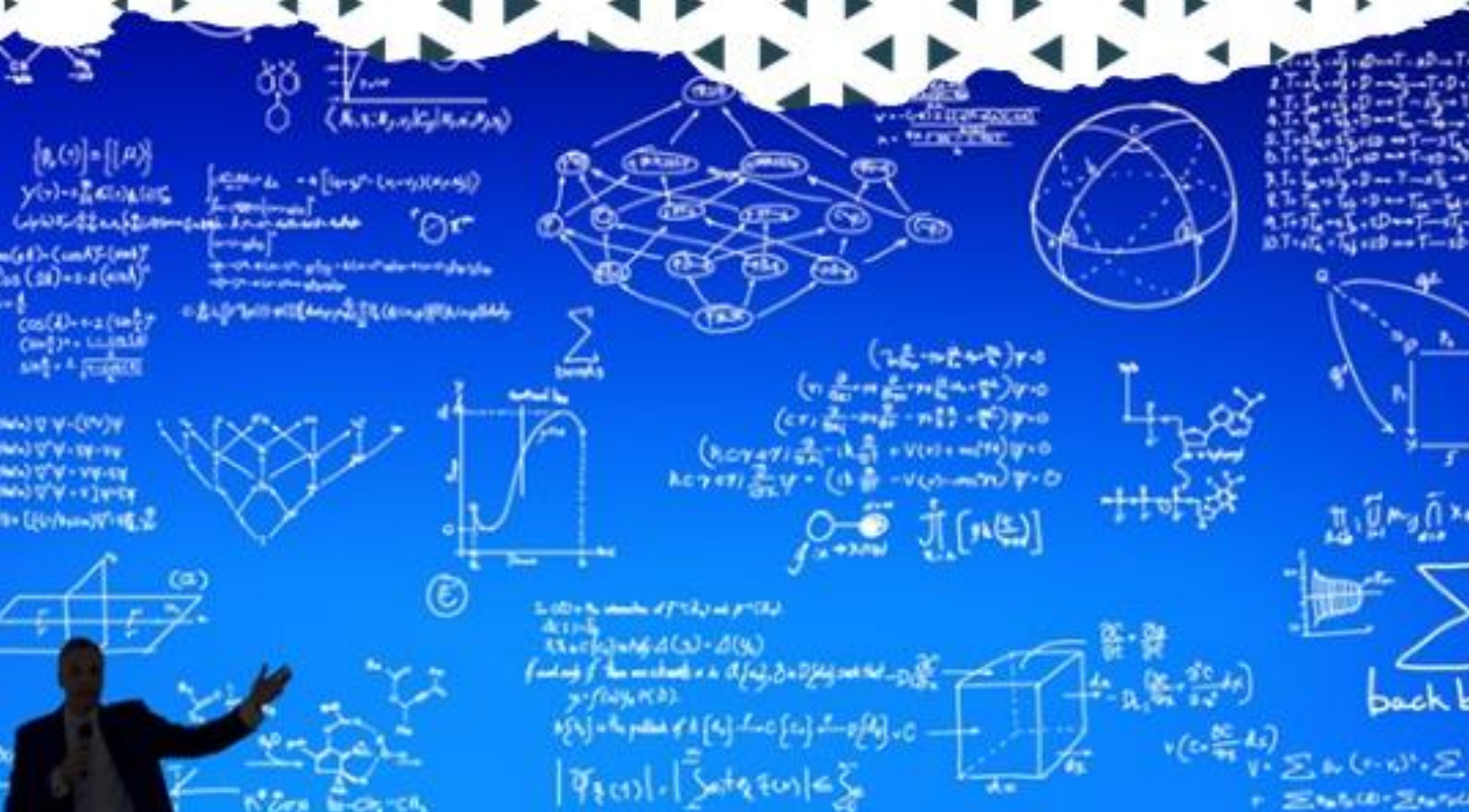




INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

ZAMONAVIY ILM-FAN VA TA'LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA



Google Scholar  zenodo  OpenAIRE



+998335668868

<https://innoworld.net>

2026



«INNOVATIVE WORLD» ILMIY TADQIQOTLARNI QO'LLAB-
QUVVATLASH MARKAZI

«ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA
YECHIMLAR» NOMLI 2026-YIL № 5-SONLI ILMIY,
MASOFAVIY, ONLAYN KONFERENSIYASI

ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net
O'ZBEKISTON-2026

Raqamli qaramlik: XXI asrning yashirin epidemiyasi**Ubaydullayeva Maxmudaxon Nasrullo qizi**

Andijon Davlat texnika instituti. Iqtisodiyot va boshqaruv fakulteti. Iqtisodiyot yo'nalishi K02-25-guruh.

Annotatsiya. Ushbu maqolada XXI asrning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan raqamli qaramlikning jamiyat va inson psixologiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar va kompyuter o'yinlariga ortiqcha bog'lanish holatlari keskin ortib bormoqda. Tadqiqotda raqamli qaramlikning kelib chiqish omillari, yoshlar orasida uchrash darajasi, uning ruhiy, ijtimoiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, mazkur muammoning oldini olish, media madaniyatni shakllantirish hamda sog'lom raqamli muhit yaratish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola natijalari ta'lim tizimi, psixologiya va pedagogika sohalarida raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish strategiyalarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: raqamli qaramlik, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muhit, yoshlar psixologiyasi, axborot texnologiyalari, media madaniyat, kiberpsixologiya, smartfon qaramligi, XXI asr muammolari, ruhiy salomatlik, raqamli texnologiyalar.

Kirish. XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida insoniyat taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Internet tarmoqlari, smartfonlar, ijtimoiy media platformalari, onlayn o'yinlar va sun'iy intellekt texnologiyalarining keng ommalashuvi inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ta'lim, iqtisodiyot, tibbiyot, transport, biznes va kundalik turmushning ajralmas qismiga aylangan. Biroq texnologik taraqqiyot bilan bir qatorda inson salomatligi va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi yangi muammolar ham yuzaga kelmoqda. Ana shunday muammolardan biri — raqamli qaramlikdir.

Raqamli qaramlik insonning internet, mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar yoki virtual o'yinlardan haddan tashqari foydalanishi natijasida yuzaga keladigan psixologik va ijtimoiy bog'liqlik holati hisoblanadi. Ushbu muammo ayniqsa yoshlar va o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgani bilan dolzarbdir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha milliardlab insonlar kunning katta qismini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazmoqda. Natijada insonlarda vaqtni boshqarish muammolari, diqqatning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy tushkunlik, uyqusizlik va kommunikativ qobiliyatlarning susayishi kabi holatlar kuzatilmoqda.

Mutaxassislar raqamli qaramlikni "XXI asrning yashirin epidemiyasi" deb baholamoqdalar. Chunki mazkur muammo asta-sekin rivojlanib, insonning psixologik holati, oilaviy munosabatlari, ta'lim sifati va mehnat unumdorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa pandemiya davrida masofaviy ta'lim va onlayn faoliyatning kuchayishi raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtining yanada ortishiga sabab bo'ldi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi raqamli qaramlikning mohiyati, kelib chiqish omillari va inson hayotiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, tadqiqot davomida raqamli qaramlikning oldini olish usullari, media madaniyatni rivojlantirish hamda yoshlarni sog'lom axborot muhitida tarbiyalash masalalari yoritiladi. Maqola natijalari ta'lim tizimi, psixologiya va pedagogika sohalarida raqamli texnologiyalardan samarali va me'yoriy foydalanish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar sharhi. Raqamli qaramlik muammosi bugungi kunda psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va axborot texnologiyalari yo'nalishida eng ko'p tadqiq

etilayotgan mavzulardan biriga aylangan. Axborot texnologiyalarining tez sur'atlarda rivojlanishi inson hayotini yengillashtirishi bilan birga, internet va virtual muhitga haddan tashqari bog'lanish kabi salbiy holatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Shu sababli dunyo va o'zbek olimlari tomonidan ushbu muammo turli jihatlar asosida ilmiy o'rganilmoqda.

Internet qaramligi tushunchasini ilmiy muomalaga olib kirgan olimlardan biri amerikalik psixolog Kimberly Young hisoblanadi. Uning "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder" hamda "Caught in the Net" nomli asarlarida internetdan ortiqcha foydalanish inson psixikasida ruhiy qaramlikni shakllantirishi ilmiy asoslangan. Muallif internet qaramligini alohida psixologik muammo sifatida baholab, uning asosiy belgilarini — vaqt nazoratining yo'qolishi, virtual muhitga kuchli ehtiyoj sezish va real hayotdagi faoliyatning susayishini ko'rsatib o'tgan. Ayniqsa, Yoshning tadqiqotlari internet qaramligini diagnostika qilishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Britaniyalik tadqiqotchi Mark Griffithsning "Technological Addictions", "Social Networking Addiction" va "Online Gaming Addiction" nomli ilmiy ishlari ham mazkur mavzuni chuqur yoritadi. Olim texnologik qaramlikning psixologik mexanizmlarini o'rganib, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlari inson miyasida dopamin ajralishini kuchaytirishi natijasida odatiy qaramlikka o'xshash holat yuzaga kelishini ta'kidlaydi. Griffiths virtual faoliyat insonning hissiy holatiga vaqtinchalik qoniqish berishini, biroq uzoq muddatda stress, depressiya va ijtimoiy yakkalanishga olib kelishini qayd etadi.

Amerikalik yozuvchi Nicholas Carr "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains" asarida internetning inson tafakkuriga ta'sirini tahlil qilgan. Unga ko'ra, raqamli texnologiyalar insonning diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi, chuqur fikrlash va tahlil qilish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur asar raqamli muhitning nevropsixologik oqibatlarini ochib berishda muhim manbalardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, Sherry Turkle tomonidan yozilgan "Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other" kitobida insonlarning virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketishi natijasida real ijtimoiy munosabatlarning zaiflashuvi masalasi yoritilgan. Olimaning fikricha, texnologiyalar insonlarni bir-biriga bog'layotgandek ko'rinsada, aslida ularni ruhiy jihatdan yakkalab qo'ymoqda.

Rossiyalik olim A.E. Voiskunskiyning "Psixologiya i internet" hamda Ye.P. Belinskayaning virtual kommunikatsiyaga oid ilmiy ishlari internet muhitining yoshlar psixologiyasiga ta'sirini tahlil qiladi. Ushbu tadqiqotlarda virtual makon shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiylashuvi va muloqot madaniyatiga ta'sir etuvchi muhim omil sifatida baholangan.

O'zbek olimlari tomonidan ham axborot texnologiyalarining yoshlar tarbiyasiga ta'siri va media madaniyat masalalari keng o'rganilgan. Jumladan, professor N.A. Muslimovning "Kasb ta'limi pedagogikasi" asarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari bilan bir qatorda, yoshlarni zararli axborot oqimidan himoya qilish zarurligi ta'kidlangan. R.H. Jo'rayevning "Pedagogik mahorat" kitobida esa o'quvchilarda media savodxonlikni shakllantirish va internetdan samarali foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan.

M. Ochilovning "Yangi pedagogik texnologiyalar" asarida raqamli ta'lim muhiti imkoniyatlari bilan birga, virtual qaramlikning yoshlar ongiga salbiy ta'siri haqida fikrlar bildirilgan. Shuningdek, o'zbek pedagog va psixolog olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish yoshlarning kitobxonlik madaniyati, mustaqil fikrlashi va jonli muloqotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd etiladi.



Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qaramlik nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va pedagogik muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yoshlarning internet va mobil qurilmalardan nazoratsiz foydalanishi ularning ruhiy salomatligi, ta'lim samaradorligi hamda ijtimoiy faolligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, media savodxonlikni rivojlantirish va sog'lom virtual muhit yaratish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda raqamli qaramlikning yoshlar psixologiyasi va ta'lim samaradorligiga ta'sirini aniqlash maqsadida eksperimental va sotsiologik tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot 2025–2026-o'quv yili davomida oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan 18–24 yosh oralig'idagi 120 nafar talaba ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayonida ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga — nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida talabalar orasida raqamli qurilmalardan foydalanish darajasini aniqlash maqsadida maxsus so'rovnoma tashkil etildi. So'rovnoma savollari Kimberly Young tomonidan ishlab chiqilgan "Internet Addiction Test (IAT)" metodikasi asosida moslashtirildi. Unda talabalar kun davomida internet va ijtimoiy tarmoqlarda qancha vaqt o'tkazishi, smartfondan foydalanish chastotasi, virtual muhitga ehtiyoj darajasi hamda internetdan uzoqlashgandagi psixologik holati kabi ko'rsatkichlar o'rganildi.

Dastlabki diagnostika natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 38 foizida o'rta darajadagi, 21 foizida esa yuqori darajadagi raqamli qaramlik belgilari kuzatildi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 5–7 soatdan ortiq vaqt o'tkazuvchi talabalarda diqqatning pasayishi, uyqu rejimining buzilishi va o'quv motivatsiyasining susayishi holatlari ko'proq aniqlandi.

Tajriba guruhi bilan 8 hafta davomida maxsus profilaktik dastur asosida ish olib borildi. Dastur quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oldi:

- raqamli gigiyena bo'yicha treninglar;
- internetdan foydalanish vaqtini rejalashtirish mashqlari;
- "Digital Detox" kunlarini tashkil etish;
- kitobxonlik va jonli muloqotga yo'naltirilgan amaliy mashg'ulotlar;
- media savodxonlik va axborot xavfsizligi bo'yicha seminarlar.

Nazorat guruhida esa odatiy ta'lim jarayoni davom ettirildi va ularga qo'shimcha psixologik yoki pedagogik ta'sir ko'rsatilmadi.

Tadqiqot davomida kuzatish, suhbat, psixologik diagnostika, statistik tahlil hamda taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Talabalarning darsdagi faolligi, topshiriqlarni bajarish sifati, diqqatni jamlash darajasi va ijtimoiy muloqot ko'nikmalari muntazam monitoring qilindi. Olingan natijalar statistik dasturlar yordamida qayta ishlanib, foiz ko'rsatkichlari hamda o'rtacha qiymatlar asosida tahlil qilindi.

Yakuniy natijalarga ko'ra, tajriba guruhidagi talabalarda internetdan foydalanish vaqti o'rtacha 27 foizga qisqargani, jonli ijtimoiy faollik va o'quv motivatsiyasi esa sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Shuningdek, uyqu sifati yaxshilangani va diqqatning barqarorlashuvi kuzatildi. Bu esa raqamli qaramlikning oldini olishda media savodxonlik, vaqtni boshqarish va psixologik profilaktika mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Natijalar va tahlil. Tadqiqot davomida olingan natijalar raqamli qaramlikning yoshlarning psixologik holati, ta'lim samaradorligi hamda ijtimoiy faolligiga sezilarli

ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Dastlabki diagnostika bosqichida 120 nafar talaba orasida o'tkazilgan so'rovnoma va psixologik testlar asosida raqamli qaramlik darajalari aniqlandi.

1-jadval. Talabalarda raqamli qaramlik darajasi (dastlabki holat)

Raqamli qaramlik darajasi	Talabalar soni	Foiz (%)
Past daraja	49	41%
O'rta daraja	46	38%
Yuqori daraja	25	21%
Jami	120	100%

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, respondentlarning 59 foizida raqamli qaramlikning o'rta va yuqori darajalari kuzatilgan. Bu esa yoshlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanish holati keng tarqalganligini ko'rsatadi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalar kun davomida internet va mobil qurilmalardan foydalanishga katta vaqt sarflashi aniqlandi.

2-jadval. Talabalarining internetdan foydalanish davomiyligi

Kunlik foydalanish vaqti	Talabalar soni	Foiz (%)	Kunlik foydalanish vaqti
1-3 soat	22	18%	1-3 soat
3-5 soat	38	32%	3-5 soat
5-7 soat	41	34%	5-7 soat
7 soatdan yuqori	19	16%	7 soatdan yuqori
Jami	120	100%	Jami

Natijalarga ko'ra, respondentlarning asosiy qismi kuniga 5-7 soat vaqtini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishi aniqlangan. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar va qisqa videoplatformalardan foydalanish eng yuqori ko'rsatkichni tashkil etdi.

Tajriba guruhi bilan olib borilgan 8 haftalik profilaktik mashg'ulotlardan so'ng sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

3-jadval. Tajriba guruhida kuzatilgan o'zgarishlar

Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
Internetdan foydalanish (kunlik o'rtacha)	7,2 soat	5,1 soat
Darsdagi faollik	58%	79%
Topshiriqlarni vaqtida bajarish	61%	83%
Diqqatni jamlash darajasi	52%	74%
Stress va ruhiy charchoq holati	63%	39%

Jadvaldan ko'rinadiki, profilaktik dasturdan so'ng internetdan foydalanish davomiyligi kamaygan va talabalar orasida darsdagi faollik hamda diqqatni jamlash ko'rsatkichlari oshgan. Shu bilan birga, stress va ruhiy charchoq darajasi sezilarli ravishda pasaygan.

Tadqiqot davomida talabalarning akademik natijalari ham tahlil qilindi.

4-jadval. Akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlari

Guruhlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
Nazorat guruhi	71%	73%
Tajriba guruhi	70%	82%

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida o'zlashtirish darajasi 12 foizga oshgan. Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi. Bu holat media savodxonlik treninglari, "Digital Detox" mashg'ulotlari va vaqtni boshqarish bo'yicha olib borilgan amaliy faoliyatning samaradorligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari raqamli qaramlik yoshlarning ruhiy salomatligi, ta'lim sifati va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Shu bilan birga,

maxsus pedagogik va psixologik profilaktika dasturlari orqali ushbu muammoning oldini olish hamda yoshlarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish mumkinligi aniqlandi.

Xulosa. XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotini yengillashtirish bilan birga, raqamli qaramlik kabi murakkab ijtimoiy-psixologik muammoni ham yuzaga keltirdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalardan haddan tashqari foydalanish yoshlarning ruhiy holati, ta'lim samaradorligi va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'tkazilgan tajriba davomida talabalar orasida raqamli qaramlikning o'rta va yuqori darajalari keng tarqalganligi aniqlandi. Ayniqsa, internetdan kuniga 5–7 soatdan ortiq foydalanadigan talabalar orasida diqqatning pasayishi, stress, uyqu buzilishi va o'quv motivatsiyasining susayishi kabi holatlar ko'proq kuzatildi. Bu esa raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish inson psixologiyasi va kundalik faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Tajriba guruhi bilan olib borilgan "Digital Detox" mashg'ulotlari, media savodxonlik treninglari hamda vaqtni boshqarish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar ijobiy natijalarni berdi. Xususan, internetdan foydalanish davomiyligi qisqardi, darsdagi faollik va akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlari oshdi, stress va ruhiy charchoq darajasi esa kamaydi. Bu esa yoshlar orasida sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish orqali raqamli qaramlikning oldini olish mumkinligini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida raqamli qaramlikning asosiy sabablari sifatida vaqtni noto'g'ri boshqarish, nazoratsiz media iste'moli, virtual muloqotning real muloqotdan ustun qo'yilishi hamda bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etmaslik omillari aniqladi. Shu sababli ta'lim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirish, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lsada, ulardan oqilona va me'yoriy foydalanish inson salomatligi hamda jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil hisoblanadi. Yoshlarni virtual muhitning salbiy ta'siridan himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlash va media madaniyatni shakllantirish bugungi kun pedagogikasi va psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. — New York: Wiley, 1998.
2. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction. — New York: John Wiley & Sons, 1998.
3. Griffiths M. Technological Addictions. Clinical Psychology Forum, 1995.
4. Griffiths M. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. Journal of Addiction Research, 2013.
5. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. — London: Atlantic Books, 2010.
6. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. — New York: Basic Books, 2011.
7. Voiskunskiy A. E. Psixologiya i internet. — Moskva: Akademiya, 2010.
8. Belinskaya Ye. P. Sovremennaya psixologiya virtualnoy kommunikatsii. — Moskva, 2014.
9. Muslimov N. A. Kasb ta'limi pedagogikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2007.
10. Jo'rayev R. H. Pedagogik mahorat. — Toshkent: Fan, 2009.