

PAPER

IJTIMOYIY TARMOQLARDA FAOLIYAT YURITUVCHI YOSHLARNING SHAXSIY XUSUSIYATLARI

Husnida Husenboy qizi Mahmudova ^{1,*}

¹Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti magistr talabasi

* mahmudovahusnida633@gmail.com

Abstract

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda faoliyat yurituvchi yoshlarning shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli tomonlari yoritib berilgan hamda kerakli taklif va tavsiyalar berildi.

Key words: Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli muhit, psixosotsial, kognitiv, emotsional, xulq-atvor xususiyatlari, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy tomonlari, ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari va tahdidlari

Kirish

Jahon hamjamiyatida va davlatlarning rivojlanishida ijtimoiy tarmoqlarning o'ri benihoyat asoslidir. Jonajon Vatanimiz O'zbekistonda ham ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar bugungi davrda yoshlarimizni har tomonlama bilimli, ilimli, ijtimoiy munosabatlarga intellektual yondashishni uqtirish va bilim, malaka, ko'nikmaga ega bo'lishni talab etadi. Shu jumladan mulohaza yuritadigan bo'lsak, kelajak yosh avlodimizni ijtimoiy tarmoqlarda aks ettirilayotgan ma'lumotlarning mazmun, mohiyatini ijobiy yoki salbiy o'ringa ega bo'lishini muammo sifatida talqin etishdan iborat.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlariga ham salbiy, ham

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Asosiy qism: (Основная часть/Main part) Yoshlik davri psixologiyada shaxsning jadal rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda identitet shakllanishi, muloqot strategiyalari, emotsional barqarorlik va kognitiv faoliyat sezilarli darajada o'zgaradi. Raqamli muhit — xususan, ijtimoiy tarmoqlar — ushbu jarayonlarga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadigan yoshlarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish zamonaviy psixologiyada dolzarb masalalardan biridir. Quyida ijtimoiy tarmoqlar insonning psixosotsial, kognitiv, emotsional, xulq-atvor xususiyatlariga ta'sirini ko'rib chiqamiz: **Psixosotsial xususiyatlar:**

- Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning o'zini anglash va

Compiled on: December 17, 2025.

Copyright: ©2025 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Education* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](#).

o'zini namayon qilish uchun laboratoriya vazifasini bajaradi. Ular o'zlarini turli ko'rinishlarda namoyon qiladi, boshqalarning munosabatiga qarab o'z shaxsiy tasavvurini shakllantiradi. Bu jarayon Eriksonning identitet bilan bog'liq rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq.

- Ijtimoiy mansublik va tengdoshlar ta'siri muhim. Bunda yoshlar orasida ijtimoiy tasdiq (layk, sharh, repost) kuchli motivator hisoblanadi. Tengdoshlar bahosi shaxsning o'ziga baho berishiga, o'zini tutishiga va hissiy holatiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda "ijtimoiy solishtirish bosimi" ancha yuqori.

Kognitiv xususiyatlar:

- Tezkor axborot qabul qilish yuzaga keladi. Yoshlar qisqa, dinamik va vizual axborotni tez qabul qiladi. Bu ularning tez fikrlashiga yordam berishi mumkin, biroq diqqatning barqarorligini susaytirishi mumkin.

- Ko'p vazifalik faoliyati vujudga keladi. Bunda ijtimoiy tarmoqlar sababli yoshlar bir vaqtning o'zida bir nechta axborot oqimini boshqara oladi. Biroq tez-tez vazifa almashtirish kognitiv charchashni kuchaytiradi. Yoshlar algoritmlar, kontent oqimi, vizual belgilardan yaxshi xabardor bo'ladi, ammo hamma ham axborotning ishonchliligini tanqidiy baholay olmaydi.

Emotsional xususiyatlar:

- Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun emotsional ekspressiya platformasi hisoblanadi. Ular hissiyotlarini postlar, hikoyalar, orqali ifodalaydi. Bu emotsional yengillik olib kelishi mumkin.

- Ijtimoiy solishtirish va o'z-o'zini baholash yuzaga keladi.

Idealizatsiyalangan kontent bilan doimiy solishtirish natijasida o'ziga baho pastlashiga, stressning oshishiga, tanaga nisbatan norozilik paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Emotsional sezgirlik, sharhlar, layklar sonining ozligi yoki tanqidiy fikrlar kuchli hissiy javob uyg'otadi.

Xulq-atvor xususiyatlari:

- Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarni tez-tez tekshiradi, yangiliklardan xabardor bo'lishga intiladi. Bu raqamli odat hosil bo'lishiga olib keladi.

- Hozirgi kunda kontent yaratish faoliyati juda ko'p yoshlarda uchraydi. Ko'plab yoshlar video, blog, foto, hikoya ko'rinishida kontent yaratadi. Bu kreativlikni kuchaytiradi, lekin ba'zan xavfli

trendlar va challenge-larda ishtirok etishga undashi ham mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta'siri to'g'risida gapirganda, ma'lumot va bilim manbayi - ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar yangi bilimlar olish, o'qish va o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ijtimoiy aloqalar - uzoqda joylashgan do'stlar va qarindoshlar bilan aloqada bo'lish imkoniyati, ijodiyatni rivojlantirish - yoshlar o'z fikrlari, san'ati va loyihalarini dunyoga namoyish etishlari mumkin, psixologik yordam - ba'zi ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar psixologik yordam va maslahat olishlari mumkin. Hozirgi kunda masofaviy ta'lim jadal rivojlanib kelmoqda va bu insonlarga ta'lim olish uchun ancha qulayliklar yaratmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali daromad qilishning ham turli yo'llari vujudga kelgan va bu orqali ko'plab insonlar shug'ullanmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun bir tomondan yangi bilimlar olish, do'stlar bilan aloqada o'rnatish va o'z fikrlarini ifoda etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq, ikkinchi tomondan, ular zararli kontent, kiberzo'ravonlik, vaqtning noto'g'ri boshqarish va ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, yoshlar uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni baholash va ularni zararli ta'sirlardan himoya qilish, uni saralash juda muhimdir.

Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda sarflaydigan vaqtlari ham ko'paydi, bu esa o'z navbatida yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin va bu o'tgan yillarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ko'rsatgichni berdi. O'zbekistonda bu muammoni hal qilish uchun davlat, ta'lim muassasalari, oila va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari zarur. Yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash - ularning sog'lom va muvaffaqiyatli kelajagini ta'minlashga yordam beradi. Yoshlik davri inson hayotida jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan katta o'zgarishlar yuz beradigan muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda yoshlarning ijtimoiy muhiti ham sezilarli darajada o'zgaradi, ayniqsa ularning hayotida maktabdan kasbiy ta'limga, keyin esa oliy ta'lim muassasalariga yoki ishga o'tish kabi muhim bosqichlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar ularning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini kengaytirishi va murakkablashtirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar tarbiyasiga salbiy ta'sirini o'tkazmoqda. Vaqtini samarasiz sarflash

ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash o'qish, jismoniy mashqlar va boshqa foydali faoliyatga kam e'tibor berishga olib keladi. Bu esa yoshlarda vaqtni boshqarish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzini namoyon etish urf bo'lgan. Bu holat yoshlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, o'ziga past baho berish depressiyani keltirib chiqarmoqda. Bularning barchasi yoshlarning ongiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ko'p vaqt ekran oldida o'tkazish yomon uyqu rejimi, ko'z charchashini va harakatsiz hayot tarziga olib keladi. Bu holatlar yoshlarda sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning quyidagi salbiy jihatlarini sanab o'tishimiz o'rinli deb hisoblaymiz:

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri:

1. Yoshlarning o'z turmush tarzlarini boshqalarniki bilan qiyoslash natijasida o'zini hurmat qilish pasayadi. Boshqalarning hayoti yorqinroq ko'rinishi yoshlarda norozichilik hissini uyg'otishi.

2. Doimiy ravishda yangiliklar va xabarlarni kuzatish ruhiy charchashga olib kelishi.

3. Internetga qaramlilikning ortishi, ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish vaqtni behuda sarflashga va jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi.

4. Kiberbulling yani ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar haqorat, tahdid yoki zo'ravonlikka uchrashi. (Kiberbulling qurboni bo'lgan kishining shaxsiy ma'lumotlarini, rasmlarini yoki videolarini tarqatish, uni sharmanda qilish yoki obro'siga putur etkazish, yolg'on ma'lumotlar tarqatish), Kiberbulling jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, shu jumladan: Depressiya, tashvish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, o'qishga nisbatan qiziqish pasayishi, o'ziga zarar etkazish va hatto o'z joniga qasd qilishga olib kelishi.

5. Haqiqiy hayotda yetarli ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yo'qolishi yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarga qaram qilishi mumkin, bu esa ularni yanada izolyatsiya bo'lishiga olib keladi.

6. Vaqtni noto'g'ri boshqarish: Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash yoshlarning o'qish, sport yoki boshqa foydali faoliyatlar bilan shug'ullanish vaqtini kamaytirishi.

7. Asosiy qadriyatlarining o'zgarishi: Ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalgan ma'lumotlar yoshlarning qadriyatlarini o'zgartirishi, chalq'itiib va ularni

noto'g'ri yo'naltirish.

Yuqorida ko'rilgan vaziyatlardan kelib chiqib yoshlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagicha choralar qo'llasak bu psixologik bosim va zo'riqishni kamaytiradi.

- Media savodxonligini oshirish: Yoshlarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda tanqidiy fikrlashni o'rgatish.

- Psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni amalga oshirish. Maktablar va universitetlarda yoshlar uchun psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, diagnostik usullar orqali doimiy ko'rikdan o'tkazishni nazoratini kuchaytirish lozim.

- Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtlarini saralash va cheklash. Yoshlarni real hayotda faol bo'lishga undash va ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadigan vaqtni kamaytirish.

- Ota-onalar va o'qituvchilar bilan uzluksiz hamkorlik. (Turli xil tadbirlar, ko'rik tanlovlarda ota-onalar ishtirokini jalb qilish) Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun katta imkoniyatlar yaratadi, lekin ulardan maqsadli foydalanish kerak. Yoshlarning salomatlikni saqlash uchun yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda ongli va tanqidiy fikrlashga o'rgatish muhimdir. Shu bilan birga, ularga psixologik yordam ko'rsatish va ularni qo'llab-quvvatlash jamiyatning asosiy vazifalaridan biridir. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Facebook, Instagram, Twitter, TikTok kabi platformalar yoshlar o'rtasida keng tarqalgan va ularning kundalik hayotiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotiga ta'siri, imkoniyatlari va tahdidlari haqida so'z yuritamiz.

Ijtimoiy tarmoqlarning imkoniyatlari.

1. Muloqot va Do'stlik: Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun muloqot qilish va yangi do'stlar topish imkoniyatini beradi. Ular dunyo bo'ylab odamlar bilan tanishib, o'z bilim va tajribalarini almashishlari mumkin.

2. Ta'lim va O'rganish: Ko'pgina yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali ta'lim oladilar. YouTube, Coursera, Khan Academy kabi platformalar turli mavzular bo'yicha bepul va pulli kurslar taklif qiladi. Bu esa yoshlar uchun qo'shimcha bilim olish imkonini yaratadi.

3. Ijodkorlik va o'zini namoyon qilish: Ijtimoiy

tarmoqlar yoshlarning ijodkorligini namoyish qilishlariga yordam beradi. Bloglar, videolar, fotosuratlar va boshqa ijodiy ishlar orqali yoshlar o'z qobiliyatlarini ko'rsatishlari mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning tahdidlari.

1. Raqamli qaramlik: Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish raqamli qaramlikka olib kelishi mumkin. Bu yoshlarning sog'lig'iga va ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2. Shaxsiy ma'lumotlarning himoyasi: Yoshlar o'z shaxsiy ma'lumotlarini ijtimoiy tarmoqlarda oshkor qilish orqali xavf ostida qolishlari mumkin. Bu esa kiber jinoyatchilik va shaxsiy hayotga tajovuz kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

3. Ijtimoiy taqqoslash va o'z-o'zini baholash: Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlarini ko'rib, yoshlar o'zlarini kamchiliklar bilan solishtirishlari mumkin. Bu esa o'z-o'zini baholashning pastligiga va depressiyaga olib kelishi mumkin.

Yoshlarning shaxsiy xususiyatlariga ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri haqida turli mahalliy va xorijiy olimlar turlicha fikrlar bildirilgan. Albert Bandura fikricha, ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar modellarni kuzatadi, ularning xulqini takrorlaydi. Bu jarayon o'z-o'zini baholash va o'ziga ishonchga katta ta'sir ko'rsatadi. "Observational learning" tufayli yoshlar internetdagi qahramonlar bo'lishga intiladi deb fikrlar bildirgan. Erik Erikson psixosotsial rivojlanish nazariyasida "indifikatsiya inqirozi" bosqichi aynan o'smirlikka to'g'ri keladi. Bunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning shaxsiy identitetini izlashni kuchaytiradi, o'zini boshqalar bilan solishtirishni oshiradi, "men kimman?" savoliga javob izlash jarayonini murakkablashtiradi. Sherry Turkle yoshlar haqida shunday deydi, ijtimoiy tarmoqlar "biz o'zimiz yaratgan virtual men"ni namoyish etadi. Yoshlar ko'pincha ideal obrazlarni yaratib, real his-tuyg'ularini yashiradi. Bu esa "connected but alone" - "bog'langan lekin yolg'iz" fenomeniga olib keladi. Jean Twenge zamonaviy yoshlar psixologiyasi bo'yicha ko'p yillik tadqiqotlar asosida shunday deydi: Ijtimoiy tarmoqlarda faol foydalanadigan yoshlar orasida tashvish, depressiya, past o'ziga baho yuqori ko'rsatgichga ega. "Like"lar va izohlar yoshlarni ijtimoiy tasdiqqa bo'lgan ehtiyojini oshiradi.

David Myers fikricha, yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zgalar bilan solishtirishga haddan

ortiq berilib ketadi. Bu "men yomonroqman" degan ichki hissiyotlarni kuchaytiradi. Tarmoqlar orqali ijtimoiy identitet ham tez shakllanadi, ham tez buziladi. Henry Tajfel nazariyasiga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarni turli "guruhlar"ga ajratadi (bloggerlar, geymerlar, fashion, sport). Yoshlarning o'zini qaysi guruhga mansub deb bilishi - uning shaxsiy qadriyatlarini va xulqini belgilaydi. Susan Harter fikricha, o'smirlar o'z men obrazini boshqalarning fikri orqali shakllantiradi. Tarmoqlarda "ko'rinish"ga berilish yoshlarning men-ideal obrazini yuqori qo'yadi. Bu esa ichki ziddiyatlarga olib keladi, deb ko'rsatib o'tgan. O'zbek olimlaridan V. Karimova umumiy psixologiya kitobida ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ijtimoiy mostlashuvi, muloqot madaniyati, qadriyat tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi deb aytib o'tilgan. E. G'oziyevning shaxs psixologiyasi kitobida yoshlarning shaxsiy xususiyatlari axborot oqimi ta'sirida tezkor, dinamik, lekin barqaror bo'lmagan shaklda rivojlanadi deyilgan. N. Raxmonqulova shaxs rivojlanishi kitobida ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar o'zini namoyish etish uchun imitatsiya (taqlid) va rol o'ynash mexanizmlaridan ko'p foydalaniladi degan fikrlarni ilgari surgan. Zamonaviy tadqiqotlardan umumlashtirilgan holatda, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlar odatda o'ziga tanqidiy qaraydigan, ijtimoiy tasdiqqa sezgir, emotsional o'zgaruvchan, muloqotga tayyor, lekin real hayotda tortinchoq, tez axborot qabul qiluvchi, ammo chuqur tahlilga kamroq moyil bo'ladilar.

"Ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadigan yoshlarning shaxsiy xususiyatlari ularning onlayn muloqot uslubi, o'zini taqdim etish ehtiyoji va ijtimoiy tasdiqqa bo'lgan qiziqishi orqali namoyon bo'ladi. Virtual makon yoshlarda o'z-o'zini anglash, ro'l izlash va shaxslararo munosabatlarni shakllantirish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi" (deb ta'kidlaydi ko'plab zamonaviy raqamli psixologiya tadqiqotlari).

Xulosa va takliflar

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar va yoshlarning shaxsiy xususiyatlari o'rtasidagi munosabatni yosh davrlarni psixologik rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq holda tizimli ravishda o'rganish juda muhim va ilmiy-amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega. Bunday tadqiqotlar kelajakda

yoshlarga ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli tomonlarini yanada yaxshiroq anglashga, anglagan holatda foydalanishga hamda inson salomatligi va farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Shu qatorda, ushbu vaziyatni tahlil qilish uchun ham qulay imkoniyat yaratishi mumkin. O'zbekistonda yoshlar orasida depressiyaning ko'payishi jiddiy muammo hisoblanadi va uni bartaraf etish uchun kompleks choralar ko'rish, ijtimoiy tarmoqlardagi tahdid va zo'ravonlikka oid kontentni cheklash, yoshlarning ruhiy salomatligiga oid ma'lumotlarni taxlil qilish hamda tarqatish, psixologik yordamga murojat qilish imkoniyatlarini yaratish va boshqa bir qator choralarni tadbiiq etish zarur. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlarning shaxsiy xususiyatlarini sog'lom shakllantirish uchun bir nechta tavsiyalar birib o'tmoqchiman:

- Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zini taqqoslash natijasida paydo bo'ladigan salbiy fikrlardan himoyalaniishi uchun real hayotdagi yutuqlari, muvaffaqiyatlarini qadrlashni o'rgatish lozim;

- O'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ya'ni vaqtini to'g'ri rejalashtirish, onlayn va oflayn balansni saqlashni bilish;

- Ijtimoiy tarmoqlarda emotsional savodvonlikni oshirish, o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalash va boshqalarga hurmat bilan yondashishni targ'ib qilish lozim.

Ijtimoiy tarmoqlardan ijobiy foydalanib turli savodxonlik darslarini yo'lga qo'yish masalan, blog yuritish, ilmiy va madaniy loyihalarda qatnashish, ijtimoiy tarmoqlardan ta'lim maqsadida foydalanish imkoniyatini kengaytirish kerak. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish yosh shaxsning ijobiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuvchanligiga va ma'suliyatli raqamli madaniyat shakllanishiga xizmat qilishi kerak. Shu sababdan bolaga yoshligidan boshlab, ijtimoiy tarmoqlarni zararli va foydali tomonlari haqida tushunchalar berib, bolaning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini har doyim nazorat qilib borish lozim.

REFERENCES

1. Mahmudova Husnida "Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi yoshlarning shaxsiy xususiyatlari" maqolasi
2. Q.A.Sharipov, D.I. Muqumova Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vaziri, professor, dotsent

"Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiy holatiga ta'siri"

3. Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida
4. Raximova D.(2024). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLARGA SALBIY TA'SIRI. Modern Science and research, 3(12), 779-782. Retrieved from
5. E.G'oziev. Shaxs psixologiyasi
6. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton. Yoshlarning identitet shakllanishi nazariyasi.
7. Steinberg, L. (2014). Adolescence. McGraw-Hill. O'smirlik va yoshlarning psixologik xususiyatlari.
8. Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press. Ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlar xatti-harakati.
9. Montag, C., Reuter, M. (2017). Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications. Springer. Raqamli xatti-harakatlar va asabiy-psixologik mexanizmlar.
10. V.Karimova - umumiy psixologiya kitobi