



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI

2026/3



+998335668868



www.innoworld.net

Google Scholar



zenodo





2026

YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI

3-JILD 3-SON



YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI
TO'PLAMI

3 - JILD, 3 - SON
2026



www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026



Maktab o'quvchilarida ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan addektiv xulq-atvorning shakllanishi

Ahmedova Ruxshona Shodi qizi

Termiz davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlarining maktab o'quvchilari va o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish addektiv xulq-atvorning shakllanishi, depressiya, o'z-o'zini past baholash, uyqu buzilishi muloqot jarayonidagi o'zgarishlar hamda ijtimoiy izolyatsiyaga jiddiy ta'sir qilishi o'rganiladi. Shu bilan birga, me'yorida va ongli foydalanishning ijobiy jihatlari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Addiktiv xulq-atvor, ijtimoiy tarmoqlar, o'smirlik, internet qaramligi, depressiya, gambling.

Abstract: This article analyzes the impact of social networks and computer games on the mental health of schoolchildren and adolescents based on scientific sources. It is studied that excessive use of social networks can lead to addictive behavior, depression, low self-esteem sleep disorders, changes in communication processes, and serious social isolation. At the same time, the positive aspects of moderate and conscious use are also considered.

Keywords: Addictive behavior, social networks, adolescence, Internet addiction, depression, gambling.

Hozirgi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar o'quvchilar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ular muloqot qilish, axborot olish va o'zini namoyon etish imkoniyatini yaratadi. Biroq ortiqcha va nazoratsiz foydalanish addiktiv xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, hozirda yoshlar orasida kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan qaramlik kuchayib bormoqda. Ushbu muammo zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

Maktab o'quvchilarida ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan addektiv xulq-atvor bir qancha ijtimoiy omillar ta'sirida ham yuzaga chiqadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, quyidagi omillar addiktiv xulq-atvor shakllanishiga ta'sir qiladi:

- Ota-ona nazoratining yetishmasligi
- Bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etmaslik
- Maktabdagi moslashuv muammolari
- Tengdoshlar bosimi

Umuman olganda, zamonaviy kompyuter texnologiyalariga qaramlik, tobeklik (addeksiya) ikki xil qayrinishda namoyon bo'lishi mumkin

- Internetga qaramlik (Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik);
- Kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilish.

Internetga qaramlik tushunchasi ilmiy muomalaga amerikalik tadqiqotchi Kimberly Young tomonidan kiritilgan bo'lib, u internetdan haddan tashqari foydalanish shaxsning ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan.





Ayni vaqtda ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanmoqda. Instagram, TikTok, Telegram va Facebook kabi platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki shaxsiy identifikatsiya va ijtimoiy o'zini namoyon qilish maydoniga aylangan. Bu kabi ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlar kun bo'yi vaqtini behuda sarflamoqda.

Psixologiyada ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri bir nechta nazariyalar asosida tushuntiriladi. Va bu holatlar ijtimoiy tarmoqarga nisbatan addeksiyaga ega maktab o'quvchilarida ham kuzatiladi.

1. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi – bunda o'smir o'quvchi o'zini boshqalar bilan solishtirish orqali baholaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatiladigan ideal hayot tasvirlari yoshlarning o'zini past baholashiga sabab bo'lishi mumkin.

2. O'zini namoyon qilish nazariyasi – onlayn muhitda o'smirlar o'zining eng yaxshi tomonlarini ko'rsatishga harakat qiladi, bu esa real hayot bilan virtual obraz o'rtasida tafovut keltirib chiqaradi.

3. Mustahkamlash mexanizmi – “layk” va izohlar miya mukofot tizimini faollashtiradi, bu esa qaramlikka o'xshash xulq shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Savol tug'iladi nega aynan maktab o'quvchilari orasida ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan o'smirlarda ko'proq addektiv xulq-atvor shakllanadi. chunki o'smirlik davri balog'atga yetish biologik, fiziologik va psixologik jihatdan o'zgarishga boy bo'lib, har bir o'smir bu davrda qiyinchiliklarga duch keladi. Qiyinchiliklarni yengish uchun o'smir biror-bir faloliyatdan foydalanadi. Inson hayoti davomida to'rtta faoliyatni amalga oshiradi: o'yin, o'qish, mehnat, muloqot. Afsuski, e'tiborsiz qolib ketgan o'smir o'zining barcha faoliyatini ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'laydi. O'smirlik davrida yetakchi faoliyat bu – intim muloqot bo'lganligi bois ijtimoiy tarmoqlar orqali ular o'zlariga do'st qidira boshlaydi. Do'st topilgandan so'ng esa butun vaqtini virtual olamda o'tkazadi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanish o'smirlarda psixologik jihatdan salbiy o'zgarishlarga olib keldi.

1. Depressiya va emotsional tushkunlik

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3–4 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish depressiv belgilar ortishi bilan bog'liq. O'smir o'zini boshqalar bilan taqqoslash o'z-o'zini qadrlashni pasaytiradi. Bu holat emotsional jihatdan tushkunlikka olib keladi.

2. Stress holatlari

Stress oranizimning psixologik jihatdan zo'riqishi hisoblanadi. O'smir ijtimoiy tarmoqdagi hayot haqiqiy hayotga o'xshamasligidan asabiylashadi, stressga tushadi. Surunkali davom etgan stress uyqu buzilishi, tushkunlik, va jismoniy kasalliklarga olib keladi.

3. Diqqat xususiyatlari

Uzoq muddatgacha bir narsaning o'ziga qaratilib tura oladigan diqqat barqaror diqqat, keraksiz narsalarga chalg'iyversa yoki tez sustlashib va so'nib qolsa, bunday diqqat beqaror diqqat hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqda 3-4 soatlab





vaqtini o'tkazgan o'smir diqqati barqaror emas baki, beqaror holatga kelib qoladi. Chunki qisqa videolar diqqat o'zgarishlariga kuchli ta'sir qiladi.

4. Kiberbulling

Internetdagi zo'ravonlik, masxara yoki tahdidlar o'smir psixikasiga og'ir ta'sir ko'rsatadi. Kiberbulling o'z-o'zini baholashning pasayishi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin.

O'zga past baho bergan, ijtimoiy ya'ni tashqi muhitdan izolyatsiyalangan o'smir kelajakka aniq bir maqsad qo'ya olmaydi, shaxslar bilan ijtimoiy jihadan munosabatga kirishmaydi, buning oqibatida o'smirda muloqot ko'nikmalari pasaya boshlaydi. Hattoki oila a'zolari, maktab faoliyati ham uni qiziqtirmay qo'yadi.

Ikkinchi tobelik bu kompyuter o'yinlariga nisbatan tobelik hisoblanadi. Dunyo miqyosidagi tadqiqotlarda kompyuter o'yinlariga bo'lgan tobelikning psixologik o'rganish bo'yicha ko'pgina ishlar amalga oshirilgan. Kompyuter o'yinlariga nisbatan adekktiv xulq-atvor psixologik jihatdan bir qancha olimlar tomonidan tadqiq qilingan. Jumladan:

Kompyuter o'yinlariga tobelikning shaxs psixik hayotiga ta'siri xususiyatlari A.V. Miroshnichenko, A.M. Demilxanova, L.I. Shakirova; kompyuter o'yinlariga tobelikning deviant xulq bilan aloqasi muammosi Yu.N. Muratkina; kompyuter o'yinlariga tobe odamlarning individual va ijtimoiy-psixologik sifatleri N.V. Omelchenko, A.A. Maksimov, I.V. Kolotilova; kompyuter o'yinlariga tobelikning psixoprofilaktikasi, psixokorreksiyasi va reabilitatsiyasi masalalari S.K. Rijenko, O.V. Litvinenko kabi tadqiqotchilar tomonidan maxsus o'rganib chiqigan.

Kompyuterdan patologik foydalanish umuman olganda alkogolizm yoki giyohvandlik (kimyoviy qaramlik, tobelik) singari kishini tubanlikka yetaklamasligi mumkin. Biroq, uning kishi shaxsi rivojiga salbiy ta'sir etishini inkor qilib bo'lmaydi. Ya'ni kishi ma'naviy jihatdan qashshoqlashib boradi.

Addiksiya xususida gap ketganda kompyuter o'yinlarining shaxs ruhiyatiga ta'siri masalasi albatta tahlil etilishi zarur. Ayrim maktab o'quvchilari va ularning ota-onalari, qarindosh-urug'lari bilan suhbat o'tkazgan tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, kompyuter o'yinlariga tobe bo'lib qolgan bolalarda yuqori darajadagi xavotir va depressiya ko'zga tashlanib turadi. Bolalarning yaqinlari ularning haddan tashqari jizzaki, jahldor, hissiy jihatdan noturg'un ekanliklarini ta'kidlaydilar. Kompyuter o'yinlari muntazam o'ynaydigan bolalar o'yinga nisbatan doimiy ehtiyojni his qiladilar, biroq shu bilan birga doimiy ravishda frustratsiya holatida bo'lganliklari sababli shu ehtiyojni qondira olmaslikdan aziyat chekadilar. Bunday g'ayritabiiylik, paradoksni tushunishda bolalarning virtual (xayoliy) va real olamga daxldor psixik xususiyatlarining tavsifi yordam beradi. Ushbu tavsifga ko'ra muammoni quyidagi tarzda yoritish mumkin: bolalarning real olamda doimiy ravishda frustratsiya va tushkun kayfiyat holatida bo'lganliklari ularda yuqori darajadagi xavotirlanish va depressiya holatini keltirib chiqaradi. Bu klinik-psixopatologik metod yordamida aniqlashtirilgan. Kompyuter o'yinlari vaqtida ular ongida qanday jarayonlarning kechishini aniqlash ancha





murakkabdir, chunki o'yindan chalg'ish yoki chalg'itishga bo'lgan har qanday urinish – bu virtual, xayoliy olamni tark etish demakdir.

Yuqorida maktab o'quvchilari va o'smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga va kompyuter o'yinariga nisbatan qaramlik (adekksiya)ning salibiy tomonlarini ko'rib o'tdik. Tanganing ikki tarafi bo'ladi deganidek ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning ijobiy tomonlari ham bor.

Internetdan foydalanishda uning salbiy emas, balki bolalar qobiliyatlarini o'stirishi, aqliy imkoniyatlarini oshirishi singari ijobiy jihatlariga e'tiborni qaratish maqsadga muvofiqdir.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali online ta'lim olish ; turli xil fanlarni tez va oson o'zlashtirish; chet tillarni o'rganish; global muloqot va turli millatlararo madaniyat amashinuvini o'rganish.

Bu yerda keltirilganlari ijobiy tomonlarining bir qismigina xolos. Agar inson biror ishni qilishni xohlasa u fikrlash jarayoni va tafakkur qilishi orqali amalga oshiradi. Shunday ekan qaysi yo'ldan ketish nafaqat maktab o'quvchilarining balki har birimizning o'zimizga bog'liqdir.

Xulosa va takliflar.

Ijtimoiy tarmoqlar maktab o'quvchilari ruhiy salomatligiga murakkab va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ularning salbiy oqibatlarini asosan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish bilan bog'liq. Ongli, maqsadli va me'yoriy foydalanish esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi. O'quvchilarda ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlariga nisbatan addektiv xulq-atvor psixoprofilaktikasi maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar o'zaro hamkorlikda amalga oshiriladi. Ota-onalar farzandlariga shaxsiy namuna ko'rsatishi, ular bilan ochiq muloqot qilishi, muammolarini tinglashi kerak. Maktabda esa sport musobaqalari, ijodiy to'garaklar, kitobxonlik kechalari, psixologik treninglar tashkil etilishi o'quvchilarning qiziqishlarini rivojlantirib, addektiv xulq-atvordan uzoqlashtiradi. Barcha fan yuzasidan to'garaklarni tashkil etish, bu to'garaklarga o'quvchilarni jalb etish, ularni kitobxonlik va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash maktab psixologlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Psixoprofilaktika ishlarini tizimli, izchil va samarali tashkil etish orqali sog'lom, ma'naviy yetuk va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Mana shunday tashkiliy ishlarida esa psixologlarning o'zni beqiyosdir. Demak, sog'lom turmush tarzi-baxtli kelajak garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Yoshlarni destruktiv ta'sirlardan himoyalashning psixologik jihatlarini" Umarali Qodirov 2013.
2. "Kompyuter o'yinlariga tobelikning psixologik xususiyatlari" Raximova Indira dissertatsiya ishi 2018
3. "O'smir yoshdagi bolalarda kompyuter o'yinlariga tobeligi namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini eksperimental aniqlash" Raximova Indira 2014.
4. "Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности" Ремшмидт Х. 1994.

