YOSHLAR ORASIDA INTERNETGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Nabiyeva Gulsevarxon Ilhomjon qizi
Qo’qon davlat universiteti Magistratura bo’limi,
Psixologiya mutaxasisligi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlar orasida internetga qaramlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi shaxsiy, ijtimoiy-psixologik va yoshga oid omillar tahlil qilingan. Shaxsiy omillar sifatida o'zini past baholash, yolg'izlik, xavotirlilik va impulsivlik, ijtimoiy-psixologik omillar sifatida oiladagi muhit va tengdoshlar ta'siri, yoshga oid omillar sifatida esa o'smirlik va erta yoshlik davrining o'zlikni anglash hamda tan olinish ehtiyojlari ko'rib chiqilgan. Internetdan foydalanishning motivatsion tomoni, xususan, uning muammolardan vaqtincha qochish vositasiga aylanishi yoritilgan. Internetga qaramlikning salbiy oqibatlari (uyqu tartibining buzilishi, diqqatning susayishi, o'quv ko'rsatkichlarining pasayishi, ruhiy holatning yomonlashuvi) bayon etilgan hamda ularni bartaraf etishdagi profilaktika yo'nalishlari, jumladan oila va ta'lim muassasalaridagi psixologik ishlar va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: internetga qaramlik, internet-addiksiya, yoshlar, psixologik omillar, o'zini past baholash, yolg'izlik, impulsivlik, FoMO, identifikatsiya inqirozi, profilaktika, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические факторы формирования интернет-зависимости среди молодёжи. Анализируются личностные особенности (низкая самооценка, одиночество, тревожность, импульсивность), социально-психологические условия (семейная атмосфера, влияние сверстников) и возрастные особенности юношеского периода. Раскрыта мотивационная сторона использования интернета, в частности его роль как способа временного ухода от проблем. Описаны негативные последствия (нарушения сна, снижение внимания и успеваемости, ухудшение эмоционального состояния). Предложены направления психологической профилактики, включая работу в семье и образовательных учреждениях, а также когнитивно-поведенческую терапию.

Ключевые слова: интернет-зависимость, молодёжь, психологические факторы, самооценка, одиночество, импульсивность, FoMO, кризис идентичности, профилактика, когнитивно-поведенческая терапия.

Abstract. The article examines the psychological factors underlying Internet addiction among young people. Personal characteristics (low self-esteem, loneliness, anxiety, impulsivity), socio-psychological conditions (family climate, peer influence) and age-related features of adolescence are analysed. The motivational aspect of Internet use is discussed, in particular its function as a means of temporary

escape from problems. The negative consequences (sleep disturbance, reduced attention and academic performance, deteriorating emotional state) are described. Directions for psychological prevention are proposed, including work in the family and educational institutions, as well as cognitive-behavioural therapy.

Keywords: Internet addiction, young people, psychological factors, self-esteem, loneliness, impulsivity, FoMO, identity crisis, prevention, cognitive-behavioural therapy.

Kirish

Internet bugungi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylandi. U o'qish, muloqot va dam olishning asosiy vositasi bo'lib qolgan bo'lsa-da, nazoratsiz va haddan ortiq foydalanish ruhiy qaramlikka olib kelmoqda. Ushbu maqolada yoshlar orasida internetga qaramlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi shaxsiy, ijtimoiy va yoshga oid psixologik omillar tahlil qilinadi.

Zamonaviy jamiyatda internet axborot olish, o'qish va muloqot qilishning eng qulay yo'liga aylandi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ayniqsa 14–25 yoshdagi yoshlar kunning katta qismini onlayn muhitda o'tkazadi. Bu o'z-o'zidan salbiy hodisa emas, ammo ma'lum bir chegaradan so'ng internetdan foydalanish odamning o'z xohishidan chiqib, majburiy odatga aylanadi. Psixologlar bunday holatni internetga qaramlik, ya'ni internet-addiksiya deb ataydi. Bu tushuncha fanga 1990-yillarning oxirida K. Yang tomonidan kiritilgan bo'lib, u internetga qaramlikni nazorat qilib bo'lmaydigan, kundalik hayotga zarar yetkazuvchi va shaxsni o'z ishtiyoqiga bog'lab qo'yuvchi xulq-atvor sifatida ta'riflagan[1]

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, raqamli muhitda o'sib borayotgan yoshlar uchun internet nafaqat axborot manbai, balki hissiy ehtiyojlarni qondirish maydoniga ham aylanmoqda. Qaramlikning oldini olish uchun uni faqat «ekran oldida o'tkazilgan vaqt» bilan emas, uning ortidagi psixologik sabablar bilan tushunish zarur. Tadqiqotning maqsadi yoshlar orasida internetga qaramlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va tizimlashtirish, ular asosida profilaktika yo'nalishlarini asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: internetga qaramlik tushunchasi va uning asosiy belgilarini aniqlashtirish; shaxsiy, ijtimoiy-psixologik va yoshga oid omillarni ajratib tahlil qilish; qaramlikning oqibatlarini ko'rsatib berish; psixologik profilaktika va yordam choralarini taklif etish.

Metodologiya

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda psixologik adabiyotlarni tahlil qilish, tizimlashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Nazariy asos sifatida K. Yangning internet-addiksiyaga oid yondashuvi, M. Griffitsning xulq-atvor qaramliklari komponentli modeli, R. Devisning patologik internetdan foydalanishning kognitiv-xulq-atvor modeli hamda E. Eriksonning shaxs identifikatsiyasi va yosh inqirozlari nazariyasi tanlandi.

[1]. Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237–244

Tadqiqot jarayonida, birinchidan, internetga qaramlik tushunchasi turli mualliflar talqinida qiyosiy tahlil qilindi; ikkinchidan, omillar mazmuniga ko'ra uch guruhga (shaxsiy, ijtimoiy-psixologik va yoshga oid) ajratilib, tizimli ko'rib chiqildi; uchinchidan, tahlil natijalari sintez qilinib, oqibatlar va profilaktika yo'nalishlari bo'yicha xulosalar shakllantirildi. Tahlil asosan xorijiy va mahalliy ilmiy manbalarga tayangan holda olib borildi.

Natijalar va muhokama

Internetga qaramlikni faqat «ko'p vaqt o'tkazish» bilan tenglashtirib bo'lmaydi. Asosiy belgi vaqtning miqdori emas, balki shaxsning o'z xatti-harakatini boshqara olmasligidir. Qaram bo'lgan yoshlar tarmoqdan uzilganda tashvish, asabiylik va bezovtalik his qiladi, ilgari qiziqtirgan mashg'ulotlardan uzoqlashadi, o'qishi va oilaviy munosabatlari yomonlashadi. Griffitsning fikricha, bunday holatda xulq-atvor boshqa addiktsiyalardagi kabi o'zgaruvchanlik, tolerantlik va abstinensiya kabi belgilar bilan kechadi[2].

Tadqiqotlarda internetga qaramlikning psixologik omillari odatda uch guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga shaxsning ichki xususiyatlari kiradi. Ko'pgina kuzatuvlarda o'zini past baholash, yolg'izlik hissi, ijtimoiy xavotir va depressiya bilan internetga qaramlik o'rtasida bog'liqlik aniqlangan. O'z hayotida muvaffaqiyat va e'tirofni topa olmagan yoshlar uchun virtual makon qulay panohga aylanadi: u yerda hech kim uning kamchiligini ko'rmaydi, u xohlagan qiyofada o'zini namoyon eta oladi. Bundan tashqari, impulsivlik va o'zini nazorat qilishning past darajasi ham xavfni oshiradi. Devisning kognitiv-xulq-atvor modeliga ko'ra, asosiy muammo shaxsda mavjud bo'lgan zaiflik bo'lib, internet uni faqat kuchaytiradi, ya'ni internet qaramlikning birinchi sababi emas, balki uni ochib yuboruvchi sharoitdir.[3]

Ikkinchi guruh omillar ijtimoiy-psixologik xarakterga ega. Oiladagi muhit bunda birinchi o'rinda turadi. Ota-onalar bilan iliq munosabat yetishmagan, e'tibor va tushunish topolmagan bolalar hissiy bo'shliqni telefon ekrani orqali to'ldirishga urinadi. Ota-onaning o'zi ham doimo gadjetga qaraydigan oilada bolaga namuna bo'ladigan odat shakllanadi. Shuningdek, tengdoshlar muhiti ham ahamiyatli: ijtimoiy tarmoqlarda ishtirok etmaslik «ortda qolib ketish» qo'rquvini (FoMO) keltirib chiqaradi, yoshlar doimiy yangilanishlarni kuzatib borishga majbur bo'lib qoladi. Pandemiyadan keyingi davrda masofaviy ta'lim va onlayn muloqotning kengayishi bu jarayonni yanada tezlashtirdi.

Uchinchi guruh yoshlarga xos xususiyatlar bilan bog'liq. O'smirlik va erta yoshlik davri E. Erikson ta'biri bilan aytganda, o'zlikni anglash va identifikatsiya inqirozi davridir.[4] Bu yoshda inson tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga, tan olinishga intiladi. Internet esa bu ehtiyojlarni tez va oson qondiradi: «layk», izohlar va obunachilar yosh uchun ijtimoiy tasdiq vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, bosh miyaning o'zini nazorat qilishga javob beradigan qismlari 20–25 yoshgacha to'liq yetilmaydi, mukofotga bo'lgan sezgirlik esa yuqori bo'ladi. Shu sababli yoshlar

[2] . Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? // CyberPsychology & Behavior. 2000. Vol. 3, No. 2. P. 211–218

[3] Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187–195.

[4] Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.

yangi xabar, o'yin yutug'i yoki bildirishnoma kabi tezkor rag'batlarga kattalarga qaraganda kuchliroq bog'lanadi.

Alohida e'tiborni internetdan foydalanishning motivatsion tomoniga qaratish lozim. Ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar va qisqa videolar foydalanuvchiga kutilmagan va tez-tez keladigan rag'bat beradi, bu esa qimor o'yinlariga o'xshash mexanizm bo'yicha ishlaydi. Yoshlar nima uchun yana ekranga qaraganini o'zi ham tushunmay qoladi: u yangilik izlamaydi, aslida zerikish, tashvish yoki yoqimsiz fikrlardan qochishga urinadi. Shu ma'noda internet ko'pincha muammoni hal qilish vositasi emas, balki undan vaqtincha chalg'ish yo'li bo'lib xizmat qiladi. Vaqt o'tishi bilan bunday qochish odatiy yo'lga aylanib, boshqa kurashish usullari, masalan, do'stlar bilan suhbat yoki jismoniy faollik, kamayib boradi.

Internetga qaramlikning oqibatlari ham ko'p qirrali. Uyqu tartibining buzilishi, charchoq, diqqatning susayishi, o'quv ko'rsatkichlarining pasayishi eng ko'p uchraydigan holatlardir. Ruhiy jihatdan esa xavotir va tushkunlik kuchayadi, real hayotdagi muloqot ko'nikmalari susayadi. Natijada yosh yanada yakkalanib qoladi va yana internetga qaytadi, ya'ni yopiq doira hosil bo'ladi.

Muammoning oldini olishda psixologik yondashuv hal qiluvchi ahamiyatga ega. Birinchidan, oila va ta'lim muassasalarida yoshlarning hissiy holatiga e'tibor berish, ular bilan ochiq suhbat o'tkazish zarur. Ikkinchidan, o'quv yurtlarida raqamli madaniyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi treninglar o'tkazish maqsadga muvofiq. Uchinchidan, yoshlarni sport, ijodiy to'garaklar va ixtiyoriy faoliyatga jalb qilish internetdan tashqarida o'zini ifoda etish imkonini beradi. Qaramlik allaqachon shakllangan hollarda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va psixolog bilan individual ishlash eng samarali usullardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida internetga qaramlik bir omil bilan izohlanmaydi. U shaxsiy zaifliklar, oiladagi va tengdoshlar muhitidagi muammolar hamda yoshga xos ehtiyojlarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Shu bois kurashda internetni «taqiqlash» emas, balki yoshning ichki ehtiyojlarini tushunish, unga real hayotda qo'llab-quvvatlash va muqobil imkoniyatlar yaratish asosiy yo'ldir.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, internetga qaramlikning psixologik omillari uch guruhga bo'linadi: shaxsiy (past o'zini baholash, yolg'izlik, xavotir, impulsivlik), ijtimoiy-psixologik (oiladagi hissiy sovuqlik, tengdoshlar bosimi, FoMO) va yoshga oid (identifikatsiya inqirozi, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj, o'zini nazorat qilish tizimining to'liq yetilmaganligi). Internet bu omillar mavjud bo'lgan sharoitda ularni kuchaytiradi va muammolardan qochishning odatiy vositasiga aylanadi. Qaramlikning oqibatlari (uyqu va diqqat buzilishi, o'quv ko'rsatkichlarining pasayishi, ijtimoiy yakkalanish) o'z navbatida yopiq doira hosil qiladi. Shu sababli profilaktika va yordam ham ko'p darajali bo'lishi lozim.

Tavsiyalar

1) Oilalar uchun: ota-onalar bolalar bilan ochiq va iliq muloqotni mustahkamlashi, ularning hissiy ehtiyojlariga e'tibor berishi, gadjetdan foydalanishda shaxsiy namuna ko'rsatishi hamda taqiqlash o'rniga birgalikda

kelishilgan qoidalar (ekran vaqti, uyqu oldidan qurilmasiz vaqt) belgilashi tavsiya etiladi.

2) Ta'lim muassasalari uchun: oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida psixologik xizmatni kuchaytirish, xavf guruhidagi yoshlarni erta aniqlash, raqamli madaniyat, hissiyotlarni boshqarish va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari bo'yicha muntazam treninglar o'tkazish maqsadga muvofiq.

3) Psixologlar uchun: qaramlikni faqat internetda o'tkazilgan vaqt bo'yicha emas, balki nazoratning yo'qolishi, abstinensiya belgilari va kundalik faoliyatga zarari bo'yicha baholash; xavotir, depressiya va past o'zini baholash kabi hamroh muammolarni birga ishlash; qaramlik shakllangan hollarda kognitiv-xulq-atvor terapiyasidan foydalanish.

4) Yoshlar uchun: sport, ijodiy to'garaklar, volontyorlik va jonli muloqotga asoslangan faoliyatni kengaytirish, shuningdek, internetdan foydalanishni o'zi kuzatib borish (ekran vaqti, ruhiy holatga ta'siri) odatini shakllantirish foydalidir.

5) Keyingi tadqiqotlar uchun: o'zbekistonlik yoshlar misolida empirik tadqiqotlar (standartlashtirilgan so'rovnomalar, uzoq muddatli kuzatuvlar) o'tkazish, shuningdek, milliy madaniy va oilaviy xususiyatlarni hisobga oluvchi profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Young K.S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237–244.

2. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187–195.

3. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? // CyberPsychology & Behavior. 2000. Vol. 3, No. 2. P. 211–218.

4. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 1968.

5. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York: Wiley, 1998. 248 p.

6. Young K.S. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications // CyberPsychology & Behavior. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671–679.

7. Caplan S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument // Computers in Human Behavior. 2002. Vol. 18, No. 5. P. 553–575.

8. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use // Computers in Human Behavior. 2014. Vol. 31. P. 351–354.

9. Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade // Current Pharmaceutical Design. 2014. Vol. 20, No. 25. P. 4026–4052.

10. 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, No. 3. Art. 311.