

**INTERNETGA QARAM SHAXSNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK
PORTRETI: NAZARIY ASOSLAR**

Xatamova Dilafrō`z Aminovna

*Navoiy davlat universiteti Tabiiy fanlar va tibbiyot fakulteti Umumiy tibbiy
fanlar kafedrasi o`qituvchisi*

Abstract: *Internetga qaramlik zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik va ijtimoiy muammo hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda internetga qaram shaxslarning ijtimoiy-psixologik portreti, qaramlikning asosiy sabablari va oqibatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko`rsatadiki, internetga qaram shaxslarda impulsivlik, ijtimoiy izolyatsiya, kayfiyatning o`zgaruvchanligi va o`zini-o`zi boshqara olmaslik kabi xususiyatlar kuzatiladi. Bundan tashqari, yolg`izlik, stress va raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi internet qaramligini kuchaytiradi. Muammoning oldini olish uchun psixologik yordam, ijtimoiy faollikni oshirish va texnologik cheklovlardan foydalanish tavsiya etiladi.*

Kalit so`zlar: *internetga qaramlik, ijtimoiy-psixologik portret, impulsivlik, ijtimoiy izolyatsiya, raqamli qaramlik, psixologik yordam.*

Abstract : *Internet addiction is a widespread psychological and social issue in modern society. This study analyzes the socio-psychological profile of internet-dependent individuals, along with the main causes and consequences of addiction. The findings indicate that internet-addicted individuals exhibit traits such as impulsivity, social isolation, mood swings, and poor self-regulation. Additionally, loneliness, stress, and the widespread use of digital technologies exacerbate internet dependency. Psychological counseling, increased social engagement, and technological restrictions are recommended to mitigate this issue.*

Keywords: *internet addiction, socio-psychological profile, impulsivity, social isolation, digital dependency, psychological counseling.*

Kirish



Zamonaviy jamiyatda internet foydalanuvchilarining soni tobora ortib bormoqda. Shu bilan birga, internetga qaramlik (internet addiction) muammosi ham jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida shakllanmoqda. Ushbu maqolada internetga qaram shaxsning ijtimoiy-psixologik portreti, uning asosiy xususiyatlari, sabablari va oqibatlarini nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot **IMRAD** (Introduction, Methods, Results, and Discussion) standarti asosida tuzilgan.

Metodologiya

Maqolada internetga qaramlikning psixologik va ijtimoiy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

1. **Ilmiy adabiyotlar tahlili** – internet qaramligi bo'yicha nashr etilgan tadqiqotlar, jurnallar va statistik ma'lumotlar o'rganildi.
2. **Nazariy tahlil** – qaramlikning psixologik modellari (masalan, kognitiv-ijtimoiy nazariya) asosida tahlil qilindi.
3. **Empirik ma'lumotlar** – so'nggi yillarda o'tkazilgan so'rovlar va statistik ma'lumotlar (masalan, WHO va Pew Research markazlarining hisobotlari) asosida xulosa chiqarildi.

Natijalar

1. Internetga Qaram Shaxsning Psixologik Portreti

Internetga qaram shaxslar quyidagi psixologik xususiyatlarga ega:

- **Impulsivlik** – tezkor qaror qabul qilish va o'zini nazorat qila olmaslik.
- **Ijtimoiy izolyatsiya** – haqiqiy munosabatlardan qochish va virtual dunyoga berilish.
- **Kayfiyatning o'zgaruvchanligi** – internetdan uzoq bo'lganda asabiylashish, tushkunlikka tushish.
- **O'zini-o'zi boshqara olmaslik** – vaqtni boshqarishda qiynalish va boshqa mashg'ulotlarga vaqt ajrata olmaslik.

2. Ijtimoiy Omillar

Internet qaramligiga quyidagi ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi:

- **Yolg'izlik** – haqiqiy do'stlar va qarindoshlar bilan aloqaning zaifligi.



- **Bosim va stress** – ish yoki o'qishdagi qiyinchiliklar virtual dunyoga qochishga olib keladi.
- **Madaniy o'zgarishlar** – raqamli texnologiyalarning hayotning barcha sohalariga kirib borishi.

3. Asosiy Qaramlik Turlari

- **Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik** (Facebook, Instagram, TikTok).
- **O'yinlar bo'yicha qaramlik** (onlayn o'yinlar, esport).
- **Axborot qaramligi** (doimiy yangiliklarni tekshirish, "doomscrolling").
- **Pornografik kontentga qaramlik.**

Muhokama

Internet qaramligi nafaqat shaxsning psixik salomatligiga, balki uning ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetga haddan tashqari bog'liq bo'lgan odamlarda depressiya, tashvish va uyqu buzilishi kabi kasalliklar ko'proq uchraydi. Bundan tashqari, oilaviy va professional munosabatlarning buzilishi kuzatilishi mumkin.

Qaramlikni bartaraf etish uchun quyidagi choralar muhim:

- **Psixologik yordam** – kognitiv-davolash terapiyasi (CBT) va guruh terapiyalari.
- **Ijtimoiy faollikni oshirish** – haqiqiy jamiyatda kommunikatsiyani rivojlantirish.
- **Texnologik cheklovlar** – vaqtni boshqarish dasturlari (Screen Time, Digital Wellbeing).

Xulosa

Internetga qaramlik zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, uning oldini olish uchun shaxsning o'zini tushunishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va professional yordam muhim ahamiyatga ega. Kelajakda ushbu sohada chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Internetga qaramlik – bu zamonaviy axborot jamiyatining eng dolzarb psixologik va ijtimoiy muammolaridan biridir. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, internetga haddan tashqari bog'liq bo'lgan shaxslarda bir qator o'ziga xos



psixologik xususiyatlar, jumladan, impulsivlik, ijtimoiy munosabatlardan qochish, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi va o'z harakatlarini nazorat qila olmaslik kabi belgilar kuzatiladi.

Ijtimoiy jihatdan esa internet qaramligi asosan yolg'izlik hissi, stressli hayot sharoitlari va raqamli texnologiyalarning hayotimizga haddan tashqari kirib borishi kabi omillar ta'sirida shakllanadi. Bu holat nafaqat shaxsning ruhiy salomatligiga, balki uning oilaviy, professional va umumiy ijtimoiy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Muammoning oldini olish va bartaraf etish uchun quyidagi choralar samarali bo'lishi mumkin:

1. **Individual psixologik yondashuvlar** – kognitiv-davolash terapiyasi, motivatsion suhbatlar va shaxsiy maslahatlar;
2. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash** – oila, do'stlar va hamjamiyat bilan mustahkam aloqalarni tiklash;
3. **Texnologik tartibga solish** – internet foydalanish vaqtini cheklash, foydali kontentni tanlab o'qish;
4. **Targ'ibot va profilaktika ishlari** – aholi orasida raqamli madaniyat va sog'lom internet foydalanish haqida tushunchalarni oshirish.

Kelajakda internet qaramligi masalasini chuqurroq o'rganish, shu jumladan turli yosh va ijtimoiy guruhlarda uning tarqalish darajasini aniqlash, shuningdek, samarali profilaktika usullarini ishlab chiqish zarur. Faqatgina kompleks yondashuv va jamiyatning birgalikdagi harakatlari bilan ushbu muammoning oldini olish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Internet – bu katta imkoniyatlar manbai, lekin unga nisbatan muvozanatli munosabatda bo'lish – zamonaviy inson psixologik va ijtimoiy sog'lomligining muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction*.
2. Griffiths, M. (2000). *Does Internet and Computer "Addiction" Exist?*
3. WHO Report on Digital Dependence (2022).



4. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*.
5. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). "Internet and gaming addiction: A systematic literature review." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
6. Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). "Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: A tract-based spatial statistics study." *PLoS ONE*, 7(1), e30253.
7. Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). "Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 152-166.
8. World Health Organization. (2018). *ICD-11: International Classification of Diseases (11th Revision)*. Geneva: WHO.
9. Pew Research Center. (2021). *Internet/Broadband Fact Sheet*. Washington, DC: Pew Research Center.
10. Abdullaev, A., & Karimova, G. (2020). "Internet addiction among Uzbek youth: A sociological analysis." *Journal of Social Research in Uzbekistan*, 15(3), 45-60.
11. Toshmatova, S. (2021). "Digital behavior and psychological well-being of adolescents in Tashkent." *Central Asian Journal of Psychology*, 7(2), 112-125