga kelib emotsional va xulqiy muammolarga duch kelish ehtimoli sezilarli darajada yuqori ekanligi isbotlangan. Bunday uzoq muddatli tadqiqotlar ekran vaqtining ta'siri bir martalik emas, balki vaqt o'tishi bilan to'planib boruvchi xususiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

2025-yilda e'lon qilingan yirik meta-tahlilda dunyoning turli mamlakatlaridan 292 mingdan ortiq bolani qamrab olgan 117 ta tadqiqot natijalari umumlashtirilgan. Tahlil natijalariga ko'ra, ekran vaqtining ortishi bilan bolalarda ham ichki (tashvish, xafagarchilik), ham tashqi (tajovuzkorlik, itoatsizlik) xarakterdagi muammolar kuchayishi, o'z navbatida, mavjud emotsional muammolar bolani yana ko'proq ekranga murojaat qilishga undashi - ya'ni ikki tomonlama, aylanma bog'liqlik mavjudligi aniqlangan.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Yuqorida ko'rib chiqilgan tadqiqotlarni umumlashtirish uchun ularning asosiy tavsiflari 1-jadvalda taqdim etilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqot metodologiyasi va namunasi turlicha bo'lishiga qaramay, deyarli barcha muallif ekran vaqtining nazoratsiz, uzoq muddatli va sifatsiz shaklda amalga oshirilishi bolaning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tan olishadi.

1-jadval.

Ekran vaqtining bolalar emotsional-xulqiy holatiga ta'siriga oid tanlangan tadqiqotlar

Muallif(lar) va yil	Namuna / mamlakat	Asosiy natija
Christakis, D.A. (2009)	Nazariy-tahliliy sharh (AQSH)	Erta yoshda ekran vaqtining ortishi diqqat va o'z-o'zini boshqarish muammolari bilan bog'liq
Lillard, A.S., Peterson, J. (2011)	60 bola, 4 yosh (AQSH)	Tez sur'atli multfilm ko'rgan guruhda ijro etuvchi funksiyalar sezilarli pasaygan
Rasmussen, E.E. va boshq. (2016)	Maktabgacha yoshdagi bolalar (AQSH)	Sifatli ijtimoiy-emotsional dasturlar hissiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin
Liu, W. va boshq. (2021)	2492 bola (Xitoy)	Erta yuqori ekran vaqti 4 yoshda emotsional/xulqiy muammolar xavfini oshiradi
Noetel, M. va boshq. (2025)	117 tadqiqot, 292 000+ bola (metatahlil)	Ekran vaqti va emotsional muammolar orasida ikki tomonlama (aylanma) bog'liqlik aniqlangan

Amaliyotdagi kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ekran vaqtining ta'siri bolaning individual xususiyatlariga - temperamentiga, uyqu sifatiga va oilaviy muhitiga - bog'liq holda farqlanadi. Tabiatan faol va impulsiv bolalarda ekran bilan uzoq band bo'lish tashqi ko'rinishdagi xulq-atvor muammolarini kuchaytirishi mumkin bo'lsa-da, ba'zi holatlarda maqsadli tanlangan kontent, aksincha, bunday bolalarni vaqtincha tinchlantiruvchi vosita sifatida ham xizmat qilishi mumkin. Shu sababli ekran vaqtini baholashda faqat soatlar sonini emas, balki kontent sifati, tomosha qilish konteksti va bolaning individual ehtiyojlarini birgalikda hisobga olish zarur.

Xalqaro pediatriya tashkilotlari tomonidan ishlab chiqilgan yosh guruhlariga oid tavsiyalar 2-jadvalda keltirilgan. Ushbu me'yorlar ota-onalar va tarbiyachilar uchun amaliy yo'l-yo'riq vazifasini bajaradi.

2-jadval.

Yosh guruhlariga qarab tavsiya etilgan ekran vaqti me'yorlari

Yosh guruhi	Tavsiya etilgan ekran vaqti	Qo'shimcha shart
0-18/24 oygacha	Ekrandan foydalanish tavsiya etilmaydi	Video qo'ng'iroqlar bundan mustasno
2-5 yosh	Kuniga 1 soatdan oshmasligi kerak	Faqat sifatli, yoshga mos kontent, ota-ona ishtirokida
5 yoshdan katta (maktabgacha yosh yakuni)	Vaqt aniq belgilanadi, jismoniy faollik va uyqu ustuvor bo'ladi	Uxlashdan 1 soat oldin ekranlar o'chiriladi

Amaliy tavsiyalar. Yuqoridagi tahlil natijalariga tayanib, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlovchi ota-onalar va tarbiyachilar uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif etish mumkin:

ota-ona bola bilan birga tomosha qilib, ko'rgan narsalarini muhokama qilishi tavsiya etiladi

uxlashdan kamida bir soat oldin barcha ekranlar o'chirilishi lozim

ekran vaqtini jismoniy o'yinlar, kitob o'qish va tengdoshlar bilan muloqot bilan muvozanatlashtirish zarur

bolalar bog'chalarida raqamli qurilmalardan foydalanish faqat ta'limiy maqsadlarda va cheklangan vaqt ichida amalga oshirilishi kerak

bolaning xulq-atvorida keskin o'zgarishlar kuzatilsa, ekran vaqtini vaqtincha kamaytirib, natijani kuzatish tavsiya etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ekran vaqtining emotsional holat va xulq-atvoriga ta'sirini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, raqamli qurilmalardan foydalanish davomiyligi va mazmuni bolaning psixologik rivojlanishida muhim omillardan biri bo'lishi mumkin. Ayniqsa, ushbu yosh davrida emotsiyalarni boshqarish, diqqatni jamlash, muloqot qilish va xulq-atvorni nazorat qilish ko'nikmalari hali to'liq shakllanmaganligi sababli ekran bilan bog'liq odatlar bolaning kundalik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi ehtimoli yuqori.

Ekran vaqtining ortishi bolaning emotsional holatida turli o'zgarishlar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Uzoq vaqt davomida telefon, planshet yoki televizordan foydalanish natijasida ayrim bolalarda tez jahllanish, kayfiyatning beqarorligi, sabrsizlik va tashqi ta'sirlarga nisbatan yuqori emotsional reaktivlik kuzatilishi mumkin. Bunday holatni faqat ekran qurilmasining o'zi bilan izohlash to'g'ri emas. Bolaning ekran oldida nima ko'rayotgani, undan qaysi vaqtda foydalanayotgani, ota-onaning nazorati va oiladagi umumiy psixologik muhit ham muhim ahamiyatga ega.

Xulq-atvor nuqtayi nazaridan ekran vaqtining haddan tashqari ko'payishi bolaning faol o'yin, tengdoshlari bilan muloqot va mustaqil faoliyatga ajratadigan vaqtini qisqartirishi mumkin. Natijada bola real ijtimoiy vaziyatlarda navbat kutish, kelishish, qoidaga rioya qilish yoki nizoni so'z orqali hal etish kabi ko'nikmalarni yetarli darajada mashq qilmasligi ehtimoli mavjud. Shu sababli ekran vaqtining xulq-atvoriga ta'sirini baholashda raqamli faoliyatning o'zi bilan bir qatorda uning bolaning boshqa faoliyat turlarini qanchalik siqib chiqarayotganiga ham e'tibor berish lozim.

Muhim jihatlardan biri — ekran vaqtining uyqu bilan bog'liqligidir. Ayniqsa, kechki paytda uzoq vaqt ekran qarshisida qolish bolaning uyqu rejimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yetarli va sifatli uyquning buzilishi esa kunduzgi faoliyatda injiqlik, diqqatning pasayishi, tez charchash va emotsional beqarorlik bilan namoyon bo'lishi mumkin. Demak, ayrim hollarda ekran vaqtining bolaning xulq-atvoriga bevosita emas, balki uyqu va kundalik rejim orqali bilvosita ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud.

Shu bilan birga, ekran texnologiyalarining barcha ta'sirini salbiy deb baholash ham ilmiy jihatdan biryoqlama yondashuv bo'ladi. Yoshga mos, mazmunan sifatli va kattalar tomonidan nazorat qilinadigan raqamli kontent bolaning bilim olishiga, yangi tushunchalarni o'lashtirishiga va ayrim kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Ayniqsa, ota-ona bolaning ko'rayotgan kontentini birgalikda muhokama qilsa, ekran faoliyati passiv tomosha qilishdan ko'ra mazmunli o'quv tajribasiga aylanishi mumkin.

Tadqiqot nuqtayi nazaridan ekran vaqtining emotsional holat va xulq-atvoriga ta'sirini baholashda bolaning yosh xususiyatlari, oilaviy muhit, ota-onaning raqamli qurilmalardan foydalanish odatlari, uyqu davomiyligi, jismoniy faollik va tengdoshlari bilan muloqot darajasini ham hisobga olish zarur. Chunki ushbu omillar ekran vaqtining psixologik oqibatlarini kuchaytirishi yoki yumshatishi mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda ekran vaqtini boshqarish masalasiga faqat foydalanish davomiyligi nuqtayi nazaridan emas, balki ekran va real hayot faoliyati o'rtasidagi muvozanat nuqtayi nazaridan yondashish zarurligini ko'rsatadi. Bolaning emotsional barqarorligi va ijobiy xulq-atvorini qo'llab-quvvatlash uchun raqamli faoliyat bilan bir qatorda jonli muloqot, ijodiy o'yinlar, jismoniy harakat, mustaqil faoliyat va yetarli uyqu uchun ham sharoit yaratish muhimdir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ekran vaqti maktabgacha yoshdagi bolalar hissiy holati va xulq-atvoriga bir qiymatli emas, balki ko'p omilli ta'sir ko'rsatadi. Uning oqibati ekran oldida o'tkazilgan vaqtning uzunligi bilan emas, balki kontentning mazmuni, tomosha qilish sharoiti va kattalarning ishtiroki bilan belgilanadi. Shu sababli bolalar bilan ishlaydigan mutaxassislar va ota-onalar ekranni butunlay taqiqlash emas, balki uni ongli va o'lchovli tarzda boshqarishga e'tibor qaratishlari lozim. Kelgusi tadqiqotlarda O'zbekiston sharoitida olib boriladigan mahalliy empirik tekshiruvlar ushbu sohadagi bilimlarni yanada boyitishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Christakis, D.A. The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? // *Acta Paediatrica*. - 2009. - Vol. 98. - P. 8–16.
- [2] World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. - Geneva: WHO, 2019.
- [3] Lillard, A.S., Peterson, J. The immediate impact of different types of television on young children's executive function // *Pediatrics*. - 2011. - Vol. 128, No. 4. - P. 644–649.
- [4] Radesky, J.S., Schumacher, J., Zuckerman, B. Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown // *Pediatrics*. - 2015. - Vol. 135, No. 1. - P. 1–3.
- [5] Rasmussen, E.E. et al. Relation between active mediation, exposure to Daniel Tiger's Neighborhood, and US preschoolers' social and emotional development // *Journal of Children and Media*. - 2016. - Vol. 10. - P. 443–461.
- [6] Liu, W., Wu, X., Huang, K. et al. Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: a birth cohort study in China // *Environmental Health and Preventive Medicine*. - 2021. - Vol. 26, No. 3.
- [7] Noetel, M. et al. Screen time and emotional and behavioral problems in children: a systematic review and meta-analysis // *Psychological Bulletin*. - 2025.
- [8] American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds // *Pediatrics*. - 2016. - Vol. 138, No. 5.