

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



IJTIMOYIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 9

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

TALABALARDA INTERNETDAN FOYDALANISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI VA PROFILAKTIKASI

Muminov Dilshod Abdurashidovich

Qarshi davlat texnika universiteti, o'qituvchi.

e-mail: dilshod@mail.ru ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8150-3778>

Annotatsiya.

Maqolada talabalarda muammoli internetdan foydalanishning mazmuni, rivojlanish omillari va ijtimoiy-psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. K. Youngning ACE modeli, M. Griffithsning komponentlar modeli, R. Davisning umumiy va maxsus patologik internetdan foydalanish haqidagi kognitiv-xulqiy konsepsiyasi hamda giperpersonal muloqot, immersiya, dissotsiatsiya va dezinhubitsiya hodisalari o'zaro bog'liq holda yoritilgan. Muammoli internetdan foydalanishni oddiy yuqori faollikdan ajratishda nazoratning yo'qolishi, funksional zarar va salbiy oqibatlariga qaramay xatti-harakatning davom etishi asosiy mezonlar sifatida ko'rsatildi. Oliy ta'lim muassasalari uchun differensial psixoprofilaktika modeli taklif etildi.

Kalit so'zlar: muammoli internetdan foydalanish, internetga qaramlik, talaba, kognitiv-xulqiy model, o'zini o'zi nazorat qilish, virtual identifikatsiya, psixoprofilaktika.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА СТУДЕНТАМИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Муминов Дилшод Абдурашидович

Каршинский государственный технический университет, преподаватель.

Аннотация.

В статье анализируются сущность проблемного использования интернета студентами, факторы его развития и социально-психологические механизмы. Во взаимосвязи рассматриваются модель ACE К. Янг, компонентная модель М. Гриффитса, когнитивно-поведенческая концепция общего и специфического патологического использования интернета Р. Дэвиса, а также феномены гиперперсональной коммуникации, иммерсии, диссоциации и дезингибиции. В качестве основных критериев разграничения проблемного использования интернета и обычной высокой активности выделены утрата контроля, функциональные нарушения и продолжение соответствующего поведения, несмотря на негативные последствия. Для высших учебных заведений предложена дифференцированная модель психопрофилактики.

Ключевые слова: проблемное использование интернета, интернет-зависимость, студент, когнитивно-поведенческая модель, самоконтроль, виртуальная идентификация, психопрофилактика.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INTERNET USE AMONG STUDENTS AND PREVENTIVE MEASURES

Muminov Dilshod Abdurashidovich

Karshi State Technical University, Lecturer.

Abstract.

This article analyzes the nature of problematic Internet use among students, the factors contributing to its development, and its socio-psychological mechanisms. K. Young's ACE model, M. Griffiths's components model, R. Davis's cognitive-behavioral model of generalized and specific pathological Internet use, as well as the phenomena of hyperpersonal communication, immersion, dissociation, and disinhibition, are examined in an interconnected framework. Loss of control, functional impairment, and the continuation of behavior despite negative consequences are identified as the primary criteria for distinguishing problematic Internet use from ordinary high levels of Internet activity. A differentiated model of psychological prevention is proposed for higher education institutions.

Keywords: problematic Internet use, Internet addiction, student, cognitive-behavioral model, self-control, virtual identification, psychological prevention.

Kirish. Internet ta'lim, kasbiy rivojlanish, muloqot va kundalik xizmatlardan foydalanishning muhim vositasiga aylandi. Talaba uchun raqamli muhit ma'lumot topish, ilmiy hamkorlik qilish, o'z fikrini bildirish va ijtimoiy aloqalarni saqlash imkonini beradi. Shu bilan birga, internetdan foydalanish ustidan nazoratning susayishi, onlayn faoliyatning

boshqa hayotiy vazifalardan ustun qo'yilishi va salbiy oqibatlariga qaramay davom ettirilishi muammoli xulq shakllarini yuzaga keltirishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlarda mazkur hodisani ifodalash uchun "internetga qaramlik", "patologik internetdan foydalanish", "muammoli internetdan foydalanish" va "kompulsiv internet xulqi" kabi tushunchalar qo'llanadi. Ularning mazmuni to'liq bir xil emas. "Internetga qaramlik" atamasi xulq-atvoriy qaramlik belgilariga urg'u bersa, "muammoli internetdan foydalanish" klinik tashxis qo'ymasdan turib, nazoratning pasayishi va kundalik faoliyatga yetkazilgan zararni ifodalaydi. Talabalar bilan psixologik-profilaktik ishlarda ikkinchi tushuncha ehtiyotkor va ilmiy jihatdan maqbulroqdir.

Hozirgi tasniflarda umumiy internetga qaramlik mustaqil klinik tashxis sifatida bir xilda tan olinmagan. Ba'zi tadqiqotlarda internet o'yinlari buzilishi qo'shimcha tadqiqotni talab qiluvchi holat sifatida keltiriladi, ba'zilarida esa o'yin buzilishi nazoratning buzilishi, o'yinning boshqa manfaat va kundalik faoliyatdan ustunlashishi hamda salbiy oqibatlariga qaramay davom ettirilishi bilan tavsiflanadi. Demak, ko'p vaqt sarflashning o'zi tashxis uchun yetarli emas; funksional buzilish va nazoratning yo'qolishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Maqolaning maqsadi talabalarda muammoli internetdan foydalanishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini tizimli tahlil qilish, empirik ko'rsatkichlar asosida xavf omillarini aniqlashtirish va oliy ta'lim muassasalarida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan psixoprofilaktik yo'nalishlarni asoslashdan iborat.

MUAMMOLI INTERNETDAN FOYDALANISHNING NAZARIY MODELLARI

I. Goldberg internetdan kompulsiv foydalanishni shaxsning ijtimoiy munosabatlari, kasbiy faoliyati va oilaviy hayotida salbiy oqibatlar yuzaga keltiradigan holat sifatida tavsiflagan. K. Yung ushbu g'oyani rivojlantirib, patologik qimor mezonlariga tayangan holda internetdan foydalanishning hayot faoliyatiga ta'sirini baholovchi diagnostik yondashuvni taklif qilgan. Uning fikricha, internetning o'zi avtomatik ravishda qaramlikni yuzaga keltirmaydi; muhitning ayrim xususiyatlari zaif psixologik regulyatsiya va muayyan motivlar bilan birlashganda xavf kuchayadi.

K. Yungning ACE modeli mazkur xavfni uch omil orqali tushuntiradi. Accessibility — internetning doimiy va qulay mavjudligi; Control — foydalanuvchining qurilma, profil va kontent ustidan subyektiv nazorat hissi; Excitement — yangilik, rang-baranglik, tezkor qayta aloqa va hissiy qo'zg'alishdir. Smartfon internetga vaqt va makondan qat'i nazar kirish imkonini beradi. Shaxsiylashtirilgan ilovalar "bu mening makonim" hissini kuchaytiradi, algoritmik yangilanishlar esa navbatdagi qiziqarli signalni kutishga undaydi. Natijada foydalanish rejalashtirilgan harakatdan avtomatlashgan odatga aylanishi mumkin.

M. Griffithsning biopsixosozial komponentlar modeli qaramlikka xos oltita belgini ajratadi: xatti-harakatning haddan tashqari ustun ahamiyat kasb etishi, kayfiyatni o'zgartirish, tolerantlikning ortishi, chekinish alomatlari, ichki yoki shaxslararo ziddiyat va qaytalanish. Ushbu belgilar talabaning onlayn xulqini faqat sarflangan vaqt bilan emas, uning psixologik vazifasi va oqibatlari bilan baholashga yordam beradi. Masalan, olti soatlik maqsadli o'quv faoliyati bilan olti soatlik nazoratsiz skrolling bir xil psixologik mazmunga ega emas.

R. Devis kognitiv-xulqiy modelida maxsus va umumlashgan muammoli internetdan foydalanishni farqlaydi. Maxsus shaklda internet qimor, o'yin, pornografik kontent yoki majburiy xarid kabi muayyan xatti-harakatni amalga oshirish vositasi bo'ladi. Umumlashgan shaklda esa shaxs internetning o'ziga, ayniqsa maqsadsiz navigatsiya, doimiy muloqot va turli platformalar o'rtasida takroriy o'tishga bog'lanadi. Devisga ko'ra, depressiv kayfiyat, ijtimoiy xavotir, o'zini past baholash singari distal omillar disfunktsional fikrlar va noto'g'ri mustahkamlash orqali muammoli foydalanishga olib kelishi mumkin.

Internet muhitining immersiya va dissotsiatsiya xususiyatlari vaqtini sezishning susayishi, real muammolardan vaqtincha uzoqlashish hamda virtual rolga chuqur kirish bilan bog'liq. Bunday holat har doim patologiya emas: o'qish, ijod yoki o'yindagi "oqim" yuqori diqqat va ichki motivatsiyaning mahsuldor holati bo'lishi mumkin. Muammo faoliyat yakunlangach nazoratni tiklay olmaslik, majburiyatlarning buzilishi va virtual tajribadan hissiy qochish vositasi sifatida muntazam foydalanishda namoyon bo'ladi.

Onlayn dezinhibitsiya va giperpersonal muloqot foydalanuvchiga yuzma-yuz vaziyatga qaraganda tezroq ochilish, xabarni puxta tahrirlash va o'zining ijobiy tomonlarini tanlab ko'rsatish imkonini beradi. Bu ijtimoiy xavotiri yuqori shaxs uchun muloqotni yengillashtiradi. Biroq faqat virtual muhitda o'zini erkin his qilish real kommunikativ ko'nikmalarning rivojlanishini cheklashi, alternativ virtual obrazga haddan ortiq bog'lanishni kuchaytirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarda o'zgaruvchan interval asosidagi qayta aloqa — kutilmagan xabar, yangi "yoqtirish", izoh yoki tavsiya — tekshirish xatti-harakatini mustahkamlaydi. FoMO, ya'ni muhim voqea yoki tajribadan chetda qolishdan qo'rqish, foydalanuvchini bildirishnomalarni tez-tez tekshirishga undaydi. Tegishlilik, qabul qilinish va e'tirof ehtiyojlari qondirilmagan talabalarda bu mexanizm kuchliroq namoyon bo'lishi mumkin.

1-jadval. Muammoli internetdan foydalanish shakllari va ularning psixologik mexanizmlari

Ijtimoiy tarmoqlar	Doimiy tekshirish, tashqi bahoga bog'lanish, FoMO	Uyqu, o'qish va real muloqotning buzilishi
Onlayn o'yinlar	Immersiya, yutuq va guruhviy mansublik	Nazoratning yo'qolishi, faoliyatlar ierarxiyasining o'zgarishi
Internet-serfing	Maqsadsiz axborot qidirish va platformalararo o'tish	Vaqt yo'qotish, axborot yuklamasi, mahsuldorlik pasayishi
Onlayn qimor	Elektron pulning psixologik qadrsizlanishi va o'zgaruvchan mukofot	Moliyaviy zarar, yashirish, qaytalanish

Kiberaxloqiy xulq	Anonimlik, maxfiylik va tezkor kirish	Yaqin munosabatlarda begonalashuv va nizolar
--------------------------	---------------------------------------	--

Internetdan muammoli foydalanishning mazkur shakllari bir-biridan butunlay ajralgan emas. Bir talabada ijtimoiy tarmoqlarni majburiy tekshirish, maqsadsiz serfing va onlayn o'yinlar birgalikda uchrashi mumkin. Shu sababli diagnostika faqat foydalaniladigan platformani aniqlash bilan cheklanmasdan, xatti-harakatning motivi, nazorat darajasi, davomiyligi, hissiy vazifasi va real hayotga ta'sirini qamrab olishi zarur.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda tizimli, kognitiv-xulqiy va biopsixososial yondashuvlar birlashtirildi. Tizimli yondashuv muammoli internetdan foydalanishni shaxs xususiyatlari, raqamli muhit va ijtimoiy munosabatlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsuli sifatida ko'rishga imkon berdi. Kognitiv-xulqiy yondashuv disfunktsional tasavvurlar, hissiy qochish va mustahkamlanuvchi odatlarni tahlil qilishga, biopsixososial yondashuv esa individual, oilaviy, ta'limiy va texnologik omillarni kompleks hisobga olishga xizmat qildi.

Empirik tahlil 795 nafar talaba-yoshning internetdan foydalanish maqsadi, tarmoqda o'tkazadigan vaqti va onlayn faoliyat chegaralariga doir ko'rsatkichlarini qamrab oldi. Internetga qaramlik darajasi bo'yicha subyektiv baholash natijalari K. Young testi ko'rsatkichlari bilan qiyoslandi. Bu yondashuv talabaning o'z xulqini qanday idrok etishi bilan standartlashtirilgan diagnostik natija o'rtasidagi tafovutni aniqlash imkonini berdi.

Natijalarni talqin qilishda "ko'p foydalanish" va "muammoli foydalanish" bir xil hodisa emasligi nazarda tutildi. Muammoli foydalanish mezonlari sifatida nazoratni yo'qotish, foydalanishni kamaytirishga muvaffaqiyatsiz urinish, o'qish va ijtimoiy munosabatlarga zarar, kayfiyatni faqat internet orqali boshqarish hamda salbiy oqibatlariga qaramay xatti-harakatni davom ettirish qabul qilindi.

2-jadval.

Talabalarining internetdan foydalanish xususiyatlari N 795

Ko'rsatkich	Foiz
Ko'ngilochar foydalanish	55,47
Do'stlar va oila bilan muloqot	16,10
Ta'limiy maqsad	15,60
Yangiliklar va xabarlarini kuzatish	8,55
Kasbiy maqsadlar (ish izlash, networking)	4,28
Kuniga 2-3 soatgacha	49,18
Kuniga 3-5 soat	24,91
Kuniga 6 soat va undan ortiq	25,91

EMPIRIK NATIJALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TALQINI

Natijalarga ko'ra, ko'ngilochar maqsadda foydalanish 55,47 foiz bilan yetakchi o'rinni egallagan. Do'stlar va oila bilan muloqot 16,10 foizni, ta'limiy maqsad esa 15,60 foizni tashkil etgan. Ko'ngilochar motivning ustunligi o'z-o'zidan qaramlikni bildirmaydi, biroq u hissiy zo'riqishdan qochish va tezkor mukofot izlash bilan birlashganda xavf omiliga aylanishi mumkin. Ta'limiy motivning nisbatan past ulushi raqamli faollikning mazmuniy tarkibini qayta muvozanatlashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Respondentlarning 49,18 foizi internetda kuniga 2-3 soatga, 24,91 foizi 3-5 soat, 25,91 foizi esa 6 soat va undan ortiq vaqt o'tkazgan. Demak, har to'rt talabadan qariyb biri yuqori vaqt yuklamasiga ega. Biroq bu guruhni avtomatik ravishda qaram deb baholab bo'lmaydi. Onlayn vaqtning mazmuni, o'quv yoki kasbiy zarurat, foydalanishni ixtiyoriy to'xtata olish va hayot faoliyatiga yetkazilgan zarar qo'shimcha o'rganilishi kerak.

Talabalarining 50 foizidan ko'prog'ida internetdan foydalanish bo'yicha aniq vaqt yoki mazmuniy chegaralarning mavjud emasligi aniqlangan. Bu natija muammoli foydalanish uchun vaqt ko'rsatkichidan ko'ra kuchliroq xavf belgisi hisoblanadi. Chegarasiz foydalanish avtomatik tekshirish, tungi faollik, vazifalarni kechiktirish va hissiy holatni onlayn stimullar orqali boshqarish ehtimolini oshiradi.

Subyektiv baholashda respondentlarning 15,72 foizi o'z internetga qaramligini past, 34,47 foizi o'rtacha va 49,81 foizi yuqori deb ko'rsatgan. K. Yung testi natijalarida esa past daraja 48,81 foiz, o'rtacha daraja 30,44 foiz va yuqori daraja 20,75 foizni tashkil etgan. O'zini yuqori qaram deb hisoblaganlar ulushi test bo'yicha yuqori darajadan ancha katta. Bu tafovut talabalarining "ko'p foydalanish"ni qaramlik bilan tenglashtirishi, raqamli faoliyatidan noroziligi yoki

nazoratni subyektiv ravishda past baholashi bilan izohlanishi mumkin.

Aksincha, test bo'yicha yuqori xavf guruhidagi ayrim talabalar muammoni tan olmasligi ham mumkin. Shu bois samarali diagnostika kamida uch manbani birlashtirishi lozim: standartlashtirilgan test, foydalanish kundaligi yoki qurilma statistikasi hamda o'qish, uyqu, munosabatlar va hissiy holatdagi funksional oqibatlarni baholovchi suhbat.

MUAMMOLI INTERNET XULQINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMI

Tahlil natijalari asosida muammoli internetdan foydalanishning rivojlanishini ketma-ket o'zaro ta'sir qiluvchi besh bo'g'in orqali tushuntirish mumkin. Birinchi bo'g'in — psixologik ehtiyoj yoki zo'riqish: yolg'izlik, ijtimoiy xavotir, past o'zini baholash, zerikish, muvaffaqiyatsizlik yoki qabul qilinishga ehtiyoj. Ikkinchi bo'g'in — raqamli muhitning qulayligi: doimiy kirish, anonimlik, shaxsiylashtirish va tezkor stimullar. Uchinchi bo'g'in — vaqtinchalik mukofot: kayfiyatning yaxshilanishi, muammodan chalg'ish, e'tirof yoki yutuq hissi. To'rtinchi bo'g'in — xatti-harakatning takrorlanishi va avtomatlashuvi. Beshinchi bo'g'in — uyqu, o'qish va munosabatlardagi zarar natijasida zo'riqishning yana kuchayishi. Shu tariqa "zo'riqish — onlayn qochish — vaqtinchalik yengillik — funksional zarar — yangi zo'riqish" doirasi shakllanadi.

3-jadval.

Muammoli internetdan foydalanishning mexanizmi va profilaktik ta'sir nuqtalari

Bosqich	Psixologik mazmun	Profilaktik ta'sir
1. Zaiflik	Yolg'izlik, xavotir, past o'zini baholash	Erta skrining va psixologik maslahat
2. Raqamli trigger	Bildirishnoma, algoritmik tavsiya, qulay kirish	Muhitni sozlash va bildirishnomalarni cheklash
3. Mukofot	Yengillik, e'tirof, yangilik, yutuq	Muqobil sog'lom mukofot va faoliyatlar
4. Avtomatlashuv	Nazoratning pasayishi va takroriy tekshirish	Vaqt rejasi, o'zini kuzatish, stimol nazorati
5. Funksional zarar	Uyqu, o'qish va munosabatlarning buzilishi	Individual korreksiya va zaruratda mutaxassisga yo'naltirish

Oliy ta'lim muassasasida quyidagi yo'nalishlarda psixoprofilaktik ishlar olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

1. Birlamchi profilaktika. Barcha talabalar uchun internetdan ongli foydalanish, raqamli vaqtni rejalashtirish, algoritmik ta'sir, FoMO, uyqu gigiyenasi va axborot yuklamasini boshqarish bo'yicha qisqa treninglar o'tkaziladi.
2. Ikkinchi profilaktika. Yuqori onlayn vaqt, chegarasiz foydalanish, akademik kechiktirish va hissiy qochish belgilari mavjud talabalar skriningdan o'tkazilib, kichik guruh dasturlariga jalb qilinadi.
3. Individual psixokorreksiya. Disfunksional fikrlar, o'zini past baholash, ijtimoiy xavotir va impuls nazoratidagi qiyinchiliklar kognitiv-xulqiy texnikalar, emotsional regulyatsiya va muammolarni hal qilish ko'nikmalari orqali korreksiya qilinadi.
4. Raqamli muhitni boshqarish. Bildirishnomalarni kamaytirish, telefonni uyqu hududidan chiqarish, o'quv vaqtida bloklovchi ilovalardan foydalanish va maqsadsiz kontentni cheklash bo'yicha individual protokol tuziladi.
5. Real ijtimoiy resurslarni faollashtirish. Sport, ilmiy to'garak, volontyorlik, ijodiy faoliyat va yuzma-yuz muloqotga jalb qilish orqali internet bajarib turgan tegishlilik va yengillik vazifasiga sog'lom muqobililar yaratiladi.
6. Monitoring va yo'naltirish. O'z joniga qasd qilish fikrlari, og'ir depressiv holat, qimor yoki kiberseksual xulq, katta moliyaviy zarar va kundalik faoliyatning keskin buzilishi kuzatilganda talaba tegishli klinik mutaxassisga yo'naltiriladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari internetdan foydalanish chastotasi va qaramlik o'rtasidagi munosabat chiziqli emasligini ko'rsatadi. Talabaning yuqori raqamli faolligi o'qish, kasbiy loyiha yoki ijtimoiy hamkorlik bilan bog'liq bo'lsa va u faoliyatini ixtiyoriy boshqara olsa, bu funksional foydalanish hisoblanadi. Aksincha, vaqt ko'rsatkichi nisbatan past bo'lsa ham, takroriy tekshirish, kuchli hissiy bog'liqlik va majburiyatlarga zarar muammoli foydalanishni bildirishi mumkin.

Subyektiv baho bilan K. Yung testi o'rtasidagi tafovut diagnostik xulosani birgina ball asosida chiqarish mumkin emasligini tasdiqlaydi. Test natijasi xavf darajasini ko'rsatadi, biroq klinik tashxis yoki shaxsni "qaram" deb belgilash uchun yetarli emas. Funksional zarar, davomiylik, komorbid holatlar va faoliyatning mazmuni alohida suhbatda aniqlanishi kerak.

Profilaktik ishning asosiy vazifasi internetni butunlay cheklash emas, balki nazoratni qayta tiklash, foydalanish maqsadini anglash va real hayotdagi ehtiyojlarni sog'lom vositalar orqali qondirishdir. Taqiqlovchi yondashuv talabaning muammoni yashirishiga yoki qarshilik ko'rsatishiga olib kelishi mumkin. Hamkorlikka asoslangan yondashuv esa uning ichki motivatsiyasi va shaxsiy mas'uliyatini kuchaytiradi.

Maqolada taklif etilgan mexanizm empirik jihatdan qo'shimcha sinovdan o'tkazilishi lozim. Keyingi tadqiqotlarda onlayn vaqtning obyektiv statistikasi, uyqu sifati, akademik o'zlashtirish, ijtimoiy xavotir, o'zini baholash, FoMO va

subyektiv nazorat ko'rsatkichlarini birgalikda o'rganish maqsadga muvofiq. Longityud dizayn sabab-oqibat munosabatlarini aniqlashga yordam beradi.

XULOSA

Internetdan muammoli foydalanish talabani individual zaifliklari, qondirilmagan psixologik ehtiyojlari va internet muhitining doimiy mavjudlik, nazorat, hayajon, immersiya hamda tezkor qayta aloqa kabi xususiyatlari o'zaro ta'sirida shakllanadi. Uning asosiy belgisi internetda ko'p vaqt o'tkazish emas, balki xulq ustidan nazoratning yo'qolishi, faoliyatlar iyerarxiyasining buzilishi va salbiy oqibatlarga qaramay foydalanishning davom etishidir. Empirik natijalarda talabalarning 25,91 foizi kuniga olti soat va undan ortiq internetdan foydalanishi, 50 foizidan ko'prog'ida esa aniq chegaralar mavjud emasligi xavf guruhini differensial aniqlash zarurligini ko'rsatdi. Subyektiv qaramlik bahosi bilan standartlashtirilgan test natijalari o'rtasidagi farq kompleks diagnostikaning ahamiyatini tasdiqladi. Oliy ta'lim muassasasidagi samarali profilaktika raqamli savodxonlik, psixologik skrining, kichik guruh treninglari, individual maslahat, real ijtimoiy faollik va zaruratda klinik mutaxassisga yo'naltirishni yagona tizimda birlashtirishi lozim. Bunday yondashuv talabani raqamli muhitdan voz kechishga emas, undan ongli, maqsadli va psixologik salomatlikka zarar yetkazmaydigan tarzda foydalanishga tayyorlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Muminov D. A. Talabalar shaxsining virtual psixologik makonini o'rganishga doir nazariyalar talqini // *Ta'limda istiqbolli izlanishlar: xalqaro ilmiy-metodik jurnal*. – 2025. – № 10. – B. 61–67. – ISSN 3060-527X.
2. Muminov D. A. Ijtimoiy tarmoqdan foydalanuvchilar shaxsining psixologik suverenitet xususiyatlari // *Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi*. – 2025. – № 10. – B. 4–9.
3. Муминов Д. Р. Изучение виртуального психологического пространства личности студентов в зарубежной психологии // *Вестник интегративной психологии*. – 2025. – Вып. 38. – Ч. 2. – С. 301–306.
4. Muminov D. A. Ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari virtual identifikatsiyasining xususiyatlari // *Fan va tadqiqot samaralari*. – 2025. – Vol. 2, No. 9. – B. 131–134. – URL: <https://academicsbook.com/index.php/fts/article/view/3679> *Academic Book Publishing*
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*. – 5th ed., text rev. – Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022. – URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming> *Психиатрия*
6. Davis R. A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use // *Computers in Human Behavior*. – 2001. – Vol. 17, No. 2. – P. 187–195. – DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8. – URL: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8) *ScienceDirect*
7. Griffiths M. D. A “Components” Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework // *Journal of Substance Use*. – 2005. – Vol. 10, No. 4. – P. 191–197. – DOI: 10.1080/14659890500114359. – URL: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359> *DOI*
8. Kuss D. J., Griffiths M. D. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2011. – Vol. 8, No. 9. – P. 3528–3552. – DOI: 10.3390/ijerph8093528. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528> *MDPI*
9. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – Vol. 29, No. 4. – P. 1841–1848. – DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014> *DOI*
10. Starcevic V. Is Internet Addiction a Useful Concept? // *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. – 2013. – Vol. 47, No. 1. – P. 16–19. – DOI: 10.1177/0004867412461693. – URL: <https://doi.org/10.1177/0004867412461693> *PubMed*
11. World Health Organization. *Gaming Disorder // International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. – Geneva: WHO. – URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> *Всемирная организация здравоохранения*
12. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // *CyberPsychology & Behavior*. – 1998. – Vol. 1, No. 3. – P. 237–244. – DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237. – URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237> *explore.metascienceobservatory.org*