

## INTERNET ADDIKTSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti  
Pedagogika fakulteti, Pedagogika-psixologiya  
yoʻnalishi 4-kurs kurs talabasi **Anorjonova Komila***

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada internet addiktsiyasining psixologik xususiyatlari, diagnostikasi va unga qarshi kurash usullari muhokama qilinadi. Kimberli S. Young tomonidan olib borilgan tadqiqotlar asosida internet addiktsiyasining asosiy belgilarini, uning psixologik sabablarini va oqibatlarini tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada internet addiktsiyasini tushuntiruvchi nazariyalar va amaliy misollar keltiriladi. Tadqiqot natijalari internetga haddan tashqari qaramlikning shaxsiy va ijtimoiy hayotga salbiy taʼsirini koʻrsatadi.*

**Kalit soʻzlar:** *Internet addiktsiyasi, psixologik xususiyatlar, Kimberli S. Young, diagnostika, davolash, internetga qaramlik, ijtimoiy izolyatsiya, chekinish sindromi, reallikdan qochish, dopamin tizimi, oʻsmirlar, virtual oʻyinlar, kognitiv-biheziyal terapiya, ijtimoiy munosabatlar.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются психологические особенности, диагностика и методы борьбы с интернет-зависимостью. Основываясь на исследованиях Кимберли С. Янг, анализируются основные признаки интернет-зависимостью, её психологические причины и последствия. Кроме того, в статье приведены теории, объясняющие интернет-зависимостью, и практические примеры. Результаты исследования демонстрируют негативное влияние чрезмерной зависимости от интернета на личную и социальную жизнь человека.*

**Ключевые слова:** *Интернет-зависимость, психологические особенности, Кимберли С. Янг, диагностика, лечение, интернет-*

*аддикция, социальная изоляция, синдром отмены, избегание реальности, дофаминовая система, подростки, виртуальные игры, когнитивно-поведенческая терапия, социальные отношения.*

**Abstract:** *This article discusses the psychological characteristics, diagnostics, and treatment methods of internet addiction. Based on the research conducted by Kimberley S. Young, it analyzes the key symptoms of internet addiction, its psychological causes, and consequences. Additionally, the article presents theories explaining internet addiction and practical examples. The findings highlight the negative impact of excessive internet dependency on personal and social life.*

**Keywords:** *Internet addiction, psychological characteristics, Kimberley S. Young, diagnostics, treatment, internet dependency, social isolation, withdrawal syndrome, escaping reality, dopamine system, adolescents, virtual games, cognitive-behavioral therapy, social relationships.*

Internet addiktsiyasi – bu insonning internetdan foydalanishga ortiqcha bog‘lanishi natijasida yuzaga keladigan psixologik buzilish bo‘lib, uning hayot sifatiga, ijtimoiy munosabatlariga va ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu tushuncha 1990-yillarning o‘rtalarida raqamli texnologiyalar ommalashishi bilan ilmiy tadqiqotlarda dolzarb masala sifatida paydo bo‘lgan. Internet addiktsiyasi diagnostikasi va davolash usullarini ishlab chiqishda Kimberli S. Youngning tadqiqotlari muhim o‘rin tutadi. Internet addiktsiyasi odatda quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: vaqtni nazorat qila olmaslik, ijtimoiy izolyatsiya va real hayotdan qochish. Bu buzilish ko‘pincha o‘z-o‘zini past baholash, stress va depressiya bilan bog‘liq bo‘lib, zamonaviy texnologiyalar muhitida keng tarqalgan muammo sifatida yuzaga chiqdi. Hozirda internet addiktsiyasi masalasi turli yosh guruhlarida, ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar orasida keng o‘rganilmoqda. Virtual o‘yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va uzluksiz ma‘lumot oqimi odamlarning miyasidagi dopamin tizimini haddan tashqari rag‘batlantiradi, bu esa ularda qaramlikning rivojlanishiga olib keladi.

Internet Addiktsiyasining psixologik xususiyatlari

1. Nazoratni yo'qotish. Internetdan foydalanishda o'zini nazorat qila olmaslik internet addiktsiyasining asosiy xususiyatlaridan biridir. Shaxs internetga kirganida vaqtni sezmay qoladi yoki muhim ishlarni unutadi. Bu holatda obsesif xatti-harakatlar kuzatiladi, ya'ni inson internetdan foydalanishga qaram bo'lib qoladi.

2. Psixologik chekinish sindromi. Addiktsiyaga ega inson internetdan uzoqlashganda xavotir, bezovtalik, jahldorlik yoki depressiya kabi belgilarni boshdan kechiradi. Masalan, biror kun davomida ijtimoiy tarmoqlarga kira olmagan kishi o'zini yolg'iz va befarq his qilishi mumkin.

3. Reallikdan qochish. Internet addiktsiyasi ko'pincha shaxsning haqiqiy hayotdagi muammolaridan yoki stressli vaziyatlardan qochish istagi bilan bog'liq. Internet odamga virtual dunyoda yangi ijtimoiy munosabatlar va tajribalarni sinab ko'rishga imkon beradi. Bu esa uning hayotdagi muammolariga qarshi turish o'rniga undan qochishini kuchaytiradi.

4. Ijtimoiy izolyatsiya. Internet addiktsiyasi bilan og'rikan odam real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarni e'tiborsiz qoldirib, o'zini virtual dunyoga qamab qo'yadi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi, natijada shaxsning psixologik sog'lig'i yomonlashadi.

5. Dopamin va mukofot tizimi. Nevrologik tadqiqotlar internet addiktsiyasi dopamin tizimi bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. Internetdagi yangi ma'lumotlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi bildirishnomalar odamda tezkor "mukofot" hissini uyg'otadi. Bu esa miyadagi dopamin darajasini oshiradi va odamni yanada ko'proq vaqt internetda o'tkazishga majbur qiladi.

Internet addiktsiyasini bo'yicha tadqiqot olib borgan olimlardan Kimberli S. Youngning faoliyati alohida ahamiyatga ega. Kimberli S. Young (K. Young) internet addiktsiyasini ilmiy nuqtai nazardan o'rganishda asos solgan tadqiqotchilardan biri hisoblanadi. U internetga qaramlikni ilk bor psixologik buzilish sifatida tavsiflagan va unga qarshi kurashishning amaliy

usullarini taklif etgan. Uning ishlari bugungi kunda ham internet addiksiyasi tadqiqotlari uchun asosiy manba sifatida xizmat qilmoqda.

K. Youngning 1998-yilda chop etilgan “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder” maqolasida u internetga qaramlikni patologik xulq-atvor sifatida tavsiflagan va quyidagi jihatlarni aniqlagan:

1. Internet addiksiyasining belgilari. Young o‘z tadqiqotlarida internet addiksiyasi bilan og‘rigan odamlarda kuzatiladigan quyidagi simptomlarni ajratib ko‘rsatdi:

-O‘zini boshqara olmaslik: Internetdan foydalanish vaqtini nazorat qila olmaslik.

-Chekinish belgilarining mavjudligi: Internetga kira olmaganda bezovtalik va stress paydo bo‘lishi.

-Davom etuvchi foydalanish: Salbiy oqibatlariga qaramay, internetdan foydalanishni davom ettirish.

2. Diagnostik model. K. Young internet addiksiyasi diagnostikasi uchun psixologiyada keng qo‘llaniladigan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition) mezonlariga moslashtirilgan yondashuvni ishlab chiqdi. U qimor o‘yinlariga qaramlikni baholashda ishlatiladigan mezonlardan ilhomlangan holda, internet addiksiyasi uchun quyidagi mezonlarni taklif qildi:

-Internetdan foydalanish vaqtining ko‘payishi.

-Ish, o‘qish yoki ijtimoiy munosabatlarda muammolar yuzaga kelishi.

-Internetdan foydalanishni qisqartirishga bo‘lgan muvaffaqiyatsiz urinishlar.

-Internetni stressdan qochish yoki salbiy his-tuyg‘ularni bartaraf etish uchun ishlatish.

3. Terapevtik yondashuv. Young internetga qaramlikni davolash uchun Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) usulini tavsiya qildi. Ushbu usul orqali quyidagi maqsadlar qo‘yilgan:

-Shaxsning internetdan foydalanish bilan bog‘liq noto‘g‘ri fikrlarini aniqlash va tuzatish.

-Internetdan foydalanish vaqtini cheklash.

-Alternativ faoliyatlar orqali shaxsni real hayotga qaytarish.

4. Tadqiqot natijalari. Youngning dastlabki tadqiqotlaridan biri, uning internetga qaram bo‘lgan odamlardan yig‘ilgan 600 dan ortiq ma’lumotlar asosida olib borilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra Internet addiktsiyasiga moyil odamlarning ko‘pchiligi ijtimoiy tashvish, depressiya yoki o‘z-o‘zini past baholash kabi psixologik muammolarga ega ekanligi aniqlangan.

K. Youngning ishlari zamonaviy psixoterapiya va internet addiktsiyasi bilan bog‘liq muammolarni hal qilish uchun yo‘l ochdi. Uning diagnostika mezonlari va terapevtik yondashuvlari bugungi kunda internet addiktsiyasini baholash va davolashda qo‘llaniladi. Misol tariqasida, Youngning terapiya dasturlari asosida bir necha maktab va universitetlarda talabalar uchun internetdan foydalanishni boshqarish bo‘yicha maxsus treninglar ishlab chiqilgan.

Internet addiktsiyasi zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlikka jiddiy ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik buzilish hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet addiktsiyasi nafaqat shaxsning ruhiy holatini, balki uning ijtimoiy va professional hayotini ham izdan chiqaradi. Psixologik nuqtai nazardan internet addiktsiyasi shaxsning reallikdan qochish ehtiyoji, past o‘z-o‘zini baholash va stressni boshqarish qobiliyatining zaifligi bilan bog‘liq.

Kimberli S. Young tomonidan taklif qilingan diagnostika va terapiya modellari internet addiktsiyasiga ilmiy yondashuvning asosini tashkil etdi. Uning tadqiqotlari internetga qaramlikni aniqlash va davolashda samarali yondashuvlarni ishlab chiqishda hal qiluvchi rol o‘ynadi.

Internet addiktsiyasining ijtimoiy va individual oqibatlarini kamaytirish uchun quyidagi choralar ko‘rish zarur:

1. Maktab va o‘quv muassasalarida internetdan foydalanish madaniyatini o‘rgatuvchi dasturlarni kengaytirish.

2. Psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini rivojlantirish.

3. Internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishga yordam beruvchi texnologik yechimlarni ommalashtirish.

Ilmiy yondashuv shuni ko‘rsatadiki, internet addiktsiyasi shunchaki xulq-atvor muammosi emas, balki murakkab psixologik va ijtimoiy omillarni o‘z ichiga oluvchi holatdir. Shuning uchun bu muammoni hal qilishda kompleks va tizimli yondashuv zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*.
2. Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*.
3. Abdullaeva, M. A. (2020). O‘smir yoshdagi internet qaramlikning psixologik xususiyatlari. *Psixologiya va hayot*, 3(4), 25-30.
4. Ahmedova, Z. I. (2021). Internetga qaramlik va uning yoshlar psixikasiga ta’siri. *Yoshlar va innovatsiyalar ilmiy jurnali*, 2(1), 45-52.
5. Karimova, N. (2018). Axborot texnologiyalarining yoshlar ruhiy salomatligiga ta’siri. *O‘zbekiston psixologiyasi ilmiy-amaliy jurnali*.
6. Safarova, M. A. (2022). Internetdan haddan tashqari foydalanishning ruhiy salomatlikka ta’siri. *Tibbiyot va psixologiya ilmiy jurnali*, 5(1), 21-29.
7. 1.Айматова Д. Р. Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни //E Conference Zone. – 2024. – С. 1-4.
8. Айматова, Дилором Рузимуротовна. "Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни." *E Conference Zone*. 2024.
9. Айматова, Д. Р. (2024, February). Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни. In *E Conference Zone* (pp. 1-4).



10. 1. Ruzimurotovna A. D. Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life // *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*. – 2024. – Т. 30. – С. 28-30.
11. 2. Ruzimurotovna, Aymatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." *Journal of Pedagogical Inventions and Practices* 30 (2024): 28-30.
12. 3. Ruzimurotovna, A. D. (2024). Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 30, 28-30.
13. Buribaevich M. K., Zayitovich D. M., Yuldashev S. E. PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN // *Frontline Social Sciences and History Journal*. – 2022. – Т. 2. – №. 03. – С. 21-31.
14. Buribaevich, Murotmusaev Komiljon, Dzhelyalov Marlen Zayitovich, and Sheryigit Ergashevich Yuldashev. "PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN." *Frontline Social Sciences and History Journal* 2.03 (2022): 21-31.
15. Buribaevich, M. K., Zayitovich, D. M., & Yuldashev, S. E. (2022). PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN. *Frontline Social Sciences and History Journal*, 2(03), 21-31.
16. Ойматова Д. Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ.
17. Ойматова, Д. Р. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ." 258.
18. Ойматова, Д. Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ.

19. Айматова Д. Хотира va o'smir yoshdagi o'quvchilarda хотирани mustahkamlash metodlari //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 12/S. – С. 142-145.
20. Айматова, Дилором. "Хотира va o'smir yoshdagi o'quvchilarda хотирани mustahkamlash metodlari." *Общество и инновации* 2.12/S (2021): 142-145.
21. Ruzimurotovna A. D. RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION //Conferencea. – 2024. – С. 1-6.
22. Ruzimurotovna, Aimatova Dilorom. "RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION." *Conferencea* (2024): 1-6.