

INTERNETGA QARAMLIK PSIXOLOGIYANING OBYEKTI SIFATIDA

Butayev Baxromjon Sharofitdinovich

Farg'ona davlat universitetining Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Ahmedova Gulchehra Baxtiyorovna

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani 64-maktab psixologi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada internetga qaramlik muammosi tahlil qilingan, qaramlikning ushbu shaklining tarkibiy qismlari, jihatlari va belgilari haqida fikr mulohazalar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *qaramlik; internetga qaramlik; internetga qaramlikning tarkibiy qismlari; internetga qaramlikning belgilari; xulq buzilishi; internetga qaram odamlarning turlari.*

Аннотация: *В данной статье анализируется проблема интернет-зависимости, комментируются составляющие, аспекты и признаки данной формы зависимости.*

Ключевые слова: *зависимость; интернет зависимость; компоненты интернет-зависимости; признаки интернет-зависимости; расстройство поведения; типы интернет-зависимых.*

Annotation: *This article analyzes the problem of Internet addiction, comments on the components, aspects and signs of this form of addiction.*

Key words: *dependence; internet addiction; components of internet addiction; signs of internet addiction; behavior disorder; types of internet addicts.*

Ma'lumki, Butunjahon Internet tarmog'ining paydo bo'lishi va millionlab odamlar hayotining ajralmas qismiga aylangan innovatsion IT-texnologiyalarning (axborot texnologiyalari) jadal rivojlanishi bilan ko'plab deviantologik hodisalar tobora kuchayib bormoqda va namoyon bo'lmoqda, ular orasida depersonalizatsiya, dezadaptatsiya, desotsializatsiya va boshqalar.

Raqamli dunyoda kommunikativ sohaga inkor etilmaydigan ta'sir ko'rsatdi va davom etmoqda (har doim ham ijobiy emas). XXI asr odamida ulkan, shu jumladan texnik, virtual aloqa imkoniyatlari mavjud: SMS-xabarlar, suhbatlar, ijtimoiy tarmoqlardagi forumlar. Inson faoliyatining ushbu yosh sohasi shaxsga keng muloqot qilish, o'zini rivojlantirish, o'zini o'zi joylashtirish, o'zini namoyon qilish, o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi boshqarish va boshqalar uchun bitmas-tuganmas imkoniyatlarni taqdim etadi. Internetning janrlari, uslublari, lingvistik konfiguratsiyasi va xususiyatlarining xilma-xilligi yoshlar uchun jozibali va istiqbolli bo'lib, o'ziga xos turmush tarzini shakllantirishga hissa qo'shadi.

Kompyuterlashtirishning kuchayishi va O'zbekistonning "internetlashtirish" tufayli 80-yillarning oxirlarida chet elda paydo bo'lgan internetdan patologik foydalanish muammosi dolzarb bo'lib qoldi.

Tadqiqotchilarning xulosalariga ko'ra, Internet, bugungi kunda butun dunyo bo'ylab foydalanuvchilarning taxminan 10% internetga qaramdir. Ushbu muammo O'zbekistonda hali rasmiy tan olinmagan, ammo internetga qaramlik dunyoning ko'plab mamlakatlarida allaqachon hisobga olingan. Masalan, Finlyandiyada internetga qaram bo'lgan yoshlarga

armiyadan kechikish beriladi. Xitoy bunday odamlar uchun klinikalar ochishni boshlagan birinchi mamlakatdir. 2009 yilda AQShda ushbu qaramlikni davolash bo‘yicha birinchi klinika paydo bo‘ldi.

Internetga qaramlik muammolari bo‘yicha birinchi tadqiqot 1994 yilda psixolog M.Rauterberg tomonidan nashr etilgan, so‘ngra 1996 yilda yangi texnologiyalarga qaram bo‘lganlar uchun shifoxona xizmatini tashkil etgan (M.Orzakning tadqiqotlari) [15].

“Internetga qaramlik” tushunchasi (Internet addiction disorder, IAD) I.Goldberg tomonidan 1995 yilda taklif qilingan, bu hodisani empirik o‘rganish K.Yang tomonidan bir yil oldin boshlangan [13]. Birinchi marta internetga qaramlik atamasi I.Goldberg Internet va kompyuterdan foydalanish natijasida oilada, tovar, ta’lim, ijtimoiy, ish-faoliyat, moliyaviy yoki psixologik sohalarda inson faoliyatining zararli tomonlari va buning natijasida xulq-atvorning buzilishini ko‘rsatib berdi (Goldberg, 1996). Hozirgi vaqtda internetga qaramlik deganda oflayn rejimda Internetga kirishga bo‘lgan istakning kuchliligi va onlayn rejimda Internetdan chiqa olmaslik tushuniladi. Zamonaviy adabiyotda “Internetga qaramlik” tushunchasining asosiy sinonimlari internetga qaramlik, internetdagi xatti-harakatlarga qaramlik, internetdan patologik foydalanishdir.

O‘zbekistonda internetga qaramlik muammosi faqat so‘nggi o‘n yil ichida o‘rganila boshlandi. Bugungi kunga kelib, A.Y.Egorovning tasnifiga ko‘ra, internetga qaramlik kimyoviy bo‘lmagan o‘ziga qaramlik shakllaridan biri, ya’ni texnologik qaramlikning bir turidir (Egorov, 2007). Bir qator mualliflarning fikriga ko‘ra (Mendelevich, 2007; Egorov, 2007; Bolbot, Yuryeva, 2006), internetga qaramlik allaqachon ma’lum bo‘lgan o‘ziga qaramlikning bunday ko‘rinishlariga ega, masalan, o‘zi qaram bo‘lgan xatti-harakatlar tufayli hayotdagi muhim narsalarga e’tibor bermaslik; giyohvandlikning bir ko‘rinishidir.

Biroq, internetga qaramlik boshqa kasalliklar bilan tashqi o‘xshashligiga qaramay, uning paydo bo‘lishi boshqa kasalliklar shakllanishi qonunlariga bo‘ysunmaydi: agar giyohvandlikni ayrim ko‘rinishlarini shakllantirish uchun vaqt zarur bo‘lsa, unda internetga qaramlik uchun bu muddat keskin kamayadi. Shunday qilib, K.Yang tomonidan o‘tkazilgan so‘rovnomalar davomida internetga qaram bo‘lgan shaxslarning 25 foizi internetda ish boshlaganidan keyin olti oy ichida, 58 foizi – yilning ikkinchi yarmida va 17 foizi – bir yildan keyin ushbu turdagi qaramlikka ega bo‘lganligi aniqladi (yosh, 2000).

V.A.Loskutovanning so‘zlariga ko‘ra, internetga qaram odamga aylanishiga yordam beradigan asosiy xususiyatlari quyidagilardir: tarmoqdagi shaxslararo munosabatlarning o‘ta shaxsiy tabiati; anonim ijtimoiy aloqalar imkoniyati; hayollar va fantaziyalarni amalga oshirish uchun internetdan foydalanish imkoniyati; vuayeristik jihat⁵³; ma’lumotlarning cheksizligi (Loskutova, 2000).

K.Yangning fikriga ko‘ra, internetga qaramlik – bu eskeypizmning⁵⁴ namoyon bo‘lishini o‘z ichiga olgan ko‘p o‘lchovli hodisa – o‘zini past baholaydigan, xavotirli, depressiyaga moyil

⁵³ Voyeurizm — bu jinsiy qiziqish yoki boshqalarning echinish, jinsiy faoliyat yoki boshqa shaxsiy harakatlar kabi intim xatti-harakatlarini kuzatish amaliyoti.

⁵⁴ Eskeypizm (ing. escape — “qochish, qutulish”) — hayotdagi yoqimsiz, zerikarli narsalardan qochish, ayniqsa, qiziqarliroq narsa haqida o‘qish, o‘ylash va hokazo; kundalik voqelikdan boshqa borliq, boshqa voqelik, boshqa dunyoga ketish; haqiqatdan qochish.

bo'lgan, o'zlarining zaifligini his qiladigan, yolg'iz yoki tushunmaydigan, o'z ishi, o'qishi yoki ijtimoiy muhiti bilan shug'ullanadigan odamlarning virtualligiga intilish; yangilik izlash; intilishni doimiy ravishda qondirish; hissiy bog'liqlik – gapirish, hamdardlik, ammo tushunish va qabul qilish, haqiqiy hayotdagi muammolarning chuqur ta'siridan xalos bo'lish, qo'llab-quvvatlash va tasdiqlash uchun imkoniyat; kompyuter va maxsus qidiruv yoki aloqa dasturlaridan foydalanishda o'zini "virtual zombi" kabi his qilishdan zavqlanish. Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining Internetga qaramlikning paydo bo'lishining asosiy shartlari, K.Yangning so'zlariga ko'ra, quyidagilar: elektron pochta doimiy ravishda tekshirishga bo'lgan yuqori intilish; Internetga kirishning navbatdagi qismini kutish; vaqtni internetga ko'p sarflash, vaqtni internetda o'tkazish; odamning Internetda juda ko'p vaqt sarflashi to'g'risida boshqalarning shikoyatlari; internetga sarflanadigan mablag' miqdorining ko'payishi; Internet xarajatlari, boshqalarning elektron pochta xabarlarini haqidagi shikoyatlari (Yang, 2000).

2000 yilda C.Yang "onlayn qaramlik markazi" tashkil etdi, u yerda internetdan foydalanishni cheklashni tushuntirib beradigan uch darajali model ishlab chiqildi. Ushbu modelga ko'ra, internetga bog'liqlik tegishli harakatlarning mavjudligi tufayli yuzaga keladi; o'z xatti-harakatlari va qabul qilingan qarorlarning oqibatlari ustidan nazoratni saqlab qolish; o'z harakatlarining natijalaridan emotsional zavq olish hissi (Yang, 2000).

O'zaro bog'liqlikni rivojlantirishning asosiy mexanizmi, N.A.Nosovning so'zlariga ko'ra, virtual hayotda yangi shaxsni qurish orqali odamning asosiy ehtiyojlarini xayoliy qondirish orqali shaxs hayotining etishmayotgan sohalarini to'ldirish uchun maqsadni virtual haqiqatga o'tkazishdir. Maqsadni insonning haqiqiy hayotidan virtualga o'tkazish, "Internet" tarmog'ida haqiqiy ismni yashirish, haqiqiy his-tuyg'ular va mavjud bo'lmagan kesishmalarni namoyish qilish natijasida yuzaga keladigan hayotning har qanday ko'rinishini kompensatsiya imkoniyati tufayli erishiladi (Nosov, 2000).

Bugungi kunda internetga qaramlikning asosiy obyektlari bemaqsad xohish (internetda sayohat qilish, ma'lumotlar bazalari va qidiruv tizimlari bo'yicha ma'lumotlarni qidirish), MUD⁵⁵ kabi tarmoq kompyuter o'yinlari, virtual tanishlar va onlayn savdo va qimor o'yinlariga bo'lgan ishtiyoqlardir. Internetga qaramlikning asosiy obyektlaridan kelib chiqqan holda, V.D.Mendelevich internetga qaram bo'lgan odamlarning 7 turini aniqladi: internet gemblers (internet qimor o'yinchilari); internet trudogolics (internet mehnatkashlari); internet seksogolics (Internetdagi seksoliklar); internet erotogolics (Internet erogoliklar); internet xaridorlari va internetga qaram bo'lganlar (Mendelevich, 2007).

Bugungi kunga qadar ko'plab tadqiqotchilar (Goldberg, 1996; gamburger, BenArtzi, 2000; Yang, 2000; Voyskunskiy, 2004; Kotlyarov, 2006) internetga qaramlikning paydo bo'lishini asosiy belgilarini o'rganish bilan shug'ullanmoqdalar. Bugungi kunda 20 tagacha ushbu xususiyatlar ajralib turadi.

Doktor M.Orzak o'rganilgan belgilar uchun sistematizatsiyasini o'tkazdi. Uning tasnifiga ko'ra, internetga bog'liqlikning barcha belgilari psixologik va jismoniy bo'linadi. Doktor Orzakning so'zlariga ko'ra, Internetga qaramlikning psixologik belgilari kompyuterda o'zini yaxshi his qilish yoki eyforiya; Internetda doimiy ravishda o'sib borayotgan ish vaqtlarini

⁵⁵ MUD — multi-user dungeon (ko'p foydalanish mumkin bo'lgan dunyo).

o'tkazish istagi va ishning ma'lum bir qismining tugash vaqtini rejalashtira olmaslik; uy ishlari, maktab yoki ish vazifalari, muhim shaxsiy va ish uchrashuvlari, kasblar yoki martaba haqida e'tiborsizlik haqida unutish qobiliyati va moyilligi; Internetda ishlashdan chalg'itishga qodir emaslik va istamaslik; bunday davrlarda majburiy chalg'itadigan narsalar va Internet haqidagi fikrlari bilan birga keladigan bezovtalik va behalovatlik; to'plangan jamg'armalarini sarflashni to'xtatmasdan yoki qarzga botib bo'lsa ham qondirish, Internetda ko'proq pul sarflash istagi; qarindoshlar yoki boshliqlarning bunday turmush tarziga nisbatan tanqidini qabul qilishni istamaslik; Do'stlar va oila a'zolariga yolg'on gapirishga tayyorlik, Internetda sayr qilishning davomiyligi va chastotasini ko'paytirish. Internetning jismoniy a'zolarga salbiy ta'siri alomatlarini boshdan kechirish (mushaklarning uzoq muddatli zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan qo'lning asab tizimini tunnelini shikastlanishi), qurib qolgan ko'zlar, migren kabi og'riqlar, uyquning buzilishi, tartibsiz ovqatlanish yoki ovqatdan voz kechish, shaxsiy gigiyenani

e'tiborsiz qoldirish, uyquning rejimini o'zgartirish yoki tartibsiz uyqu kabilar kiradi (Orzack, 1998).

Ko'plab tadqiqotlar natijalarini hisobga olgan holda, Amerika psixiatriya assotsiatsiyasi (APA) ruhiy kasalliklarning diagnostikasi va statistik qo'llanmasining beshinchi nashriga (DSM-5, 2013) "Internet Gaming Disorder" toifasini kiritdi. 2014 yil 21-22 mart kunlari Milanda Internetga qaramlik bo'yicha birinchi Internet Kongressi bo'lib o'tdi (Internetga qaramlik buzilishi bo'yicha Internet Kongressi) [14].

Mavjud tadqiqotlar natijalarini sarhisob qilib, R. Devis Internetdan patologik foydalanishning kognitiv xulq-atvor modelini taklif qildi. U Internetga qaramlikning ikkita shaklini aniqladi, ularni o'ziga xos patologik Internetdan foydalanish (Generalized Pathological Internet Use) va umumiy patologik Internetdan foydalanish (Specific Pathological Internet Use) deb belgiladi.

Birinchi shakl-bu Internetning o'ziga xos funksiyasiga bog'liqlik (onlayn jinsiy xizmatlar, onlayn auksionlar, onlayn aksiyalarni sotish, onlayn qimor). Bu qaramlik mavzusi saqlanib qolmoqda, u Internetdan tashqarida ham amalga oshirilishi mumkin. Ikkinchi shakl – ixtisoslashmagan, ko'p maqsadli Internetdan ortiqcha foydalanish va aniq maqsadsiz (chatda ishlash, elektron pochtaga qaramlik) onlaynda ko'p vaqt sarflashni o'z ichiga oladi, ya'ni asosan Internetning ijtimoiy jihatlarini bilan bog'liq (Devis, 2001).

Rossiya va xorijiy tadqiqotchilari natijalarini sarhisob qilib (Gamburger, Ben Artzi, 2000; Voiskunskiy, 2004; Egorov, 2007; Jichkina va Efimov, 1999; Chudova, 2002 yil; Yurieva, Bolbot, 2006; Young, 2000), Internetga qaram shaxsning quyidagi xususiyatlarini ajratib ko'rsatish mumkin: shizoid, isteroid, labil yoki epileptoid aksentatsiya turi. Ularda "men" (mening tanam) jismoniy holatini qabul qilishda qiyinchilik, munosabatlarga yuqori ehtiyoj va uni darhol amalga oshirishda qiyinchiliklar mavjudligi, intellektuallashuvga moyillik, o'zaro tushunishning yetishmasligi hissi, hissiy zo'riqish, salbiylikka moyillik, umidsiz ehtiyojlarning mavjudligi, mustaqillikning alohida xokimiyati, ideal "men" haqidagi farqlanmagan va ortiqcha baholangan g'oyalar, javobgarlikdan qochishga moyillik bo'lishi aniqlangan.

Shunday qilib, yuqoridagilarni tahlil qilish zamonaviy ilm-fanda doimiy qaramlikni o'rganishning asosiy yo'nalishlarini aniqlashga imkon beradi:

- internetga qaramlikning diagnostik mezonlarini ishlab chiqish;

- virtual o'zaro munosabatlarning foydalanuvchi shaxsiga ta'sirini o'rganish;
- Internet tanalaridan foydalanishning o'ziga xosligini va ularning tarmoqdagi o'z-o'zini zentatsiya qilish jarayonlarini o'rganish;
- Internet tarmog'i orqali amalga oshiriladigan kommunikativ jarayonlarning psixologik jihatlarini o'rganish.

Yuqorida aytilganlarning barchasi xavf omillarini, psixopatologik tuzilmaning klinik ko'rinishini, ayniqsa, qaram bo'lgan shaxslarda psixologik xususiyatlar to'plamini o'rganish muhimligini belgilaydi. Bugungi kunda Internet tarqalishining o'sish sur'atlari prognozlarini hisobga olgan holda, Internet foydalanuvchilari orasida yoshlarning sonini kamaytirish, internetda ish boshlaganidan keyingi dastlabki olti oy ichida foydalanuvchilarning to'rtidan bir qismida internetning paydo bo'lishi haqida tushuntirish ishlarini olib borish va biz zamonaviy yoshlarning internet qaramliklarini ta'sirini o'rganish psixologiyaning haqiqiy muammosi degan xulosaga kelishimiz mumkin. Ushbu muammoni o'rganish internetga bog'liq foydalanuvchilarning shaxsidagi o'zgarishlarning oldini olish uchun profilaktika va psixokorreksiya dasturini ishlab chiqishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Войскунский, А. Е. (2004) Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. Т. 25. №1. С. 90-100.
2. Егоров, А. Ю. (2007) Нехимические зависимости. СПб. : Речь. Жичкина, А. Е., Ефимов, К. Ю. (1999) Социально-психологические особенности населения Сети // Планета Интернет. № 30. С. 18-21.
3. Котляров, А. В. (2006) Другие наркотики, или Номо Addictus: Человек зависимый. М. : Психотерапия.
4. Лоскутова, В. А. (2000) Интернетзависимость – патология XXI века? // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. 6. №1. С. 11-13.
5. Носов, Н. А. (2000) Виртуальная психология. М. : Аграф. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете» (2008). Выпуск 25 (Осень 2008). М. : Фонд «Общественное мнение».
6. Руководство по аддиктологии (2007) / под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб. : Речь. Чудова, И. В. (2002) Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. Т. 23. №1. С. 113-117.
7. Юрьева, Л. Н., Ботьбот, Т. Ю. (2006) Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. Днепропетровск : Пороги.
8. Янг, К. С. (2000) Диагноз – интернетзависимость // Мир Интернет. №2. С. 24-29.
9. Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. V. 17. № 2. P. 187-195.

10. Hamburger, Y. A., BenArtzi, E. (2000) The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet // Computers in Human Behaviour. V. 16. P. 441-449.
11. Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. V. 3. № 4. P. 403-412.
12. Orzack, M. H. (1998) Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. V. 15. №8. P. 34-38.
13. *Young K. S. Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction - and a winning strategy for recovery.* - John Wiley & Sons, inc., 1998.
14. EscTeam Diagnosi e cura delle dipendenze da Internet. - URL: <http://www.escteam.net/2013/07/news/1st-esc-international-congress-on-internet-addiction-disorders/>
15. Карделлан Кристин, Грезийон Габриэль. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / пер. с фр. А. Луцанова. Екатеринбург: У-Фактория, 2006. 272 с.
16. Бутаев, Б. Ш., & Ражабов, М. Ж. (2022). Адресатга таъсир жараёнида манипуляторларнинг қўллайдиган усуллар. O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(14), 480-484.
17. Бутаев, Б. Ш. (2022). Замонавий адабиётларда ёлғон, унинг табиати, келиб чиқиши ва моҳияти. O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 1(8), 127-131.
18. Бутаев, Б. Ш., & Ражабов, М. Ж. (2022). Ота-оналар ва кичик манипуляторлар. Innovative developments and research in education 1 (7), 45-48
19. Mohinur, D., & Rahimjon, U. (2022). A study of memory processes and their development in preschool. Uzbek Scholar Journal, 5, 62-65.
20. Ражабов, М. Ж., & Бутаев, Б. Ш. (2022). Мулоқотда манипуляторларнинг қўллайдиган усуллар. Ijodkor o‘qituvchi jurnali 24, 170-173.