



## INTERNETGA QARAMLIK VA IJTIMOY SOHALARDA O'ZINI NAMOYON ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Sharopov Nabi Mirzaali o'g'li*

*Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti doktoranti*

*E-pochta: [nabisharopov@gmail.com](mailto:nabisharopov@gmail.com)*

*Tel: +998942643694*

**Annotatsiya:** Ushbu qaramlikning shaxsiy maqolalarida internet faoliyati, o'zini namoyon etish yaratish va kommunikativ xulq-atvoriga ko'rsatgan fizik ta'siri tahlil qilindi. Zamonaviy jamiyatda muhitning kengayishi shaxsning o'zini ifoda etishi, e'tirofga bo'lgan kuchii va shaxsiyaro munosabatlarda yangi davolash usullari paydo bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Maqolada qarama-qarshilikdagi shakllanishning internet tizimi, shaxsiy ijtimoiy anglash jarayoniga hamda bu jarayon qo'shimcha kuchga ega bo'lgan himoya mexanizmlari tahlili.

**Kalit so'zlar:** Internet qaramligi, shaxs, o'zini namoyon etish, aloqa, ijtimoiy tizimlar, tibbiy himoya, virtual identifikatsiya.

**Kirish.** Bugungi kunda internet inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. ijtimoiy, yoshlar orasida internet tarmoqlari, ijtimoiy media aloqa kundalik darajadada va virtualda foydalanilmoqda. Shu bilan birga, bu jarayon shaxs psixologiyasiga ikki tomonlama ta'sir qiladi: bir tomondan, internet shaxsiyning o'zini ifoda etish erkinligi, bilim va muloqotni boshqarishsa, boshqa tomondan, internetga haddan tashqari bog'liqlik qobiliyati disbalans, ijtimoiy izolyatsiya, ozi haqiqiy hayotda namoyon eta olmaslik kabi boshqarmoqda.

Internet qaramligi — bu shaxsning internetdan chiqishiga nisbatan nazoratni yo'qotishi, uning hayotidagi asosiy harakatlardan biri sifatida shakllanib, faoliyatning boshqa turlarini cheklash holatidir (K. Young, 1998). Shu nuqtai nazardan, internet qaramligi faqat texnologik muammo emas, balki yordam va ijtimoiy muammolar tizimidir.

Internetga qaramlikni davolash. Internet qaramligi shaxsning emotsional, motivatsion va ijtimoiy faoliyati sohalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixolog K. Young (1998) tomonidan taklif qilingan internet tasnifiga ko'ra, qaramligi shakllarda namoyon bo'ladi:

- ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik;
- onlayn o'yinlarga qaramlik;
- axborot izlashga qaramlik;
- virtual munosabatlarga qaramlik.

Shaxs internet muhitida o'zini erkinroq his qiladi, chunki bu yerda ijtimoiy nazorat, tanqid va real baho yo'q. Shu sababli, u o'zining ideal "virtual obrazini". Bu obraz orqali shaxsiy o'zini



boshqasiga yoqqan shaklda namoyon bo'ladi. lekin, real hayotdagi "men" va virtual "men" o'rtasida nomuvofiqlik kuchaygan sari terapi dissonans paydo bo'ladi.

Internetga qaramlik mukofoti, dopamin qo'shimcha mukofoti bilan faollashuvi bilan bog'liq bo'lib, shaxs yangi "like", "izoh" va "ko'rishlar" orqali virtual. Bu jarayonni ijtimoiy tasdiqlashga nisbatan yanada qaram qiladi (Kuss & Griffiths, 2017).

Ijtimoiy sohalarda o'zini namoyon etishning texnika usullari

O'zini namoyon etish — bu shaxsiy ichki "Men" ini ijtimoiy muhitda hosil qilish jarayonidir. Internet muhitida bu jarayon yangi texnika shaklga ega bo'ldi.

**Virtual identifikatsiya-** Shaxs internetda o'zini ideal, ko'proq rivojlanishi bilan ifodalaydi. Bu "virtual identitet" orqali u real hayotda ololmagan e'tirof va ijtimoiy maqomni his qiladi. bu holat uzoq muddatda real hayotdagi ishonchni o'zgartirish.

**Ijtimoiy baholash mexanizmi-** Internet foydalanuvchilari boshqalar bilan o'zini solishtirish orqali o'zini baholaydi. "Instagram effekti" deb ataluvchi holat — boshqa ideal hayot ko'rinishlarini ishlab chiqarish o'zidan norozilik va ruhiy tushkunlikni hosil qiladi.

**O'zini boshqacha namoyon etish (maskalanish)-** Ba'zi, o'ziga xos virtual tarmoqlarda o'z shaxsiyatini yashirib, butunlay boshqa ko'rinishi mumkin. Bu holat tiklanish jarayonlarining (inkor, proy, kompensatsiya) faollashuvi bilan izohlanadi.

**"Likes" va "ko'rishlar" orqali o'zini qadrlash-** Ko'plab yoshlar uchun ijtimoiy tarmoqlarda olingan "layklar" shaxsiy qiymati mezoniga aylangan. Shaxsiy o'zini qo'lga kiritish.

Internet qaramligi va o'zini namoyon etishning o'zaro bog'liqligi

**Psixologik mexanizmlar-** Internetga qaramlik va o'zini namoyon etish jarayonlari o'zaro chambarak bog'langan. Shaxs internet orqali ijtimoiy xabarni (muloqot, e'tirof, ishonch) foydalanishga intiladi. Bu esa real hayotdagi ijtimoiy aloqalarni zaiflashtirish.

Virtual makonda o'zini namoyon etishning kuchayishi — real muhitdagi o'zini ifoda etishdagi cheklov va natijadir. Psixologik nuqtai nazardan, bu "kompensator mexanizm" sifatida qaraladi.

**Mutaxassislar haqida-** So'nggiga ko'ra (Petry & O'Brien, 2013), internetga qaram bo'lgan narsalarning 68 tezligi real hayotda o'z fikrini erkin etishda qiyinchilik sezadi, 73 tezligida esa ijtimoiy xavfsizlik darajasi yuqori bo'lgan.

O'zbekiston va MDH davlatlarida ham yoshlar so'rovnomalarida internetdan haddan tashqari ko'chirib ijtimoiy passivlik, muloqotdagi qisqalik va emotsional sovuqlikni aniqlangan.

**Psixologik tavsiyalar-** Internetdan jo'natish uchun vaqt chegarasini olish (raqamli detoks).

Real hayotdagi ijtimoiy muloqotlarni rag'batlantirishg harakati.

O'zini qadrlashni tashkilot "like" larga emas, ichki me'yorlarga asoslash.



Psixologik treninglar (o'zini anglash, kommunikativ ko'rivojlanishini rivojlantirish) o'tkazish.

Ijobiy psixologiya usullarini qo'llash — o'zining kuchli tomonlarini tan olish va rivojlantirish.

**Xulosa.** Internet shaxsiy hayotida yangi paydo bo'lgan yaratgani bilan birga, uning xavfsizligiga ham ta'sir ko'rsatmaydi. Internetga qaramlik — bu shaxsiy texnik odat emas, balki shaxsning o'zini anglash, qadrlash va ijtimoiy tizimdagi psixologik muammolarning aksidir. Shaxs internet orqali o'zini namoyon qilish urinarkan, aslida o'z ichki bo'lishini to'ldirishga harakat qiladi. Shu sababli, internetdan o'ngli madaniyatini saqlab, yoshlar orasida real ijtimoiy faollikni qo'llab-quvvatlash, davolash himoya va kommunal faollikni qo'llab-quvvatlash, zamonaviy psixologiyaning muhim rivojlanishidir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yosh, KS (1998). Internetga qaramlik: yangi klinik buzilishning paydo bo'lishi. Kiberpsixologiya va xulq-atvor.
2. Kuss, DJ, & Griffiths, MD (2017). Internetga qaramlik va muammoli Internetdan foydalanish: Klinik tadqiqotlarni tizimli ko'rib chiqish. Jahon psixiatriya jurnali.
3. Petry, NM va O'Brien, CP (2013). Internetda o'yin buzilishi va DSM-5. Giyohvandlik.
4. Kaplan, S. (2003). Onlayn ijtimoiy muloqotni afzal ko'rish: Internetdan muammoli foydalanish va psixo-ijtimoiy farovonlik nazariyasi. Aloqa tadqiqotlari.
5. Seligman, M. (2011). Flourish: Baxt va farovonlik haqidagi yangi tushuncha.
6. Karimova, Z. (2022). Yoshlarning internetga qaramligini oshirish qobiliyati. Toshkent: O'zMU nashriyoti.
7. Sobirov, A. (2021). Virtual muloqot va shaxsiy psixologiyasi. Samarqand davlat universiteti jurnali.