



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



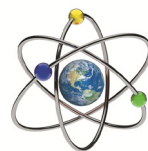
№3(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 252 sahifa,
16-mart, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinova	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarining psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	
Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda STEAM yondashuvining roli	170
Atenov Jandarbek Dayrabay o'g'li	
Innovatsion ta'lim muhitida talabalarining kasbiy muloqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	173
Bo'ltakov Sanjarbek Xazratqul o'g'li	
Alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bo'lgan bolalar uchun inklyuziv ta'lim tizimining ahamiyati	176
Mehmonova Nodiraxon Yusufxon qizi	

Duduqlanish nutq kamchiligini korrektsiyalashning maxsus va integratsiyalashgan texnologiyalarini rivojlantirish.....	180
Boxodirova Gulasalxon Ibrohimovna	
Эссе как инструмент формирования и диагностики компетенций в системе высшего образования .	184
Шейхмамбетов Сервер Рефикович	
Matallar va folklor hikoyalari: maktabgacha ta'lim tashkilotlarida interaktiv dars texnologiyalari.....	188
Azimova Nodira Hikmatovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularni sportga yo'naltirishning pedagogik asoslari.....	191
Norboyev Komiljon Jurakulovich, Rustamova Kamola Xayrulla qizi	
Oliy ta'lim muassasalarida ijtimoiy-gumanitar fanlarning o'qitilishining ahamiyati.....	194
Burkhanova Sabo Tulanovna	
Oliy ta'lim muassasalarida O'zbekistonning eng yangi tarixini o'qitishning metodologik asoslari va muammolari	197
Norbutayeva Guzal Abdig'ofurovna	
Ta'lim tashkilotlarida sifatni boshqarish jarayonlarini tizimli rejalashtirishning nazariy va amaliy asoslari.....	200
Abdurashit Karimovich Avliyakov	
Tarbiya darslari samaradorligini oshirishda abdulla avloniy pedagogik hikmatlaridan foydalanishni metodik tashkil etish.....	204
Daliyeva Eliza Zokir qizi	
Badiiy-tarixiy meros asosida bo'lajak pedagoglarning refleksiv tafakkuri va kasbiy identifikatsiyasini rivojlantirish	207
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Adabiyot darslarida lirik asarlarni vizual yondashuvlar asosida o'qitish usullari.....	210
Sobitova Mahmudaxon Shuxratbek qizi	
ESG tamoyillarini ta'lim tizimiga joriy etish orqali talabalarda ekologik, ijtimoiy va boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirish	216
Tursunova Shahzoda Baxromovna	
Социально-психологические факторы нарушения психологического здоровья в семье	219
Гулру Тургунова	
O'zini tarbiyalash (self-development) g'oyasining Ibn Sino ta'limotidagi o'rni	229
Usmanova E'zoza Zokirjonovna	
Оценка динамики физиологических показателей волейболистов 12–16 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды.....	234
Умматалиева Шерзода Шерали угли	
Individual sport turlarida sportchilarning natijadorlik kompetensiyasini motivatsion omillar asosida shakllantirish.....	239
Baratov Nasriddin Karshibayevich	
O'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini	243
Fayziyeva Nodira Sobirovna	
Transakt analiz: shaxslararo muloqotni tahlil qilishning nazariy va amaliy asoslari	247
Nilufar Sayfidinovna Sangirova	



O'SMIRLARDA INTERNETDAN ORTIQCHA FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Fayziyeva Nodira Sobirovna

Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot o'smirlik davrida internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini kompleks tarzda o'rganishga bag'ishlangan. Axborotlashgan jamiyat sharoitida internet yoshlarning kundalik faoliyatida muhim kommunikativ va informatsion vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, undan me'yorida ortiq foydalanish o'smirlarning psixologik holati, shaxsiy rivojlanishi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot doirasida internetga qaramlik natijasida yuzaga keladigan asosiy psixologik muammolar - diqqatning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, emotsional beqarorlik, tajovuzkorlik, o'quv motivatsiyasining susayishi kabi omillar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, mazkur jarayonlarning o'smir shaxsining rivojlanish dinamikasiga ta'siri hamda psixologik profilaktika mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, internetga qaramlik, ortiqcha foydalanish, psixologik oqibatlar, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, depressiya, tashvish, diqqatning pasayishi, motivatsiya, virtual muloqot, psixologik salomatlik, kiberpsixologiya, profilaktika.

Abstract: This study is devoted to a comprehensive analysis of the psychological consequences of excessive Internet use among adolescents. In the context of an information society, the Internet serves as a significant communicative and informational tool in the daily lives of young people. However, its excessive use may negatively affect adolescents' psychological well-being, personality development, and social adaptation processes. The research examines key psychological issues associated with Internet addiction, including decreased attention span, social isolation, emotional instability, aggressive behavior, and reduced academic motivation. Particular attention is given to the impact of these factors on adolescent personality development dynamics, as well as to the mechanisms of psychological prevention.

Key words: adolescence, Internet addiction, excessive Internet use, psychological consequences, emotional state, social adaptation, depression, anxiety, attention deficit, academic motivation, virtual communication, psychological health, cyberpsychology, prevention.

Аннотация: Данное исследование посвящено комплексному анализу психологических последствий чрезмерного использования Интернета в подростковом возрасте. В условиях информационного общества Интернет выступает важным коммуникативным и информационным ресурсом в повседневной жизни молодежи. Вместе с тем его чрезмерное использование может оказывать негативное влияние на психологическое состояние, личностное развитие и процессы социальной адаптации подростков. В рамках исследования рассматриваются ключевые психологические проблемы, возникающие при интернет-зависимости, включая снижение концентрации внимания, социальную изоляцию, эмоциональную нестабильность, агрессивное поведение и снижение учебной мотивации. Особое внимание уделяется влиянию данных факторов на динамику развития личности подростка, а также вопросам психологической профилактики.

Ключевые слова: подростковый возраст, интернет-зависимость, чрезмерное использование Интернета, психологические последствия, эмоциональное состояние, социальная адаптация, депрессия, тревожность, снижение внимания, учебная мотивация, виртуальное общение, психологическое здоровье, киберпсихология, профилактика.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar tez sur'atlarda rivojlanayotgan davrda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va o'smirlar internetdan eng faol foydalanuvchi qatlam hisoblanadi. Internet ta'lim olish, axborot izlash, muloqot qilish hamda bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, undan me'yorida ortiq foydalanish ayrim salbiy psixologik oqibatlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib,

bu davrda shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari va psixologik xususiyatlari shakllanadi. Shuning uchun ham internetdan haddan tashqari foydalanish o'smirlarning psixik rivojlanishiga, hissiy holatiga va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bugungi kunda o'smirlar orasida internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish, virtual muloqotning real hayotdagi muloqotdan ustun bo'lib borishi kabi muammolar tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Internetdan ortiqcha foydalanish natijasida o'smirlarda diqqatning susayishi, o'qishga qiziqishning kamayishi, uyqu buzilishlari, asabiylik, yolg'izlik hissi, agressivlik kabi psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bundan tashqari, virtual muhitga haddan tashqari berilish real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning kamayishiga va shaxslararo munosabatlarning zaiflashishiga ham olib keladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, internet texnologiyalarining keng tarqalishi o'smirlarning kundalik hayotida sezilarli o'rin egallamoqda va uning ortiqcha qo'llanilishi psixologik rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli o'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini o'rganish, uning sabablarini aniqlash va bunday holatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – o'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik oqibatlarini aniqlash va ularning psixik rivojlanishiga ta'sirini o'rganishdan iborat. Tadqiqot davomida o'smirlarning internetdan foydalanish darajasi, uning ularning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari hamda o'quv faoliyatiga ta'siri tahlil qilinadi.

Tadqiqot natijalari o'smirlarda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning psixologik salomatligini saqlash hamda ota-onalar va pedagoglarga amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi zamonda internet yoshlarning hayotida muhim o'rin egallaydi. Internet orqali o'quvchilar bilim olish, muloqot qilish, o'yin o'ynash, turli xil ma'lumotlarga ega bo'lish imkoniyatiga ega. Biroq internetdan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish o'smirlar psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlar davri shaxs shakllanishining muhim bosqichi bo'lgani sababli, bu davrda internetga haddan tashqari bog'lanish turli psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Avvalo, internetdan ortiqcha foydalanish o'smirlarda psixologik qaramlikni shakllantiradi. Internetga qaram bo'lgan o'smirlar ko'p vaqtini ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar yoki turli saytlarda o'tkazadi. Natijada ular real hayotdagi faoliyatlardan uzoqlashib, virtual muhitga ko'proq qiziqib qoladilar. Bunday holatda o'smir internetdan foydalanish imkoniyati bo'lmasa, asabiylashish, bezovtalik va tushkunlik kabi holatlarni boshdan kechirishi mumkin.

Internetdan ortiqcha foydalanishning yana bir muhim oqibati emotsional holatning buzilishi hisoblanadi. Uzoq vaqt davomida internetda qolish o'smirlarda stress, xavotir, yolg'izlik hissi va depressiv kayfiyatni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayoti bilan o'zini solishtirish natijasida o'smirda o'ziga nisbatan ishonchsizlik va past baholash shakllanishi ehtimoli ortadi. Bu esa ularning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, internetdan ortiqcha foydalanish muloqot ko'nikmalarining pasayishiga olib keladi. O'smirlar ko'proq virtual muloqotga o'rganib qolganligi sababli, real hayotda tengdoshlari yoki kattalar bilan samarali muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Natijada ijtimoiy moslashuv darajasi pasayadi, yolg'izlik hissi kuchayadi va jamoadagi faol ishtirok kamayadi.

Internetdan ortiqcha foydalanish o'smirlarning diqqat va tafakkur jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy ravishda tez o'zgarib turadigan axborotlar oqimi o'smirlarning diqqatini uzoq vaqt bir faoliyatga jamlashini qiyinlashtiradi. Bu esa o'qish jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'lishiga, bilimlarni o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, internetdagi ko'plab o'yinlar va ko'ngilochar kontent o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi.

Yana bir muhim jihat shundaki, internetdan ortiqcha foydalanish o'smirlarda agressivlik va impulsivlikning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayrim onlayn o'yinlar va zo'ravonlikka asoslangan kontent o'smirlarning xulq-atvoriga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning tajovuzkor bo'lib qolishiga olib keladi. Bunday holatlar oila va maktab muhitida turli nizolar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shuningdek, internetdan haddan tashqari foydalanish o'smirlarning o'zini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi. O'smir vaqtini to'g'ri rejalashtira olmaydi, kundalik faoliyatlar – o'qish, dam olish, jismoniy faoliyat va oilaviy muloqotga kamroq vaqt ajratadi. Bu esa shaxsiy rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, internetdan ortiqcha foydalanish o'smirlarning psixologik rivojlanishiga turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli o'smirlarning internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va real hayotdagi faoliyatlarga qiziqishini oshirish muhim hisoblanadi. Ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligi orqali o'smirlarda internetdan ongli va me'yorida foydalanish madaniyatini rivojlantirish mumkin.



So'nggi yillarda internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida yoshlar, ayniqsa o'smirlar hayotida internet muhim o'rin egallay boshladi. Shu sababli o'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish muammosi ko'plab psixolog, pedagog va sotsiolog olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keng o'rganilgan. Mazkur muammoning psixologik jihatlarini, uning kelib chiqish omillari hamda o'smir shaxsining rivojlanishiga ta'siri turli nazariy va amaliy tadqiqotlarda tahlil qilingan.

Internetga qaramlik muammosi ilk bor XX asr oxirlarida xorijiy tadqiqotchilar tomonidan ilmiy jihatdan o'rganila boshlandi. Xususan, amerikalik psixolog Kimberly Young internetga qaramlik tushunchasini ilmiy muomalaga kiritgan olimlardan biri hisoblanadi. U internetga haddan tashqari berilish inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shaxsning ijtimoiy hayotdan chetlashuvi, depressiya, tashvish va yolg'izlik hissining kuchayishiga olib kelishini ta'kidlagan. Olim tomonidan ishlab chiqilgan Internet Addiction Test (IAT) metodikasi bugungi kunda ham internetga qaramlik darajasini aniqlashda keng qo'llaniladi.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotchilar Mark Griffiths, David Greenfield va boshqa olimlar internetdan ortiqcha foydalanishning psixologik mexanizmlarini o'rganib, uni xulq-atvoriy qaramlik turlaridan biri sifatida ko'rsatib berganlar. Ularning tadqiqotlarida internetga haddan tashqari bog'lanish o'smirlarning emotsional holati, o'z-o'zini nazorat qilish darajasi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir qilishi ilmiy asoslangan. Bu tadqiqotlar o'smirlar psixologiyasida internetdan foydalanish muammosini kompleks tarzda o'rganishga asos bo'lib xizmat qilgan.

MDH davlatlari olimlari ham ushbu muammoga katta e'tibor qaratganlar. Jumladan, A. E. Voiskunskiy, V. D. Mendelevich, O. V. Smirnova kabi tadqiqotchilar internetga qaramlikning psixologik xususiyatlarini, uning shaxs rivojlanishiga ta'sirini hamda diagnostika usullarini o'rganib chiqqanlar. Ularning tadqiqotlarida o'smirlik davrida shaxsning psixologik jihatdan hali to'liq shakllanmaganligi sababli internetga ortiqcha berilish xavfi yuqori ekanligi ta'kidlangan.

O'zbekistonlik olimlar tomonidan ham yoshlarning internetdan foydalanish madaniyati, uning psixologik va ijtimoiy jihatlarini bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Mahalliy tadqiqotlarda internetdan me'yorida ortiq foydalanish o'smirlarning diqqat jarayonlari, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari hamda o'qish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan. Shu bilan birga, o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ota-ona nazoratini kuchaytirish va psixologik profilaktika ishlarini olib borish internetga qaramlikning oldini olishda muhim omil sifatida ko'rsatiladi.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda internetdan ortiqcha foydalanish muammosi xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli jihatlarida o'rganilgan. Biroq zamonaviy axborot texnologiyalarining tez rivojlanishi hamda yoshlar orasida internetdan foydalanish ko'lamining kengayib borishi ushbu muammoni yanada chuqurroq o'rganishni, ayniqsa uning psixologik oqibatlarini va ularni bartaraf etish yo'llarini ilmiy asosda tadqiq etishni talab etadi.

XULOSA

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va sezgir bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va dunyoqarashi shakllanadi. Zamonaviy axborot texnologiyalari, ayniqsa internet tarmog'i o'smirlar hayotida muhim o'rin egallaydi. Internet bilim olish, muloqot qilish va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Biroq undan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish o'smirlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, internetdan haddan tashqari foydalanish o'smirlarda diqqatning susayishi, uyqu rejimining buzilishi, hissiy beqarorlik, asabiylik, yolg'izlik hissi hamda real ijtimoiy munosabatlarning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, bunday holat o'quv faoliyatining pasayishiga, motivatsiyaning kamayishiga va shaxslararo muloqot ko'nikmalarining sust rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Internetga qaramlikning kuchayishi esa o'smirning kundalik hayot faoliyatiga, psixologik barqarorligiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir etadi.

Shu sababli o'smirlarda internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ota-ona va pedagoglar tomonidan nazorat va yo'naltirishni kuchaytirish muhim hisoblanadi. Internetdan oqilona foydalanishni o'rgatish, o'smirlarni sport, ijodiy faoliyat va ijtimoiy muloqotga jalb etish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Umuman olganda, internetdan me'yorida va maqsadga muvofiq foydalanish o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ortiqcha foydalanish esa turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 112–118-betlar.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – T.: O'qituvchi, 2002. – 145–152-betlar.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya asoslari. – T.: O'qituvchi, 2005. – 210–218-betlar.



4. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – T.: O'qituvchi, 2013. – 178–185-betlar.
5. Rajabov A., Raximov A. Internet psixologiyasi va virtual muloqot. – T.: Fan, 2018. – 64–72-betlar.
6. Young K.S. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. – New York: Wiley, 2011. – 25–36-betlar.
7. Griffiths M. Internet Addiction in Adolescence. – London: Routledge, 2015. – 52–60-betlar.
8. Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V. Internet Use and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Longitudinal Research. – Journal of Adolescent Research, 2017. – 45–50-betlar.
9. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research. – World Journal of Psychiatry, 2016. – 143–150-betlar.
10. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2012. – 120–128-betlar.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.