

HARBIY SHAXSIDA INTERNET ADDIKSIYA RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Mamadjonova Dilnavoz Baxtiyor qizi

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Xizmat
faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash yo'nalishi 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: Zamonaviy inson hayotining birorta sohasi topilmaydiki, u yerda kompyuter texnologiyalari qo'llanilmasa. Axborot texnologiyalari va Internet bugungi jamiyat taraqqiyotining ajralmas tarkibiy qismi sifatida inson faoliyatining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilish bundan yigirma yil avval faqat ma'lum ijtimoiy qatlam texnologik soha mutaxassisleri uchun xos bo'lgan hodisa bo'lsa, bugun u barcha yoshdagi, turli ta'lim darajasiga ega va turli kasb vakillari uchun kundalik odatiy amaliyotga aylangan. Mazkur maqolada shaxsda internet addiksiya rivojlanishining ijtimoiy-psixologik omillari yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sharhi keltirilgan va yoshlarning internetga nisbatan addiksiyasiga qaratilgan psixoprofilaktik tadbirlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: addiksiya, internet madaniyati, virtual dunyo, internet psixologiyasi, psixologik farovonlik, netiket qoidalari, ijtimoiy tarmoq, kiberxavfsizlik.

Zamonaviy raqamli jamiyat sharoitida Internet inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Uning ta'siri o'quv, kasbiy, madaniy va kommunikativ faoliyatlarda shaxsning o'zini namoyon etish imkoniyatlarini kengaytirgan bo'lsa-da, ortiqcha va nazoratsiz foydalanish natijasida turli addiktiv xulq-atvor shakllarining rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Shulardan eng keng tarqalgani Internet addiksiya (internetga qaramlik) bo'lib, bu holat shaxsning ijtimoiy, emotsional va kognitiv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Internet addiksiya tushunchasini ilk bor I.Goldberg "Internet Addiction Disorder" atamasi orqali kiritgan. U Internetdan haddan tashqari foydalanishni

giyohvandlikka o‘xshash psixologik mexanizmlar asosida kechadigan jarayon sifatida tavsiflaydi. K.Young (1998) esa ushbu hodisani “kontrol yo‘qotilishi bilan xarakterlanuvchi xulq-atvor buzilishi” deb ta’riflagan va uni patologik qimor o‘yinlariga o‘xshash ijtimoiy disfunktsiya shakli sifatida izohlagan.

Rossiyalik olimlar orasida E.V.Soldatova va O.A.Zinchenko (2019) Internetga qaramlikni “raqamli xavfsizlik kompetensiyalarining yetarli emasligi bilan bog‘liq shaxsiy dezadaptatsiya holati” sifatida talqin etadilar. Ularning fikricha, bu jarayon faqat individual psixik mexanizmlar emas, balki ijtimoiy muhitning bosimi va madaniy raqamli normalarning o‘zgarishi bilan ham uzviy bog‘liq.

O‘zbek olimlaridan G.Z.Ikmatullayev (2022) va D.S.Abdullajanova (2023) esa Internet addiksiyani “yoshlarning ijtimoiy muloqotdagi real ishtirokini kamaytiruvchi, ularning emotsional regulatsiyasini buzuvchi, shaxslararo masofani psixologik jihatdan o‘zgartiruvchi yangi ijtimoiy-psixologik hodisa” sifatida ko‘rsatadilar. Internetga qaramlikni shakllantiruvchi omillarni tahlil qilganda, olimlar uni mikro va makro darajalarga ajratadilar:

- Mikroijtimoiy omillar: oiladagi nazoratning pastligi, ota-ona-emotsional aloqaning zaifligi, do‘stlar guruhining onlayn faoliyatiga ijtimoiy konformizm bilan qo‘shilish; kommunikativ ehtiyojni qondirish uchun virtual muloqotni tanlash.
- Makroijtimoiy omillar: jamiyatda raqamli muhitning tez sur‘atlar bilan rivojlanishi, “onlayn mavjudlik” ijtimoiy qadriyatga aylanishi, ta’lim va mehnat tizimlarining raqamlashtirilishi, shaxsning bo‘sh vaqtini real emas, virtual sohada o‘tkazish odatiga aylanib borayotgani.

E.Griffiths ta’kidlaganidek, Internet addiksiya “ijtimoiy jihatdan qo‘llab-quvvatlanayotgan xulq-atvor buzilishi”, ya’ni jamiyatning o‘zi virtual faoliyatni rag‘batlantiradi, lekin uni me’yorlashtirish mexanizmlarini ishlab chiqmaydi. Ko‘plab tadqiqotchilar Internet addiksiyani shaxsning ichki psixik disbalansi bilan bog‘laydilar. Ularning fikricha, past o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy qo‘rquv, yolg‘izlik, tashvishlilik va emotsional bo‘shliqni to‘ldirish istagi Internetga qaramlikka olib keladi. Shaxsning

ijtimoiy izolyatsiyasi asosiy psixologik determinantlardan biridir. Masalan, Caplan oʻzining “Problematic Internet Use” modelida shaxsning real muloqotdagi qoniqarsiz tajribasi uni virtual aloqalarga “kompensator yoʻl” sifatida bogʻlanishiga olib kelishini koʻrsatadi. Gʻ.Ikmatullayev esa ushbu fikrni lokal kontekstda tasdiqlab, Oʻzbekiston sharoitida Internet addiksiya koʻproq ijtimoiy qoʻrquv va oʻzini namoyon qilishdagi noaniqlik bilan kechishini aniqlagan. Internet addiksiya yoshlar orasida quyidagi psixososial oqibatlarni yuzaga keltiradi:

1. Shaxslararo munosabatlarning sathi pasayadi, real empatiya oʻrnini virtual simpatiya egallaydi.
2. Kognitiv faoliyatda charchoq va diqqatning tarqoqligi (nomofobiya, multitasking stress) ortadi.
3. Motivatsion tizim deformatsiyasi real yutuqlar oʻrniga “layklar” va “koʻrishlar” asosidagi shartli mukofot tizimi shakllanadi.
4. Emotsional regulyatsiya buzilishi raqamli muloqot orqali stressni kompensatsiya qilish odati shakllanadi (Abdullajanova, 2023).

Internet addiksiya shaxsda ijtimoiy va psixologik moslashuv mexanizmlarining buzilishi natijasida shakllanadi. Uning ildizida nafaqat individual, balki ijtimoiy tizim omillari ham mavjud, bu esa muammoni kompleks, tizimli yondashuv asosida oʻrganishni talab qiladi. Internetga qaramlikni kamaytirish uchun yoshlarning raqamli madaniyatini oshirish, emotsional regulyatsiya va kommunikativ koʻnikmalarini rivojlantirish, shuningdek, real ijtimoiy ishtirok motivatsiyasini tiklash zarur.

Psixolog olimlarning koʻplab tadqiqotlari shuni koʻrsatadiki, pubertat davriga xos psixofiziologik oʻzgarishlar kompyuter va Internet qaramligining shakllanishi uchun muhim xavf omili hisoblanadi. Oʻsmirlar emotsional sohada yuqori reaktivlik, tez oʻzgaruvchan kayfiyat, sababsiz bezovtalik, taʼsirchanlik va gʻazablanishga moyillik bilan ajralib turadilar. Bu emotsional beqarorlik ularning irodaviy sohasining yetarlicha shakllanmaganligi va oʻz hissiyotlarini ongli nazorat qilish koʻnikmasining sustligi bilan uygʻunlashadi. Shu sababli, oʻsmirlar koʻpincha oʻz harakatlarini boshqarishda, his-

tuyg'ularini ijtimoiy maqbul shaklda ifodalashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Mazkur holat o'smirlarning qadriyatlar tizimi va o'zini anglash sohasining shakllanmaganligi, shuningdek o'z-o'zini baholashning beqarorligi bilan yanada chuqurlashadi. Shuning uchun bu yoshda Internetdan ortiqcha foydalanish ko'pincha real hayotdagi emotsional diskomfortni kompensatsiya qilish vositasi sifatida namoyon bo'ladi [1].

Kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilib ketgan, onlayn tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarning kognitiv xususiyatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular texnika va texnologiyalar sohasida nisbatan keng bilimlarga ega bo'lib, murakkab fazoviy tasavvurlarni shakllantirish qobiliyatiga ega. Biroq, bu kognitiv ustunlik ularning ijtimoiy va emotsional sohalaridagi zaifliklar bilan uyg'unlashadi, bu esa addiktiv xulq-atvor uchun qulay psixologik zamin yaratadi. Kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilib ketgan, onlayn tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarning kognitiv xususiyatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular texnika va texnologiyalar sohasida nisbatan keng bilimlarga ega bo'lib, murakkab fazoviy tasavvurlarni shakllantirish qobiliyatiga ega. Biroq, bu kognitiv ustunlik ularning ijtimoiy va emotsional sohalaridagi zaifliklar bilan uyg'unlashadi bu esa addiktiv xulq-atvor uchun qulay psixologik zamin yaratadi.

A.E.Voyskunskiy (2010) o'smirlarning virtual olamga "chekinish" sabablari orasida oilaviy munosabatlarning buzilishi, noto'g'ri tarbiya uslublari va patologik ota-ona modelini asosiy omil sifatida qayd etadi. Uning fikricha, bolalikda kechirilgan psixik travmalar xususan, ota-onaning ajralishi, emotsional sovuqlik, yoki befarqlik o'smirni real muloqotdan voz kechishga, virtual makonda o'zini himoyalangan his qilishga olib keladi [2]. Bunday oilalarda o'smirning o'zini qadrlash hissi past, xavfsizlik hissi zaif, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov darajasi esa cheklangan bo'ladi. Natijada, u raqamli muloqot orqali qondiriladigan sun'iy ijtimoiy aloqalarga tayanadi. Zamonaviy psixologlarning aksariyati Internetga qaramlikning shakllanishida shaxsiy-psixologik xususiyatlar yetakchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. Shu jumladan, quyidagi omillar alohida ahamiyatga ega:

- o'z-o'zini baholashning noto'g'riligi;
- past ijtimoiy-kommunikativ kompetensiya;

- yangi hissiyotlarni izlashga moyillik;
- emotsional beqarorlik;
- yuqori tashvishlilik;
- impulsivlik va g‘azabkorlik;
- ijtimoiy qaramlik va konfliktga tez kirishuvchanlik;
- rigidlik va moslashuvchanlikning sustligi [4].

A.Yu.Egorov o‘z tadqiqotlarida “qaram shaxs turi” tushunchasini kiritadi. Unga ko‘ra, bunday shaxslar o‘z fikrini mustaqil bildira olmaydi, “yo‘q” deyishdan qo‘rqadi, boshqalar tomonidan rad etilishdan cho‘chidi. Ular mas’uliyatdan qochish, mustaqil qaror qabul qilmaslik, ijtimoiy yetakchilikdan voz kechish bilan ajralib turadilar. Bu esa passiv hayot pozitsiyasi va Internet muhitiga “pana” izlash ehtiyojini kuchaytiradi [3]. Muloqotda qiyinchiliklarga duch kelayotgan, past ijtimoiy-kommunikativ malakaga ega o‘smirlar Internet va ijtimoiy tarmoqlarni o‘zaro muloqotning “xavfsiz” shakli sifatida qabul qiladilar. Ular virtual makonda o‘zini qabul qiluvchi, tushunuvchi “do‘st” topadi bu esa psixologik kompensatsiya mexanizmini mustahkamlaydi va addiktiv xulq-atvorning shakllanish xavfini oshiradi. Shunday qilib, kommunikativ qiyinchiliklarga ega o‘smirlar uchun Internet muloqoti real munosabatlarning o‘rnini bosuvchi ijtimoiy muhitga aylanadi. Bu esa uzoq muddatda shaxsning ijtimoiy faolligi, hissiy yetukligi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytiradi. Internetga qaramlikning rivojlanishida quyidagi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar muhim ahamiyatga ega:

- pubertat davrining psixofiziologik o‘ziga xosligi (emotsional beqarorlik, impulsivlik, past irodaviy nazorat);
- gender omil (erkak o‘smirlar o‘yinlarga, qizlar esa muloqot tarmoqlariga ko‘proq qaram bo‘ladi);
- murakkab hayotiy vaziyatlar, oilaviy konfliktlar, ota-ona ajralishi;
- mikrosotsial muhit do‘stlar guruhi, sinfdagi muloqot normasi, “trendga ergashish” bosimi;

- shaxsning individual-tipologik xususiyatlari tashvishlilik, depressiv fon, past stressga bardoshlilik, past o'zini baholash, passivlik va rigidlik.

O'smirlarning addiktiv xulqini psixokorreksiya qilish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi lozim:

1. Hayotiy faollikni oshirish o'smirni real faoliyat turlariga (sport, ijod, ijtimoiy loyiha) jalb qilish.
2. Ijobiy o'zini qabul qilishni shakllantirish o'z-o'zini qadrlashni barqarorlashtirish, muvaffaqiyatga ishonchni rivojlantirish.
3. Kommunikativ kompetensiyani kuchaytirish muloqot madaniyati, empatiya, hamkorlik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish.
4. Emotsional regulyatsiyani o'rgatish stressni bartaraf etishning sog'lom usullarini (nafas mashqlari, meditatsiya, kreativ faoliyat) o'zlashtirish.
5. Oila bilan ishlash ota-onalarga bolalar bilan muloqotda emotsional yaqinlik va ijobiy nazoratni uyg'unlashtirishni o'rgatish.

Yuqoridagi nazariy tahlildan ko'rinadiki, pubertat davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari emotsional beqarorlik, impulsivlik, past o'zini baholash va kommunikativ zaiflik o'smirlarni Internet addiksiyasiga nisbatan sezuvchan guruhga aylantiradi. Shu bilan birga, oilaviy va ijtimoiy muhit omillari, shuningdek, shaxsning individual tipologik xususiyatlari bu jarayonni kuchaytiruvchi yoki kamaytiruvchi rol o'ynaydi. Shu sababli, Internetga qaramlikni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar kompleks psixoprofilaktik va tarbiyaviy yondashuvni talab etadi bunda shaxsiy, oilaviy va maktab muhitining uyg'un psixologik ta'siri hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Асеева А.Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения / А.Д.Асеева // Научный журнал КубГАУ - Scientific Journal of KubSAU. - 2014. - № 101. - С. 2529-2545.

2. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е.Войскунский // Журнал неврологии и психиатрии. - 2002. - № 3. - С. 56-58.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю.Егоров. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
4. Кузнецова Л.Э. Психологические факторы формирования химической зависимости у молодежи / Л.Э.Кузнецова, Г.В.Репина // Молодой ученый. - 2017. - № 5 (139). - С. 400-402.
5. Акутина С.П., Хрустова Е.С. Интернет-зависимость как фактор социально-психологического влияния на современную молодежь - [http:// vestnik-rzi.ru/2014/11/2537](http://vestnik-rzi.ru/2014/11/2537).