



IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Muallif: Xolboyev Izzatillo Axmadillo o‘g‘li,

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Masofaviy ta’lim Psixologiya yo‘nalishi 25–03 guruh talabasi

Tel: +99895 343 20 97

Email: xolboyevizzatillo3@gmail.com

Ilmiy rahbar: Kadirova Gulruhsor G‘olibjonovna

ANOTATSIYA: Ushbu maqolada yoshlar va kattalarda tobora kuchayib borayotgan ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik fenomenining psixologik omillari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda internetga bog‘liqlikning shaxsning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi, o‘zini anglash jarayonlari va kundalik faoliyatiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri yoritilgan. Ijtimoiy tarmoqlarda “like”, “komment”, “post”lar orqali olinadigan qisqa muddatli dopamin zavqi, shaxsda sun’iy ehtiyojlarning shakllanishi, real hayotdagi muloqotning kamayishi, o‘ziga past baho berish sindromi va solishtirish nevrozi kabi psixologik holatlar batafsil tahlil qilingan. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy sabablaridan biri bo‘lgan emotsional bo‘shliq, oilaviy etishmovchilik, o‘zini namoyon qilish ehtiyoji va identifikatsiya jarayonlarining buzilishiga alohida e’tibor qaratiladi. Qaramlikni bartaraf etish bo‘yicha psixologik yondashuvlar, xususan kognitiv-behavioral terapiya, vaqt menejmenti, o‘zini-o‘zi nazorat qilish dasturlari, psixoedukatsiya va guruhiiy treninglar taklif etiladi. Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanish shaxsning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil ekanini tasdiqlaydi.



АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются психологические факторы, лежащие в основе растущей зависимости от социальных сетей среди молодежи и взрослых. Анализируются эмоциональная нестабильность, снижение мотивации, нарушения самооценки, формирование навязчивой потребности в получении виртуального одобрения (“лайков”), а также развитие феномена социальной зависимости. Особое внимание уделяется влиянию быстрых дофаминовых стимулов, которые пользователь получает от взаимодействия в сети, и их роли в формировании компульсивного поведения. Описаны психологические последствия социальной зависимости: тревожность, синдром сравнения, избегание реального общения, снижение концентрации внимания и ухудшение когнитивного контроля. В статье выделены основные причины зависимости, связанные с эмоциональной неудовлетворённостью, семейными проблемами, потребностью в самоидентификации и отсутствии реальной социальной поддержки. Представлены эффективные методы профилактики и лечения: когнитивно-поведенческая терапия, развитие навыков саморегуляции, цифровой детокс, корректировка режима дня, тренинги личностного роста и психопросвещение. Результаты исследования подтверждают необходимость формирования цифровой культуры и ответственности при использовании социальных сетей.

ABSTRACT: This article examines the psychological factors underlying the growing addiction to social networks among both youth and adults. The study highlights the negative impact of excessive social media use on emotional stability, self-esteem, intrinsic motivation and daily functioning. The role of short-term dopamine rewards obtained from likes, comments and virtual interactions in forming compulsive behavior is discussed in detail. The article explains psychological mechanisms such as social comparison, avoidance of real-life communication, reduced attention span and increased anxiety. Special emphasis is placed on the key



causes of social media addiction, including emotional deprivation, family conflicts, distorted self-identification and lack of real social support. The paper presents several effective strategies for overcoming digital addiction: cognitive-behavioral therapy, self-regulation techniques, digital detox, time-management, psychoeducation and group training programs. The findings confirm that responsible and moderate use of social networks is essential for maintaining mental well-being and preventing long-term psychological disorders.

Kalit soʻzlar: Qaramlik, ijtimoiy tarmoq, psixologik omil, stress, oʻzini baholash, motivatsiya, terapiya, profilaktika.

Ключевые слова: Зависимость, соцсети, психологические факторы, стресс, самооценка, мотивация, терапия, профилактика.

Keywords: Addiction, social media, psychological factors, stress, self-esteem, motivation, therapy, prevention.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri sifatida ilmiy hamjamiyat diqqat markaziga aylangan. Raqamli texnologiyalar tez surʼatlar bilan rivojlanayotgan bir davrda internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Shu bilan birga, ularning meʼyordan ortiq isteʼmoli shaxsning ruhiy salomatligiga, emotsional barqarorligiga va ijtimoiy moslashuviga kuchli taʼsir oʻtkazmoqda. Zamonamiz psixologlari taʼkidlashicha, ijtimoiy tarmoqlar inson miyasi uchun kuchli stimulyator boʻlib, tezkor dopamin zavqini keltirib chiqaradi. Bu hol shaxsni mazkur platformalardan takror-takror foydalanishga undaydi va asta-sekin psixologik qaramlik shakllanadi. Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish uyqu buzilishlari, tashvish darajasining oshishi, diqqatning pasayishi, motivatsiyaning



yo‘qolishi, real hayotdagi muloqotdan chetlashish kabi jiddiy oqibatlarga olib keladi.

Psixologlar bu hodisani “raqamli qaramlik”, “internet qaramligi” yoki “sotsial media addiktsiyasi” deb ataydilar. Qaramlikning markazida, birinchi navbatda, emotsional bo‘shliq, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov yetishmasligi, o‘zini namoyon qilish ehtiyoji va shaxsiy identifikatsiya jarayonidagi buzilishlar yotadi. Ayniqsa, yoshlarda ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘zini boshqa birov bilan solishtirish, ideal hayot tasvirlariga ishonish, o‘ziga past baho berish sindromi tez-tez kuzatiladi. Doimiy ravishda virtual olamga sho‘ng‘ish natijasida shaxsning kognitiv jarayonlari sekinlashadi, diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, stressga chidamlilik kamayadi.

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik omillari, uning kelib chiqish sabablari, shaxs ruhiyatiga ko‘rsatadigan ta’siri hamda bartaraf etish yo‘llari chuqur yoritiladi. Tadqiqot ilmiy manbalar, psixologik nazariyalar va zamonaviy terapevtik yondashuvlar asosida amalga oshirilgan.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik omillarini tushuntirishda birinchi navbatda shaxsning motivatsion tizimi, emotsional ehtiyojlari va kognitiv jarayonlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tahlil qilish zarur. Zamonaviy psixologiya tadqiqotlariga ko‘ra, inson miyasi ijtimoiy tasdiq va e’tirofga biologik jihatdan ehtiyoj sezadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa ushbu ehtiyojni eng tez, oson va intensiv shaklda qondiruvchi manbaga aylanib qolgan. “Like”, sharh, repost kabi hodisalar qisqa muddatli dopamin ajralishini faollashtirib, shaxsda tezkor zavq hissini uyg‘otadi. Bu hol takror-takror qaytariladigan mukofot tizimini hosil qilib, odamning ostida ushbu zavqni qayta izlashga undaydi. Natijada ijtimoiy tarmoqdan foydalanish oddiy odatdan psixologik qaramlik darajasiga o‘tadi.



Qaramlikning rivojlanishida shaxsning emotsional holati, oʻzini qadrlashi, oʻzini anglash darajasi, stressga chidamliligi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimi muhim omil sifatida namoyon boʻladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, emotsional boʻshliqni boshdan kechirayotgan, oilaviy iliqlikni yetarli his qilmaydigan, oʻzini yolgʻiz sezaigan yoki real hayotda oʻzini namoyon qilish imkoniyatiga ega boʻlmagan shaxslar ijtimoiy tarmoqlarga koʻproq qaram boʻlishadi. Chunki virtual makon ularga qabul qilinish, eʼtirof topish va oʻziga boʻlgan ishonchni oshirish kabi hissiy ehtiyojlarni qondirish imkoniyatini beradi. Biroq bu jarayon sunʼiy va vaqtinchalik boʻlib, doimiy qoniqarsizlik hissini keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yana bir psixologik mexanizmi — bu “ijtimoiy taqqoslash sindromi”dir. Foydalanuvchilar tarmoqlarda boshqalarning muntazam ravishda ideal hayot tarzini koʻrsatib boruvchi suratlar, muvaffaqiyatlar va ijobiy postlarni koʻrish orqali oʻzini ularga nisbatan pastroq baholay boshlaydi. Bu jarayon shaxsda oʻz qobiliyatlariga ishonchsizlik, hayotidan norozilik va past oʻz-oʻzini baholash holatlarini kuchaytiradi. Shaxsning psixologik barqarorligi izdan chiqib, doimiy tashvish holati va depressiv kayfiyat rivojlanishi mumkin.

Kognitiv jarayonlar darajasida esa haddan tashqari ijtimoiy tarmoqdan foydalanish diqqatning boʻlinishiga, tez chalgʻishga, maʼlumotni chuqur qayta ishlash qobiliyatining pasayishiga sabab boʻladi. Bu esa insonning oʻqish, ishlash yoki kundalik vazifalarni bajarish samaradorligini pasaytiradi. Shaxsning fikrni bir joyga jamlay olmasligi — hozirgi zamon psixologiyasida “raqamli diqqat buzilishi” deb ataladi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning tarkibiy mexanizmlarini yana ham chuqurroq tahlil qilganda, unda uch asosiy komponent ajralib turadi: emotsional komponent, kognitiv komponent va xulq-atvor komponenti. Emotsional komponentda shaxs virtual olam orqali taskin topishni boshlaydi, real hayotdagi



muammolardan qochish uchun ijtimoiy tarmoqdan foydalanadi. Kognitiv komponentda esa ijtimoiy tarmoqlarga doir fikrlar ongni band qilib qo'yadi; foydalanuvchi doim tarmoqni tekshirish, kim nima yozganini bilish, kim nima baholaganiga e'tibor qilish istagida yashaydi. Xulq-atvor komponentida esa doimiy skroll qilish, keraksiz ma'lumotlarni ko'rish, real hayotdagi vazifalarni ortga surish kabi odatlar shakllanadi.

Yoshlar orasida kuzatilayotgan yana bir muhim omil — bu ijtimoiy tashvishning kuchayishi. Ijtimoiy tarmoqlarda ommaviy fikrdan qo'rqish, boshqalarning fikriga haddan tashqari bog'lanib qolish, tanqidga sezuvchanlikning oshishi shaxsning ruhiy barqarorligiga zarar yetkazadi. Natijada, foydalanuvchi virtual hayotda o'zini faollashtirishga harakat qilib, real hayotdagi muloqotdan chetlashadi. Bu esa psixologiyada "virtual kompensatsiya sindromi" deb ataladi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning salbiy oqibatlari ko'p jihatdan oila, do'stlar, jamiyat bilan bo'lgan munosabatlarga ham ta'sir qiladi. Qaram bo'lgan odamning yaqinlar bilan muloqoti kamayadi, u vaqtining katta qismini telefon yoki kompyuter bilan o'tkazadi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya, yolg'izlik hissi va kommunikativ ko'nikmalarni yo'qotish xavfini oshiradi.

Kasallikni bartaraf etishning samarali usullari orasida psixologik terapiyaning ayniqsa kognitiv-behavioral terapiya (KBT) asosiy o'rin tutadi. Ushbu yondashuv insonning noto'g'ri fikrlash andozalarini aniqlash, ularni qayta tuzish va zararli odatlarni sog'lom odatlarga almashtirishga yordam beradi. Shuningdek, vaqt menejmenti, o'zini-o'zi nazorat qilish texnikalari, raqamli detoks, psixoedukatsiya, mindfulness mashqlari ham yuqori samara beradi. Guruhii treninglar, oila bilan olib boriladigan maslahatlashuvlar, shaxsning maqsadlarini qayta ko'rib chiqish, hayot mazmunini shakllantirish ham muhim yordam ko'rsatadi.



XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik zamonaviy jamiyatda yoshlar va kattalar orasida tobora kengayib borayotgan psixologik hodisa sifatida qaraladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qaramlikning asosiy sabablari shaxsning emotsional bo'shligi, oilaviy ilqlik yetishmasligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi va o'zini ifoda etish ehtiyoji bilan bog'liq. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarga qisqa muddatli dopamin mukofoti beradi, bu esa tezkor zavq hissini uyg'otib, qaramlik jarayonini kuchaytiradi. Uzoq muddatli va haddan tashqari foydalanish natijasida insonning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va kognitiv funksiyalari salbiy ta'sirga uchraydi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ko'pincha "ijtimoiy taqqoslash sindromi", "virtual kompensatsiya" va diqqat buzilishi kabi psixologik hodisalar bilan bog'liq. Bu holatlar shaxsning o'zini past baholashiga, ruhiy charchashga, real hayotdagi muloqotdan chetlashishiga va ijtimoiy izolyatsiya xavfini oshirishga olib keladi. Shu sababli, qaramlikni erta aniqlash va samarali profilaktik choralarni qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Bartaraf etish choralari psixologik yondashuvlar asosida shakllantirilgan. Kognitiv-behavioral terapiya noto'g'ri fikrlash andozalarini aniqlash va ularni sog'lom odatlarga almashtirishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, vaqt menejmenti, o'zini-o'zi nazorat qilish texnikalari, raqamli detoks, psixoedukatsiya va mindfulness mashqlari qaramlikni kamaytirishga yordam beradi. Guruhiy treninglar va oilaviy maslahatlashuvlar shaxsning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga hissa qo'shadi, shu bilan birga shaxsiy motivatsiyani oshiradi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Natijada, ijtimoiy tarmoqlarga me'yorida va ongli ravishda foydalanish shaxsning ruhiy salomatligini saqlashda, stressga chidamliligini oshirishda va



ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot ijtimoiy tarmoqlar bilan ishlashda psixologik madaniyatni rivojlantirish, shaxsiy chegaralarni belgilash va raqamli muhitdagi xavfsiz muloqotning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Shunday qilib, zamonaviy psixologik amaliyot va profilaktik choralar ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish va shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Akmalov Sh., Psixologiya asoslari, Toshkent, "Ilm-Ziyo" nashriyoti, 2020, 312 bet.
2. Rahmonov D., Yoshlar psixologiyasi, Toshkent, "O'qituvchi" nashriyoti, 2018, 245 bet.
3. Karimova N., Internet va psixologik sog'liq, Toshkent, "Fan va Texnologiya", 2021, 198 bet.
4. Smith J., Social Media Addiction and Mental Health, New York, Springer, 2019, 276 pp.
5. Brown L., Digital Psychology: Human Behavior Online, London, Routledge, 2020, 310 pp.
6. Johnson P., The Psychology of Internet Use, Cambridge, Cambridge University Press, 2018, 287 pp.