



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK: IJTIMOIY TARMOQLARNING RUHIY FAROVANLIKKA TA'SIRI

Joldosheva Akchach Olmasovna

O'sh davlat universiteti Psixologiya kafedrası Psixologiya fanlari doktori
professor

akchach@mail.ru

Ravshanov Olim Axmedovich

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası katta o'qituvchi

olimravshanov80@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar rivojlanishi sharoitida ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiy salomatligiga ta'siri kompleks tarzda tahlil qilingan. Unda ijtimoiy medianing ijobiy va salbiy jihatlari, xususan, muloqot imkoniyatlarini kengaytirishi, axborotga tezkor kirishni ta'minlashi bilan birga, raqamli qaramlik, ijtimoiy taqqoslash, stress, xavotir va depressiya kabi salbiy psixologik holatlarni yuzaga keltirishi ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me'yorida foydalanish, real va virtual hayot o'rtasida muvozanatni saqlash zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli texnologiyalar, tarmoqlar, ruhiy salomatlik, raqamli qaramlik, ijtimoiy izolyatsiya, stress, depressiya, emosional holat, kognitiv jarayonlar, xulq-atvor, media savodxonlik, ijtimoiy taqqoslash, muvozanat, ongli foydalanish

XXI asr raqamli texnologiyalar asri bo'lib, unda ijtimoiy media zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Biz virtual dunyoda tobora ko'proq vaqt o'tkazmoqdamiz: axborot olamiz, muloqot qilamiz, hordiq chiqaramiz va hatto karyera quramiz. Biroq, bu taraqqiyot o'z oqibatlarisiz kechmaydi. Shu sababli ijtimoiy medianing ruhiy salomatlikka ta'siri masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda.

Mazkur mavzuga chuqurroq kirishdan avval asosiy tushunchalarga aniqlik kiritish zarur. Ijtimoiy media — bu g'oyalar, bilimlar, ko'ngilochar kontent va reklama tarqatish uchun xizmat qiluvchi axborot va kommunikatsiya kanallaridir. Ular an'anaviy shakllardan (matbuot, radio, televideniye) tortib raqamli shakllargacha (internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar) bo'lgan keng qamrovli vositalarni o'z ichiga oladi.

Raqamli texnologiyalar — bu axborotni yaratish, saqlash, qayta ishlash va uzatish uchun ishlatiladigan zamonaviy texnologiyalar majmui. Psixologiyada raqamli texnologiyalar insonning: tafakkur jarayonlari (fikrlash, diqqat, xotira), xulq-atvori, emosional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ijobiy ta'siri ta'lim va o'rganish imkoniyatlarini kengaytiradi, axborot olish tezligini oshiradi, masofaviy ish va muloqotni rivojlantiradi. Salbiy ta'siri esa diqqatning bo'linishi, axborotning meyoridan ortiqchaligi (information overload), raqamli stress va charchoqning ko'payishiga olib keladi,

Psixologiyada ijtimoiy tarmoq — bu internet orqali odamlar o'zaro muloqot qiladigan, axborot almashadigan va ijtimoiy aloqalarni shakllantiradigan platformalardir. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda — bu insonning muloqot ehtiyojini qondiradi, o'zini namoyon qilish (self-presentation) imkonini beradi, ijtimoiy taqqoslash (boshqalar bilan o'zini solishtirish) kuchayadi, emotsional holatga

ham ijobiy ham salbiy ta'sir qiladi (xursandchilik, rashk, tushkunlik) [4]. Bunga instagram, telegram, facebook kabi ijtimoiy tarmoqlarni misol sifatida keltirishimiz mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlar: muloqotni osonlashtiradi, axborotga tez kirish imkonini beradi, qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy guruhlar shakllanadi va h.k. [1]. Shu bilan birga, u masofadan turib yaqinlar bilan aloqani davom ettirish, umumiy qiziqishlarga ega insonlar bilan muloqot qilish va o'zaro qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Bundan tashqari, u sog'liq, psixologiya va boshqa muhim mavzular bo'yicha axborot manbai hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlar insonlarga o'z ijodi, fikr va tajribalarini ulashish, kommunikatsiya va o'zini namoyon etish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Salbiy jihatlari esa raqamli qaramlik (addiksiya), stress va xavotir, real hayotdagi (yuzma-yuz) muloqotning kamayishi va h.k. Eng asosiy salbiy omillardan biri — o'zini boshqalar bilan taqqoslash va hasad hissidir. Ijtimoiy tarmoqlarda odamlar ko'pincha boshqalarning hayotidagi faqat eng yaxshi lahzalarni ko'rishadi. Bu esa o'z hayotidan qoniqmaslik, o'zini past baholash va aybdorlik hissining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy media e'tibor, "layk" va izohlar ortidan quvishni rag'batlantirib, narsisistik xulq-atvorni kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqotchilar turli ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlikka ta'sirini ham o'rganishmoqda. Ayniqsa, depressiya ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq eng keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. U ko'proq yoshlar, ayniqsa shaxsiyati hali to'liq shakllanmagan o'smirlar orasida uchraydi. Bu ma'lum darajada yengillik berishi mumkin, ammo virtual yordam har doim ham real munosabatlar va professional yordam o'rnini bosa olmaydi. Shuningdek, boshqalarning ideal hayotini kuzatish insonda o'zidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa salbiy o'zini baholash va ruhiy tushkunlikka olib keladi [2]. Ijtimoiy medianing haddan tashqari ko'p ishlatilishi ijtimoiy izolyatsiyaga ham sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy izolyatsiya — bu shaxsning jamiyatdan, ijtimoiy aloqalardan qisman yoki to'liq chetlashuvi, yolg'izlik holatida qolishidir. Bu holat inson psixologiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Odamlar real hayotdagi muloqot o'rniga virtual aloqalarni afzal ko'ra boshlaydi, bu esa yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Shuningdek, doimiy ravishda yangiliklarni tekshirish istagi xavotir va bezovtalikni keltirib chiqaradi [3]. Natijada shaxsda quyidagi o'zgarishlar bo'ladi:

1. Emotsional holatidagi o'zgarishlar. Ya'ni, yolg'izlik hissi kuchayadi, tushkunlik va depressiya rivojlanadi (depression), xavotir va qo'rquv ortadi.

2. Kognitiv (fikrlash) jarayonlaridagi o'zgarishlar. Diqqat va xotira pasayadi, salbiy fikrlash kuchayadi, o'zini past baholash shakllanadi.

3. Xulq-atvoridagi o'zgarishlar. Muloqotdan qochish odatga aylanadi, passivlik va befarqlik kuchayadi, ijtimoiy ko'nikmalar sustlashadi.

Raqamli qaramlik (ijtimoiy tarmoqlarga haddan ortiq berilish) oilaviy yoki ijtimoiy nizolarning ortishiga, stress va ruhiy zo'riqishga, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishiga olib keladi. Uni bartaraf etish uchun yaqinlar bilan muntazam muloqot qilish, faol ijtimoiy hayotga qaytish (do'stlar, jamoa), sport va boshqa faoliyat turlaridan biri bilan shug'ullanish va psixologdan maslahat olish tavsiya etiladi.

Ijtimoiy izolyatsiya shaxsning ruhiy, kognitiv va xulq-atvor jihatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, inson doimo muvozanatni saqlab, real ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishi eng to'g'ri yo'l hisoblanadi. Muvozanat — bu ijtimoiy tarmoqlardan foydalanganda ularning shaxs uchun foydali tomonlarini olish, lekin salbiy ta'siriga tushib qolmaslikdir. Ya'ni, onlayn va real hayot o'rtasida sog'lom nisbatni saqlash. Muvozanatni saqlashning muhim tomoni shundaki, u ruhiy salomatlikni himoya qiladi, stress, depressiya, uyqusizlik va charchoqni kamaytiradi, real ijtimoiy, hayotiy munosabatlarni mustahkamlaydi, diqqat va faoliyat samaradorligini oshiradi.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda muvozanatning asosiy tamoyillariga amal qilish juda muhimdir. Bu tamoyillariga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

1. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanganda vaqtni qat'iy nazorat qilish.
2. Ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish.
3. Real hayotni ustuvor qo'yish.
4. Raqamli dam olishga amal qilish.

Ijtimoiy tarmoqlar foydali vosita, lekin ular ustidan nazorat bo'lmasa, inson ongiga, psixikasiga va uning sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin. Undan foydalanishning eng to'g'ri yo'li — me'yoriy, ongli foydalanish, ijtimoiy izolyatsiya, muvozanatni saqlash, real hayotni ustuvor qo'yish [4]. Ijtimoiy tarmoqlar inson hayotini sezilarli darajada o'zgartirgan bo'lsa-da, ulardan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanilishi shaxsning psixologik, ijtimoiy va hatto fiziologik holatiga kompleks salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish orqali foydali natijalarga erishish mumkin. Quyidagi tavsiyalar muhim hisoblanadi:

1. Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash.
2. O'z hissiy holatini kuzatib borish.
3. Boshqalar bilan o'zini taqqoslashdan qochish.
4. Salbiy va zararli kontentdan uzoq turish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy mediani mas'uliyat bilan ishlatish zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlikni saqlash uchun zarurdir. Internetda o'tkaziladigan vaqtni nazorat qilish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va virtual hamda real hayot o'rtasida muvozanatni saqlash muhimdir. Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlarning foydasi yoki zarari haqida yagona fikr yo'q. Har bir inson ularni qanday maqsadda ishlatishni o'zi hal qiladi. Eng muhimi — ongli yondashuv, axborotni tahlil qilish va real hayotdagi munosabatlarni qadrlashdir.

Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan salbiy hissiyotlarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lsa, boshqa tomondan qo'llab-quvvatlash, ilhom va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkonini ham beradi. Raqamli davrda ruhiy salomatlikni

saqlash uchun media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va mas'uliyatli foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). "Lagging Behind: The Impact of Social Media Use on Mental Health Among Young Adults." Psychological Science, 29(4), 570.
- 2.Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). "Social Media Use and Mental Health: A Review." Current Directions in Psychological Science, 29(2), 152.
- 3.Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., et al. (2017). "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 5.
4. Ravshanov O.A. Smartfonlarning inson ruhiyatiga ta'siri. Образование наука и инновационные идеи в мире. Журнал №-46, Часть -7, июнь – 2024, 165 стр.

BOLALAR VA O'SMIRLARDA UYALI ALOQA VA GADJETLARGA QARAMLIK: SABABLARI, BELGILARI VA PSIXOLOGIK YECHIMLAR

Sattorova Mahliyo Burxanovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
o'qituvchisi

Usmonova Sevinch Saloxiddin qizi, Qudratova Madina Lutfilla qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
talabasi

Annotatsiya: Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi bolalar va o'smirlar orasida uyali aloqa hamda gadjetlarga qaramlik muammosini keltirib chiqarmoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, smartfon qaramligi global miqyosda 26,99% ni tashkil etadi. Maqolada qaramlikning sabablari, klinik belgilari va samarali aralashuv strategiyalari tahlil qilinadi. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida muammoning dolzarbligi va profilaktika choralari yoritiladi.

Kalit so'zlar: smartfon qaramligi, o'yin qaramligi, o'smirlar, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, profilaktika, ekran vaqti.

Hozirgi kunda global miqyosda smartfon foydalanuvchilari soni 7,21 milliardni tashkil etib, bu aholining qariyb 90% ini qamrab oladi. Tadqiqotlar yoshlarning 72% ertalab uyg'ongandan so'ng telefonlarini darhol tekshirishini ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar miyasining prefrontal korteks qismi (nazorat va boshqaruv markazi) hali to'liq rivojlanmaganligi sababli ular raqamli qaramlikka nisbatan ayniqsa zaif hisoblanadi.[1]

Zamonaviy psixologiyada "raqamli qaramlik" umumiy atamasi ostida bir nechta turlar birlashtirilgan. Xalqaro meta-tahlillar natijalariga ko'ra, umumiy populyatsiyada qaramlikning tarqalishi quyidagicha: smartfon qaramligi – 26,99%, internet qaramligi – 14,22%, ijtimoiy tarmoq qaramligi – 7,42%, o'yin qaramligi