



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

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

(Internet Gaming Disorder) – 6,04%. O‘smirlar orasida bu ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yuqori. O‘zbekistonda o‘tkazilgan tadqiqotlar mahalliy bolalar va o‘smirlarning raqamli qurilmalarga haddan tashqari bog‘langanligini tasdiqlaydi.[2]

Qaramlikning paydo bo‘lishida individual-psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida prefrontal korteksning yetilishi 25 yoshga borib yakunlanadi, shu sababli o‘smirlar impulsiv xatti-harakatlarni nazorat qilishda qiyinchilikka duch keladi. Hissiy jihatdan beqaror, do‘stona munosabatlarga kirishishi past va mas’uliyatsiz bolalar qaramlikka ko‘proq moyil bo‘ladi. Ota-onalarning depressiya va tashvish kabi affektiv buzilishlari bilan bolalardagi raqamli qaramlik o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy korrelyatsiya mavjud ($r = 0,15-0,25$). “Parental phubbing” – ota-onaning bola bilan muloqot qilish o‘rniga telefonga e’tibor qaratishi – o‘smirlarda smartfon qaramligining rivojlanishiga olib keladi. O‘smirlar uchun tengdoshlar tomonidan qabul qilinish muhim bo‘lib, FoMO (ortda qolib ketish qo‘rquvi) qaramlikning kuchli prognozchisi hisoblanadi.[3]

Qaramlikning asosiy klinik belgilari qatoriga doimiy ravishda telefon yoki o‘yin haqida o‘ylash (preoccupation), telefondan mahrum bo‘lganda asabiylashish va bezovtalanish (abstinentlik belgilari), avvalgi vaqt bilan qoniqmaslik va ko‘proq vaqt talab qilish (tolerantlik), foydalanish vaqtini cheklay olmaslik (nazoratning buzilishi), hamda diqqat va konsentratsiyaning pasayishi kiradi. Salbiy oqibatlar sifatida depressiya (ikki baravar yuqori xavf), tashvish buzilishlari, DEHB bilan o‘zaro bog‘liqlik, shuningdek, uyqu buzilishi, semirish, “tech neck” sindromi va ko‘rish qobiliyatining buzilishi kabi jismoniy muammolar kuzatiladi.

Hozirgi kunda raqamli qaramlikni davolashda eng samarali usul bu kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) hisoblanadi. CBT irratsional kognitsiyalarni aniqlash va qayta ko‘rib chiqish, xulq-atvor faollashtirish (telefon o‘rniga real faoliyatlar) va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga asoslangan.

Mindfulness asosidagi aralashuvlar, ayniqsa ijtimoiy tarmoq qaramligi uchun samarali bo‘lib, o‘smirlarga ichki impulsni tan olish va ularni telefon bilan “yengillashtirish” odatini buzishda yordam beradi. Oilaviy terapiya ota-ona ko‘nikmalarini rivojlantirish, oilaviy muloqotni yaxshilash va ota-onalarning o‘z qaramligini kamaytirishga qaratilgan. Maktab asosidagi dasturlar bo‘yicha tizimli sharh (34 ta tadqiqot, 2013-2023) shuni ko‘rsatdiki, bunday dasturlar qaramlik darajasini sezilarli pasaytiradi ($d = 1,47$). Eng samarali dasturlar tashqi mutaxassislar tomonidan olib boriladigan, ota-onalarni faol jalb etadigan va 3 oydan ortiq davom etadigan aralashuvlar hisoblanadi.[9]

Xulosa qilib aytganda, bolalar va o‘smirlarda telefon va o‘yinlarga qaramlik bugungi kunning eng dolzarb psixologik muammolaridan biriga aylangan. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi va ulardan foydalanish yoshining tobora erta boshlanishi ushbu muammoning kelgusida ham o‘sib borishini ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, smartfon va o‘yin qaramligi nafaqat bolalarning ruhiy salomatligiga (depressiya, tashvish, diqqat yetishmasligi), balki jismoniy sog‘lig‘iga (uyqu buzilishi, semirish, ko‘rish qobiliyatining pasayishi) ham jiddiy zarar yetkazadi.[4 5]

Qaramlikning rivojlanishida individual-psixologik xususiyatlar (hissiy beqarorlik, impulsivlik), oilaviy omillar (ota-onalarning e’tiborsizligi, “phubbing”

hodisasi) va ijtimoiy omillar (tengdoshlar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji, FoMO) muhim rol o'ynaydi. Ushbu omillarni kompleks tarzda hisobga olish profilaktika va aralashuv strategiyalarining asosini tashkil qilishi kerak.

Ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan dalilga asoslangan strategiyalar – xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT), mindfulness asosidagi aralashuvlar, oilaviy terapiya va maktab asosidagi dasturlar – qaramlik belgilarini sezilarli darajada kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatgan. Ayniqsa, maktab asosidagi uzoq muddatli dasturlar (3 oydan ortiq), tashqi mutaxassislar ishtirokida va ota-onalarni faol jalb qilgan holda tashkil etilganda eng yaxshi natijalarni beradi.

O'zbekiston sharoitida muammoning dolzarbligi orth borayotganligi sababli, mahalliy psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va davlat tashkilotlarining tizimli hamkorligi zarur. Maktablarda raqamli savodxonlik dasturlarini joriy etish, xavf guruhidagi bolalarni erta aniqlash va ular bilan ishlash, shuningdek, oilalarda sog'lom raqamli muhitni shakllantirish bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish bugungi kunning ustuvor vazifalaridan biridir. Kelajak tadqiqotlari mahalliy madaniy kontekstga moslashtirilgan, uzoq muddatli monitoringni o'z ichiga olgan va xalqaro miqyosda taqqoslanadigan aralashuv dasturlarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Axborot texnologiyalaridan foydalanish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. (2020). (Mazkur hujjat raqamli texnologiyalardan foydalanish tartibini belgilaydi va bolalarning internet xavfsizligi masalalariga bag'ishlangan)

2. Fauzi, M. A. (2025). Smartphone addiction among children, adolescents and teenagers: mapping emerging and future direction. *Journal of Behavioral Addictions*, 55, 101025.

3. Karimova, V. M. (2005). *Psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi. (O'zbekiston psixologiya fanining asosiy darsligi. Bolalar va o'smirlar psixologiyasiga oid nazariy asoslar)

4. Tursunova, G. (2024). Bola psixologiyasining rivojlanishida ekran vaqtining roli. *Zenodo*.

5. Sattorova, M. B., & Ochilova, L. (2026). O'smirlar o'rtasida giyohvandlikka qaramlik turlari va uni psixoproflaktik tartibda oldini olish. *International scientific and practical conference (ISAPC-8)*.

6. Sattorova, M. B., Akramova, S., & Begimova, M. (2026). Maktab yoshidagi o'quvchilarda psixologik o'zgarishlar. *International scientific and practical conference (ISAPC-8)*.

7. Xalilova, N. (2025). Bolalikni o'g'irlab ketgan gadjetlar. *Modern Science and Research*, 4(6).

8. Poulain, T., Meigen, C., Kiess, W., & Vogel, M. (2025). Smartphone use, wellbeing, and their association in children. *Pediatric Research*.

9. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

10. To'rayeva, M. (2022). O'smirlarda internet qaramligining oldini olish. Toshkent: Fan. (O'zbek olimasi tomonidan yozilgan, maxsus internet va gadjet qaramligi bo'yicha)