

Dilbar Matchanova Yusupbayevna
Urganch davlat universiteti
matchanovadilbar0@gmail.com

INTERNETGA QARAMLIK XULQ-ATVOR BUZILISHI SIFATIDA

Annotatsiya. Mazkur maqolada internetga qaramlik muammosi, hozirgi vaqtda psixologiya fanida internetga qaramlikning mohiyati va mazmunini ochib beradigan nazariy va amaliy ma'lumotlar tahlili, internetga qaramlikni keltirib chiqaruvchi omillar to'g'risidagi ma'lumotlar bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Internet, Internetga qaramlik, addiksiya, deviant (og'ish) xatti-harakatlar, diqqat yetishmasligi, individual psixologik omillar, gembling.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Аннотация. В этой статье изложена проблема интернет-зависимости, описан анализ теоретических и практических материалов, которые раскрывают природу и содержание интернет-зависимости в психологии, и информации о факторах способствующие интернет-зависимости в целом.

Ключевые слова: Интернет, Интернет-зависимость, зависимость, девиантное (девиантное) поведение, дефицит внимания, индивидуально-психологические факторы, гемблинг.

INTERNET ADDICTION AS A BEHAVIORAL DISORDER

Annotation. This article outlines the problem of Internet addiction, analysis of theoretical and practical data that reveals the essence and content of Internet addiction currently in psychological science, information about the factors that provoke Internet addiction.

Keywords: Internet, Internet addiction, addiction, deviant (deviant) behavior, attention deficit, individual psychological factors, gambling.

Kirish. XX asr oxiri – XXI asr boshlarida ro'y bergan raqamli inqilob bu davrni insoniyat tarixida mutlaqo yangi bosqich – axborot asrining boshlanishi sifatida belgilab berdi va bu davrning ramzi sifatida kompyuter tarmoqlar tizimi – Internet deb belgilandi. Jamiyatni jadal axborotlashtirish boshlandi, bu ijtimoiy, iqtisodiy, texnik va ilmiy sohalariga ta'sir ko'rsatdi. Bu jarayon, birinchi navbatda, turmush sharoitini yaxshilash va insoniyatning axborot ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Biroq, axborot texnologiyalarini keng joriy etish tendentsiyasi nafaqat ijobiy tomonlarga, balki salbiy oqibatlariga ham ega.

Odamlarning Butunjahon Internet tarmog'iga tobora ko'proq jalb etilishi qiziqishlar doirasining torayishiga, real muloqatni virtual bilan almashtirishga va vaqtinchalik resurslardan noo'rin foydalanishga olib keldi.

Psixologiya fani internetdan nazoratsiz foydalanish va unga qaramlik muammosiga duch keldi. Internetga qaramlik muammosining dolzarbligi nafaqat butun dunyo bo'ylab ko'plab ilmiy ishlar bilan (Google Scholar ma'lumotlariga ko'ra, xitoy tilida 42000 ortiq, ingliz tilida 32000 ortiq, italyan tilida 24000, koreys tilida 11000 va rus tilida 3500 dan ortiq maqola chop etilgan), balki amaliyot talablari bilan ham tasdiqlanmoqda. 2000 yildan 2015 yilgacha Internetdan foydalanuvchilarning ulushi qariyb 7 barobarga oshdi.

2016 yilda xalqaro matbuotda Internetga qaramlikni o'rganishga bag'ishlangan ishlar soni keskin o'sdi - 1970 ta nashr (taqqoslash uchun: 1995-1996 yillarda - atigi 122 ta). Ammo, muammoni o'rganish intensivligiga qaramay, fan hali ham Internetga qaramlikning tabiati va

asosiy xususiyatlari haqida aniq tasavvurlarga ega emas; aytish mumkinki, hatto ba'zi odamlar Internet dependency, (K.Anderson) boshqalari Internet addiction (O. Egger, S. Tompson, K. Yang) yoki pathological Internet use (J. Moraxan-Martin, P. Shumaxer) deb ataydigan ushbu xatti - harakatlarning buzilishi uchun ilmiy atama ham aniq belgilanmagan.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Ilm-fanda Internetga qaramlikni ham mustaqil addiktsiya, ham addiktsiya kontentiga erishish vositasi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Bu to'g'ridan-to'g'ri internetga va uning o'ziga xos funktsiyalariga qaramlik sifatida belgilanadi (R. Devis); Internetga bo'lgan patologik ishtiyoq, nokimyoviy bo'lgan kelib chiqish istagini nazorat qilishning buzilishi (K. Young); real hayotdagi xatti-harakatlarning kamchiliklarini qoplashga qaratilgan "yaxshi sifatli buzilish" (A. Xoll, D. Parsons); nafaqat psixologik, balki fiziologik oqibatlariga olib keladigan jiddiy buzilish (M. Orzak). Tadqiqot natijalari nafaqat Internet makonining patogenligini, balki uning "sanogen" funktsiyasini ham ko'rsatadi.

Rossiyada birinchi Internet ("Runet") 90-yillarning boshlarida oddiy foydalanuvchilar uchun kirish imkoniyat mavjud bo'ldi va tarmoqqa eng faol tashrif buyuruvchilar yoshlar edi. Yangi foydalanuvchilarning barqaror oqimi muloqat va o'zaro aloqalar uchun so'nggi dasturlarning o'z vaqtida ishlab chiqilishi bilan qo'llab-quvvatlandi. Profilaktika choralarining yo'qligi internetga qaramlikning rivojlanishiga olib keldi.

Internetdan ortiqcha foydalanishning tez sur'atlar bilan o'sib borishi zamonaviy psixologiya fanidan internetga qaramlikning shakllanishi mexanizmlari, shuningdek, uni bartaraf etish va oldini olish yo'llari haqida ma'lumot olish uchun uning tabiatini chuqur o'rganishni talab qiladi. Biroq, hozirgi kunga qadar ilm-fan internetga qaramlik fenomeni bo'yicha hali ham bir fikrga ega emas va nuqtai nazarlar doirasi keng: internetga qaramlikning o'ziga xosligini to'liq rad etishdan (o'ziga qaram bo'lgan xatti-harakatlarning boshqa turlari bilan taqqoslaganda) uning oqibatlarini maksimal darajada aggravatsiya qilishgacha.

Eng muhim tadqiqot vazifalaridan biri bu internetga qaramlikning maqbul va yetarli miqdordagi o'ziga xos xususiyatlarini izlash va o'rganish, ushbu xulq-atvor buzilishining mazmuni, omillari, tuzilishini aniq aniqlash, bu uning tabiati, shakllanishi va rivojlanish mantig'iga aniq qarashni shakllantirishga imkon beradi.

Hozirgi vaqtda psixologiyada internetga qaramlikning mohiyati va mazmunini ochib beradigan nazariy va amaliy ma'lumotlar juda keng taqdim etilgan. Internetga qaramlikning tabiati, mohiyati, diagnostik xususiyatlari o'rganilmoqda (A. Goldberg, J. Suler, U. Braun, M. Griffiths, S. Chen, A. E. Voyskunskiy, V. A. Loskutova, L. O. Perejogin, A. Y. Yegorov va boshqalar), shuningdek, internetga qaram shaxsning psixologik xususiyatlari (J. Moraxon-Martin, X. An, D. Yen, L. Lian, E. Xardi, M. Ti, X. Kim, K. Devis, I. A. Chudova, V. L. Malygin, N. A. Kuznetsova, M. S. Radionova, T. S. Spirkina va boshqalar). Internetning real hayotdagi muammolarni hal qilish omili sifatidagi rolini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar mavjud (G. Reingold, E. Reid, J. Atwood, L. Shvarts. Internetga qaramlikning rivojlanishining psixologik omillar K. Young, M. A. Shatalina, V. L. Malygin tomonidan tahlil qilingan).

Shu bilan birga, tadqiqotlarda Internetga qaramlikni shakllanishining tarkibiy va mazmuniy xususiyatlari, determinantlari, qonuniyatlari, mexanizmlari va shartlari to'g'risida tizimli yondashuvga asoslangan tushuncha hali ham mavjud emas, bu diagnostika va tuzatish choralari imkoniyatlarini cheklaydi, ularning samaradorligini pasaytiradi. Bunday tadqiqotlar natijalari Internetga qaramlik xulq-atvorini tuzatish bo'yicha ilmiy asoslangan uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish, shuningdek, ushbu xulq-atvori buzilgan odamlarga psixologik yordam ko'rsatish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Internetga qaramlik haqidagi birinchi g'oyalar 1996 yilda amerikalik psixiatr A. Goldberg tufayli paydo bo'lgan. Shuni ta'kidlash kerakki, Goldberg tomonidan taklif qilingan "Internetga qaramlik" atamasi spirtli ichimliklar yoki giyohvandlik bilan hech qanday taqqoslanmagan. U bu hodisani o'z-o'zini nazorat qilish darajasi pasaygan xatti-harakatlar sifatida izohlagan va uni jiddiy ruhiy kasallik sifatida ko'rsatishga intilmagan va diagnostika mezonlari qimor o'yinlariga (gembingga) patologik qaramlik belgilari asosida qurilgan. Shunga qaramay, u internetga qaramlikning inson faoliyatining barcha sohalariga zararli ta'sirini qayd etgan [Goldberg, 1996].

A. Goldbergdan keyin J. Suler va K. Yang Internetga qaramlikni o'rganishga kirishdilar, uning xususiyatlarini ilgari o'rganilgan addiktsiyalarning allaqachon ma'lum bo'lgan xususiyatlari bilan solishtirishadi [Suler, 1996; Yosh, 2000].

Natijalar. Bugungi kunga kelib, internetga qaramlik muammosi na belgilangan terminologiyaga, na rasman tan olingan addiktsiya tabiati xususiyatiga ega. J. Blok, Amerika psixologik assotsiatsiyasi jurnalidagi tahririyatda Internetga qaramlikni kompulsiv-impulsiv buzqlik deb ta'riflaydi va uni ruhiy kasalliklar ro'yxatiga kiritishni talab qiladi. Shunga qaramay, Internetga qaramlik fenomenining nozologik mansubligi masalasi hali ham ochiqlicha qolmoqda. DSM-V va KXT-10-da ushbu addiktsiyaning diagnostik mezonlari mavjud emas va bu buzilishning belgilari qimor o'yinlariga qaramlikka juda o'xshash. Aynan qimor o'yinlariga bo'lgan patologik ishtiyoq 1998 yilda K. Youngning Internetga qaramlik mezonlarini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qilgan, hozirgi kunda diagnostikaga sof miqdoriy yondashuv tufayli qattiq tanqid qilinadi.

M. Griffiths "internetga qaramlikni ruhiy buzilish bo'lib, bu internetga bog'lanish istagi va o'z vaqtida aloqani uzishning og'riqli qobiliyatsizligi bilan tavsiflanadi" deb ta'riflaydi [Griffiths, 2000].

V.L.Malygin Internetga qaramlikni uch jihatdan ko'rib chiqishni taklif qiladi:

- internetga patologik ishtiyoq, uni deviant (og'ish) xatti-harakatlar doirasida og'riqli buzilishdan oldin tushunishdagi qaram xatti-harakatlarning shakllaridan biri sifatida;
- ma'lum bir nozologik bog'liqlikka ega bo'lgan boshqa ko'plab shaxsiy va/yoki psixik buzilishlarni yashiradigan internetga qaramlik sindromi;
- Internetga qaramlik, psixopatologik buzilishlarning ma'lum bir dinamikasiga (jarayoniga) ega bo'lgan xarakteristik xususiyatlar va Internet muhitining o'zaro patogen ta'siridan kelib chiqqan mustaqil nozologik birlik sifatida [Malygin, 2010].

Internetga qaramlikning diagnostik mezonlarini ishlab chiqish kontekstida ushbu addiktiv buzilishining asosiy belgilarini aniqlashga urinishlar olib borilmoqda. K. Yangning fikriga ko'ra, internetdan kompulsiv foydalanishni aniqlash uchun allaqachon o'rnatilgan qaramlik shakllari bilan taqqoslanadigan mezonlarni yaratish kerak. U internetga qaramlik alomatlarini qimor o'yinlariga patologik moyillik belgilari bilan tenglashtirdi:

- 1) me'yorni oshirish (internetda o'tkaziladigan vaqt ko'payadi);
- 2) xulq-atvor shaklini o'zgarishi (Internet faoliyati real hayot shakllari bilan almashtirila boshlaydi);
- 3) chekinish sindromi (internet faoliyatidan tashqari hissiy farovonlikning yomonlashishi) [Yang, 2000]. K. Yang bir nechta xavotirli "internet-addiktsiyaning shakllanishini ko'rsatadigan alomatlarni aniqladi: elektron pochta tekshirishning obsessiv istagi; keyingi Internetga kirishni kutish; Internetda o'tkaziladigan vaqtni ko'payishi; Internetdagi pul xarajatlarining oshishi" [Yang, 2000].

Internetga qaramlikning tavsiflovchi xususiyatlari sifatida J. Suler o'z hayotiga beparvolik, ijtimoiy aloqalarni yo'q qilish, maxfiylik, asabiylashish, aybdorlik va tashvish hissi va mavjud xulq-atvor namunasidan voz kechishga muvaffaqiyatsiz urinishlarni aniqladi [Suler, 1996].

1998 yilda M. Orzak internetga qaramlik xulq-atvorining psixologik va fiziologik belgilarini aniqlaydi. Psixologik alomatlar, M.Orzakning so'zlariga ko'ra, kompyuterda bo'lishdan eyforiya, Internetdan chiqqa olmaslik, Internetda o'tkazadigan vaqtni ko'payishi, haqiqiy ijtimoiy muloqatlarni e'tiborsiz qoldirish, depressiya va kompyuterdan uzoqlashish hissi, Internetda o'z faoliyati haqida yolg'on gapirish, shuningdek, ish, o'qish bilan bog'liq muammolar. Internetga qaramlikning jismoniy belgilari: karpal tunnel sindromi, ko'zning quruqligi va achishishi, vaqti-vaqti bilan kuchli bosh og'rig'i, umurtqa pog'onasidagi og'riq, uyqu va ovqatlanish tartibining buzilishi, gigiena jarayonlarini e'tiborsiz qoldirish [Orzak, 1998].

K. Beard Internetga qaramlik xulq-atvorining quyidagi mezonlarini belgilaydi: imkon qadar tezroq Internetga qaytish haqidagi obsessiv fikrlar, onlayn bo'lganida eyforiya hissi, real muammolarni virtual haqiqatga qochish yordamida hal qilish [Beard, 2001].

Internetga qaramlikning yana bir belgisi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi (Attention deficit hyperactivity disorder) [Yen, 2007].

Ko'pincha, internetga qaram bo'lganlarda depressiv holatlar komorbid simptomatika sifatida namoyon bo'ladi [na, 2007; Kim, 2006], izolyatsiya hissi, o'zini o'zi qadrlashning pasayishi [Kim, 2009].

Rossiyada Internetga qaramlik mavzusi 2000 yilda A.E.Voiskunskiy tomonidan faol rivojlantirila boshladi. U chet ellik hamkasblarining ilgari to'plangan tajribasini tizimlashtirdi va Internetga qaramlik xulq-atvori mezonlarining keng ro'yxatini tuzib chiqdi:

Internetda ishlashdan chalg'ishga qodir emaslik va istamaslik; tarmoqdan uzilganda asabiylashish hissi;

Internetda o'tkaziladigan vaqtning doimiy o'sishi; Internetga sarf-xarajatlarning ko'payishi; Internetda o'tkazgan vaqt haqida boshqalarga yolg'on gapirish;

uy ishlari va xizmat vazifalariga beparvolik;

energetik mahsulotlarni suiiste'mol qilish; turmush tarzi tanqidlarni qabul qilishni istamaslik;

Internet tufayli o'z hayotini buzulishiga rozi bo'lish;

salomatlik va shaxsiy gigiyenaga beparvolik;

turli jismoniy faoliyatdan qochish; onlayn bo'lish eyforiyasini his qilish istagi [Voiskunskiy, 2000].

Rus va xorijiy tadqiqotchilarning Internetga qaramlikning namoyon bo'lishi haqidagi qarashlari ko'p jihatdan o'xshash va ushbu addiktsiyaga moyil bo'lgan odamlarga xos bo'lgan bir qator xulq-atvor xususiyatlariga bog'liqdir:

- qisqa vaqt ichida ham internetdan foydalanishni to'xtata olmaslik va umuman buni istamaslik [Cheng, 2003; Kudryavtsev, 2014; Obzhorin, 2011; Pyankova, 2014];

- kompyuterdan ajralganda tushkunlik va asabiylashish hissi [Kudryavtsev, 2014; Kraut, 1998 yil; Yosh, 2000; Pyankova, 2014 yil; Martynova, 2002];

- Internetda o'tkaziladigan vaqtning doimiy o'sishi va onlayn seansning oxirini rejalashtirish qobiliyatining yo'qolishi [Cheng, 2003; Kudryavtsev, 2014 yil; Yosh, 2000];

- Internetga sarf-harajatlarning oshishi [Objorin, 2011; Voiskunskiy, 2000];

- do'stlar va oila a'zolariga onlayn faoliyati haqida yolg'on gapirish [Kudryavtsev, 2014; Yosh, 2000; Voiskunskiy, 2000];

- uyda, ishda yoki maktabda haqiqiy hayotda o'z ishlari va mas'uliyatini e'tiborsiz qoldirish [Cheng, 2003; Kraut, 1998 yil; Jichkina, 2004 yil; Yosh, 2000; Suler, 1996; Martynova, 2002];

- muammolar, tashvishlar va nochorlik tuyg'ularidan virtual haqiqatga qochish [Beard, 2001; Objorin, 2011];

- kompyuterdan uzoq vaqt foydalanish bilan bog'liq jismoniy kasallik hissi [Pyankova, 2014; Voyskunskiy, 2000; Orzak, 1998].

Rus olimlarning Internetga qaramlikni o'rganish va uning alomatlarini tavsiflashga bag'ishlangan ishlarini tahlil qilganda, xorijiy psixologlarning tajribasini o'zlashtirish tendentsiyasi doimiy ravishda kuzatilmoqda va bu yo'nalishda o'zlarining tadqiqotlari yo'q.

Hozirgi vaqtda internetga qaramlik xatti-harakatlarning mohiyatini o'rganish butun dunyoda eng faol tarzda olib borilmoqda (M. Spitser, U. Rayf, M. Griffiths, A. Vinkler, Barak, J. Grohol, S. Kim, D. Xon, E. Li, A. E. Voyskunskiy, V. L. Malygin, R. Yershova va boshqalar).

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaramlik xatti-harakatlariga moyillik ko'plab shartlar va omillar bilan belgilanadigan shaxsning ma'lum bir ichki holatining namoyon bo'lishidir [Asmolov, 2004; Shatalina, 2009]. Omil doimiy ravishda mavjud bo'ladigan sharoit tushuniladi.

Shunday qilib, "...agar sharoit (bir yoki bir nechta) doimiy ravishda mavjud bo'lsa, uni qaramlik xatti-harakatlar omili sifatida ko'rib chiqish mumkin" [Voyskunskiy, 2005, 94-bet].

Shuni ta'kidlash kerakki, Internet texnologiyalarini qo'llashning asosiy yo'nalishlari Internetda gedonik qidiruvlarga juda ko'p vaqt sarflashga moyil bo'lgan bolalar va o'smirlarga qaratilgan [Fortson, 2007].

Internetga qaramlikning shakllanishidagi tashqi omillar haqidagi olimlarning ko'plab nazariyalari Internetning o'ziga xos xususiyatlari tufayli nosog'lom xatti-harakatlar uslubini

saqlash va mustahkamlashga asoslangan [Marchenkova, 2010]. Olimlar salbiy xatti-harakatlar modelini mustahkamlovchi Internetning asosiy xususiyatlari sifatida anonimlik, soddalik va foydalanishning qulayligini, shuningdek, yoqimsiz narsalardan qochishni aniqlaydilar [Evdokimov, 2008]. Olimlar shunday xulosaga keldilarki, Internet insonga xayoliy o'ziga ishonch hissi va real hayotdagi ijtimoiy muammolarni qoplaydigan qulaylik tuyg'usini berishi mumkin [Voiskunskiy, 2005; Oskina, 2012].

Virtual muloqot insonga haqiqiy his-tuyg'ularni yashirish, shuningdek, u aslida boshdan kechirmagan his-tuyg'ularini namoyish qilish imkonini beradi. Onlayn muloqotda sheriklarning jismoniy kaamchiligini, jinsi, yoshi, ijtimoiy mavqei va tashqi jozibadorlik/jozibasizligi kabi omillarni ahamiyatsiz qiladi [Reid, 1994]. Virtual muloqatning anonimligi o'z-o'zini namoyish qilish uchun mutlaqo yangi imkoniyatlarni ochib beradi, bu esa shaxsiyatni har qanday tarzda loyihalashtirishga imkon beradi. Boshqacha qilib aytganda, kimni haqiqatda kimligini bila olmaydi [Kelly, 1993].

Tashqi omillar orasida ta'lim va oilaviy munosabatlarning xususiyatlari alohida o'rin tutadi. Internetga qaram bo'lgan o'smirlarni tarbiyalash talablar, taqiqlar va jazolarning yetishmasligi sharoitida sodir bo'lganligi aniqlandi. Ota-onalar va internetga qaram bola o'rtasida hissiy masofa mavjud [Ushakova, 2014]. Internetga qaramlikning shakllanishiga giperproteksiya ham, gipoproteksiya ham yordam berishi mumkinligi aniqlandi [Malygin, 2017; Repina, 2014].

Muhokama. Bugungi kunga kelib, internetga qaramlikning tashqi omili sifatida ota-onalarning ta'siriga bag'ishlangan tadqiqotlar juda kam va muammolarni yetarlicha ochib bermaydi. Ilgari xorijiy tadqiqotlar bolalarning qaramlik xatti-harakatlariga jalb qilish darajasini aniqlashda ota-ona omilini hisobga olish zarurligini ta'kidladi [Graham, 1991; Weinberg va Glantz, 1999; Laird, 2003]. Ota-onalar va maktab o'qituvchilarining tarbiyaviy ta'siri o'smir bolalarda onlayn o'yinlarga qaramlikning oldini olish usullaridan biri bo'lib xizmat qilishi mumkinligi haqida dalillar mavjud [Xu, 2012]. Ushbu sohadagi so'nggi tadqiqotlar ota-ona nazoratining profilaktik ta'sirini rad etdi va kattalarning haddan tashqari nazorati internetga qaramlikni kuchaytirishi mumkinligini ko'rsatdi [Venkatesh, 2019].

Olimlar internetga qaramlikni shakllanishida ota-ona qaramligi va nazoratining ahamiyatini ta'kidlaydilar, shuningdek, bolaning internetga bog'liq xatti-harakatlari uchun aybni faqat kattalarga yuklashning iloji yo'qligini ta'kidlaydilar. Boshqa tashqi omillarni, shuningdek, keyingi tadqiqotlar paytida kutilmagan holatlarni hisobga olish zarurligi mavzusi ko'tarilmoqda.

Keyinchalik, Internetga qaramlikni shakllanishining ichki omillarini ko'rib chiqamiz. Psixofizik omillar, eng avvalo, asab tizimi va kognitiv jarayonlarning xususiyatlardir. Shuni ta'kidlash kerakki, ko'pincha sabab va oqibatni ajratish qiyin, chunki tadqiqotlar allaqachon shakllangan qaramlikka chalingan odamlarda o'tkazilgan: ko'pincha qayd etilgan psixofizik xususiyat qaramlikning oqibati yoki uning shakllanish omili sifatida namoyon bo'lishini aniqlash mumkin emas.

Internetga qaramlikni shakllanishida olimlar miyacha, miya poyasi, poya burmalari, gippokamp, o'ng peshona qismi va miyaning boshqa bir qancha qismlarining ishtirokini qayd etadilar. "Internetga qaramlikning mavjudligi va asab tizimining tormozlanish mexanizmlarining ustunligi - uning zaifligi, rigidligi va o'zgaruvchan atrof-muhit xususiyatlariga, charchoq va charchashga javoban reaksiyaning moslashuvchanligining pasayishi o'rtasidagi bog'liqlik" dir [Montag, 2015]. Elektroansefalografiya yordamida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kuniga uch soatdan ko'proq vaqt davomida kompyuter o'yinlarini o'ynagan odamlarda qo'zg'alish ustunligi bilan miya faolligi sezilarli darajada oshgan, keyin esa o'yin oxirida charchoq alomatlari paydo bo'lar ekan [Spirkina, 2008].

Ijtimoiy va psixologik omillarga shaxslararo muloqot muammolari kiradi. Yuzma-yuz muloqot qilish noqulay bo'lgan odamlar ko'pincha internetga qaramlik shakllanishiga moyildirlar. Bunday odamlarga onlayn muloqot qilish osonroq va eng xavfsiz deb qabul qilinadi [Leung, 2006].

Ma'lumki, turli xil shaxslararo muammolar tufayli yolg'izlik internetga qaramlikni shakllantirish uchun hal qiluvchi xavf omiliga aylanishi mumkin. [Hardie, 2007; Tsoy, 2012].

V.A.Kulganov va V.G.Belov internet odamga real hayotdagi ijtimoiy muammolarni qoplaydigan xayoliy o'ziga ishonch va qulaylik hissi berishga qodir degan xulosaga kelishdi. D.G.Kulina tarmoqdan foydalanish qulayligi va uning yordami bilan ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish rolini ta'kidlaydi. Hayotda mustahkamlana olish imkoniyatini topa olmagan emotsional holatlarni boshdan kechirish bo'lgan internetning muhim xususiyati o'rganilmoqda [Tsoy, 2012].

Xulosa. Yuqoridagi ma'lumotlarni tahlil qilib, quyidagi xulosalarga kelindi:

- insonlarni internetga tobora ko'proq tashrif buyurishga undaydigan sabablar orasida uning rivojlangan kommunikativ vazifasi eng jozibali hisoblanadi.
- onlayn rejimda faoliyat yurituvchi barcha turdagi chatlar, forumlar va muhokama klublari to'g'ridan-to'g'ri real muloqot paytida mavjud bo'lgan barcha to'siqlarni yo'q qiladi. O'z uyida bo'lib turib, shaxsiy ishtirokisiz ijtimoiy muloqatni amalga oshirishi mumkin.
- internetga qaramlikni shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillarini tashqi va ichki omillarga bo'lishimiz mumkin. Tashqi omillarga: Internetdan foydalanish imkoniyati, tarbiya va oilaviy munosabatlarning xususiyatlari, shuningdek, Internetning o'ziga xos xususiyatlari kiradi. Ichki omillar: psixofizik, individual psixologik va ijtimoiy-psixologik bo'linadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Thulin E. Always on My Mind: How Smartphones are Transforming Social Contact Among Young // Young. 2017. N 26(5). P. 1-19.
2. Young K.S. Caught in the Net // John Wiley & Sons, New York. 2001. 255 p.
3. Аймедов К.В., Асеева Ю.А., Толмачев А.А., Табачников С.И. психологические особенности лиц, склонных к киберкоммуникативной зависимости на примере социальной сети Instagram // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2020. № 11(4). С. 731-738.
4. Варламова С.Н., Гончарова Е.Р., Соколова И.В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 2(125). С. 165-182.
5. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России. 2015. № 4(33). С. 85-91.
5. Володина К.А. Партнерский фаббинг в молодежной среде // Информационное общество. 2022. № 5. С. 2-7.
6. Григорьев Н.Ю., Чвякин В.А. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии // Гуманитарий Юга России. 2021. № 2. С. 150-161.
7. Григорьев П.Е., Гальченко А.С., Поскотинова Л.В. Различия в структуре интернет-зависимости у девушек и юношей-обучающихся старших классов общеобразовательных школ // Гуманитарные науки. 2021. № 3(55). С. 123-127.
8. Дроздикова-Зарипова А.Р., Давлиева Е.Р., Специфика и причины компьютерной зависимости у подростков, посещающих организацион дополнительного образования // Вестник НЦБЖД. 2019. № 3. С. 35-44.
9. Качан Г.А., Гаврилова Н.Л. Факторы риска формирования гаджет -зависимости в подростковом // Наука – образованию, производству, экономике: Материалы XXII (69) Региональной научно -практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах, Витебск, 09–10 февраля 2017 года. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. 2017. Т. 2. С. 52-53.
10. Козулина Н.С., Карачев А.Ю., Ахмедзянова Е. В. Фаббинг– неблагоприятный фактор в формировании компетенций у студентов вузов // Russian Journal of Education and Psychology. 2016. № 10(66). С. 56-65.