2026-yil
9(1)-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-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

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9(1)-son

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
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
9(1)-son

UDK 159.922.8:316.6

Hoshimov Nodirjon Ergash o‘g‘li
mustaqil tadqiqotchi

VIRTUAL ADDIKSIYANING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MOHIYATI: NAZARIY YONDASHUVLAR VA ILK O‘SPIRINLIK DAVRIGA XOS XUSUSIYATLAR

Annotatsiya. Maqolada virtual addiksiyaning ijtimoiy-psixologik mohiyati, uning shakllanishini tushuntiruvchi nazariy yondashuvlar hamda ilk o‘spirinlik davrida namoyon bo‘lish xususiyatlari tahlil qilinadi. O‘zbekiston va xorij tadqiqotchilarining qarashlari asosida internetdan faol foydalanish, muammoli foydalanish va addiktiv xulq-atvor tushunchalari farqlanadi. Raqamli muhitga munosabat ilk o‘spirinning hissiy ehtiyojlari, mustaqillikka intilishi, tengdoshlar bilan aloqalari, o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatlari va kelajak maqsadlari bilan bog‘liq holda yoritiladi. Nazariy tahlil asosida virtual faoliyatning shaxs hayotidagi vazifasini aniqlash hamda profilaktik ishlarni yoshga xos va individual ehtiyojlarga moslashtirish yo‘nalishlari taklif etiladi. Virtual addiksiyani o‘rganishda shaxsiy xususiyatlar, oilaviy munosabatlar va ta’lim muhiti o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni hisobga olish zarurligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: virtual addiksiya, internetga tobelik, ilk o‘spirinlik, addiktiv xulq-atvor, raqamli muhit, psixologik ehtiyoj, o‘zini o‘zi boshqarish, tengdoshlar munosabatlari, oilaviy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация. В статье анализируется социально-психологическая сущность виртуальной зависимости, теоретические подходы к объяснению её формирования и особенности её проявления в раннем подростковом возрасте. На основе взглядов узбекских и зарубежных исследователей выделяются понятия активного использования Интернета, проблемного использования и аддиктивного поведения. Подчеркивается отношение к цифровой среде в связи с эмоциональными потребностями подростков, их стремлением к независимости, отношениями со сверстниками, возможностями самоорганизации и будущими целями. На основе теоретического анализа предлагаются направления определения роли виртуальной деятельности в жизни человека и адаптации профилактической работы к возрастным и индивидуальным потребностям. Обосновывается необходимость учета взаимодействия личностных характеристик, семейных отношений и образовательной среды в исследовании виртуальной зависимости.

Ключевые слова: виртуальная зависимость, интернет-зависимость, ранний подростковый возраст, аддиктивное поведение, цифровая среда,

психологическая потребность, самоконтроль, отношения со сверстниками, семейная поддержка.

Abstract. This article analyzes the socio-psychological nature of virtual addiction, theoretical approaches to explaining its development, and the specific ways it manifests during early adolescence. Drawing on the perspectives of both Uzbek and international researchers, the study distinguishes between active Internet use, problematic use, and addictive behavior. It highlights the relationship between the digital environment and adolescents' emotional needs, their desire for independence, peer relationships, self-organization capabilities, and future goals. Based on this theoretical analysis, the article proposes approaches for defining the role of virtual activity in a person's life and for tailoring preventive measures to age-specific and individual needs. It substantiates the necessity of considering the interplay of personality traits, family relationships, and the educational environment when studying virtual addiction.

Keywords: virtual addiction, Internet addiction, early adolescence, addictive behavior, digital environment, psychological need, self-control, peer relationships, family support.

Kirish. Raqamli muhit ilk o‘spirinlik davridagi yoshlarning bilim olishi, muloqot qilishi, qiziqishlarini rivojlantirishi va o‘zini namoyon etishida muhim o‘rin egallaydi. Internetdagi faoliyat ularning ta’limiy va ijtimoiy hayoti bilan uzviy bog‘langanligi sababli uni alohida texnik mashg‘ulot sifatida baholash yetarli emas. Mazkur faoliyatning psixologik mazmuni yoshning ehtiyojlari, hissiy kechinmalari va shaxslararo munosabatlari doirasida ochib berilishi lozim.

Virtual addiksiya muammosini o‘rganishda internetdan foydalanishning tashqi belgilarini qayd etish bilan cheklanib bo‘lmaydi. Ilk o‘spirinning virtual muhitga qanday maqsadda murojaat qilishi, undan qanday qoniqish olishi va ushbu faoliyatni boshqarish imkoniyati muammoning psixologik mazmunini belgilaydi. Shu sababli foydalanish davomiyligi bilan birga raqamli faoliyatning kundalik hayotdagi vazifasi ham tahlil qilinishi zarur.

Virtual muhit bilim olish, ijodiy izlanish va ijtimoiy aloqalarni qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Ayrim vaziyatlarda esa undan qiyinchiliklarni ortga surish yoki noxush kechinmalardan vaqtincha chalg‘ish vositasi sifatida foydalaniladi. Ushbu holatlarni farqlash yoshlarning raqamli xulq-atvorini ilmiy baholash va ularga mos psixologik yordamni belgilash uchun muhimdir.

Maqolaning maqsadi virtual addiksiyaga oid nazariy yondashuvlarni umumlashtirish hamda ularning ilk o‘spirinlarning raqamli xulq-atvorini tushuntirishdagi imkoniyatlarini ochib berishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni qiyosiy o‘rganish, tushunchalarni mazmunan farqlash va nazariy qarashlarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Manbalar

virtual addiksiyaning belgilari, shakllanish mexanizmlari va ijtimoiy sharoitlarini tushuntirish imkoniyatiga ko‘ra tahlil qilindi.

Tahlilning asosiy mezonlari sifatida raqamli faoliyatning shaxs uchun bajaradigan vazifasi, xulq-atvor ustidan nazorat va hayotning boshqa muhim sohalari bilan munosabati belgilandi. Nazariy qarashlarning amaliy mazmuni ilk o‘spirinlarning ta’limiy vazifalari, hissiy ehtiyojlari, oilaviy munosabatlari va tengdoshlar bilan aloqalari doirasida muhokama qilindi.

Turli yosh guruhlariga oid tadqiqotlardan foydalanishda ularning natijalarini ilk o‘spirinlik davriga bevosita ko‘chirishdan saqlanildi. Bunday manbalar muammoni tushuntiruvchi nazariy va metodologik yondashuvlar sifatida ko‘rib chiqildi.

K. Youngning tadqiqotlari internetdan foydalanish bilan bog‘liq nazorat qiyinchiliklari va ularning shaxs faoliyatidagi oqibatlarini ilmiy muhokamaga olib kirgan muhim ishlardan hisoblanadi. Ushbu yondashuv internet bilan munosabatni baholashda foydalanish intensivligi bilan birga uning ta’limiy va ijtimoiy faoliyatga ta’sirini o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Ilk o‘spirinlar bilan ishlashda mazkur qarash internetdagi mashg‘ulotlarning o‘quv vazifalari va kundalik majburiyatlar bilan munosabatini aniqlash uchun ahamiyatlidir. [1]

R. A. Davisning kognitiv-xulqiy modelida muammoli internetdan foydalanish shaxsning o‘zi va atrof-muhit haqidagi moslashuvga to‘sqinlik qiluvchi tasavvurlari bilan bog‘lanadi. Muallif muayyan onlayn faoliyatga yo‘nalgan va umumlashgan muammoli foydalanishni farqlaydi. Ushbu model asosida ilk o‘spirinning aynan qaysi raqamli faoliyatga murojaat qilishi va undan qanday natija kutishini o‘rganish mumkin. [2]

M. Griffithsning biopsixososial yondashuvi addiktiv xulq-atvorni shaxs va muhitning o‘zaro ta’siri doirasida talqin qiladi. Uning komponentlar modelida faoliyatning hayotda ustuvor o‘rin egallashi, kayfiyatni o‘zgartirishi, tolerantlik, faoliyat to‘xtatilgandagi noxush holatlar, ziddiyat va qaytalanish ajratiladi. Mazkur yondashuv virtual mashg‘ulotning ilk o‘spirin hayotidagi o‘rnini va boshqa faoliyatlar bilan munosabatini tahlil qilishga imkon beradi. [3]

M. Brand va hammualliflarning I-PACE modelida addiktiv xulq-atvor shaxsiy moyilliklar, hissiy-kognitiv javoblar va ijro funksiyalarining o‘zaro ta’siri orqali tushuntiriladi. Bu model virtual faoliyatning muammoli tus olishini yagona sabab bilan izohlashdan saqlaydi. Ilk o‘spirinlik davriga tatbiqan undan hissiy holat, raqamli faoliyatdan kutilayotgan qoniqish va xulq-atvorni boshqarish imkoniyatlarini birgalikda o‘rganishda foydalanish mumkin. [4]

O‘zbekiston tadqiqotchilarining ishlarida internetga tobelikni aniqlash va uning yoshga xos jihatlarini o‘rganishga e’tibor qaratilgan. G. N. Tashmatova va S. Ch. Haydarovaning tadqiqotida o‘smirlik davridagi internetga tobelikni baholash masalalari yoritilgan. Ushbu ish diagnostik vositalarni tanlashda yosh xususiyatlarini hisobga olish zaruratini anglatadi. Biroq o‘smirlar tanlanmasidagi

natijalarni ilk o‘spirinlarning barcha yosh bosqichlariga umumlashtirish alohida tekshiruvni talab qiladi. [5]

S. Akhrorov talabalarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligini individual-psixologik, motivatsion va ijtimoiy-kontekstual omillar birligida tadqiq etishni taklif qiladi. Uning ishida boshqa yosh va ta’lim guruhiga e’tibor qaratilgan bo‘lsa-da, shaxsiy xususiyatlarni ijtimoiy sharoitlar bilan birgalikda tahlil qilish tamoyili ilk o‘spirinlar bilan bog‘liq tadqiqotlar uchun ham metodologik ahamiyatga ega. [6]

J. T. Mirzoyev internetga qaramlikning shakllanish sabablari, mexanizmlari va diagnostikasini ko‘rib chiqadi. Mazkur ish muammoli raqamli faoliyatning belgilarini aniqlash va uni psixologik baholash masalalarini mahalliy ilmiy muhokama doirasida yoritishi bilan ahamiyatlidir. [8]

Ko‘rib chiqilgan yondashuvlar raqamli faoliyatni shaxsning boshqa psixologik jarayonlari bilan bog‘liq holda tushuntiradi. Ularning tahlil markazlari turlicha: ayrimlarida xulq-atvor belgilari, boshqalarida fikrlash xususiyatlari, hissiy javoblar yoki ijtimoiy sharoitlar ustuvor o‘rin egallaydi. Ularni qiyosiy qo‘llash ilk o‘spirinning virtual faoliyatini kengroq tushunishga yordam beradi.

Virtual addiksiyani internetdan har qanday faol foydalanish bilan tenglashtirish tushunchaning ilmiy aniqligini pasaytiradi. Ta’limiy topshiriqni bajarish, chet tilini o‘rganish, kasblar haqida ma’lumot izlash yoki ijodiy loyiha ustida ishlash uchun uzoq vaqt onlayn bo‘lish turlicha maqsadlarga ega faoliyatdir. Muammoni baholashda foydalanishning boshqarilishi va kundalik hayot bilan munosabati hisobga olinishi lozim.

Ushbu maqolada **virtual addiksiya** raqamli muhitdagi faoliyatga nisbatan nazoratning susayishi, uning boshqa muhim ehtiyoj va majburiyatlardan ustunlashishi hamda salbiy oqibatlarga qaramay davom etishi bilan bog‘liq xulq-atvorni ifodalovchi ishchi tushuncha sifatida qo‘llanadi. Mazkur ta’rif alohida klinik tashxisning o‘rnini bosmaydi.

Internetga tobelik, ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish va onlayn o‘yin bilan bog‘liq buzilishlar o‘zaro yaqin tadqiqot yo‘nalishlari bo‘lsa-da, ularni bir xil hodisa sifatida talqin qilish to‘g‘ri emas. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti o‘yin buzilishini baholashda faoliyat ustidan nazorat, unga ortib boruvchi ustuvorlik berilishi va kundalik faoliyatdagi sezilarli buzilishlarni ajratadi. Ushbu mezonlar aynan o‘yin faoliyatiga taalluqlidir. [7]

Ilk o‘spirinning raqamli xulq-atvorini baholashda uning rivojlanish sharoiti ham hisobga olinishi kerak. Bir xil faoliyat turli yoshlarda turlicha maqsad va mazmunga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun individual suhbat va kundalik faoliyat haqidagi ma’lumotlar muammoning mazmunini aniqlashtirishga xizmat qiladi.

Ilk o‘spirinning virtual muhitga munosabatini uning ehtiyojlari tizimi orqali tahlil qilish muhimdir. Raqamli faoliyat bilim olish, muayyan guruhga mansublikni his qilish, o‘zini ifodalash yoki hissiy yengillikka erishish kabi vazifalarni bajarishi

mumkin. Shu sababli tashqi jihatdan o‘xshash onlayn xatti-harakatlar turli yoshlarda turlicha psixologik mazmunga ega bo‘ladi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar doirasida onlayn muloqotning mavjud aloqalarni davom ettirishga yoki yangi munosabatlarni shakllantirishga qanday xizmat qilishi o‘rganiladi. Shuningdek, raqamli muhitdagi ma’qullanish va rad etilishning yoshning o‘zini baholashi bilan munosabatini aniqlash muhimdir. Bunda onlayn aloqalarning mavjudligi o‘z-o‘zidan muammo sifatida qaralmaydi; ularning yoshning umumiy ijtimoiy hayotidagi o‘rni tahlil qilinadi.

Mustaqillikka intilish nuqtayi nazaridan ilk o‘spirinning raqamli faoliyatga oid qarorlarni qanchalik anglab qabul qilayotgani ahamiyatlidir. Tashqi talabga rioya qilish bilan o‘z xulq-atvorini mustaqil boshqarish bir xil jarayon emas. Shuning uchun yoshning foydalanish maqsadini belgilashi, faoliyatni yakunlashi va boshqa vazifaga o‘tish imkoniyati alohida o‘rganiladi.

Hissiy ehtiyojlar doirasida virtual faoliyatning qiyinchiliklarga javob berishdagi vazifasi aniqlanadi. Masalan, ilk o‘spirinning charchoqdan keyin onlayn hordiq chiqarishi bilan bajarilishi zarur vazifadan muntazam chekinishi tashqi jihatdan o‘xshash bo‘lishi mumkin. Ularning psixologik bahosi faoliyatning maqsadi va oqibatiga bog‘liq.

Kelajak maqsadlari nuqtayi nazaridan internetdagi faoliyatning ta’limiy rejalar va kasbiy qiziqishlar bilan qanday bog‘lanishi muhimdir. Raqamli vositalar yoshning o‘z imkoniyatlarini o‘rganishiga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, muhim qaror yoki vazifalarni kechiktirish bilan birga kechadigan foydalanish holatlari ham individual tahlilni talab qiladi.

Mazkur yo‘nalishlar virtual addiksiyaning isbotlangan sabablari sifatida emas, ilk o‘spirinning raqamli xulq-atvorini tushunishga yordam beradigan tahlil sohalari sifatida taklif etiladi. Ular o‘rtasidagi aniq bog‘lanishlarni belgilash uchun alohida empirik tadqiqotlar zarur.

Muhokama va amaliy yo‘nalishlar. Nazariy manbalar tahlili profilaktik ishlarni tashkil etishda ilk o‘spirinning internetdan foydalanish sabablarini tushunish zarurligini ko‘rsatadi. Faqat foydalanish vaqtini qisqartirishga qaratilgan talab raqamli faoliyat orqali qondirilayotgan ehtiyojlarni to‘liq ochib bermaydi. Psixologik yordam mazmuni yoshning individual holati va mavjud qiyinchiliklariga mos belgilanishi lozim.

Psixologik suhbatda internetdan foydalanish maqsadi, undan kutilayotgan natija va boshqa faoliyatlarga o‘tishdagi qiyinchiliklar muhokama qilinishi mumkin. Bunday suhbat ilk o‘spirinning o‘z odatlarini anglashiga xizmat qiladi. Savollar uning xatti-harakatini oldindan baholashga emas, vaziyatni tushunishga yo‘naltiriladi.

Amaliy ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biri o‘z xulq-atvorini kuzatish ko‘nikmasini rivojlantirishdir. Yosh internetga murojaat qilgan vaziyatini, undan oldingi hissiy holatini va faoliyat yakunidagi kechinmalarini tahlil qilishi mumkin.

Ushbu kuzatuv asosida qaysi faoliyat foydali natija berayotgani va qaysi vaziyatlarda muhim ishlar ortga surilayotgani aniqlashtiriladi.

Ta'limiy faoliyat bilan bog'liq yordamda vazifalarning tushunarliligi va bajarish sharoitiga e'tibor qaratish zarur. Ilk o'spirin topshiriqni boshlash, davom ettirish yoki yakunlash bosqichida qiynalayotgan bo'lishi mumkin. Shu sababli raqamli faoliyatga chekinish ehtimolini muhokama qilishda o'quv vazifasining o'zi ham tahlil qilinadi.

Oila bilan hamkorlikda yoshning mustaqillikka intilishi va yordamga bo'lgan ehtiyoji birgalikda hisobga olinadi. Internetdan foydalanishga doir kelishuvlar ta'lim, muloqot va dam olish ehtiyojlariga mos bo'lishi lozim. Qoidalarni muhokama qilishda ilk o'spirinning fikrini eshitish, ularning mazmunini tushuntirish va bajarilishidagi qiyinchiliklarni birgalikda ko'rib chiqish taklif etiladi.

Tengdoshlar bilan mazmunli hamkorlik, ijodiy mashg'ulot va kasbiy qiziqishlarga mos faoliyatlar yoshning kundalik hayotini boyitishi mumkin. Bunda tadbirlarda qatnashish sonidan ko'ra, faoliyatning ilk o'spirin uchun ahamiyati va unda o'z hissasini ko'ra olishi muhimdir.

Taklif etilgan yo'nalishlarning amaliy samaradorligi maxsus tadqiqotlarda baholanishi kerak. Baholashda internetdan foydalanish davomiyligi bilan bir qatorda o'zini boshqarish, ta'limiy vazifalarni bajarish va muhim munosabatlarni saqlashdagi o'zgarishlar ham hisobga olinishi maqsadga muvofiq.

Xulosa o'rnida, virtual addiksiya raqamli faoliyat, shaxsiy ehtiyojlar va ijtimoiy sharoitlarning o'zaro munosabati doirasida o'rganilishi zarur. Uning mazmunini faqat internetdan foydalanish davomiyligi orqali ochib berish yetarli emas.

Ko'rib chiqilgan xorijiy nazariy modellar va mahalliy tadqiqotlar muammoni xulqiy, kognitiv, hissiy hamda ijtimoiy jihatlar birligida tahlil qilishga imkon beradi. Ilk o'spirinlik davrida ushbu yondashuv mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy qo'llab-quvvatlash va kelajak maqsadlarini hisobga olgan holda qo'llanishi lozim.

Maqolaning amaliy xulosasi virtual addiksiya profilaktikasini ilk o'spirinning ehtiyojlarini anglash, ongli raqamli tanlov va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'lashdan iborat. Oila, ta'lim tashkiloti va psixologik xizmat hamkorligi ushbu ishlarni yoshning rivojlanish sharoitlariga mos tashkil etishga yordam berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1, № 3. – P. 237–244. – DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.

2. Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / R. A. Davis // Computers in Human Behavior. – 2001. – Vol. 17, № 2. – P. 187–195. – DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.

3. Griffiths, M. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework / M. Griffiths // Journal of Substance Use. – 2005. – Vol. 10, № 4. – P. 191–197. – DOI: 10.1080/14659890500114359.

4. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors / M. Brand, E. Wegmann, R. Stark [et al.] // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2019. – Vol. 104. – P. 1–10. – DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032.

5. Tashmatova, G. N. Studying internet dependence in adolescents / G. N. Tashmatova, S. Ch. Haydarova // Journal of Pharmaceutical Negative Results. – 2022. – Vol. 13, special issue 9. – P. 1804–1812. – DOI: 10.47750/pnr.2022.13.S09.217.

6. Akhrorov, S. A methodological strategy for investigating social media addiction among university students: A psychosocial integrative model / S. Akhrorov // Acta NUUz. – 2026. – Vol. 1, № 1.6. – P. 71–73. – DOI: 10.69617/nuuz.v1i1.6.12540.

7. Addictive behaviours: Gaming disorder [Elektron resurs] / World Health Organization. – 2020. – URL: Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining rasmiy sahifasi (murojaat sanasi: 17.09.2026).

8. Mirzoyev, J. T. Internet qaramligini shakllanishning sabablari, mexanizmlari va diagnostikasi / J. T. Mirzoyev // Современные инновационные исследования: актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы. – 2022. – T. 1, № 1. – B. 500–503. – DOI: 10.71337/inlibrary.uz.zitdmrt.5218.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9(1)-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