

O'SMIRLARDA INTERNET QARAMLIGI VA YOLG'IZLIK HISSI O'RTASIDAGI MUNOSABAT

D.M.Tulayeva¹

Mas'ul muallif: Tulayeva Dilafruz Muxiddinovna, Toshkent Amaliy fanlar universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti.

e-mail: dilafruz9944@gmail.com

Accepted: 14 Sentabr 2026

Published: 14 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Tulayeva, D. M. O'SMIRLARDA INTERNET QARAMLIGI VA YOLG'IZLIK HISSI O'RTASIDAGI MUNOSABAT / D. M. Tulayeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 286–289.

1. Toshkent Amaliy fanlar universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida internet o'smirlarning ta'lim olishi, muloqot qilishi, axborot izlash va bo'sh vaqtini tashkil etishida muhim vositaga aylandi. O'smirlarning internetdan nazoratsiz va haddan tashqari foydalanish ijtimoiy munosabatlarning susayishi, real hayotdagi muloqotning kamayishi hamda psixologik noqulayliklarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Yolg'izlik hissi o'smirning o'zini jamiyatdan ajralgan, tushunilmagan yoki yetarlicha ijtimoiy qo'llab-quvvatlanmagan deb his qilishi bilan tavsiflanadi. Mazkur maqolada o'smirlar orasida internetdan me'yorida ortiq foydalanish va yolg'izlik hissi o'rtasidagi o'zaro munosabat tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: muammo, ijtimoiy guruh, o'quv faoliyati, emotsional holat, disfunktsional, ijtimoiy izolyatsiya, o'ziga ishonch, ehtiyoj, nazorat.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В последние годы в результате стремительного развития цифровых технологий Интернет стал важным инструментом в образовательной деятельности подростков, их общении, поиске информации и организации досуга. Неконтролируемое и чрезмерное использование Интернета подростками может приводить к ослаблению социальных связей, сокращению непосредственного межличностного общения и усилению психологического дискомфорта. Чувство одиночества характеризуется субъективным ощущением подростка собственной социальной изолированности, непонятости или недостатка социальной поддержки. В данной статье анализируется взаимосвязь между чрезмерным использованием Интернета и чувством одиночества среди подростков.

Ключевые слова: проблема, социальная группа, учебная деятельность, эмоциональное состояние, дисфункциональность, социальная изоляция, уверенность в себе, потребность, контроль.

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND FEELINGS OF LONELINESS AMONG ADOLESCENTS

Abstract. In recent years, as a result of the rapid development of digital technologies, the Internet has become an important tool in adolescents' education, communication, information seeking, and leisure activities. Uncontrolled and excessive Internet use among adolescents may contribute to weakened social relationships, reduced face-to-face communication, and increased psychological distress. Feelings of loneliness are characterized by an adolescent's perception of being socially disconnected, misunderstood, or insufficiently supported by others. This article examines the relationship between excessive Internet use and feelings of loneliness among adolescents.

Keywords: problem, social group, educational activity, emotional state, dysfunctional, social isolation, self-confidence, need, control.

Kirish. Bugungi raqamli jamiyatda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, ta'lim, axborot almashinuvi, muloqot va ko'ngilochar faoliyatning muhim vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Zamonaviy jamiyatda o'smirlar internet texnologiyalaridan faol foydalanadigan ijtimoiy guruhlardan biridir. Internetning keng imkoniyatlari yoshlarning bilim olish va ijtimoiy aloqalarini rivojlantirishga xizmat qilishi bilan birga, undan nazoratsiz va me'yorida ortiq foydalanish psixologik hamda ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shunday muammolardan biri internet qaramligidir.

Internet qaramligi shaxsning internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi, undan foydalanishga kuchli ehtiyoj sezishi hamda internet faoliyati kundalik hayot, ta'lim, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatishiga qaramay, undan foydalanishni davom ettirishi bilan tavsiflanadigan muammoli xulq-atvor shaklidir. Mazkur hodisa o'smirlik davrida alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bu davrda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi, mustaqillikka intilishi va tengdoshlar bilan munosabatlari jadal shakllanadi.

Internet qaramligi bilan bog'liq muhim psixologik omillardan biri yolg'izlik hissidir.

Yolg'izlik shaxsning mavjud ijtimoiy munosabatlari bilan ehtiyoj sezayotgan emotsional va ijtimoiy aloqalari o'rtasidagi nomuvofiqlikni subyektiv ravishda his etishi sifatida tushuniladi. Bizningcha, o'smirlarda internetdan haddan tashqari foydalanish va yolg'izlik hissi o'rtasidagi munosabatni o'rganish zamonaviy psixologiya va pedagogika uchun dolzarb ilmiy masalalardan biridir.

Internetdan foydalanishning jadal sur'atlarda ommalashuvi XX asrning 1990-yillaridan boshlab inson xulq-atvori, psixologik moslashuvi va ijtimoiy munosabatlarida yangi shakldagi o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Internetdan haddan tashqari, nazoratsiz va takroriy foydalanishning shaxsning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, kasbiy yoki o'quv faoliyati hamda emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mazkur hodisani psixologiya va klinik tadqiqotlarning alohida yo'nalishi sifatida o'rganish zaruratini yuzaga keltirdi.

Zamonaviy mahalliy va xorijiy ilmiy tadqiqotlarda internetga qaramlik fenomeni psixologiya, klinik psixologiya, psixiatriya, neyropsixologiya hamda ijtimoiy fanlarning dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Mazkur fenomenning ko'p omilli va murakkab tabiatini ochib berishga qaratilgan tadqiqotlarda internetdan patologik foydalanishning mazmun-mohiyati, diagnostik mezonlari, klinik-psixologik xususiyatlari, shakllanish mexanizmlari hamda shaxs faoliyatining turli sohalariga ta'siri izchil o'rganilgan. Internetdan muammoli foydalanish fenomenining dastlabki ilmiy-konseptual asoslarini shakllantirishda amerikalik psixolog va tadqiqotchi Kimberly S. Young (1965–2019)ning ilmiy faoliyati alohida o'rin tutadi.

Kimberly S. Young 1990-yillarning o'rtalaridan boshlab Internetdan patologik va nazoratsiz foydalanish bilan bog'liq xulq-atvorni tizimli ravishda tadqiq etib boshlagan olimlardan biri hisoblanadi. U mazkur hodisani shunchaki texnologiyadan ko'p foydalanish holati sifatida emas, ayrim shaxslarda psixologik qaramlikka o'xshash xususiyatlar bilan namoyon bo'luvchi muammoli xulq-atvor shakli sifatida konseptuallashtirishga harakat qildi. Youngning yondashuvida Internetdan foydalanish chastotasining o'zi asosiy mezon bo'lmay, undan foydalanish ustidan nazoratning susayishi, foydalanishni cheklashdagi qiyinchiliklar hamda ushbu faoliyatning shaxs hayotining boshqa muhim sohalariga salbiy ta'siri muhim diagnostik ko'rsatkichlar sifatida qaraladi.

Youngning 1990-yillarda olib borgan tadqiqotlari Internet qaramligi fenomenini ilmiy muomalaga kiritishda muhim metodologik bosqich bo'ldi. Xususan, uning 1998-yilda nashr etilgan "Caught in the Net" asari Internetdan patologik foydalanish masalasini keng ilmiy va klinik muhokama doirasiga olib kirgan dastlabki fundamental ishlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Mazkur asarda Internetdan ortiqcha foydalanishning shaxsning oilaviy hayoti, ijtimoiy munosabatlari, kasbiy faoliyati va kundalik majburiyatlariga ta'siri tahlil qilinib, Internet bilan bog'liq muammoli xulq-atvorning psixologik mexanizmlariga e'tibor qaratilgan. Young tadqiqotlari Internet muhitidan foydalanishning ijobiy imkoniyatlari bilan bir qatorda, undan foydalanishning disfunktsional va nazoratdan chiqib ketgan shakllarini ham ilmiy jihatdan o'rganish zarurligini asoslab berdi.

Kimberly S. Youngning ilmiy yondashuvining muhim jihatlaridan biri shundaki, u Internetdan haddan tashqari foydalanishni faqat foydalanish davomiyligi bilan baholash yetarli emasligini ko'rsatishga intildi. Uning konsepsiyasiga ko'ra, muammoning psixologik mohiyatini aniqlashda Internetdan foydalanishning shaxs hayotidagi funktsional oqibatlari, undan foydalanishni nazorat qilish qobiliyati va mazkur faoliyatning kundalik majburiyatlarni bajarishga qanchalik xalaqit berishi muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv Internetdan foydalanishning miqdoriy ko'rsatkichlaridan uning psixologik va ijtimoiy oqibatlarini baholashga o'tishni taqozo etdi.

Youngning tadqiqotlari Internet qaramligi masalasini klinik psixologiya doirasida muhokama qilish bilan bir qatorda, mazkur fenomenning psixologik tabiatini tushuntirishga qaratilgan keyingi nazariy izlanishlar uchun ham muhim zamin yaratdi. Uning ishlari natijasida Internetdan foydalanishning nazoratsiz shakllari shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o'zini o'zi boshqarish mexanizmlari, emotsional holati va kundalik faoliyatini o'rganish bilan bog'liq holda tahlil qilina boshlandi. Keyingi tadqiqotchilar esa ushbu yondashuvni rivojlantirib, Internetdan muammoli foydalanishning turli shakllari, jumladan, onlayn o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar, kiberaloqalar, axborot izlash va boshqa raqamli faoliyat turlariga bog'liq xulq-atvorlarni alohida o'rganishga kirishdilar.

M. Griffiths tadqiqotlarida xulq-atvoriy qaramliklar konsepsiyasi doirasida internetga qaramlikning o'ziga xos psixologik mexanizmlari, nazoratning susayishi, tolerantlikning shakllanishi, abstinensiya belgilarining namoyon bo'lishi, faoliyatning boshqa sohalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi kabi mezonlar tahlil qilingan. Mazkur yondashuvlar internetga qaramlikni faqat internetdan foydalanish davomiyligi bilan emas, undan foydalanishning shaxs xulq-atvori, hissiy holati va kundalik faoliyatiga ta'siri bilan baholash zarurligini asoslash imkonini berdi.

Rossiya psixologiya maktabi vakillari A. E. Voiskunskiy, A. Y. Egorov, V. L. Malygin va boshqa tadqiqotchilar tomonidan internetga qaramlikning psixologik tabiati, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi individual-psixologik xususiyatlar, shaxslararo munosabatlar, motivatsion omillar hamda internet muhitining o'ziga xos xususiyatlari keng tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda internetga qaramlikning turli ko'rinishlarini farqlash, uning shakllanish mexanizmlarini aniqlash va mazkur holatning shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuviga ta'sirini baholashga alohida e'tibor qaratilgan.

Zamonaviy tadqiqotlarda internetga qaramlikning etiologiyasi va patogenezi ko'p omilli xususiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi. Psixologik yo'nalishdagi tadqiqotlarda esa internetga qaramlikning rivojlanishida emotsional beqarorlik, xavotir, depressiv holatlar, o'zini baholashning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, stressga chidamlilikning pastligi, impulsivlik, o'z-o'zini nazorat qilishning yetarli darajada shakllanmaganligi hamda real hayotdagi psixologik ehtiyojlarni virtual muhit orqali qondirishga intilish kabi omillarning o'rni aniqlangan. Ilmiy adabiyotlar internetga qaramlik fenomenining mazmuni, diagnostik mezonlari, turlari, etiologik omillari va psixologik mexanizmlari bo'yicha muayyan nazariy hamda

empirik baza shakllanganini ko'rsatadi. Biroq internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar, onlayn o'yinlar va boshqa raqamli platformalarning inson kundalik hayotidagi o'rni tobora ortib borayotgani mazkur muammoni yangi ijtimoiy-madaniy sharoitlarda qayta tadqiq etishni taqozo etmoqda. Internetga qaramlikning shakllanish mexanizmlarini muayyan yosh davri, ijtimoiy muhit va individual-psixologik xususiyatlar bilan uzviy bog'liqlikda o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb ilmiy vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Yolg'izlik insonning real ijtimoiy munosabatlari bilan uning kutilayotgan yoki istalgan munosabatlari o'rtasidagi tafovut natijasida yuzaga keladigan subyektiv psixologik holatdir. Inson ko'plab odamlar orasida bo'lsa ham o'zini yolg'iz his qilishi mumkin. O'smirlik davrida yolg'izlik hissi ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda tengdoshlar tomonidan qabul qilinish, do'stlik va ijtimoiy guruhga tegishlilik ehtiyoji kuchli bo'ladi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish, maktabdagi ijtimoiy muammolar, oiladagi nizolar yoki shaxsiy ishonchsizlik o'smirda yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Uzoq davom etadigan yolg'izlik o'smirning emotsional holatiga, o'ziga bo'lgan munosabatiga va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada o'smir real hayotdagi muloqotdan ko'ra virtual muhitni xavfsizroq yoki qulayroq deb qabul qilishi ehtimoli ortadi.

O'smirlik davri inson rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, unda shaxsning o'ziga va atrofdagilarga munosabati sezilarli darajada o'zgaradi. O'smir uchun tengdoshlar bilan muloqot qilish, guruhga tegishlilikni his etish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lish katta psixologik ahamiyatga ega. Agar ushbu ehtiyojlar yetarli darajada qondirilmasa, o'smirda ijtimoiy ajralish, o'ziga ishonchsizlik va yolg'izlik hissi kuchayishi mumkin.

Internet bunday vaziyatda o'smir uchun muqobil muloqot muhiti vazifasini bajarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, onlayn o'yinlar va turli virtual hamjamiyatlar orqali o'smir boshqa insonlar bilan muloqot qilish, o'z fikrlarini ifodalash va ma'lum bir guruhga tegishlilik hissini boshdan kechirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Biroq virtual muloqotning mavjudligi har doim ham real hayotdagi mazmunli ijtimoiy munosabatlarning o'rnini to'liq bosa olmaydi.

Internetdan foydalanishning haddan tashqari kuchayishi natijasida o'smir real ijtimoiy faoliyatdan tobora uzoqlashishi mumkin. Masalan, oilaviy suhbatlar, tengdoshlar bilan bevosita muloqot, sport mashg'ulotlari yoki boshqa jamoaviy faoliyatlarga ajratiladigan vaqt qisqaradi. Natijada real ijtimoiy aloqalarning sifati pasayib, yolg'izlik hissining kuchayishiga sharoit yaratiladi. Shu jihatdan internet qaramligi va yolg'izlik o'rtasidagi munosabatni bir yo'nalishli sabab-oqibat aloqasi sifatida emas, balki o'zaro ta'sir qiluvchi murakkab psixologik jarayon sifatida baholash maqsadga muvofiq.

Mazkur munosabatni tushuntirishda "ijtimoiy kompensatsiya" yondashuvi muhim ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvga ko'ra, real hayotda ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan yoki o'zini yolg'iz his qilayotgan shaxs virtual muhitda muloqot qilish orqali o'zining ijtimoiy ehtiyojlarini qoplashga harakat qilishi mumkin. O'smir internetda o'zini erkinroq, xavfsizroq yoki boshqalarga qaraganda ko'proq qabul qilingan holda his qilishi ehtimoldan xoli emas. Bunday holatda internetdan foydalanish dastlab yolg'izlikni kamaytiruvchi vosita bo'lib ko'rinsa-da, undan haddan tashqari foydalanish keyinchalik real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelishi mumkin.

Boshqa tomondan, "ijtimoiy siljish" yondashuvi internetdan ortiqcha foydalanish real hayotdagi munosabatlarga ajratiladigan vaqt va e'tiborni kamaytirishini ta'kidlaydi. O'smir virtual faoliyatga qancha ko'p vaqt sarflasa, yuzma-yuz muloqot uchun shuncha kam vaqt qolishi mumkin. Internetdan foydalanish uyqu rejimining buzilishi, o'quv faoliyatining pasayishi va oilaviy munosabatlarning yomonlashuvi bilan birga kechsa, bu holat ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytirishi mumkin.

Internet qaramligi va yolg'izlik o'rtasidagi munosabatni "ikki tomonlama ta'sir" modeli orqali ham izohlash mumkin. Ya'ni yolg'izlik internetdan ortiqcha foydalanishga sabab bo'lishi, internetdan haddan tashqari foydalanish esa, o'z navbatida, yolg'izlikni yanada kuchaytirishi mumkin. Masalan, ijtimoiy munosabatlaridan qoniqmayotgan o'smir internetga ko'proq murojaat qiladi. Internetdagi faoliyat unga vaqtinchalik emotsional yengillik beradi. Biroq virtual faoliyat ustunlik qilgani sari real hayotdagi ijtimoiy munosabatlar zaiflashadi va natijada o'smir yana kuchliroq yolg'izlikni boshdan kechirishi mumkin. Shu tariqa "yolg'izlik- internetga murojaat qilish- real muloqotning kamayishi yanada kuchli yolg'izlik" ko'rinishidagi psixologik sikl shakllanishi ehtimoli mavjud.

Internet qaramligining shakllanishida oilaviy muhit, ota-onalar bilan munosabatlar, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish darajasi, o'z-o'zini baholash va emotsional barqarorlik kabi omillar ham muhim rol o'ynaydi. Oila ichidagi nizolar yoki emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirni virtual muhitdan tasalli izlashga undashi mumkin. Shu sababli internet qaramligini faqat texnologiyadan foydalanish bilan bog'lash yetarli emas; uning ortida yotgan psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarni ham hisobga olish zarur.

Muammoning yana bir muhim jihati shundaki, internetning o'zi mutlaq ravishda salbiy hodisa emas. Internetdan maqsadli va me'yorida foydalanish o'smirning bilim doirasini kengaytirishi, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishi, ta'lim olish imkoniyatlarini oshirishi va ijtimoiy aloqalarni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Shuning uchun ilmiy nuqtai nazardan muammo internetdan foydalanishning mavjudligida emas, balki uning nazoratsizligi, majburiy xarakterga ega bo'lishi va shaxsning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishidir.

O'smirlarda internet qaramligining oldini olishda kompleks yondashuv talab etiladi. Avvalo, o'smirlarga internetdan foydalanish vaqtini oqilona rejalashtirish, ta'lim, jismoniy faollik, dam olish va yuzma-yuz muloqot o'rtasida muvozanatni saqlash ko'nikmalarini shakllantirish muhim. Bundan tashqari, oilada ochiq va ishonchli muloqot muhitini yaratish, o'smirning fikrlarini tinglash va uni qo'llab-quvvatlash yolg'izlik hissining kamayishiga xizmat qiladi. Maktab psixologlari va pedagoglar esa ijtimoiy izolyatsiya, o'z-o'zini past baholash yoki internetdan nazoratsiz foydalanish belgilarini erta aniqlashga e'tibor qaratishlari lozim.

O'smirlarda internet qaramligi va yolg'izlik hissi o'rtasidagi salbiy munosabatni kamaytirish uchun bir nechta

yo'nalishlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- Oilada ochiq va ishonchli muloqotni rivojlantirish;
- Internetdan foydalanish bo'yicha sog'lom va izchil qoidalarni shakllantirish;
- O'smirlarning sport, ijod, kitobxonlik va boshqa jamoaviy faoliyatlarda ishtirokini rag'batlantirish;
- Tengdoshlar bilan real muloqot imkoniyatlarini kengaytirish;
- Maktab psixologlari tomonidan yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya belgilarini o'z vaqtida aniqlash;
- Raqamli savodxonlik va internetdan mas'uliyatli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- O'smirning o'ziga bo'lgan ijobiy munosabatini va ijtimoiy kompetensiyalarini mustahkamlash.

Xulosa. O'smirlarda internet qaramligi va yolg'izlik hissi o'rtasida murakkab va ko'p omilli munosabat mavjud. Yolg'izlik hissi o'smirni virtual muloqot va internet faoliyatiga haddan tashqari murojaat qilishga undashi mumkin. Internetdan me'yoridan ortiq foydalanish real ijtimoiy munosabatlarning qisqarishiga sabab bo'lib, yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Demak, mazkur ikki hodisa o'zaro kuchaytiruvchi siklni yuzaga keltirishi mumkin.

Muammoni samarali hal etish uchun internetdan foydalanishni shunchaki cheklash emas, o'smirning real hayotdagi ijtimoiy va emotsional ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan sharoitlarni yaratish muhimdir. Oila, ta'lim muassasasi va psixologik xizmatning hamkorligi o'smirlarning sog'lom ijtimoiylashuvi va raqamli muhitdan oqilona foydalanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Internet qaramligining oldini olish va yolg'izlik hissini kamaytirish bir-biri bilan uzviy bog'liq vazifalar bo'lib, ularni hal qilishda psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning integratsiyasi zarur. Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida asosiy maqsad internetdan voz kechish emas, undan insonning psixologik farovonligi va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladigan tarzda foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Young Kimberly S., Caught in the Net, John Wiley & Sons, New York, 1998
- [2] D.T. Shek and L. Yu, "Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong," The Scientific World Journal, vol. 2012, Article ID 104304, 9 pages, 2012.
- [3] Griffiths M. Technological Addictions // Clinical Psychology Forum. - 1995. - № 76. - P. 14–19.
- [4] Kardefelt-Winther D. A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use // Computers in Human Behavior. - 2014. - Vol. 31. - P. 351–354.
- [5] S.C. Milford, L. Vernon, J.J. Scott, and N. F. Johnson, "An initial investigation into parental perceptions surrounding the impact of mobile media use on child behavior and executive functioning," Human Behavior and Emerging Technologies, vol. 2022, pp. 1–11, 2022.
- [6] E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi". Darslik Toshkent-2020
- [7] D.Muxamedova, G.Salomova "Psixologik tadqiqotlar ma'lumotlarini qayta ishlash metodlari va texnologiyalari". Darslik Toshkent-2020
- [8] Mullaboeva, N.Sh. O'smirlarda yolg'izlik hissi shakllanishining psixoprofilaktikasi va psixokorreksiyasi; Psixol. fan. bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent, 2019.
- [9] Dalimova, N.M. Kompyuter o'yinlariga tobe o'smirlarning psixologik diagnostikasi va korreksiyasi xususiyatlari; Psixol. fan. nomzodi dissertatsiyasi. – Toshkent, 2010.

2021