

**QARAMLIK PSIXOLOGIYASI PARADIGMALARINING
O'ZGARISHI: MODDA, XULQ-ATVOR VA ALGORITMLAR**

Mo'minxo'jayeva Zuhra Alimjon qizi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti "Pedagogika va psixologiya"

kafedrası o'qituvchisi

E-mail: zmuminxujayeva@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada qaramlik psixologiyasining rivojlanish bosqichlari tahlil qilinib, kimyoviy, xulq-atvoriy hamda raqamli–algoritmik addiksiyalar o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoritiladi. Tadqiqotda qaramlikning neyrobiologik va biopsixososial asoslari, dopaminik mukofot tizimi hamda zamonaviy raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektning inson xulq-atvoriga ta'siri ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Sun'iy intellektga qaramlik zamonaviy psixologiya yangi va murakkab fenomeni sifatida talqin etiladi.

Kalit so'zlar: addiktiv xulq-atvor, kimyoviy addiksiya, xulq-atvor addiksiyasi, raqamli qaramlik, sun'iy intellektga qaramlik, dopamin mukofot tizimi, biopsixososial model, algoritmik boshqaruv.

Qaramlik psixologiyasi inson xulq-atvori, motivatsiya tizimi va ong faoliyatidagi buzilishlarni tushuntiruvchi fundamental ilmiy yo'nalish bo'lib, uning shakllanish va rivojlanish jarayoni jamiyatda yuz bergan ijtimoiy, iqtisodiy hamda texnologik o'zgarishlar bilan bevosita bog'liqdir. Psixologik tushunchalarning izohli lug'atida addiktiv xulq-atvor tushunchasiga (inglizcha *addiction* — qaramlik, zararli odat; lotincha *addictus* — biror narsaga mutlaq bog'langan) — bu destruktiv xulq-atvorning o'ziga xos ko'rinishi bo'lib, shaxsning real hayotdan qochishga urinishini ongli ravishda o'zgartirilgan psixik holat orqali amalga oshirishiga asoslanadi deb ta'rif berilgan[1].

Psixologiyada addiktiv xulq-atvorning asosiy turlari quyidagicha tavsiflanadi:

- psixik holatni o'zgartiruvchi moddalar iste'moli: alkogol mahsulotlari, giyohvand moddalar, sintetik dori vositalari yoki turli toksik moddalar;
- qimor o'yinlariga, shu jumladan kompyuter o'yinlariga patologik berib ketish;
- seksual xulq-atvorning addiktiv ko'rinishlari;
- me'yoridan ortiq ovqatlanish yoki patologik darajada juda kam ovqatlanish;
- mehnat faoliyatiga haddan tashqari bog'lanish ("mehnatga qaramlik");
- ritm asosidagi kuchli musiqa yoki shunga o'xshash stimullarga uzoq muddatli berib ketish va o'zini nazorat qila olmaslik[2].

Addiktiv xulq-atvor shakllanishi jarayonida shaxslararo emotsional munosabatlar sezilarli darajada toraygani va ijtimoiy aloqalarning sifat ko'rsatkichlari pasaygani kuztiladi. Tor ma'noda addiktiv xulq-atvor faqat psixoaktiv moddalarga qaramlik shakllari bilan chegaralanadi.

Ilk davrlarda "addiksiya" tushunchasi asosan spirtli ichimliklar, narkotik moddalar va boshqa psixoaktiv vositalar iste'moli natijasida yuzaga keladigan fiziologik qaramlik holati sifatida izohlangan. Qaramlikning mazkur talqini XIX–XX asr tibbiy adabiyotlarida hukmron bo'lib, uni faqat somatik buzilish sifatida talqin qilgan[3].

Biroq XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab psixologiya, psixiatriya, neyrobiologiya va sotsiologiya fanlarida olib borilgan tadqiqotlar qaramlikning mazmuni bundan ancha murakkab ekanini ko'rsatdi. Olimlar addiksiya faqat moddaning ta'siridan kelib chiqmaydi, balki insonning ichki psixologik ehtiyojlari, emotsional tartibga solish qobiliyati, mukofot tizimining reaksiyalari, impulsivlik va shaxsiy xulqi shakllari bilan ham uzviy bog'liq ekanligini aniqladilar[4]. Ya'ni addiksiya – bu fiziologik jarayonlar, kognitiv mexanizmlar, emotsional holatlar va xulq-atvorning o'zaro murakkab integratsiyasidir.

Mazkur ilmiy burilish qaramlikni faqat modda bilan bog'liq buzilish sifatida

emas, balki insonning ichki ruhiy dinamikasi va tashqi ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadigan murakkab fenomen sifatida ko'rib chiqishga imkon berdi. Natijada qaramlik psixologiyasida yangi konsepsiya — xulq-atvor addiksiyalari (behavioral addictions) shakllandi. Ushbu konsepsiya bo'yicha shaxs giyohvand modda iste'mol qilmagan taqdirda ham, ba'zi xatti-harakatlar — masalan, qimor o'ynash, o'yinlarga berilish, internetdan haddan tashqari foydalanish, ijtimoiy tarmoqda doimiy faol bo'lish — miyaning dopamin tizimi moddalariga o'xshash tarzda rag'batlantirishi mumkin.

Bu bosqichda qaramlikning psixologik modeli takomillashdi:

- qaramlikning markazi shaxsning mukofotga bo'lgan ehtiyoji,
- salbiy emotsiyalarni yengillashtirish zarurati,
- impulsni boshqarishdagi zaiflik,
- motivatsiya tizimidagi buzilishlar,
- hamda xulq-atvorni mustahkamlovchi tashqi stimullar bilan izohlandi[5].

Ushbu omillar bir butun tizim sifatida addiksiyaning shakllanishi, rivojlanishi va saqlanib qolish jarayonini tushuntirishga yordam berdi.

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar qaramlikning neyrobiologik va psixologik asoslarini integratsiya qilgan holda, uning murakkab tabiatini yanada chuqurroq ochib berdi[8;9]. Natijada qaramlik psixologiyasi faqat klinik hodisa emas, balki insonning kundalik xulq-atvori, shaxsiyat tuzilmasi, ijtimoiy tajribasi va texnologik muhit bilan o'zaro ta'sirlarini o'rganadigan interdisiplinar ilmiy sohaga aylandi.

XX asr oxirida AQShning yetakchi neyrobiologi Jorj Kub va AQShdagi giyohvand moddalar is'temoli bo'yicha ilmiy tadqiqotlar instituti (NIDA) direktori Nora Volkovlar boshchiligidagi ilmiy maktabning amalga oshirilgan chuqur izlanishlari psixologiyada qaramlikning neyrobiologik asoslari haqidagi qarashlarni tubdan o'zgartirdi. Ular qaramlik jarayonini oddiy xulqiy buzilish emas, balki

miyaning motivatsiya va mukofot tizimidagi patologik o'zgarishlar bilan bog'liq murakkab fenomen sifatida talqin qildi. Tadqiqotlarning asosiy xulosasiga ko'ra, giyohvandlikning markazida dopaminik mukofot tizimi muvozanatining buzilishi, mukofotga nisbatan o'ta yuqori sensitivlik hamda shaxsning qadriyat tizimida qisqa muddatli zavqlanishning afzal ko'rilishi yotadi[8]. Ushbu jarayon miyaning ventral striatum va nucleus accumbens kabi dopamin bilan bog'liq tuzilmalarida kuzatiladi. Natijada shaxsning "xohish" (wanting) reaksiyasi kuchayadi, lekin "yoqtirish" (liking) reaksiyasi pasayadi — bu esa addiktsion xulqning kompulsiv xarakterini shakllantiradi.

Jorj Kub va Nora Volkov tomonidan ishlab chiqilgan "qaramlikning miya kasalligi modeli" qaramlikni odatiy irodaviy sustlik yoki axloqiy zaiflik sifatida emas, balki neyrofunktsional buzilish sifatida ko'rsatdi. Bu modelga ko'ra, giyohvandlikning davomiyligi mobaynida miyada uch asosiy o'zgarish sodir bo'ladi:

1. Mukofot tizimining sezgirliги pasayishi — oddiy hayot zavq bermaydi.
2. Stress tizimining giperfaollashishi — salbiy emotsiyalar tez kuchayadi.
3. Ijro etish funksiyalarining zararlanishi — impuls nazorati kamayadi, rejalashtirish qobiliyati susayadi[9].

Keyingi tadqiqotlar mazkur modelni yanada boyitib, qaramlik jarayonini kognitiv buzilishlar (tanqidiy fikrlashning pasayishi, xatolarni baholay olmaslik) va emotsional disbalans (stressga yuqori sezgirlik, affektiv zaiflik, impulsivlik) bilan birgalikda tushuntirdi. Shuningdek, qaramlik tarkibida ijtimoiy omillar — bosim, izolyatsiya, qo'llab-quvvatlash yetishmasligi — ham muhim rol o'ynashi aniqlanib, addiksiya ko'p omilli biopsixososial model sifatida qayta talqin qilindi[6].

XXI asrning boshlarida Raqamli texnologiyalarga qaramlik texnologiyalarning keskin ommalashuvi qaramlik psixologiyasining keyingi evolyutsion bosqichini yuzaga keltirdi. Endilikda qaramlik faqat kimyoviy moddalarga bog'liq bo'lmay, Raqamli texnologiyalarga qaramlik stimullar va algoritmik boshqaruv orqali ham shakllanishi mumkinligi isbotlandi. Internet

qaramligi, kompyuter o'yinlari qaramligi, ijtimoiy tarmoq addiksiyasi, onlayn qimor o'yinlari, smartfon qaramligi kabi xatti-harakatlar qaramlikning alohida shakllari sifatida ilmiy hamjamiyat tomonidan tan olina boshladi[7].

Raqamli texnologiyalarga qaramlik texnologiyalar bilan bog'liq qaramliklar paydo bo'lishining asosiy sababi ularning dopaminik mukofot tizimini sun'iy va juda yuqori intensivlikda rag'batlantira olishidir[10;11;12]. Masalan:

- cheksiz kontent oqimi mukofot kutish tizimini to'xtovsiz ishlatadi;
- “like”, “share”, “notification” mexanizmlari ijtimoiy tasdiqlanish ehtiyojini ekspluatatsiya qiladi;
- o'yinlardagi mukofot tizimlari dopaminik “yutuq” aylanma jarayonini kuchaytiradi;
- shaxsga moslashtirilgan algoritmlar foydalanuvchi ongini ataylab rag'batlantirib boradi.

Natijada Raqamli texnologiyalarga qaramlik qo'zg'atuvchilar moddalarga o'xshash tarzda miyada mukofotga sezgirlikni oshiradi, nazorat tizimini esa zaiflashtiradi[10]. Bunday jarayonlarda qaramlikning ikki asosiy mexanizmi faol bo'ladi:

- pozitiv mukofotlash — yoqimli rag'batni qayta boshdan kechirish istagi;
- negativ mukofotlash — stress yoki zerikishni kamaytirish uchun foydalanish.

Bu mexanizmlar birgalikda Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiyaning shakllanishiga olib keladi. Shu tariqa qaramlik psixologiyasi kimyoviy moddalardan xulq-atvoriy jarayonlarga, undan esa Raqamli texnologiyalarga qaramlik stimullarga ko'chdi — bu esa zamonaviy addiksiya nazariyasida tub evolyutsion siljish hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiyalar shakllanishida bir qator

zamonaviy psixologik mexanizmlar aniqlangan bo'lib, ular inson ongining evolyutsion xususiyatlari va Raqamli texnologiyalarga qaramlik texnologiyalarning texnik imkoniyatlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladi. "Tezkor mukofot" (immediate reward) mexanizmi shaxsning mukofotni darhol olishga bo'lgan ehtiyojini kuchaytiradi. Bu holat miya dopamin tizimining tabiatiga mos keladi: inson qancha tez va kutilmagan rag'bat olsa, dopamin shuncha ko'p ajraladi. Raqamli texnologiyalarga qaramlik platformalar, xususan sun'iy intellekt asosidagi tizimlar, javoblarni millisekundlar ichida taqdim etadi. Shu sababli foydalanuvchi tez mukofot olishga odatlanib qoladi va asta-sekin uzoq muddatli, murakkab kognitiv faoliyatga qiziqishi pasayadi.

Cheksiz kontent oqimi esa Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiya mexanizmlarining eng kuchlilaridan biridir. Axborotning tugamaydiganligi, har safar yangi ma'lumotni kutish hissi miya mukofot tizimini uzluksiz stimulyatsiya qiladi va shaxsni platformadan uzoqlashishga qo'ymaydi[11]. Bu jarayon yuqori intensivlikdagi dopamin aylanma jarayonini yaratadi, shaxsda "yana bir marta ko'ray" xulqi shakllanadi.

Algoritmik nazorat esa Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiyaning boshqaruv mexanizmini tashkil etadi: platformalar foydalanuvchi xatti-harakatlarini kuzatib, uning qiziqishlariga mos bo'lgan kontentni taqdim etadi. Bu jarayon ko'pincha sezilmaydi, biroq u xulq-atvorning ong osti darajasida shakllanishiga olib keladi[12]. Inson algoritm tomonidan yo'naltirilayotganini anglamagan holda, platformada ko'proq vaqt sarflay boshlaydi.

Adaptiv personalizatsiyaga moslashuv esa har bir foydalanuvchini alohida psixologik profil sifatida ko'rib, uning ehtiyojlari, kayfiyati va qiziqishlariga mos kontentni avtomatik tarzda yaratadi. Bu jarayon sun'iy intellekt asosidagi vositalarda, xususan "ChatGPT", "Replika", "Gemini" kabi tizimlarda kuchli namoyon bo'ladi. Shaxs o'ziga "aniq moslashtirilgan" javoblarni olgani sari psixologik yaqinlik va ishonch tuyg'usi kuchayadi.

Kognitiv mehnatdan qochish esa inson ongining energetik tejamkorlik tamoyiliga asoslanadi. Inson murakkab fikrlash jarayoniga kirishishdan ko'ra,

tayyor yechim beradigan sun'iy intellektga murojaat qilishni afzal ko'radi. Bu holat mustaqil fikrlashni susaytiradi, intellektual passivlikni kuchaytiradi va SIga nisbatan kognitiv qaramlik shakllanishiga olib keladi[13].

Emotsional kompensatsiya mexanizmi Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiyaning yana bir markaziy elementi bo'lib, shaxs o'zidagi salbiy emotsiyalarni — tashvish, yolg'izlik, stress, noaniqlik — sun'iy intellekt bilan muloqot orqali yengillashtirishga harakat qiladi. SI muloqoti doimo muloyim, baholamaydigan va tushunuvchi ohangda bo'lgani uchun, shaxsning emotsional ehtiyojlari algoritmik suhbatdosh orqali qondiriladi[14].

Ijtimoiy tasdiqlanishga bo'lgan ehtiyoj esa insonning evolyutsion ehtiyoji bo'lib, Raqamli texnologiyalarga qaramlik muhitda notifikatsiyalar, like, feedback, real-time javoblar orqali stimulyatsiya qilinadi. Sun'iy intellekt bilan muloqotda ham foydalanuvchi o'z fikrining “tasdiqlanishi”, “yaxshi qabul qilinishi” natijasida ijtimoiy mukofotga o'xshash emotsional qoniqish oladi[15].

Mazkur mexanizmlar sun'iy intellekt platformalarining ishlash tamoyillari bilan to'liq mos keladi. SI foydalanuvchining kognitiv, emotsional va ijtimoiy ehtiyojlariga mos ravishda moslashgani sari talabalar orasida SIga nisbatan qaramlik shakllanishi yanada oson bo'ladi. Bu jarayon sun'iy intellektning oddiy o'quv vositasidan psixologik agentga aylanishi bilan izohlanadi.

Raqamli texnologiyalarga qaramlik addiksiyaning keyingi bosqichi — sun'iy intellektga qaramlik — ilmiy adabiyotlarda 2020-yillardan boshlab faol muhokama qilinmoqda. Sining yuqori darajadagi interaktivligi, muloqotga kirishish qobiliyati, shaxsga moslashuvchi semantik tizimi va emotsional javob berish mexanizmlari uni klassik Raqamli texnologiyalarga qaramlik platformalardan tubdan farq qiladigan psixologik vositaga aylantirdi. Shu sababli tadqiqotchilar kompulsiv foydalanish, kognitiv tayanish, emotsional bog'lanish va algoritmik davranishni SI bilan bog'liq yangi addiksiya shakllari sifatida qayd eta boshladilar.

SI endilikda oddiy texnologik vosita emas, balki *psixologik agent*, *ijtimoiy suhbatdosh*, *kognitiv yordamchi* va *intellektual hamkor* sifatida faoliyat yuritmoqda.

Qaramlik psixologiyasining evolyutsiyasini umumlashtiradigan bo'lsak, u quyidagi uch bosqichda namoyon bo'ladi:

1. Kimyoviy addiksiyalar bosqichi - miya dopamin tizimini modda orqali buzilishi va fiziologik qaramlik shakllanishi.

2. Xulq-atvoriy addiksiyalar bosqichi - moddasiz, faqat xatti-harakat orqali dopaminik mukofotning sun'iy kuchayishi.

3. Raqamli texnologiyalarga qaramlik va sun'iy intellektga qaramlik bosqichi - algoritmik boshqaruv, interaktiv SI muloqoti, emotsional kompensatsiya, kognitiv offloading, shaxsga moslashuv va sun'iy suhbatdoshlar orqali shakllanadigan murakkab psixologik qaramlik.

Sun'iy intellektga qaramlik ana shu uch bosqichning birlashgan, integratsiyalashgan shakli bo'lib, unda biologik, kognitiv, emotsional va algoritmik omillar bir-birini kuchaytirgan holda amal qiladi. Shu bois SIga qaramlik zamonaviy psixologiyaning eng murakkab, ko'p qatlamli va dolzarb fenomenlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.

2. Менделевич В.Д. Психология зависимого поведения. — СПб.: Речь, 2007. — 240 с.

3. Jellinek E.M. The disease concept of alcoholism. — New Haven: Hillhouse Press, 1960. — 384 p.

4. Engel G.L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // *Science*. — 1977. — Vol. 196, № 4286. — P. 129–136.

5. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework // *Journal of Substance Use*. — 2005. — Vol. 10(4). — P. 191–197.

6. Koob G.F., Volkow N.D. Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis // *The Lancet Psychiatry*. — 2016. — Vol. 3(8). — P. 760–773.

7. Volkow N.D., Koob G.F., McLellan A.T. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction // *New England Journal of Medicine*. — 2016. — Vol. 374. — P. 363–371.
8. Grant J.E., Potenza M.N., Weinstein A., Gorelick D.A. Introduction to behavioral addictions // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. — 2010. — Vol. 36(5). — P. 233–241.
9. APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). — Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013. — 947 p.
10. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology & Behavior*. — 1998. — Vol. 1(3). — P. 237–244.
11. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2017. — Vol. 14(3). — Article 311.
12. Eyal N. Hooked: How to build habit-forming products. — New York: Portfolio, 2014. — 256 p.
13. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. — New York: W.W. Norton & Company, 2010. — 276 p.
14. Risko E.F., Gilbert S.J. Cognitive offloading // *Trends in Cognitive Sciences*. — 2016. — Vol. 20(9). — P. 676–688.
15. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. — New York: Basic Books, 2011. — 384 p.