



Xasanboy U. ABDUSAMATOV,

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor, ISFT instituti, Toshkent, O'zbekiston.

E-mail: habdusamatov902@gmail.com, ORCID: 0009-0003-3111-8036

Sevinch X. KELDIYOROVA,

Talaba, ISFT instituti, Toshkent, O'zbekiston

E-mail: sevinchkeldiyorova06@gmail.com

Profi universiteti rektori, akademik G'. Shoumarov taqrizi asosida

O'QUVCHILARDA VIRTUAL O'YINLARGA QARAMLIKNING OLDINI OLISHDA TELEFONSIZ MAKTAB VA ERKIN O'YINLARNING O'RNI

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktablarda virtual o'yinlarga qaramlik xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari yoritildi. Bolalarda raqamli texnologiyalar va internet muhitiga qaramlik psixologiyasi tahlil qilindi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar o'rganilgan. Mahalliy muhitga oid taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: online o'yinlar, qaramlik, bolalar psixologiyasi, texnologik qurilmalar, ijtimoiy yolg'izlik, virtual hayot, maktab.

РОЛЬ ШКОЛ, В КОТОРЫХ ЗАПРЕЩЕНЫ ТЕЛЕФОНЫ, И БЕСПЛАТНЫХ ИГР В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИРТУАЛЬНЫХ ИГР У УЧАЩИХСЯ

Аннотация

В данной статье освещены социально-психологические особенности поведения, связанного с зависимостью от виртуальных игр среди школьников. Проанализирована психология зависимости детей от цифровых технологий и интернет-среды. Изучены современные научные исследования по данной проблеме. Разработаны предложения и рекомендации с учетом особенностей местной социальной среды.

Ключевые слова: онлайн-игры, зависимость, детская психология, технологические устройства, социальное одиночество, виртуальная жизнь, школа.

THE ROLE OF PHONE-FREE SCHOOLS AND FREE GAMES IN PREVENTING VIRTUAL GAME ADDICTION IN STUDENTS

Annotation

This article examines the socio-psychological characteristics of virtual game addiction behavior among school students. The psychology of children's dependence on digital technologies and the Internet environment is analyzed. Contemporary scientific research on this issue is reviewed. In addition, recommendations and practical suggestions relevant to the local context have been developed.

Keywords: online games, addiction, child psychology, technological devices, social isolation, virtual life, school.

Kirish. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, ayniqsa, yosh avlodning turmush tarzi va dunyoqarashiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda internet, smartfonlar va virtual o'yinlar bolalarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangan. Raqamli texnologiyalar ta'lim olish, axborot izlash va muloqot qilish uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ulardan meyoridan ortiq foydalanish qator ijtimoiy-psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. So'nggi yillarda maktab o'quvchilari orasida virtual o'yinlarga qaramlikning ortib borayotgani mutaxassislar va pedagoglarning jiddiy e'tiborini tortmoqda. Ushbu holat o'quvchilarning ruhiy salomatligi, ta'limdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy faolligi hamda tengdoshlari bilan munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, smartfonlar va internet tarmoqlarining keng tarqalishi bolalarning real muloqotdan uzoqlashishiga, bo'sh vaqtini asosan virtual muhitda o'tkazishiga sabab bo'lmoqda.

Shu munosabat bilan o'quvchilarda virtual o'yinlarga qaramlikning oldini olish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Xususan, telefonsiz maktab muhitini yaratish va bolalarni erkin o'yin faoliyatlariga

keng jalb etish virtual qaramlikni kamaytirishning samarali vositalaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. So'nggi yillarda ushbu muammoni bartaraf etish bo'yicha xorijiy mamlakatlarda turli amaliy tajribalar amalga oshirilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash hamda ularning real hayotdagi ijtimoiy faolligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. 2023-yil aprelida The Washington Post jurnalida "Bir maktabning ruhiy salomatlik inqiroziga yechimi: birma-bir sinab ko'ring" sarlavhada maqola chop etiladi. U Ohayoning qishloq hududidagi bir maktab haqida edi. U yerda maktab rahbariyati ko'proq psixoterapevtlarni jalb qilib, yangi ijtimoiy-emotsional ta'lim dasturini joriy etganligi haqida yozilgan. Ushbu dasturda empatiya va ishonch kabi fazilatlar, munosabat o'rnatish va qaror qabul qilish kabi ko'nikmalar bo'yicha ta'lim beriladi. Ushbu maktabda hatto bolalar bog'chasidan boshlab bolalarni musiqqa darsida o'z his-tuyg'ulari haqida qo'shiq aytishga undaydi. Darsdan keyin bolalar parvarish qilishi uchun otlar olib kelindi. Natijada travmaga ta'sirchan tajribaviy ta'lim targ'ib qilinadi va bolalarni emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Okean bo'yi xalqlardan biri bo'lgan polineziyaliklarda shunday ibora bor: "Kit ustida turib mayda baliq ovlash". Ba'zan ko'p mayda ishlarga kuch sarflagandan bitta katta ishni qilgan afzal. Ba'zan o'sha katta narsa ko'z o'ngimizda tursa-da, sezmay qolamiz. Bugungi avlodagi keng tarqalgan halovatsizlikka davo topish uchun ikkita "kit", ya'ni maktablar mavjud resurslardan foydalanib amalga oshirishi mumkin bo'lgan ikkita muhim yo'l bor. Bular- telefonsiz maktablar va ko'proq erkin o'yin. Shu ikkisi birga amalga oshirilsa, menimcha, maktablarning o'quvchilar ruhiy salomatligini yaxshilash uchun ko'rayotgan qolgan barcha choralardan samaraliroq bo'ladi [4].

2012-yilda ya'ni ruhiy salomatlik inqirozi boshlangan pallada AQSH ning Durango shahridagi Tog' o'rtta maktabi telefonlarsiz maktabga aylantirilgan edi. Yangi maktab mudiri lavozimiga kelganda bu hududda o'spirinlar suisidi Koloradodagi eng yuqori ko'rsatkichda edi. O'quvchilar keng tarqalgan kiberbulling, uyqusizlik va doimiy ijtimoiy taqqoslovlardan jiddiy aziyat chekayotgan edi. Maktab direktori Sh.Voss maktabda mobil telefonlardan foydalanishni taqiqladi. Butun o'quv kuni davomida telefonlar cho'ntakda yoki qo'lda emas, faqat ryuzakda qolishi shart qilindi. Qoidalar aniq belgilandi va uni buzganlarga jiddiy jazo muqarrar edi. Natija uzoq kuttirmadi, o'quvchilar endi avvalgidek yonmayon jim o'tirib, ekranga tikilgan dars boshlanishini kutmasdi, balki bir-birlari yoki o'qituvchi bilan suhbatlashar edi. Vossning aytishicha, telefon taqiqlanmagan maktabga kirsangiz, "go'yo zombi apokalipsisga tushgandek bo'laziz-yo'laklarda bolalar bir-biriga gapirmaydi. Muhit butunlay boshqa." Maktabda bolalarning darsni o'zlashtirishi yildan yilga yaxshilandi va bir necha yil ichida u Koloradoning eng yuqori reytingiga chiqdi. Sakkizinchi sinf o'quvchisi telefon taqiqi o'ziga qanday ta'sir qilgani haqida shunday deydi: "Dastlab yarim soat hayolda telefon turadi, ammo dars boshlangach asta unutiladi va u haqida boshqa o'ylamayman. Shuning uchun maktabda telefon meni uncha chalg'itmaydi". Xullas, telefon taqiqi telefon-markazli bolalikning to'rt katta zararidan uchtasini kamaytiradi: diqqat tarqoqligi, ijtimoiy yolg'izlik va raqamli bandilik. U ijtimoiy taqqoslovni ham, virtual dunyoga tortilish kuchini ham zaiflashtiradi. Eng muhimi o'quvchilar orasida hamjihatlik va jamoaviylik yaxshilanadi. Smartfonlar va ulardagi ilovalar diqqatni shunchalik kuchli tortadiki, o'spirinlarning yarmi o'zini deyarli "doimiy onlayn" deb hisoblaydi. Telefonidan to'xtovsiz foydalanadigan yoki u haqida o'ylaydigan, xabar yozadigan, ijtimoiy tarmoqlarni kuzatadigan yoki dars va tushlik vaqtida mobil o'yinlar o'ynaydigan o'quvchida darsni o'zlashtirish pasayishi, muammolar ko'payishi, jamoaviylik va daxldorlik hissi zaiflashishi kuzatilgan [4].

Jahondagi davlat maktablarining aksariyatida telefon taqiqlanganini ko'rish mumkin. Biroq bu odatda faqat dars vaqtida telefon ishlatishni taqiqlashni anglatadi. O'quvchilar telefonni tizzasiga qo'yib yoki kitob ortiga yashirib foydalanaverishi mumkin. Hatto partalar aro yurib, har bir qatorni kuzatadigan juda hushyor o'qituvchilar bo'lganda ham dars tugashi bilanoq o'quvchilarning aksariyati telefonini chiqarib, xabarlarini va lentasini tekshiradi, yonidagi sinfdoshlariga e'tibor ham bermaydi. Telefonni cho'ntakda olib o'tirishga ruxsat berilganda uni nazorat qilish to'laqonli ishga aylanadi, o'qituvchi uchun bu ortiqcha vazifa. Ko'plar oxir-oqibat taslim bo'ladi va telefondan ochiq foydalanishga ko'z yumadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Checklovlardan faqat dars vaqtida amal qiladigan telefon "taqiqi" deyarli samara bermaydi. Maktablar butun o'quv kuni davomida telefonsiz bo'lishi kerak. O'quvchi maktabga kelgach, telefonini maxsus javonga yoki qullflanadigan g'ilofga joylaydi. Kun oxirida uni

javondan yoki g'ilofdan oladi (ba'zi ota-onalar favqulodda biror kor-hol bo'lib qolsa, masalan, maktabdagi ko'ngilsizliklar, turli tabiiy ofatlar, bolam bilan qanday bog'lanaman degan xavotirda bu kabi choralarni ma'qullamaydi).

Ijtimoiy tarmoqlar va telefonlarning ilm olishga xalal berishi shu qadar ravshanlashdiki, 2023-yil avgust oyida YUNESKO (BMTning Ta'lim, fan va madaniyat masalalari bo'yicha tashkiloti) dunyo bo'ylab raqamli texnologiyalar, xususan, telefonlarning ta'limga salbiy ta'siri haqida maxsus hisobot e'lon qildi. Unda internetning onlayn ta'lim va ayrim chekka hududlar aholisiga bilim berishdagi foydalari e'tirof etilgan bo'lsa-da, raqamli texnologiyalar odatiy sinfxonalarda o'qish samarasini oshirishi borasida dalillar juda ozligi ta'kidlandi. Shuningdek, mobil telefonlardan foydalanish darsni o'zlashtirish pasayishi va sinfda intizom buzilishiga sababligi qayd etildi. Shu bois, telefonsiz maktab birlamchi, dolzarb masaladir. Keyingi bosqichda har bir maktab noutbuklar, planshetlar va boshqa quрилmalar ta'sirini ham hisobga olishi lozim, chunki o'quvchilar ular orqali ham bir-biriga xabar yozishi, internetga kirishi va chalg'ituvchi ishlarga berilib ketishi mumkin. Telefonsiz va hatto ekransiz ta'limning ahamiyatini ko'rish uchun ko'plab texnologiya kompaniyalari rahbarlari o'z farzandlarini o'qitadigan, barcha raqamli quрилmalar telefonlar, noutbuklar, planshetlarni taqiqlagan. Unga misol AQSH yarimoroldagi Valdorf maktabi.

AQSHda ta'limga telefonlarning salbiy ta'sirini ko'rsatuvchi yana bir dalil 2023-yilgi "Milliy ta'lim taraqqiyoti baholash" da (yoki mamlakatning "hisobot kartasi") qayd etildi. Unda Kovid davrida test natijalari keskin pasayib, ko'p yillik yutuqlar yo'qqa chiqqani ko'rsatilgan. Biroq ma'lumotlarni tahlili shuni ko'rsatadiki, bu pasayish ancha oldin boshlangani ayon bo'ladi. 1970-yillardan 2012-yilgacha natijalar muntazam o'sib kelgan, so'ng keskin teskari burilish uluz bergan. Kovid cheklavlari va masofaviy ta'lim, ayniqsa, matematika ta'limida pastlashga olib keldi, biroq 2012-yildan pandemiyagacha bo'lgan pasayish ham sezilarli edi. Bu o'zgarish o'spirinlarning oddiy telefondan smartfonlarga o'tishi bilan bir vaqtga to'g'ri keladi va butun o'quv kuni davomida ularda diqqat tarqoqlashuviga sabab bo'ldi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, jahonda kam daromadli oilalardan chiqqan bolalar o'rtta hisobda badavlat oilalar farzandlariga qaraganda ko'proq vaqtini ekran qarshisida o'tkazadi, ularning virtual hayoti ham kamroq nazorat qilinadi. (Umuman olganda, yolg'iz ota yoki onali oilalarda ulg'ayayotgan bolalarda bu borada nazoratsizlik ko'proq.) Smartfonlar ijtimoiy qatlamlar kesimida ham ta'limdagi tengsizlikni kuchaytirmoqda. Endilikda "raqamli tafovut" deganda, 2000-yillar boshlarida iqtisodiy imkoniyati past bo'lgan oila farzandlarida internetdan foydalana olmasligi nazarda tutilmaydi. Aksincha, ular internetdan himoyasizroq. Ota-onalarni pul topish bilan bandligi, kundalik hayotini yaxshilash uchun harakatlar ularni farzandlari bilan kamroq vaqt o'tkazishga imkon bermaydi. Ammo smartfonlarning zarari faqat ta'lim sifati bilan cheklanmaydi. Ular ijtimoiy munosabatlarni ham yemiradi.

Internetning o'zi ta'lim uchun ulkan ne'mat. Turli ta'lim platformalari ning bolalar uchun beqiyos xizmatlarni amalga oshirmoqda. Hozirda bu platforma sun'iy intellekt yordamida har bir o'quvchiga shaxsiy repetitor, har bir o'qituvchiga esa o'z yordamchisini taqdim etmoqda. Bundan tashqari, talabalar tadqiqot qilish uchun internetga muhtoj, o'qituvchilar esa innovatsion darslar, namoyishlar va videolar uchun undan foydalanadi. Maktablar o'quvchilarga kod yozishni, shuningdek, ularning qobiliyatini kengaytiradigan texnologiyalardan statistik dasturlardan tortib grafik dizayngacha, hattoki ChatGPTgacha foydalanishni o'rgatishi

kerak. Shu sababli maktablar yoki o'quvchilar internetdan butkul xoli bo'lishi kerak degan xulosa emas.

Asl muammo o'quvchilar maktabda yonida olib yuradigan shaxsiy qurilmalarda. Telefonlar diqqat tortish uchun atay yaratilgan, yoshlarga mo'ljallangan ilovalar bilan to'la, ulardagi xabarlar o'quvchilarni darsdan chalg'itib, virtual olamga doimiy chorlab turadi. Aynan ana shu holat ham o'qishga, ham munosabatlarga xalaqit beradi.

O.G. Veresaeva internetdan foydalanish samaradorligi talaba-yoshlarning shaxsiy qadriyatları, axborot madaniyati hamda tarbiya jarayonida shakllangan ko'nikmalari bilan bevosita bog'liqligini qayd etadi. Muallifning fikricha, internet tarmog'ida mavjud bo'lgan axborotlarni tanqidiy baholash, saralash va ulardan maqsadga muvofiq foydalanish uchun shaxsda yetarli darajada rivojlangan axborot kompetensiyalari mavjud bo'lishi lozim. Tadqiqotchining ta'kidlashicha, hayotiy maqsadlari va qadriyatlar tizimi yetarlicha shakllanmagan talabalar ko'proq virtual o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar hamda ko'ngilochar kontentlarga qiziqish bildiradilar. Natijada internet bilim va kasbiy rivojlanish vositasi sifatidagi ahamiyatini yo'qotib, vaqtni samarasiz o'tkazish manbaiga aylanib qolishi mumkin [6]. Bunday holat talabalarning kundalik faoliyatida bir qator salbiy oqibatlarini yuzaga keltiradi. Xususan, vaqtni samarali taqsimlay olmaslik, jismoniy va ruhiy charchoqning ortishi, uyqu rejimining buzilishi hamda o'quv faoliyatiga bo'lgan e'tiborning pasayishi kuzatiladi. O'z navbatida, ta'lim jarayonida yig'ilib borayotgan muammolar emotsional zo'riqish, stress, xavotir va depressiv holatlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu tariqa internet ayrim talabalar uchun real hayotdagi qiyinchiliklardan vaqtincha uzoqlashish imkonini beruvchi muhitga aylanib, internetga tobeklik xulq-atvorining shakllanishiga zamin yaratadi [6].

Maktab rahbariyati hamda bolalarning erkin rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan "O'sishga imkon bering" ("Let Grow") dasturi hamkorligida Kevin tomonidan o'quvchilar hayotiga erkin o'yin faoliyatini kengroq joriy etishga qaratilgan amaliy tadbirlar amalga oshirilgan. Mazkur tashabbus bolalarda mustaqillik, tashabbuskorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va muammolarni mustaqil hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lgan [4].

Dastur doirasida, avvalo, tanaffus vaqtlarining davomiyligi uzaytirilgan hamda bolalar faoliyatiga kattalarning bevosita aralashuvi minimallashtirilgan. Natijada o'quvchilarga tengdoshlari bilan mustaqil muloqot qilish, nizolarni o'zaro hal etish va ijtimoiy tajriba orttirish uchun qulay sharoit yaratilgan. Ikkinchi muhim o'zgarish sifatida maktab hududidagi o'yin maydoni mashg'ulotlar boshlanishidan yarim soat oldin foydalanish uchun ochilgan. Bu esa bolalarga darslar boshlanishidan oldin jismoniy faollik bilan shug'ullanish, emotsional zo'riqishni kamaytirish va o'quv faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlanish imkoniyatini yaratgan. Shuningdek, "O'yin klubi" faoliyati tashkil etilgan bo'lib, dastlab haftada bir kun, keyinchalik esa haftaning besh kuni davomida turli yoshdagi bolalar uchun erkin o'yin muhiti shakllantirilgan. O'yin jarayonida to'plar, sakrash arqonlari, bo'r va boshqa vositalardan foydalanilgan. Faoliyat asosan ochiq maydonlarda, ob-havo noqulay bo'lgan holatlarda esa sport zallarida amalga oshirilgan.

Mazkur yondashuvning asosiy xususiyati bolalarga yuqori darajadagi mustaqillik berilganligi bilan tavsiflangan. Faoliyat

davomida faqat ikki asosiy qoida belgilangan: boshqa ishtirokchilarga ataylab zarar yetkazmaslik hamda mas'ul kuzatuvchini ogohlantirmasdan hududni tark etmaslik. Kuzatuvchi shaxs o'yinlarni boshqarmagan, bolalar faoliyatini tashkil qilmagan va kundalik nizolarga aralashmagan. U faqat xavfsizlikni ta'minlash hamda favqulodda holatlarda yordam ko'rsatish vazifasini bajargan. Ushbu amaliyot natijasida bolalarning tengdoshlari bilan tabiiy muloqot qilish imkoniyatlari kengaygan, ijtimoiy kompetentlik, liderlik, emotsional o'zini boshqarish va mas'uliyat hissining rivojlanishi kuzatilgan. Bundan tashqari, bolalarning gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlarga qaramligini kamaytirish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish hamda sog'lom psixologik rivojlanish uchun qulay muhitni shakllantirishga xizmat qilgan. Natijada o'quvchilarning mustaqilligi, ijtimoiy faolligi va hayotiy ko'nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatganki, maktab muhitida erkin o'yin faoliyatini tashkil etish va smartfonlardan foydalanishni cheklash o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Dastur amalga oshirilishi jarayonida pedagoglar tomonidan o'quvchilarning xulq-atvori, o'zaro munosabatlari va maktab hayotidagi faolligida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Natijada 13 nafar o'qituvchi ixtiyoriy ravishda "O'yin klubi" faoliyatini qo'llab-quvvatlashga jalb qilingan, keyinchalik maktab direktori hamda direktor o'rinbosari ham ushbu tashabbusda faol ishtirok etgan. Bu holat erkin o'yin faoliyatining nafaqat o'quvchilar, balki pedagoglar tomonidan ham samarali ta'limiy va tarbiyaviy vosita sifatida e'tirof etilganligini ko'rsatgan.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelingan:

Virtual o'yinlar va smartfonlardan meyoridan ortiq foydalanish o'quvchilarda diqqatning susayishi, ijtimoiy yakkalanish, emotsional qaramlik hamda ta'lim samaradorligining pasayishiga olib keluvchi muhim xavf omillaridan biri ekanligi aniqlangan.

Telefonsiz maktab muhiti o'quvchilarning tengdoshlari bilan bevosita muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirgan, jamoaviylik hissinı mustahkamlagan va maktab hayotidagi ishtirokini faollashtirgan. Natijada virtual muhitga bog'liqlikning salbiy oqibatlari sezilarli darajada kamaygan.

Erkin o'yin faoliyati bolalarning ijodkorlik, mustaqil qaror qabul qilish, empatiya, nizolarni konstruktiv hal etish, hamkorlik va liderlik ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilgan.

Tadqiqot davomida maktablarda telefonlardan foydalanishni cheklash va erkin o'yin faoliyati uchun maxsus sharoit yaratish intizomiy muammolar, tajovuzkor xatti-harakatlar hamda salbiy xulq-atvor holatlarining kamayishiga olib kelganligi kuzatilgan.

Virtual o'yinlarga qaramlikning oldini olish faqat cheklov va taqiqlar orqali emas, balki o'quvchilarni sport, ijodiy faoliyat, jamoaviy tadbirlar hamda erkin o'yinlarga keng jalb etish orqali samaraliroq natija bergan.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, umumta'lim maktablarida erkin o'yin maydonlarini tashkil etish, tanaffus vaqtlarini optimallashtirish, telefonsiz hududlar amaliyotini kengaytirish hamda o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi psixologik dasturlarni joriy etish tavsiya etilgan.

ADABIYOTLAR

1. Qurbonov A.A. Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiylashuv muammolari. – Toshkent: Fan, 2022. – 248 b.
2. Abdusamatov X.U. Yoshlar ongida raqamli muhitning psixologik ta'siri va ijtimoiylashuv muammolari // Psixologiya ilmiy-amaliy tadqiqotlari. – 2024. – №2. – B. 45–53.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 363 с.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – Washington, DC: APA, 2013. – 947 p.
5. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности. – СПб.: Речь, 2019. – 445 с.
6. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века // Психологическая газета. - №12. - 1996. – 276 с.