



# «XALQARO LOYIHALAR VA TA'LIM DASTURLARIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR»

mavzusidagi 2-sonli ko'ptarmoqli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi



## INTERNETGA QARAMLIK PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA

**Muminov Dilshod Abdurashidovich**

*Qarshi davlat texnika universiteti o'qituvchisi*

Tel: +998933226666

***Annotatsiya.** Mazkur tezisdagi internetga qaramlik psixologik hodisa ekanligi, yoshlarning unga bo'lgan munosabati, ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilarining virtual identifikatsiyasining xususiyatlari, ularning virtual psixologik makonini o'rganishga doir nazariyalar talqini, shaxsning psixologik tuzilishini o'rganish muammolari ilmiy tahlillar asosida yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** internet, psixologik qaramlik, ijtimoiy tarmoq, shaxs, inson, axborot, psixologik makon, psixologik suverenitet, virtual maydon.*

***Аннотация.** В данной работе рассматривается тот факт, что интернет-зависимость является психологическим феноменом, отношение к ней молодежи, характеристики виртуальной идентификации пользователей социальных сетей, интерпретация теорий изучения их виртуального психологического пространства, а также проблемы изучения психологической структуры личности на основе научного анализа.*

***Ключевые слова:** интернет, психологическая зависимость, социальная сеть, личность, человек, информация, психологическое пространство, психологический суверенитет, виртуальное пространство.*

***Annotation.** This thesis discusses the fact that Internet addiction is a psychological phenomenon, the attitude of young people to it, the characteristics of the virtual identification of social network users, the interpretation of theories for studying their virtual psychological space, and the problems of studying the psychological structure of a person based on scientific analysis.*

***Key words:** internet, psychological addiction, social network, person, human, information, psychological space, psychological sovereignty, virtual space.*

### KIRISH

Zamonaviy dunyoda kimyoviy bo'lmagan va kimyoviy bog'liqliklar, giyohvandlikning paydo bo'lish mexanizmlari, ularning diagnostikasi, rivojlanish bosqichlari, oldini olish, davolash va reabilitatsiya usullarini o'rganadigan fan – bu addiktologiyadir. Addiktologik xatti-harakat deviant xulq-atvor shakllaridan biri bo'lib, ruhiy holatni o'zgartirish orqali haqiqatdan qochishda namoyon bo'ladi. Addiktologiya – zamonaviy jamiyatda kimyoviy (giyohvand moddalar, alkohol, nikotin, dori vositalari) va kimyoviy bo'lmagan (internet, kompyuter o'yinlari, qimor, ovqatga bog'liqlik, ishga yoki munosabatlarga haddan tashqari bog'lanish va h.k.) bog'liqliklarni kompleks tarzda o'rganuvchi fan.

Chet el adabiyotida «internetga qaramlik» atamasi internetga qaramlik fenomenini tavsiflash uchun ishlatiladi, ingliz tilidagi «qaramlik» esa «mustaqillikning yo'qligi» va «bo'ysunish» kabi hodisalarning semantik sohasi kontekstida ko'rib chiqiladi.



# «XALQARO LOYIHALAR VA TA'LIM DASTURLARIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR»

mavzusidagi 2-sonli ko'ptarmoqli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi



Hozirgi kunda tadqiqotchilar «internetga qaramlik» va «internetga tobelik» tushunchalarini sinonim sifatida qabul qilishadi.

Inson tabiatan psixologik qulaylik va zavq olishga intiladi. Oddiy sharoitlarda psixologik qulaylik turli yo'llar bilan amalga oshiriladi: qiyinchiliklarni yengish, maqsadlarga erishish, boshqalar bilan uyg'un munosabatlar, sport, ijodkorlik yoki sevimli mashg'ulotlar. A.O.Buxanovskiy, N.V.Dmitrieva, V.D.Mendelevich va T.P. Korolenkoning so'zlariga ko'ra, giyohvandlik rivojlanganda, mavjud bo'lgan xulq-atvor strategiyalari doirasi keskin torayadi va qulaylik, zavqga erishishning yagona usuliga bog'liq bo'ladi, qolganlari esa istisno qilinadi yoki fonga tushadi va tobora kamroq qo'llaniladi. Shuni ta'kidlash kerakki, fiksatsiyaning jozibadorligini tushuntiruvchi asosiy element - bu zavqlanish uchun ko'p harakat qilmasdan, istalgan vaqtda o'z ruhiy holatini o'zgartirish qobiliyatidir. Ushbu nazorat tuyg'usi o'ziga qaramlik dinamikasining boshlanishida sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu erkinlik, o'zini o'zi ta'minlash va mustaqillik haqidagi xavfli illyuziyani yaratadi. O'ziga xos motivatsiyaga, qiziqishlarga, yo'nalishga va oldingilardan farq qiladigan qiymat yo'nalishlariga ega bo'lgan yangi qaramlik shaxsning shakllanishi sodir bo'ladi [1, 2].

T.P.Korolenko kimyoviy bo'lmagan qaramlikning quyidagi turlarini aniqladi: qimor o'yinlari, munosabatlarga qaramlik, jinsiy va sevgiga qaramlik, pul sarflashga qaramlik, ishchanlik, shuningdek, oraliq qaramlik, ortiqcha ovqatlanish va ochlikka qaramlik. Keyin A.Y.Egorov texnologik (shu jumladan internetga qaramlik) va ijtimoiy jihatdan maqbul bo'lgan ba'zi turdagi giyohvandliklarni qo'shish orqali xulq-atvoriga qaramlik ro'yxatini kengaytirdi va quyidagi tasnifni taklif qildi [3].

Kimyoviy bo'lmagan qaramliklarning tasnifi:

1. Qimor o'yinlariga patologik jalb qilish;
2. Erotik qaramliklar:
  - 2.1. Sevgiga qaramlik;
  - 2.2. Jinsiy qaramliklar;
3. Texnologik (gadget) qaramliklar:
  - 3.1. Internetga qaramlik;
  - 3.2. Mobil telefonga qaramlik;
  - 3.3. Boshqa texnologik qaramliklar (televizorga qaramlik va boshqalar);
4. Oziq-ovqatga qaramlik:
  - 4.1. Ortiqcha ovqatlanishga qaramlik;
  - 4.2. Ro'za tutishga moyillik;
5. Boshqa kimyoviy bo'lmagan qaramliklar («ijtimoiy jihatdan maqbul» giyohvandlik):
  - 5.1 Mehnatkashlik;
  - 5.2 Sportga qaramlik (mashqlarga qaramlik);
  - 5.3 O'zaro munosabatlarga qaramlik;
  - 5.4 Pul sarflashga qaramlik (xarid qilish);
  - 5.5 Diniy qaramlik.

Internetga qaramlik fenomenini o'rganish asoschilari sifatida klinik psixolog K. Young va psixiatr I. Goldberglar bugungi olimlar jamiyati tomonidan keng tan olinadi. 1995 yilda I. Goldberg internetga qaramlikni shunday ta'riflagan: "Internetga qaramlik – ijtimoiy o'zaro munosabatlarda, kasbiy faoliyatda va oilada salbiy oqibatlarga olib keladigan obsesif (kompulsiv) internetdan foydalanish istagi" [6]. 1996 yilda K.



# «XALQARO LOYIHALAR VA TA'LIM DASTURLARIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR»

mavzusidagi 2-sonli ko'ptarmoqli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi



Young internetga qaramlikni haqiqiy yangi klinik patologiya sifatida ko'rib chiqishni taklif qildi. DSM-IVdagi patologik qimor o'yinlari mezonlariga asoslanib, u internetning insonning ijtimoiy hayotiga qanchalik jiddiy ta'sir qilishini o'lchaydigan 20 savoldan iborat test yaratdi [8].

K.Yangning yozishicha, internetning o'zi o'ziga qaram emas, balki foydalanuvchilarda giyohvandlikning rivojlanishini rag'batlantiradigan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Kuzatilgan effektini tushuntirish uchun u ACE (Accessibility, Control, Excitement) modelini taklif qildi. Ushbu modelda u giyohvandlik ehtimolini oshiradigan internetning uchta asosiy xususiyatini (foydalanish, nazorat qilish, hayajon) tasvirlaydi [6].

Foydalanish imkoniyati. Hozir deyarli hamma uyda ham, ish joyida ham internetga kirish imkoniga ega. Smartfon va planshetlar kabi gadjetlar paydo bo'lishi bilan esa internetga istalgan joyda va istalgan vaqtda kirish mumkin bo'ldi. Texnologik foydalanishning ushbu imkoniyati ko'proq muammolarni keltirib chiqaradi. Internetning keng tarqalgan texnologik mavjudligini hisobga olgan holda, onlayn xizmatlar doimiy ravishda arzonlashmoqda. Binobarin, internetning arzonligi ham internetga qaramlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Nazorat. Nazorat so'zma-so'z ma'noda shaxsiy nazoratni bildiradi, endi u onlayn faoliyat ustidan amalga oshirilishi mumkin. Bu smartfon va planshetlardan foydalanishda ayniqsa dolzarb masala. Bu qurilmalar noyob ilovalar va maxfiylik orqali kuchli shaxsiylashtirish hissini taklif etadi. Nazorat «bu mening qurilmam» mentalitetidan kelib chiqadi, bu odamga boshqalarga ma'lum bo'lmagan holda doimiy ravishda faoliyat bilan shug'ullanish imkonini beradi, har qanday onlayn faoliyat bilan bog'liq maxfiylikni ta'minlaydi. Shunday qilib, har qanday majburiy onlayn xatti-harakatlar yashirin bo'lishi mumkin.

Hayajon. Internetda sayr qilish, shubhasiz, odamni ta'sir qiladigan juda ko'p ogohlantirishlar tufayli hayajonli tajriba bo'lishi mumkin. Multimedia aloqasi o'ziga xos tarzda jonli ranglar, hayratlanarli tasvirlar va hayajonli tovushlar bilan ajralib turadi. Internetda nima qilish mumkin, shu jumladan anonimlikni saqlash qobiliyati haqiqiy hayotda har doim ham mumkin emas. Virtual tarmoqdan faol foydalanish foydalanuvchi ongini o'zgartiradi. Internet foydalanuvchisi vaqt tuyg'usini yo'qotadi va kundalik hayotning mavjud real yoki mumkin bo'lgan qiyinchiliklaridan chalg'itadi. Salbiy tajriba va hissiy zo'riqishning og'irligi, ayniqsa tashvish va qo'rquv kamayadi. Virtual tarmoq yolg'izlikdan xalos bo'lishga aylanadi. Giyohvandlikning rivojlanishiga inson ongli ravishda yoki ongsiz ravishda haqiqatdan qochishni tanlashi va mavjud hayotiy qiyinchiliklarni hal qilmasligi yordam beradi.



# «XALQARO LOYIHALAR VA TA'LIM DASTURLARIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR»

mavzusidagi 2-sonli ko'ptarmoqli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi



M.Griffiths tomonidan olib borilgan Internetga qaramlik bo'yicha keyingi tadqiqotlar giyohvandlik ehtimolini oshiradigan internet xususiyatlarining ro'yxatini kengaytirdi [5]. K.Young tomonidan tuzilgan ro'yxatga quyidagi xususiyatlar qo'shildi: immersion va dissotsiatsiya, disinhibitsyon. Keling, bularni batafsil ko'rib chiqaylik.

Immersion va dissotsiatsiya. Internet haqiqatdan qochishni osonlashtirib, ajralish va suvga cho'mish tuyg'usini yaratishi mumkin. Ajralish va suvga cho'mish turli xil his-tuyg'ularni keltirib chiqarishi mumkin, jumladan, vaqtni yo'qotish, boshqa shaxsga aylanish hissi, xiralashgan mulohazalar va transga o'xshash holat. Og'ir shakllarda bu ko'plab shaxsiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

K.Yangning keyingi tadqiqotlari internetga qaramlik mezonlarini aniqlash imkonini berdi [6]:

- Internetga obsessiya;
- Internetda ko'proq vaqt o'tkazish zarurati;
- Internetdan foydalanishni to'xtatganingizda, noqulaylik tug'diradigan chekinish alomatlarini sezasiz;
- vaqtni nazorat qilish muammolari;
- Internetda o'tkaziladigan vaqtni qisqartirish bo'yicha muvaffaqiyatsiz urinishlar;
- atrof-muhit bilan bog'liq muammolar (oila, do'stlar, maktab, ish);
- Internetda o'tkazgan vaqt haqida yolg'on gapirish;
- Internetdan foydalanish orqali kayfiyat o'zgaradi.

Internetga qaramlikni tashxislash uchun tanlangan mezonlar, giyohvandlikning barcha turlari uchun universal bo'lgan oltita taniqli komponentga mos keladi [4]:

- kayfiyat o'zgarishi;
- bag'rikenglikning o'sishi;
- o'ziga xoslik, «super qiymat» (alohida);
- chekinish belgilari;
- boshqalar bilan va o'zi bilan ziddiyat (mojaro);
- qayt qilish.

M.Orzak o'z ishida internetga qaramlik bilan bog'liq bir qator jismoniy va psixologik alomatlarni aniqladi. Jismoniy alomatlar orasida bel og'rig'i, qo'lda mushaklarning uzoq davom etishi bilan bog'liq bo'lgan qo'lda karpal tunnel sindromi, migren tipidagi bosh og'rig'i, quruq va qizil ko'zlar va shaxsiy gigiyenaga e'tibor bermaslik kiradi. Psixologik alomatlarga foydalanishni to'xtata olmaslik, oflayn holatda asabiylashish, bo'shliq hissi, depressiv tendentsiyalar, kompyuterda



# «XALQARO LOYIHALAR VA TA'LIM DASTURLARIDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR»



mavzusidagi 2-sonli ko'ptarmoqli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi

o'tkazadigan vaqtni ko'paytirish, ta'lim, kasbiy faoliyat va oilaviy hayot bilan bog'liq muammolar kiradi [6].

Internetga qaramlikni o'rganish bo'yicha dastlabki hisobotlarda internetdan vosita sifatida foydalanish o'rniga, unga bog'liq bo'lgan shaxslarni aniqlagan kam sonli holatlar qayd etilgan. Bular odatda internet chat xonalaridan foydalanadigan shaxslar edi - ular boshqa joyda shug'ullana olmaydigan faoliyat. Yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar xuddi shu dalilni ijtimoiy tarmoq saytlaridan foydalanishga moyil bo'lgan shaxslarga nisbatan qo'llagan. Bu shaxslar ma'lum darajada onlayn ijtimoiy makonlarda ishtirok etadilar va o'zlarining hurmatini oshirish uchun o'zlarini haqiqiy hayotdagi hamkasblaridan ajralib turadigan virtual dunyoda ko'rsatishlari mumkin [7].

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, internet foydalanuvchilar uchun voqelikka qo'shimcha, ammo cheklangan nuqtai nazarni taqdim etadi va ularga o'zlarining haqiqiy hayotlarida ijtimoiy mustahkamlanishning etishmasligini psixologik jihatdan qoplaydigan tegishlilik tuyg'usini boshdan kechirish imkonini beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Бухановский, А.О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: Пособие для врачей / А.О. Бухановский, А.С. Андреев, О.А. Бухановская. – Ростов-на-Дону, 2002. – 35 с.
2. Дмитриева, Н.В. Аддиктивная идентичность виртуально-зависимой личности: Монография / Н.В. Дмитриева, О.В. Дубровина. – Новосибирск: Издательство НГПУ. – 2010. – 248 с.
3. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
4. Зальмунин, К.Ю. Профили аддикций как инструмент для сравнительной оценки химических и нехимических зависимостей / К.Ю. Зальмунин, В.Д. Менделевич // Журнал неврологии и психиатрии. – 2018. – № 2. – С. 3-9.
5. Griffiths, M.D. The evolution of Internet addiction: A global perspective / M.D. Griffiths et al. // Addictive Behaviors. 2016. – № 53. – P. 193–195.
6. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu. – 2011. – Canada. – 314 p.
7. Kuss, D.J. Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review / D.J. Kuss et al. // Computers in Human Behavior. – 2021. – № 226. (106621)
8. Young, K.S. Policies and procedures to manage employee Internet abuse // Computers in Human Behavior. – 2010. – № 26. P. 1467–1471.