2026-yil
8-son

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
8-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
8-son

UDK: 159.922.8:004.738.5

Xoshimov Nodirjon Ergash o‘g‘li,
mustaqil tadqiqotchi

TALABALARDA VIRTUAL ADDIKSIYAGA NISBATAN BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni shakllantirishning nazariy va ijtimoiy-psixologik asoslari tahlil qilinadi. Unda addiksiya va addiktiv xulq-atvorning mazmun-mohiyati, internet-addiksiya va uning asosiy ko‘rinishlari, virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanishning psixologik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, internet va virtual makondan foydalanish bilan bog‘liq addiktiv xulq-atvor shakllariga nisbatan barqarorlikni ta’minlovchi shaxsiy hamda ijtimoiy-psixologik omillar tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: addiksiya, virtual addiksiya, internet-addiksiya, addiktiv xulq-atvor, virtual muhit, talabalar, psixologik barqarorlik, ijtimoiy-psixologik omillar, raqamli muhit, profilaktika.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ УСТОЙЧИВОСТИ К ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и социально-психологические основы формирования у студентов устойчивости к виртуальной аддикции. Раскрываются сущность аддикции и аддиктивного поведения, интернет-аддикция и её основные проявления, а также психологические механизмы чрезмерной зависимости от виртуальной среды. Кроме того, анализируются личностные и социально-психологические факторы, обеспечивающие устойчивость к формам аддиктивного поведения, связанным с использованием интернета и виртуального пространства.

Ключевые слова: аддикция, виртуальная аддикция, интернет-аддикция, аддиктивное поведение, виртуальная среда, студенты, психологическая устойчивость, социально-психологические факторы, цифровая среда, профилактика.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING STUDENTS' RESISTANCE TO VIRTUAL ADDICTION

Abstract. This article analyzes the theoretical and socio-psychological foundations for developing students' resistance to virtual addiction. It examines the essence of addiction and addictive behavior, internet addiction and its main forms,

as well as the psychological mechanisms underlying excessive attachment to the virtual environment. The study also analyzes personal and socio-psychological factors that promote resistance to addictive behaviors associated with the use of the Internet and virtual space.

Keywords: addiction, virtual addiction, internet addiction, addictive behavior, virtual environment, students, psychological resilience, socio-psychological factors, digital environment, prevention.

Kirish. Zamonaviy jamiyat hayotini internet va raqamli texnologiyalarsiz tasavvur etish qiyin. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi insonning ta'lim olishi, muloqot qilishi, ishlashi va bo‘sh vaqtini tashkil etish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirdi. Ayniqsa, internet tarmog‘i va turli raqamli platformalar axborot almashinuvi, bilim olish hamda ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishning muhim vositasiga aylandi. Shu bilan birga, virtual makondan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish ayrim shaxslarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Addiksiya insonning salbiy jismoniy, psixologik yoki ijtimoiy oqibatlarga qaramay, muayyan faoliyatni takrorlashga bo‘lgan majburiy ehtiyoji sifatida tavsiflanadi. Addiktiv xulq-atvor esa shaxsning real hayotdagi muammolardan vaqtincha chekinishi, ruhiy holatini o‘zgartirishga intilishi va muayyan faoliyat yoki vositaga haddan tashqari bog‘lanishi bilan bog‘liqdir [3; 4]. Bunday holatda shaxs o‘zining xatti-harakatlari ustidan nazoratni asta-sekin yo‘qotib, mavjud ehtiyojlarini qondirishning boshqa usullariga nisbatan aynan bir faoliyatga ko‘proq murojaat qila boshlaydi.

Bugungi kunda internetdan foydalanish imkoniyatlarining kengayishi natijasida internet-addiksiya, ijtimoiy tarmoqlarga bog‘liqlik, onlayn o‘yinlarga haddan tashqari berilish, mobil qurilmalardan me'yoridan ortiq foydalanish va maqsadsiz internet-serfing kabi holatlar ilmiy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda [1; 6; 10]. Virtual muhitning doimiy ochiqligi, undan istalgan vaqtda foydalanish imkoniyati, turli ko‘ngilochar va kommunikativ xizmatlarning ko‘pligi bunday holatlarning yuzaga kelish ehtimolini oshirishi mumkin.

Mazkur muammo ayniqsa yoshlar va talabalar orasida alohida e'tibor talab qiladi. Chunki talabalik davri shaxsning kasbiy, ijtimoiy va psixologik jihatdan faol shakllanish bosqichi hisoblanadi [5]. Ushbu davrda virtual makondan oqilona foydalanish ko‘nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi ta'lim faoliyati, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu sababli muammoni faqat virtual addiksiya belgilari va uning salbiy oqibatlari nuqtayi nazaridan o‘rganish yetarli emas. Bugungi kunda shaxsning bunday salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish imkoniyatlari, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishi, virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlay olishi, ya'ni

virtual addiksiyaga nisbatan barqarorligini shakllantiruvchi omillarni aniqlash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtayi nazardan, talabalarda virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik asoslarini tadqiq etish, unga ta'sir ko'rsatuvchi shaxsiy va ijtimoiy omillarni aniqlash hamda mazkur yo'nalishda samarali profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi. Addiksiya muammosi psixologiya, psixiatriya, sotsiologiya va addiktologiya sohalarida keng o'rganilgan ilmiy masalalardan biridir. Ilmiy manbalarda addiksiyaning kimyoviy va nokimyoviy shakllari farqlanib, keyingi yillarda texnologik taraqqiyot natijasida yuzaga kelayotgan internet va virtual muhit bilan bog'liq addiktiv xulq-atvor shakllariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Internet-addiksiya ko'plab tadqiqotchilar tomonidan texnologik yoki xulq-atvoriy addiksiya shakllaridan biri sifatida talqin qilinadi.

Internet-addiksiya muammosini o'rganishda K. Young, I. Goldberg, M. Griffiths, A.E. Voyskunskiy va boshqa tadqiqotchilarning ishlari muhim o'rin tutadi [1; 6; 9]. Ularning ilmiy izlanishlarida internetdan haddan tashqari foydalanish, undan foydalanish jarayonini nazorat qila olmaslik, virtual makondan uzoqlashganda ruhiy noqulaylikni his qilish, shuningdek, internet faoliyati tufayli ta'lim, kasbiy faoliyat va ijtimoiy munosabatlarda muammolarning yuzaga kelishi kabi belgilar tahlil qilingan. Mazkur tadqiqotlar internetga haddan tashqari bog'lanishning shaxs hayotining turli sohalariga ta'sirini aniqlashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Internet-addiksiyaning yagona va umumiy e'tirof etilgan tasnifi mavjud bo'lmasa-da, ilmiy manbalarda uning turli ko'rinishlari ajratib ko'rsatiladi. Jumladan, ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik, onlayn o'yinlarga qaramlik, onlayn-gambling, kiberseksual addiksiya hamda maqsadsiz internet-serfing internet bilan bog'liq addiktiv xulq-atvorning asosiy shakllari sifatida qayd etiladi [7]. Bunday tasnif virtual muhitdan foydalanishning maqsadi, mazmuni va shaxsning mazkur faoliyatga jalb etilish darajasiga qarab farqlanishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, M. Griffiths tomonidan addiktiv xulq-atvorning ayrim asosiy belgilari, jumladan, muayyan faoliyatga haddan tashqari ahamiyat berish, kayfiyatning o'zgarishi, tolerantlikning ortishi, faoliyatni to'xtatish bilan bog'liq noqulay holatlar, shaxslararo yoki ichki ziddiyatlar hamda qayta takrorlanish holatlari tavsiflangan [8]. Ushbu yondashuvlar internet va virtual muhit bilan bog'liq addiktiv xulq-atvorni aniqlash va tahlil qilishda muhim metodologik asoslardan biri hisoblanadi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham internet qaramligining yoshlar psixologiyasi, ijtimoiylashuvi, kommunikativ xulq-atvori va shaxs rivojlanishiga ta'siri o'rganilgan. Ayrim tadqiqotlarda internet makonining shaxs ijtimoiylashuvidagi o'rni, internet tahdidlarining yoshlar ongiga ta'siri hamda addiktiv xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil etilgan. Biroq mavjud ilmiy ishlarda asosiy

e'tibor, asosan, internet qaramligining mohiyati, belgilari, shakllanish sabablari va salbiy oqibatlariga qaratilgan.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, virtual addiksiyaga qarshi turuvchi shaxsiy va ijtimoiy-psixologik resurslar, xususan, shaxsning o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyati, maqsadga yo'naltirilganligi, ijtimoiy faolligi, qadriyatlar tizimi va virtual muhitga nisbatan ongli munosabati masalasi alohida ilmiy yo'nalish sifatida yetarli darajada tadqiq etilmagan [2; 10].

Shu nuqtayi nazardan, talabalarda virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni mustaqil ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida o'rganish, uning tarkibiy qismlari va shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi. Mazkur masalani o'rganish virtual muhitning salbiy ta'sirlarini faqat aniqlash bilan cheklanmasdan, balki talabalarda ularga nisbatan psixologik barqarorlikni shakllantirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda virtual addiksiya va unga nisbatan psixologik barqarorlik muammosini o'rganishda tizimli, qiyosiy-tahliliy hamda ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida virtual addiksiyaning mazmun-mohiyati, uning shaxs xulq-atvoriga ta'siri va mazkur holatning oldini olishda psixologik barqarorlikning o'rni o'zaro bog'liqlikda tahlil qilindi.

Tadqiqotning nazariy asosini addiksiya va addiktiv xulq-atvor, internet-addiksiya, shaxsning psixologik barqarorligi, o'z-o'zini nazorat qilish, motivatsiya hamda raqamli muhitda xulq-atvorni tartibga solishga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Ilmiy manbalarni o'rganish, tahlil qilish, umumlashtirish va qiyoslash orqali virtual addiksiya fenomenining asosiy belgilari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar hamda unga nisbatan barqarorlikni ta'minlovchi shaxsiy xususiyatlar aniqlashtirildi.

Tadqiqotda virtual addiksiyaga nisbatan psixologik barqarorlik shaxsning virtual muhitdan foydalanish jarayonida o'z xatti-harakatlari va raqamli odatlarini ongli ravishda nazorat qila olishi, internet va boshqa virtual vositalardan foydalanish vaqtini me'yorlashtirishi, raqamli faoliyat bilan real hayot o'rtasidagi muvozanatni saqlashi hamda salbiy addiktiv ta'sirlarga qarshi tura olish qobiliyati sifatida talqin qilindi. Shuningdek, mazkur barqarorlikning shakllanishida o'zini anglash, iroda, hissiy barqarorlik, tanqidiy fikrlash va o'z-o'zini boshqarish kabi omillarning ahamiyati hisobga olindi.

Tahlil jarayonida virtual addiksiyaning nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki ijtimoiy muhit, muloqot ehtiyoji, raqamli kontentning jozibadorligi va virtual faoliyatga bo'lgan motivatsiya bilan ham bog'liqligiga e'tibor qaratildi. Shu asosda virtual addiksiyaning oldini olish va unga nisbatan psixologik barqarorlikni rivojlantirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari umumlashtirildi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalariga ko'ra, virtual addiksiya faqat internetdan ko'p foydalanish bilan belgilanmaydi. Asosiy muammo shaxsning

virtual faoliyat ustidan nazoratni yo‘qotishi, real hayotdagi muhim faoliyatlarni ikkinchi darajaga tushirishi va psixologik ehtiyojlarini virtual muhit orqali qondirishga haddan tashqari intilishi bilan bog‘liqdir [10].

Internet-addiksiya shakllanishida virtual muhitdan foydalanish imkoniyatlarining kengligi, faoliyatni mustaqil boshqarish va yangi taassurotlarning doimiy mavjudligi muhim omillar hisoblanadi. Virtual muhit ayrim hollarda shaxs uchun real hayotdagi muammolardan vaqtincha qochish vositasiga aylanishi mumkin.

Tadqiqot davomida virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni shakllantirishda ijobiy kechinmalar, hayotiy maqsadlarning anglanganligi, ijtimoiy faollik, ta’lim va kasbiy rivojlanishga qiziqish, qadriyatlar tizimi, internetga nisbatan ongli munosabat hamda o‘z-o‘zini nazorat qilish muhim omillar ekanligi aniqlandi.

Maqsadlari aniq, faoliyatini rejalashtira oladigan va real ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etadigan talabalarda virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish ehtimoli nisbatan past bo‘lishi mumkin. Chunki ular psixologik ehtiyojlarini ta’lim, muloqot, ijodkorlik va boshqa ijtimoiy faoliyatlar orqali ham qondira oladilar.

Virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni shakllantirishda raqamli savodxonlik, internetdan foydalanish madaniyati va vaqtni boshqarish ko‘nikmalari ham muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, virtual faoliyatning salbiy oqibatlari haqida psixologik tushunchalarni kengaytirish profilaktik samaradorlikni oshiradi.

Mazkur yo‘nalishda psixologik diagnostika va profilaktik tadbirlarni tizimli tashkil etish zarur. Xususan, virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni aniqlash uchun diagnostik vositalarni takomillashtirish, psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajriba-sinov asosida baholash muhimdir.

Virtual addiksiyaga nisbatan barqarorlikni shakllantirish yo‘llari. Talabalarda ongli va mas’uliyatli raqamli xulq-atvorni rivojlantirish, internetdan foydalanish vaqtini rejalashtirish, maqsadsiz internet-serfingni cheklash hamda virtual va real faoliyat o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash muhimdir.

Shuningdek, talabalarni sport, ijodiy faoliyat, ilmiy izlanishlar va jamoaviy tadbirlarga jalb etish virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanishning oldini olishga xizmat qiladi. Oliy ta’lim muassasalarida psixologik profilaktikani kuchaytirish, raqamli xulq-atvorni monitoring qilish va xavf guruhidagi talabalar bilan individual ishlash ham maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, virtual addiksiya zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida, ayniqsa talabalar psixologik holati va kundalik faoliyatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biridir. Virtual muhitdan haddan tashqari foydalanish ta’lim faoliyati, shaxslararo munosabatlar, vaqtni boshqarish va hissiy holatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli uning oldini olishda faqat internetdan foydalanishni cheklash yetarli emas.

Samarali yondashuv shaxsning ichki psixologik resurslarini rivojlantirish, o‘zini boshqarish va xatti-harakatlarini nazorat qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashni talab etadi. Talabalarning aniq maqsadlar asosida faoliyat yuritishi, ijtimoiy faolligi, mazmunli bo‘sh vaqtini tashkil etishi va real hayotdagi ijobiy faoliyatlarga jalb qilinishi virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish xavfini kamaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan, virtual addiksiyaga nisbatan psixologik barqarorlikni mustaqil ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur barqarorlik ijobiy kechinmalar, anglangan maqsadlar, ta’limga qiziqish, barqaror qadriyatlar tizimi, ijtimoiy faollik, o‘z-o‘zini nazorat qilish va internetdan ongli foydalanish bilan bog‘liq.

Tadqiqot natijalari virtual addiksiyaning oldini olishda taqiqlash va cheklashdan ko‘ra, shaxsning psixologik barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks yondashuv muhimligini ko‘rsatadi. Kelgusida oliy ta’lim muassasalarida psixologik-pedagogik dasturlarni ishlab chiqish, diagnostika vositalarini takomillashtirish va profilaktik ishlarni tizimli tashkil etish talabalarning raqamli muhitdan oqilona foydalanishi hamda psixologik farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanigan adabiyotlar:

1. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. Москва: Акрополь, 2010.
2. Егорова М. А. Интернет-зависимость как социально-психологическая проблема // Психологические исследования. Москва, 2010.
3. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Санкт-Петербург: Речь, 2005.
4. Змановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. Москва: Академия, 2003.
5. Реан А. А. Психология личности. Санкт-Петербург: Питер, 2013.
6. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, 1998.
7. Griffiths M. D. Internet addiction: Does it really exist? // Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications. Academic Press, 1998. P. 61–75.
8. Griffiths M. D. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. 2005. Vol. 10, No. 4. P. 191–197.
9. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1995.
10. Widyanto L., Griffiths M. D. Internet addiction: A critical review // International Journal of Mental Health and Addiction. 2006. Vol. 4. P. 31–51.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
8-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694