



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



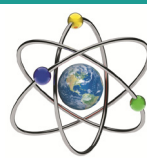
№10(3)
2026

- 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. 290 sahifa,
13-oktyabr, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

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
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
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)
Wookyu 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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), 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
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
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:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate 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

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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

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

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

Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

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

Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

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

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

Axborotlashgan jamiyatda xalq o'yinlari orqali shaxsni tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari	10
<i>Abdullayeva Maryambibi Djumaniyazovna</i>	
Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish sharoitida talabanning axborot xavfsizligi kompetensiyasi: tushunchaning chegaralari va tarkibi	16
<i>Mustafoyev Shahzod Mamanazar o'g'li</i>	
Navoiy viloyati ziyoratgohlari tarixi va ularning aholi hayotida tutgan o'rni	21
<i>Nazarova Nozima Narzulloyevna</i>	
Fransuz tilidagi predloglar va o'zbek tilidagi kelishik qo'shimchalarining qiyosiy tahlili	26
<i>Ro'zimova Yulduz Farhodovna</i>	
Umumta'lim maktab direktorlari emotsional intellektining boshqaruv faoliyatidagi ahamiyati	30
<i>Rustamova Barno Abduxalilovna</i>	
Kikbokschilarda motivatsion omillar va musobaqa faoliyati samaradorligini takomillashtirish metodikasi: nazariy-tahliliy asoslash	34
<i>Mamaraximov Azim Karakulovich</i>	
Pedagogik diagnostikaning umumiy metodlari va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyati	39
<i>Daminova Shoxista Farxodovna</i>	
Dual ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'lim faoliyatiga tayyorlashning nazariy-metodologik asoslari	45
<i>Oybekova Shukrona Oybek qizi</i>	
O'qish savodxonligini rivojlantirishda sun'iy intellekt asosidagi individual ta'lim texnologiyalarini takomillashtirish	51
<i>Abduvaliyeva Gulchexra Mamadjon qizi</i>	
Abu Rayhon Beruniy ilmiy merosi asosida talabalarda kartografik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	56
<i>Kazakbayeva Muhabbat Turabayevna</i>	
Brayl yozuvi ko'zi ojiz shaxslarning inklyuziv imkoniyatlarini ta'minlashning muhim vositasi sifatida	62
<i>Panjiyev Shokir Zokir o'g'li</i>	
Дидактический потенциал подкастов в обучении русскому языку студентов	67
<i>Ибрагимова Нилуфар Туйчиевна</i>	
Maxsus ta'lim tizimida differensiallashtirilgan va individuallashtirilgan o'qitishning metodik asoslari	72
<i>Karimova Nilufar Boltaboyevna</i>	
Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nish namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	78
<i>Matchanova Dilorom Karimovna</i>	
Raqamli ta'lim ekotizimi asosida talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari	83
<i>Otamuratov Maqsudbek Shonazarovich</i>	
Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish: pedagogik model va zamonaviy baholash metodikasi	87
<i>Po'latjonov Shoxzod Avazjon o'g'li</i>	
Buyrak hujayrali saratonini erta aniqlashda ultratovush tekshiruvining diagnostik imkoniyatlari	92
<i>Saydamatov Hayitboy Ulug'bek o'g'li</i>	
Проблемы и перспективы подготовки специалистов сферы искусств и культуры в ситстеме высшего образования	96
<i>Кошелева Антонина Фёдоровна</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari sharoitida ta'limning insonparvarlik paradigmasini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	99
<i>Yaqubova Dinora Bahodirovna</i>	



Behbudiyning ta'lim-tarbiya sohasidagi qarashlari va o'qitish metodlari	104
Islomova Lola Abdig'ani qizi	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida lingvomadaniy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
Djabbarova Feruza Azamovna	
The Role of Phonation Energy Efficiency in Sound Changes	114
Baxramova Shaxnoza Erkinovna	
Mustaqillik yillarida ichki migratsiyaning shakllanish jarayonlari.....	119
Mo'minov Ziyovuddin Bakirjon o'g'li	
Raqamli ta'lim davrida bo'lajak o'qituvchilarda mustaqil ta'lim trayektoriyasini loyihalash: "pedagogik mahorat" fani misolida	123
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Современные подходы к управлению образовательным учреждением: теоретические основы и особенности реализации.....	128
Джуманиязова Дильбар Азатовна	
Ko'zi ojiz o'quvchilarga funksiyalar grafiklarini o'rgatishda ko'p sezgili ta'lim yondashuvlaridan foydalanish.....	132
Abdullayev Umid Amrilloevich	
Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning tashkiliy-pedagogik omillari	139
G'oyibnazarov Rahmatilla	
Inklyuziv ta'limda fanlarni o'qitishda maxsus pedagog faoliyati.....	144
Hurriyat Yoqubova	
Modelling the Semantic Field of Ma'naviyat in a Specialised Parallel Corpus: Theoretical and Methodological Foundations of Cross-Genre Discourse Analysis	149
Mukhlisa Chorjeva Jumamurodovna	
Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida masofaviy axborot-kutubxona xizmatlari samaradorligini oshirish metodikasi.....	154
G'oyibova Sayyora	
Talabalarda psixologik reziliientlikni takomillashtirishning emotsional-kognitiv determinantlari	160
Hayitova Oydinniso Aliyevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida samarali faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	164
Mamasiddikova Maftuna Akbarjon qizi	
Fizika ta'limida muammoli masalalarni yechish ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik strategiyalari	168
Ostonova Malika Uktam qizi	
Texnika oliy ta'lim muassasalarida matematika fanlarini o'qitish metodikasini raqamli ta'lim texnologiyalari asosida takomillashtirish	173
Vahobov Mehroj Alisher o'g'li	
Tarbiya, ta'lim, rivojlanish va shakllanish kategoriyalarining mazmun-mohiyati va o'zaro munosabati	178
Xodjayeva Munisa Utkur qizi	
Birlamchi sog'liqni saqlash tizimida bo'lajak oilaviy shifokorlarning boshqaruvchanlik kompetensiyalari texnologiyasini shakllantirish	183
Abduvaxobova Nozima Raxmanovna	
Uchburchak o'rta chizig'ining xossasini o'qitish va undan kelib chiqadigan dastlabki xulosalar	189
E. E. Jumayev, O'. X. Aytuvganov	
Maktabgacha ta'limda musiqmashg'ulotlarini raqamli ta'lim resurslari asosida tashkil etishning nazariy-metodologik asoslari	195
G'ulomova Muslimaxon Ahmadillo qizi	
Teaching Medical Terminology Through Data-Driven Learning: A Corpus-Informed Model for English for Medical Purposes.....	199
Isomiddinova Diyora Qutbiddin qizi	



Jismoniy tarbiya yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik tizimida gimnastika mashqlarini qo'llash metodikasining o'ziga xos xususiyatlari.....	209
Karimov Duysenbay Djiyenbaevitch	
Filolog talabalarga ingliz va malay tillarini o'qitishda sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	213
Yuldashev Azim Abdurahmonovich	
Qozoq, rus, o'zbek va ingliz tillarida sotsiologik terminlarning tarjimai: terminologik ekvivalentlikning qiyosiy tahlili.....	218
Yuldasheva Mahzuna Omonullayevna	
Psixolog talabalarda empatiya, kommunikativ kompetentlik va refleksiv qobiliyatlarning konsultativ salohiyat rivojlanishidagi o'zaro bog'liqligi	224
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning individual kognitiv moslashuvchanligini kreativ didaktik o'yinlar vositasida rivojlantirish metodlari	230
Ortiqova Zulfiya Nurmaxamatovna, Mirzakarimova Anoraxon Ashurali qizi	
Raqamli ta'lim muhitida 7–9-sinf o'quvchilarining mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etish	236
Paizbekov Timurlan Kurbanbayevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida darsga ijobiy munosabatni shakllantirishning pedagogik-psixologik omillari.....	240
Tursunbayeva Yulduz	
Искусственный интеллект и цифровая трансформация в преподавании русского языка.....	246
Абдусаломова Мохичехра Эргашевна	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi nutq madaniyati va pedagogik muloqot odobi	250
M. S. Ibragimova	
Yangi zamon tarbiyachisining pedagogik imidji va uning ahamiyati	256
Dosova Bakposhsha Odamboy qizi	
Kognitiv faoliyatning nazariy-pedagogik mohiyati va ta'lim jarayonidagi ahamiyati.....	259
Xujobekov Bobur Xushboq o'g'li	
Maktabgacha ta'limda innovatsion boshqaruvni joriy etishning texnologik modeli: dual ta'lim yondashuvi asosida.....	263
G'aniyeva Aziza Zayniddinovna	
Shaxs addiktiv xulq-atvorining psixologik determinantlari va o'ziga xos xususiyatlari: nazariy-tahliliy yondashuv	268
Mamajonova Shohista Kamoldinovna	
Filologik ta'lim samaradorligini oshirishda kognitiv va kommunikativ strategiyalar integratsiyasining didaktik imkoniyatlari	275
Pardayeva Umida Norbayevna	
Nutq kamchiliklari mavjud o'quvchilarni inklyuziv sinfda differensial ta'lim texnologiyalari orqali rivojlantiruvchi metodik tizimini takomillashtirish.....	281
Shukurova Dilbar Shukrullo qizi	

SHAXS ADDIKTIV XULQ-ATVORINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: NAZARIY-TAHLILIY YONDASHUV

Mamajonova Shohista Kamoldinovna

FarDU psixologiya kafedrasi kata o'qituvchisi
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxs addiktiv xulq-atvorining psixologik mohiyati, shakllanish omillari, namoyon bo'lish xususiyatlari va rivojlanish dinamikasi nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Addiktiv xulq-atvor shaxsning muayyan modda yoki faoliyatga nisbatan nazoratni yo'qotishi, undan takroran foydalanishga intilishi hamda salbiy oqibatlariga qaramay ushbu xatti-harakatni davom ettirishi bilan tavsiflanadigan murakkab biopsixososial hodisa sifatida yoritiladi. Maqolada addiktiv xulq-atvorni tushuntiruvchi biopsixososial yondashuv, o'rganish nazariyasi, kognitiv-xulqiy yondashuv va o'zini o'zi boshqarish konsepsiyasining ilmiy imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq-atvor, shaxs, psixologik determinantlar, qaramlik, impulsivlik, emotsional boshqaruv, stress, motivatsiya, o'zini o'zi nazorat qilish, biopsixososial yondashuv, ijtimoiy muhit, psixologik profilaktika.

Abstract: This article provides a theoretical analysis of the psychological nature of addictive behavior, the factors contributing to its development, its characteristic manifestations, and its developmental dynamics. Addictive behavior is examined as a complex biopsychosocial phenomenon characterized by a loss of control over the use of a particular substance or engagement in a specific activity, a persistent urge to repeat the behavior, and its continuation despite negative consequences. The article explores the explanatory potential of the biopsychosocial approach, learning theory, the cognitive-behavioral approach, and the concept of self-regulation in understanding addictive behavior.

Key words: addictive behavior, personality, psychological determinants, addiction, impulsivity, emotional regulation, stress, motivation, self-control, biopsychosocial approach, social environment, psychological prevention.

Аннотация: В статье теоретически анализируются психологическая сущность аддиктивного поведения личности, факторы его формирования, особенности проявления и динамика развития. Аддиктивное поведение рассматривается как сложное биопсихосоциальное явление, характеризующееся утратой контроля над употреблением определённого вещества или осуществлением определённой деятельности, стремлением к их повторению и продолжением соответствующего поведения, несмотря на негативные последствия. В статье рассматриваются научные возможности биопсихосоциального подхода, теории научения, когнитивно-поведенческого подхода и концепции саморегуляции в объяснении аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, личность, психологические детерминанты, зависимость, импульсивность, эмоциональная регуляция, стресс, мотивация, самоконтроль, биопсихосоциальный подход, социальная среда, психологическая профилактика.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya fanida shaxs xulq-atvorining me'yoriy rivojlanishi, uning buzilishiga olib keluvchi omillar hamda o'zini o'zi boshqarish imkoniyatlarini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy hayot sur'atining jadallashuvi, axborot oqimining ortishi, kundalik stress omillarining ko'payishi, shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar va raqamli muhitning kengayishi insonning ehtiyojlari, motivlari hamda xulq-atvor strategiyalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Bunday sharoitda ayrim shaxslar salbiy kechinmalarni yengish, ichki zo'riqishni kamaytirish yoki ijobiy hissiy holatni boshdan kechirish maqsadida muayyan moddalar yoki faoliyat turlariga takroran murojaat qilishi mumkin. Agar ushbu xatti-harakatlar asta-sekin qat'iy odatga aylanib, shaxsning ixtiyoriy nazorati susayishi va hayot faoliyatiga zarar yetkazishi bilan kechsa, addiktiv xulq-atvor muammosi yuzaga keladi.



Addiktiv xulq-atvor tushunchasi psixologik adabiyotlarda moddalarga bog'liq qaramlik bilan bir qatorda ayrim takroriy xatti-harakatlarning nazoratdan chiqishi holatlarini ham izohlashda qo'llanadi. Biroq ilmiy aniqlik nuqtayi nazaridan har qanday ko'p takrorlanadigan yoki ko'p vaqt talab qiladigan faoliyatni qaramlik deb baholash to'g'ri emas.

Xulq-atvorning addiktiv xususiyat kasb etishini aniqlashda nazoratning buzilishi, faoliyatning shaxs hayotida haddan tashqari ustuvor o'rin egallashi, salbiy oqibatlariga qaramay davom etishi va kundalik faoliyatning sezilarli darajada izdan chiqishi kabi belgilar muhim ahamiyatga ega. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi ham addiksiya tushunchasini moddalar yoki ayrim faoliyatlarga nisbatan psixologik va jismoniy qaramlik bilan bog'laydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining Kasalliklarning xalqaro tasnifi 11-tahririda (ICD-11) qimor o'yinlariga qaramlik va o'yin o'ynash buzilishi addiktiv xulq-atvor bilan bog'liq buzilishlar qatorida tasniflangan. Ushbu holatlarda xulq-atvor ustidan nazoratning susayishi, uning boshqa hayotiy faoliyatlardan ustun qo'yilishi va salbiy oqibatlariga qaramay davom ettirilishi asosiy tavsifiy belgilar sifatida ko'rsatiladi. Shu bilan birga, internetdan ko'p foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish yoki xarid qilishga moyillikning barcha ko'rinishlari mustaqil klinik qaramlik hisoblanmaydi. Bunday holatlarni baholashda ularning davomiyligi, takrorlanish xususiyati, shaxs hayotiga ta'siri va tegishli diagnostik mezonlar hisobga olinishi lozim.

Muammoning dolzarbligi addiktiv xulq-atvorni faqat zararli odat yoki iroda zaifligining natijasi sifatida emas, balki biologik moyilliklar, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tajriba va muhit omillari o'zaro ta'sirida shakllanadigan murakkab hodisa sifatida o'rganish zarurati bilan belgilanadi. Shaxsning emotsional holati, stressni yengish usullari, o'zini o'zi nazorat qilish darajasi, rag'batni kutish xususiyati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlari addiktiv xulq-atvorning shakllanishi hamda davom etishiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu omillarning birortasi alohida holda barcha holatlar uchun yagona sabab bo'la olmaydi. Ularning ta'siri shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi va mavjud ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi.

Maqolaning maqsadi shaxs addiktiv xulq-atvorining psixologik determinantlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, uning asosiy o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashtirish va shakllanish jarayonini tushuntiruvchi ilmiy yondashuvlarni o'zaro bog'liq holda yoritishdan iborat. Ushbu maqsad doirasida addiktiv xulq-atvor tushunchasining mazmuni ochib beriladi, uning yuzaga kelishiga ta'sir qiluvchi individual va ijtimoiy omillar tahlil qilinadi, xulq-atvorning takrorlanishini ta'minlovchi psixologik jarayonlar izohlanadi hamda profilaktik ishlarining nazariy asoslari yoritiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot sifatida tashkil etildi. Tadqiqotning metodologik asosini psixologik hodisalarni shaxsning individual xususiyatlari, faoliyat tajribasi va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqlikda o'rganishga yo'naltirilgan tizimli yondashuv tashkil etadi. Addiktiv xulq-atvorni faqat biologik yoki faqat ijtimoiy sabablar bilan izohlash uning shakllanishidagi ko'p omilli munosabatlarni to'liq ochib bera olmasligi sababli, maqolada biopsixososial yondashuv asosiy nazariy yo'nalish sifatida tanlandi.

Tadqiqot materiallarini tahlil qilishda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, mazmuniy tahlil, qiyosiy tahlil, tushunchalarni tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Addiktiv xulq-atvorning psixologik determinantlarini yoritishda o'rganish nazariyasi, kognitiv-xulqiy yondashuv, o'zini o'zi boshqarish konsepsiyasi hamda zamonaviy addiktologik tadqiqotlarda qo'llanadigan biopsixososial qarashlar o'zaro taqqoslandi. Shuningdek, moddalarga bog'liq buzilishlar va xulq-atvor bilan bog'liq qaramliklarning umumiy hamda farqli jihatlarini e'tiborga olindi.

Tahlil uchun xalqaro psixologik adabiyotlar, diagnostik tasniflarga oid ilmiy materiallar va addiktiv xulq-atvorning biopsixososial omillarini o'rgangan sharh maqolalari nazariy manba sifatida olindi. Jumladan, addiktiv xulq-atvorning biologik, psixologik va ijtimoiy omillarini birgalikda o'rgangan 2023-yilgi tizimli sharhda o'yin o'ynash buzilishiga oid tadqiqotlar umumlashtirilgan bo'lib, unda emotsiyalarni boshqarish, psixologik salomatlik, shaxs xususiyatlari, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi yo'nalishlar tahlil qilingan. Britaniyalik psixolog Mark Griffiths xulqiy addiksiyalarni tushuntirishda muhim ilmiy yondashuvni ishlab chiqqan.

Uning komponentlar modelida addiktiv xulq-atvor oltita asosiy belgi orqali izohlanadi: shaxs hayotida muayyan faoliyatning ustuvor o'rin egallashi, kayfiyatning shu faoliyat orqali o'zgarishi, unga nisbatan tolerantlikning ortishi, faoliyatni cheklashda noxush holatlarning paydo bo'lishi, shaxsiy va ijtimoiy ziddiyatlar hamda avvalgi xulq-atvorga qaytish. Ushbu yondashuv internet, kompyuter o'yinlari va qimor o'yinlariga qaramlikni tahlil qilishda qo'llanadi. Griffithsning fikrlari addiksiyani shunchaki odat yoki qiziqishdan farqlashda, ayniqsa, faoliyatning inson hayotiga salbiy ta'sirini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Matthias Brand, Elisa Wegmann, Rudolf Stark, Astrid Müller, Klaus Wölfling, Trevor W. Robbins va Marc N. Potenza tomonidan rivojlantirilgan I-PACE modeli addiktiv xulq-atvorni shaxsiy xususiyatlar, hissiy reaksiyalar, kognitiv jarayonlar va ijro nazoratining o'zaro ta'siri orqali tushuntiradi. Model nomi Interaction of



Person-Affect-Cognition-Execution iborasidan olingan. Ushbu yondashuvga ko'ra, shaxsning individual moyilligi, stress va salbiy hissiyotlar, muayyan faoliyat bilan bog'liq rag'batlantiruvchi signallar, kuchli istak hamda impulsni nazorat qilishdagi qiyinchiliklar birgalikda addiktiv xulq-atvorning shakllanishi va mustahkamlanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Mazkur model internetdan foydalanish, o'yinlar va qimor kabi xulqiy addiksiyalarni o'rganishda nazariy asos sifatida qo'llanadi. Robinson va Berridge tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko'ra, addiktiv xulq-atvorda "istash" (wanting) va "yoqtirish" (liking) jarayonlari bir-biridan farq qilishi mumkin. Ya'ni, shaxs muayyan modda yoki faoliyatdan avvalgidek zavq olmasa ham, unga nisbatan kuchli istakni his qilishi mumkin. Takroriy ta'sir natijasida tegishli signallar, vaziyatlar va eslatmalar motivatsion jihatdan kuchayib, xulq-atvorni qayta amalga oshirishga undaydi. Bu yondashuv qaramlikning nima sababdan kuchli istak va qayta foydalanish bilan davom etishini tushuntirishga yordam beradi. Olimlarning ushbu nazariyaga bag'ishlangan 2025-yilgi sharhida uning zamonaviy tadqiqotlardagi ahamiyati ham tahlil qilingan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Addiktiv xulq-atvor shaxsning muayyan modda yoki faoliyatga nisbatan kuchli va takroriy intilishi, ushbu intilishni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi hamda xatti-harakatni salbiy oqibatlariga qaramay davom ettirishi bilan bog'liq xulq-atvor shaklidir. Uning asosiy psixologik mazmuni shaxs ehtiyojlari, motivatsiyasi, emotsional holati va xulq-atvorni nazorat qilish imkoniyatlari o'rtasidagi muvozanatning buzilishi bilan izohlanadi.

Bunda dastlab muayyan faoliyat ijobiy hissiyot olish, qiziqishni qondirish, zo'riqishni kamaytirish yoki muammodan vaqtincha uzoqlashish vositasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Takroriy tajriba natijasida esa ushbu faoliyat muayyan vaziyatlar va hissiy holatlarga javoban avtomatik tarzda yuzaga keladigan xatti-harakatga aylanishi ehtimoli mavjud.

Addiktiv xulq-atvorning mohiyatini anglash uchun odat, zararli odat, kompulsiv xatti-harakat va qaramlik tushunchalarini farqlash zarur. Odat muayyan vaziyatlarda takrorlanish natijasida nisbatan avtomatlashgan xatti-harakat bo'lib, u har doim ham salbiy oqibatlariga olib kelmaydi. Zararli odat esa shaxs salomatligi yoki ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan takroriy xatti-harakatdir. Kompulsiv xatti-harakat kuchli ichki turki yoki bosim ta'sirida amalga oshirilishi, uni to'xtatish qiyinlashishi bilan tavsiflanadi.

Qaramlikka oid buzilishlarda esa xulq-atvor ustidan nazoratning izchil susayishi, uning hayotda haddan tashqari ustuvor o'rin egallashi va salbiy oqibatlariga qaramay davom etishi kuzatilishi mumkin. Ushbu tushunchalar o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ularni bir-birining aynan teng ma'noli muqobili sifatida qo'llash ilmiy jihatdan to'g'ri emas.

Addiktiv xulq-atvorni tushuntiruvchi muhim nazariy yo'nalishlardan biri biopsixososial yondashuvdir. Mazkur yondashuvga ko'ra, qaramlikka moyillik biologik xususiyatlar, psixologik jarayonlar va ijtimoiy sharoitlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Biologik omillar qatoriga irsiy moyillik, miya mukofot tizimining faoliyati va ayrim moddalarga nisbatan fiziologik moslashuv jarayonlari kiradi. Psixologik omillar shaxsning emotsional boshqaruvi, impulsivligi, stressni yengish strategiyalari, kognitiv baholashlari va motivatsion xususiyatlarini qamrab oladi.

Ijtimoiy omillar esa oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, ijtimoiy me'yorlar, iqtisodiy sharoit va yordam olish imkoniyatlarini o'z ichiga oladi. Mazkur omillar o'zaro bog'liq holda namoyon bo'lib, ularning nisbiy ta'siri har bir shaxsda turlicha bo'lishi mumkin. O'rganish nazariyasi nuqtayi nazaridan addiktiv xulq-atvorning shakllanishi mustahkamlash jarayonlari bilan izohlanadi. Agar muayyan xatti-harakatdan keyin shaxs yoqimli hissiyot, vaqtinchalik yengillik yoki stressning pasayishini his qilsa, ushbu natija xatti-harakatning yana takrorlanish ehtimolini oshirishi mumkin.

Masalan, salbiy emotsiyalarni boshdan kechirayotgan inson muayyan faoliyat orqali vaqtincha taskin topsa, u keyingi stressli vaziyatlarda ham aynan shu faoliyatga murojaat qilishni o'rganishi mumkin. Bunday holatda ijobiy mustahkamlash yoqimli tajribani takrorlash bilan, salbiy mustahkamlash esa noxush hissiy holatni kamaytirish bilan bog'liq. Bu yerda "salbiy mustahkamlash" atamasi jazolashni emas, noxush holatning kamayishi tufayli xatti-harakatning mustahkamlanishini anglatadi. Kognitiv-xulqiy yondashuv addiktiv xulq-atvorning shakllanishida shaxsning vaziyatni qanday talqin qilishi, o'z imkoniyatlariga qanday baho berishi va xatti-harakat oqibatlarini qay tarzda kutishini muhim deb hisoblaydi.

Ayrim shaxslar stressli vaziyatlarda "bu faoliyatsiz tinchlana olmayman", "bir marta takrorlash hech qanday zarar keltirmaydi" yoki "muammoni faqat shu yo'l bilan unutishim mumkin" kabi fikrlarga tayanishi mumkin. Bunday qarashlar xulq-atvorning qisqa muddatli foydasini bo'rttirib, uzoq muddatli zararlarini kamaytirib ko'rsatishga olib kelishi ehtimoli mavjud. Kognitiv-xulqiy tahlilda aynan shu fikrlar, ularni yuzaga keltiruvchi vaziyatlar va natijada shakllanadigan xatti-harakatlar o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiladi. O'zini o'zi boshqarish



konsepsiyasi addiktiv xulq-atvorni shaxsning hozirgi istaklari bilan uzoq muddatli maqsadlari o'rtasidagi ziddiyat nuqtayi nazaridan tushuntiradi.

Shaxs bir tomondan tezkor mukofot yoki yengillikka intilishi, ikkinchi tomondan esa sog'liq, ta'lim, kasbiy faoliyat va oilaviy munosabatlarni saqlab qolishni istashi mumkin. Agar tezkor rag'batning jozibadorligi kuchayib, uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olish imkoniyati susaysa, qaror qabul qilish jarayonida muvozanat buzilishi ehtimoli ortadi. Shunga qaramay, addiktiv xulq-atvorni faqat iroda yetishmasligi bilan izohlash biryoqlama yondashuvdir. Chunki takroriy xatti-harakatlar biologik moslashuv, o'rganilgan odatlar, stress, ijtimoiy muhit va ruhiy holat bilan birgalikda shakllanadi.

Addiktiv xulq-atvorning asosiy psixologik determinantlari

Addiktiv xulq-atvorning shakllanishi va davom etishida emotsional boshqaruv muhim o'rin tutadi. Emotsional boshqaruv shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, ularning sabablarini tushunish, ifodalash va vaziyatga mos tarzda tartibga solish qobiliyatini anglatadi. Mazkur qobiliyat yetarli rivojlanmagan hollarda shaxs xavotir, g'azab, yolg'izlik, uyat yoki tushkunlik kabi holatlarni yengishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Agar u salbiy kechinmalarni boshqarishning samarali usullariga ega bo'lmasa, vaqtinchalik yengillik beradigan xatti-harakatlarga qayta-qayta murojaat qilish ehtimoli ortadi. Biroq emotsional boshqaruvdagi qiyinchiliklar addiktiv xulq-atvorning muqarrar sababi emas; ular boshqa xavf va himoya omillari bilan birgalikda ta'sir ko'rsatadi.

Impulsivlik ham addiktiv xulq-atvor bilan bog'liq muhim individual xususiyatlardan biridir. U tezkor rag'batga intilish, qaror qabul qilishdan oldin oqibatlarni yetarli baholamaslik yoki kuchli istak paydo bo'lganda xatti-harakatni kechiktirishda qiynalish ko'rinishlarida namoyon bo'lishi mumkin. Yuqori impulsivlik ayrim sharoitlarda uzoq muddatli maqsadlardan ko'ra darhol olinadigan mukofotga ustunlik berishga olib keladi. Shunga qaramay, impulsivlikning barcha ko'rinishlari bir xil emas va uning addiktiv xulq-atvor bilan aloqasi faoliyat turi, yosh, shaxsning hayotiy tajribasi hamda boshqa psixologik xususiyatlarga qarab farqlanadi.

Stressga munosabat va frustratsiyaga chidamlilik ham addiktiv xulq-atvorning shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Stress insonning mavjud resurslari bilan vaziyat talablari o'rtasidagi nomuvofiqlikni his etishi bilan bog'liq bo'lib, uning ta'siri stressorni qanday baholash, qanday yordamga ega bo'lish va qanday yengish strategiyalaridan foydalanishga bog'liq.

Frustratsiyaga chidamlilik esa ehtiyojni darhol qondira olmaslik, muvaffaqiyatsizlik yoki kutilgan natijaga erisha olmaslik holatlariga bardosh berish imkoniyatini ifodalaydi. Bunday vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyati cheklangan shaxslar muammoni bosqichma-bosqich hal qilish o'rniga, vaqtinchalik yengillik beruvchi xatti-harakatni tanlashi mumkin. Bu xatti-harakat takrorlanganda muammoga moslashuvchan munosabat shakllanishi qiyinlashadi. Shaxsning o'zini o'zi qadrlashi va o'ziga munosabati ham addiktiv xulq-atvor bilan bog'liq holda o'rganiladi.

O'zini qadrsiz his qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'z imkoniyatlariga ishonmaslik yoki ijtimoiy taqqoslash natijasida yuzaga keladigan norozilik ayrim hollarda salbiy kechinmalardan qochishga qaratilgan xatti-harakatlarni kuchaytirishi mumkin. Masalan, shaxs real hayotdagi muloqotda o'zini ishonchsiz his qilganida, virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazish orqali vaqtinchalik ijtimoiy qoniqish olishi mumkin. Biroq bu holatning o'zi addiksiya mavjudligini isbotlamaydi.

Muammo faoliyat ustidan nazoratning buzilishi, muhim hayotiy vazifalarning chetga surilishi va sezilarli zarar yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'lgandagina chuqurroq baholanishi lozim. Motivatsion omillar ham addiktiv xulq-atvorning rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi.

Dastlab shaxs yangi tajribani sinab ko'rish, qiziqishni qondirish, zavq olish yoki tengdoshlar guruhiga moslashish maqsadida muayyan xatti-harakatni amalga oshirishi mumkin. Keyinchalik ushbu xatti-harakatning motivatsion mazmuni o'zgarib, u yoqimli hissiyot olishdan ko'ra noxush holatdan qochish vositasiga aylanishi ehtimoli mavjud. Bunday o'zgarish shaxsning faoliyatga munosabati va uni davom ettirish sabablarida sifat jihatidan siljish yuz berganini anglatadi. Shu bois addiktiv xulq-atvorni o'rganishda faqat xatti-harakatning tashqi ko'rinishini emas, balki uning qanday ehtiyojni qondirayotgani va shaxs uchun qanday psixologik vazifani bajarayotganini ham tahlil qilish kerak.

Oilaviy muhit va shaxslararo munosabatlar addiktiv xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik determinantlari sirasiga kiradi. Oiladagi doimiy ziddiyatlar, hissiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, nazoratning haddan tashqari kuchliligi yoki izchil chegaralarning mavjud emasligi ayrim hollarda shaxsning stressni boshqarish imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Aksincha, o'zaro ishonch, ochiq muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash va muammolarni birgalikda hal qilish tajribasi himoya omili sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Biroq oilaviy sharoitni yagona sabab sifatida ko'rsatish to'g'ri emas: bir xil muhitda ulg'aygan shaxslar turlicha moslashuv strategiyalarini shakllantirishi mumkin. Tengdoshlar va kengroq ijtimoiy muhitning ta'siri ham ikki tomonlama xususiyatga ega.

Bir tomondan, guruhdagi ayrim xatti-harakatlarning ma'qullanishi, ularga taqlid qilish va guruhga mansublik ehtiyoji xavfli odatlarning o'zlashtirilishiga yordam berishi mumkin.

Ikkinchi tomondan, sog'lom ijtimoiy aloqalar, mazmunli mashg'ulotlar va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar shaxsning muammoli xatti-harakatlardan uzoqlashishiga ko'maklashadi. Shuning uchun addiktiv xulq-atvorni tahlil qilishda ijtimoiy muhitning mavjudligi emas, balki uning sifati, me'yorlari, munosabatlar xususiyati va shaxsga taqdim etadigan imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

Addiktiv xulq-atvorning o'ziga xos xususiyatlari va rivojlanish dinamikasi

Addiktiv xulq-atvorning *birinchi muhim xususiyati xatti-harakatning takroriyliigi va mustahkamlanishidir*. Dastlabki tajriba qiziqish yoki muayyan vaziyat ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Agar u shaxsga yoqimli natija yoki noxush kechinmalardan vaqtinchalik xalos bo'lish imkonini bersa, takrorlanish ehtimoli ortadi. Takrorlanish natijasida xatti-harakat muayyan vaziyatlar, hissiy holatlar yoki tashqi signallar bilan bog'lanib boradi. Masalan, yolg'izlik, zerikish yoki kuchli stress ayrim shaxslar uchun avvalgi xatti-harakatni qayta boshlashga undovchi signalga aylanishi mumkin.

Ikkinchi xususiyat xulq-atvor ustidan nazoratning susayishi. Bunda shaxs xatti-harakatni cheklash yoki to'xtatishga qaror qilishi, ammo amalda ushbu qarorga rioya qilishda qiynalishi mumkin. Nazoratning buzilishi bir martalik muvaffaqiyatsizlik bilan tenglashtirilmaydi. U xatti-harakatni takroran cheklashga urinishlarning samarasizligi, davomiylikni boshqarishdagi qiyinchiliklar va shaxsning o'z maqsadlariga zid ravishda faoliyatni davom ettirishi orqali namoyon bo'lishi mumkin. Nazoratning qay darajada buzilganini baholashda xatti-harakat turi va tegishli diagnostik mezonlar muhimdir.

Uchinchi xususiyat muayyan modda yoki faoliyatning shaxs hayotidagi ustuvorligining ortishidir. Addiktiv jarayon chuqurlashgan sari o'qish, mehnat, oilaviy munosabatlar, dam olish va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq boshqa faoliyatlar ikkinchi o'ringa tushib qolishi mumkin. Bu jarayon vaqt taqsimotining o'zgarishidagina iborat emas. U shaxsning maqsadlari, kundalik qarorlari va resurslarini muayyan xatti-harakat atrofida tashkil etishi bilan ham tavsiflanadi. Natijada hayotning boshqa sohalarida qoniqish manbalari kamayib, muammoli faoliyatga qaramlik yanada kuchayishi ehtimoli paydo bo'ladi.

To'rtinchi xususiyat salbiy oqibatlarga qaramay xatti-harakatni davom ettirishdir. Bunda shaxs jismoniy salomatlik, ruhiy farovonlik, moliyaviy barqarorlik, ta'lim yoki mehnat faoliyati va shaxslararo munosabatlarda muammolar yuzaga kelayotganini anglagan bo'lsa-da, xatti-harakatni to'xtatishda qiynalishi mumkin. Bunday vaziyatda qisqa muddatli mukofotning jozibadorligi yoki noxush holatdan qochish istagi uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olish imkoniyatidan ustun keladi. Ushbu belgi addiktiv xulq-atvorni oddiy qiziqish yoki vaqtni ko'p sarflashdan farqlashda muhimdir.

Beshinchi xususiyat xulq-atvorning vaziyatli va hissiy qo'zg'atuvchilar bilan bog'lanishidir. Muayyan joy, shaxslar, vaqt, kayfiyat yoki stressli hodisalar avvalgi tajribani eslatib, kuchli istakni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday qo'zg'atuvchilar tashqi yoki ichki xususiyatga ega bo'ladi. Tashqi qo'zg'atuvchilarga muayyan muhit, taklif, reklama yoki faoliyatga oid signallar kirsa, ichki qo'zg'atuvchilarga xavotir, zerikish, yolg'izlik va boshqa hissiy holatlar kiradi. Ushbu bog'lanishlar xatti-harakatning nima sababdan ayrim vaziyatlarda qayta faollashishini tushuntirishga yordam beradi.

Addiktiv xulq-atvorning rivojlanish dinamikasini shartli ravishda dastlabki qiziqish va tajriba, takroriy mustahkamlanish, nazoratning susayishi hamda salbiy oqibatlarning kuchayishi kabi bosqichlar orqali tushuntirish mumkin. Biroq bu bosqichlar barcha shaxslar uchun majburiy, qat'iy ketma-ketlikdagi universal model emas. Ayrim holatlarda muammoli xatti-harakat tezroq kuchayishi, boshqa holatlarda esa uzoq vaqt davomida o'zgaruvchan tarzda namoyon bo'lishi mumkin. Rivojlanish sur'ati moddaning xususiyati, faoliyat turi, individual moyilliklar, ijtimoiy sharoit va yordam olish imkoniyatlariga bog'liq.

Moddalarga bog'liq qaramlik va xulq-atvor bilan bog'liq qaramliklar umumiy jihatlarga ega bo'lsa-da, ular o'rtasida muhim farqlar mavjud. Moddalarga bog'liq holatlarda moddaning farmakologik ta'siri, fiziologik moslashuv va ayrim hollarda abstinensiya belgilari muhim ahamiyatga ega.

Xulq-atvor bilan bog'liq buzilishlarda esa mukofot kutish, takroriy faoliyat, vaziyatli qo'zg'atuvchilar va faoliyat ustidan nazoratning buzilishi markaziy o'rinni egallashi mumkin. Ushbu farqlar diagnostika va yordam ko'rsatish usullarini tanlashda hisobga olinishi lozim. Qimor o'yinlariga qaramlik va o'yin o'ynash buzilishi xalqaro tasniflarda alohida o'rin egallagan bo'lsa, boshqa ayrim faoliyat turlarini addiksiya sifatida baholash masalasi bo'yicha ilmiy munozaralar davom etmoqda.



TAHLIL VA NATIJALAR

Nazariy tahlil natijalari addiktiv xulq-atvorni birgina psixologik xususiyat, ijtimoiy vaziyat yoki biologik moyillik bilan izohlash mumkin emasligini ko'rsatadi. Ushbu hodisa turli darajadagi omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab jarayondir. Biopsixososial yondashuvning afzalligi shundaki, u shaxsning individual xususiyatlarini ijtimoiy muhit va biologik jarayonlardan ajratib qo'ymaydi. Masalan, impulsivlik ayrim sharoitlarda tezkor mukofotga intilishni kuchaytirishi mumkin, biroq ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'zini boshqarish ko'nikmalari va muqobil faoliyatlarning mavjudligi ushbu moyillikning xulq-atvorda namoyon bo'lishini cheklashi mumkin.

Demak, xavf omili bilan addiktiv xulq-atvor o'rtasidagi munosabatni muqarrar sabab-oqibat aloqasi sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan asosli emas. Mazkur nazariy xulosa Woo va hammualliflarning 2023-yilda chop etilgan tizimli sharhi bilan hamohangdir. Mualliflar o'yin o'ynash buzilishiga oid tadqiqotlarni umumlashtirib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning turli yo'nalishlarda o'rganilganini ko'rsatganlar.

Psixologik omillar orasida ruhiy salomatlik, emotsional boshqaruv va shaxs xususiyatlari, ijtimoiy omillar orasida esa oila, ijtimoiy munosabatlar va qo'llab-quvvatlash masalalari alohida tahlil qilingan. Shu bilan birga, ayrim omillar, xususan, impulsivlik va oilaviy munosabatlarning ta'siri bo'yicha natijalar bir xil bo'lmaganini qayd etilgan. Bu holat addiktiv xulq-atvorni o'rganishda metodologik jihatdan puxta, takror tekshiriladigan va turli guruhlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar zarurligini ko'rsatadi.

Addiktiv xulq-atvorni izohlashda o'rganish nazariyasi va kognitiv-xulqiy yondashuv bir-birini to'ldiruvchi imkoniyatlarga ega. O'rganish nazariyasi xatti-harakatning nima sababdan takrorlanishini, qanday natijalar uni mustahkamlashini va muayyan vaziyatlar bilan qanday bog'lanishini tushuntiradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv esa shaxsning vaziyatga oid fikrlari, kutishlari va qarorlarini tahlil qilish imkonini beradi.

Ushbu ikki yo'nalishni birgalikda qo'llash orqali addiktiv xulq-atvorning nafaqat tashqi ko'rinishi, balki uni davom ettiruvchi psixologik jarayonlarni ham anglash mumkin. Bunda xatti-harakatning qisqa muddatli foydasi va uzoq muddatli zarari o'rtasidagi nomutanosiblik alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional boshqaruvning o'zni ham nazariy jihatdan muhimdir. Salbiy kechinmalarga bardosh berish qiyinlashganda, shaxs noxush hissiy holatni tezda kamaytirishga qaratilgan strategiyalardan foydalanishi mumkin. Agar aynan bir xatti-harakat qayta-qayta vaqtinchalik yengillik bersa, boshqa, uzoq muddatli va moslashuvchan strategiyalarni o'zlashtirish imkoniyati cheklanishi ehtimoli mavjud. Shuning uchun addiktiv xulq-atvorning oldini olishda faqat xatti-harakatni taqiqlash emas, balki hissiyotlarni anglash, stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy yordamdan foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir.

Shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati va ijtimoiy aloqalari masalasida ehtiyotkor yondashuv talab etiladi. Past o'zini o'zi qadrlash, yolg'izlik yoki oilaviy ziddiyatlar ayrim holatlarda xavfni kuchaytirishi mumkin, biroq bu xususiyatlar barcha addiktiv xulq-atvor holatlarida uchraydigan universal belgilar emas. Xuddi shuningdek, addiktiv xulq-atvoriga ega shaxslarni irodasiz yoki mas'uliyatsiz deb tavsiflash ham ilmiy asosga ega emas.

Bunday tamg'alash yordam so'rashni qiyinlashtirishi, ijtimoiy ajralishni kuchaytirishi va muammoni yashirishga olib kelishi mumkin. Psixologik tahlilda shaxsning qadr-qimmatini saqlash, uning hayotiy sharoitlarini tushunish va xulq-atvorni o'zgartirish imkoniyatlariga e'tibor qaratish zarur. Raqamli muhit bilan bog'liq xatti-harakatlarni baholashda ham shu tamoyilga amal qilish kerak. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli o'yinlar ta'lim, muloqot, kasbiy faoliyat hamda dam olish uchun foydali imkoniyatlar yaratadi.

Shu sababli foydalanish vaqtining o'zi muammoni aniqlash uchun yetarli mezon hisoblanmaydi. Asosiy e'tibor faoliyat ustidan nazorat, boshqa majburiyatlarning bajarilishi, uyqu va munosabatlarga ta'sir, shuningdek, salbiy oqibatlarga qaramay foydalanishning davom etishiga qaratilishi lozim. Nazariy tahlilning amaliy ahamiyati profilaktika va psixologik yordamni individual ehtiyojlarga moslashtirish zaruratida namoyon bo'ladi.

Profilaktik ishlar xavf omillarini tushuntirish, hissiy boshqaruvni rivojlantirish, sog'lom muloqot ko'nikmalarini mustahkamlash va muqobil faoliyatlarga jalb qilishni qamrab olishi mumkin. Muammoli xulq-atvor shakllangan hollarda esa shaxsning motivatsiyasi, xatti-harakatni qo'zg'atuvchi vaziyatlar, uning hayotiga ta'sir va mavjud yordam resurslarini birgalikda baholash lozim. Klinik darajadagi qaramlik yoki jiddiy funksional buzilishlar kuza-tilganda, tegishli malakaga ega mutaxassis tomonidan baholash va zarur yordamni tashkil etish muhimdir.

Maqolaning metodologik cheklovi shundaki, unda yangi empirik ma'lumotlar to'planmagan va muayyan populyatsiyada sabab-oqibat munosabatlari tekshirilmagan. Shuningdek, addiktiv xulq-atvorning barcha shakllari bir xil darajada ilmiy o'rganilmaganligi sababli, moddalarga bog'liq qaramlik, qimor o'yinlariga qaramlik, o'yin o'ynash buzilishi va boshqa muammoli xatti-harakatlar haqidagi xulosalarni o'zaro to'liq tenglashtirish mumkin emas.

Kelgusidagi tadqiqotlarda yosh, jins, ijtimoiy sharoit va individual psixologik xususiyatlar kesimida empirik ma'lumotlarni yig'ish, validatsiyalangan diagnostik vositalardan foydalanish hamda xavf va himoya omillarining o'zaro ta'sirini uzoq muddatli kuzatuvlar asosida o'rganish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shaxs addiktiv xulq-atvorining psixologik determinantlari va o'ziga xos xususiyatlarini nazariy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin.

Birinchidan, addiktiv xulq-atvor shaxsning muayyan modda yoki faoliyatga takroriy murojaat qilishi bilan-gina belgilanmaydi; uning asosiy xususiyatlari xatti-harakat ustidan nazoratning susayishi, faoliyatning hayotda haddan tashqari ustuvor o'rin egallashi va salbiy oqibatlarga qaramay davom etishida namoyon bo'ladi. Shu sababli oddiy odat, yuqori qiziqish va klinik ahamiyatga ega qaramlik holatlarini bir-biridan farqlash zarur.

Ikkinchidan, addiktiv xulq-atvorning shakllanishi biologik moyilliklar, individual psixologik xususiyatlar va ijtimoiy sharoitlarning o'zaro ta'siri bilan izohlanadi. Emotsional boshqaruvdagi qiyinchiliklar, impulsivlik, stressga munosabat, frustratsiyaga chidamlilik, motivatsion xususiyatlar va xulq-atvorni nazorat qilish imkoniyatlari muhim psixologik determinantlar hisoblanadi. Biroq ularning har biri xavf omili sifatida qaralishi lozim; hech biri barcha shaxslar uchun addiktiv xulq-atvorni muqarrar keltirib chiqaruvchi yagona sabab emas.

Uchinchidan, addiktiv xulq-atvorning takrorlanishi ko'pincha mustahkamlash jarayonlari bilan bog'liq. Muayyan faoliyat orqali yoqimli hissiyot olish yoki noxush kechinmalarni vaqtincha kamaytirish xatti-harakatning qayta takrorlanish ehtimolini oshirishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan ayrim vaziyatlar va hissiy holatlar ushbu xatti-harakatni qo'zg'atuvchi omillarga aylanadi. Natijada shaxsning uzoq muddatli maqsadlari bilan qisqa muddatli istaklari o'rtasidagi ziddiyat kuchayishi ehtimoli mavjud.

To'rtinchidan, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar ta'siri, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va muqobil faoliyatlar addiktiv xulq-atvorning rivojlanishi yoki cheklanishiga ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom ijtimoiy aloqalar, muammolarni konstruktiv hal qilish tajribasi va psixologik yordamdan foydalanish imkoniyatlari himoya omillari sifatida ahamiyatga ega. Shu bois profilaktik ishlar individual xususiyatlar bilan bir qatorda ijtimoiy muhitni ham hisobga olishi kerak.

Beshinchidan, addiktiv xulq-atvorni samarali o'rganish va uning oldini olishda tizimli, individual va dalillarga asoslangan yondashuv zarur. Emotsional savodxonlikni oshirish, stressni boshqarish, impulsni nazorat qilish, muammolarni hal etish va sog'lom ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish profilaktikaning muhim yo'nalishlari hisoblanadi.

Jiddiy nazorat yo'qolishi yoki hayot faoliyatining izdan chiqishi kuzatilganda, mutaxassis yordami va tegishli klinik baholash talab etilishi mumkin. Umuman olganda, addiktiv xulq-atvorni shaxsning o'zgarmas xususiyati yoki faqat iroda zaifligi bilan bog'liq holat sifatida emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadigan, muayyan sharoitlarda o'zgarishi mumkin bo'lgan jarayon sifatida talqin qilish lozim. Mazkur yondashuv hodisani chuqurroq tushunish, individual xavf omillarini aniqlash va ilmiy asoslangan psixologik profilaktika hamda yordam strategiyalarini ishlab chiqish uchun nazariy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.
2. American Psychological Association. Substance Use, Abuse, and Addiction. APA, 2024
3. Brand M., Wegmann E., Stark R., Müller A., Wölfling K., Robbins T. W., Potenza M. N. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors 2019. Vol. 104.
4. Griffiths M. D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use. 2005. Vol. 10, No. 4. P. 191-197.
5. Koob G. F., Volkow N. D. Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. The Lancet Psychiatry. 2016. Vol. 3, No. 8. P. 760-773.
6. Leshner A. I. Addiction is a brain disease, and it matters. Science. 1997. Vol. 278, No. 5335. P. 45-47.
7. Petry N. M., Zajac K., Ginley M. K. Behavioral addictions as mental disorders: To be or not to be? Annual Review of Clinical Psychology. 2018. Vol. 14. P. 399-423.
8. Potenza M. N. Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. Addictive Behaviors. 2014. Vol. 39, No. 1. P. 1-2.
9. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953.
10. Volkow N. D., Koob G. F., McLellan A. T. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. The New England Journal of Medicine. 2016. Vol. 374. P. 363-371.
11. Woo W. Y. va boshqalar. Biopsychosocial factors of gaming disorder: A systematic review employing screening tools with well-defined psychometric properties. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Article 1200230. DOI:

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №10(3)

© 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.