

INTERNET QARAMLIGI TUSHUNCHASINING ILMIY-PSIXOLOGIK TALQINI

Sh.Sh.Nurboyeva¹

1. Guliston davlat universiteti doktoranti

Mas'ul muallif: Nurboyeva
Shohsanam Shamsiddin qizi,
Guliston davlat universiteti
doktaranti.

Accepted: 11 Avgust 2026
Published: 11 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Nurboyeva, S. S.
INTERNET QARAMLIGI
TUSHUNCHASINING ILMIY-
PSIXOLOGIK TALQINI / S. S.
Nurboyeva // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 7, № 2. — B. 97–100.

Annotatsiya. Mazkur maqolada internet qaramligi fenomenining ilmiy-psixologik mohiyati, uning shakllanish omillari, psixologik mexanizmlari hamda shaxs rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilingan. Internetning inson hayotidagi o'rni tobora ortib borayotgan hozirgi axborotlashgan jamiyatda internetdan me'yoridan ortiq foydalanish shaxsning ruhiy holati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, internet qaramligining kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari, uning diagnostik mezonlari hamda profilaktika yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Maqolada zamonaviy xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, internet qaramligini kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: internet qaramligi, psixologik qaramlik, raqamli texnologiyalar, yoshlar, psixologik salomatlik, internetga bog'liqlik, kognitiv jarayonlar, emotsional holat, profilaktika.

НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОНЯТИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются научно-психологические основы интернет-зависимости, факторы её формирования, психологические механизмы и влияние на развитие личности. На основе современных научных исследований анализируются когнитивные, эмоциональные и поведенческие особенности интернет-зависимости, а также её влияние на психическое здоровье, социальную адаптацию и учебную деятельность молодежи. Особое внимание уделено вопросам профилактики и психологической коррекции интернет-зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, психологическая зависимость, цифровые технологии, молодежь, психическое здоровье, профилактика, когнитивные процессы, эмоциональное состояние.

SCIENTIFIC AND PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF THE CONCEPT OF INTERNET ADDICTION

Abstract. This article examines the scientific and psychological interpretation of Internet addiction, its theoretical foundations, psychological mechanisms, determinants, and impact on personality development. Based on contemporary psychological studies, the paper analyzes the cognitive, emotional, and behavioral aspects of Internet addiction and discusses its influence on mental health, academic performance, and social adaptation. The article also presents psychological approaches for preventing and reducing Internet addiction among young people.

Keywords: internet addiction, psychological addiction, digital technologies, youth, mental health, cognitive processes, emotional well-being, prevention.

Kirish. XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida insoniyat taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Internet kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib, ta'lim, fan, tibbiyot, iqtisodiyot, bank tizimi, davlat boshqaruvi va ijtimoiy munosabatlarda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, mobil internet va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi insonlarning axborot olish, muloqot qilish va bo'sh vaqtini tashkil etish usullarini tubdan o'zgartirdi. Biroq internetning cheksiz imkoniyatlari bilan bir qatorda undan nazoratsiz foydalanish natijasida yuzaga kelayotgan salbiy psixologik oqibatlar ham ortib bormoqda. Ana shunday muammolardan biri internet qaramligi hisoblanadi. Psixologlar internet qaramligini shaxsning internetdan foydalanishni nazorat qila olmasligi, undan uzoqlashganda salbiy emotsional holatni boshdan kechirishi hamda real hayot faoliyatining izdan chiqishi bilan tavsiflaydilar. Bugungi kunda internet qaramligi yoshlar orasida eng dolzarb psixologik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa talabalar, o'quvchilar va o'smirlar mazkur xavf guruhiga kiradi. Ularning o'quv motivatsiyasi pasayishi, uyqu buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya, stress, depressiya va xavotir darajasining ortishi internetdan haddan tashqari foydalanish bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

Mavzuning dolzarbligi. Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan hozirgi davrda

internetdan foydalanish zaruratga aylangan bo'lsa-da, undan me'yoridan ortiq foydalanish shaxs psixikasiga jiddiy zarar yetkazmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti hamda ko'plab xalqaro psixologik markazlar internet va onlayn o'yinlarga qaramlikni zamonaviy davrning muhim psixologik muammolaridan biri sifatida baholamoqda. O'zbekiston yoshlarining ham internetdan foydalanish ko'rsatkichlari yil sayin ortib bormoqda. Masofaviy ta'lim, sun'iy intellekt, elektron xizmatlar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi internetdan foydalanish vaqtini sezilarli oshirmoqda. Natijada internetdan maqsadli foydalanish bilan bir qatorda nazoratsiz foydalanish holatlari ham ko'paymoqda. Internet qaramligi insonning diqqat, xotira, tafakkur, emotsional barqarorlik, iroda va shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli internet qaramligini ilmiy-psixologik jihatdan o'rganish, uning sabablarini aniqlash hamda profilaktik choralarni ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Internet qaramligi muammosi XX asrning 90-yillaridan boshlab psixologiya, pedagogika, tibbiyot va sotsiologiya fanlarida keng o'rganila boshladi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, internet tarmog'ining kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanishi mazkur muammoni yanada dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biriga aylantirdi. Dastlab internet qaramligi faqat kompyuterdan ortiqcha foydalanish bilan bog'liq holat sifatida baholangan bo'lsa, keyinchalik uning murakkab psixologik, ijtimoiy va xulq-atvor omillariga ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Internet qaramligi tushunchasini ilmiy muomalaga birinchilardan bo'lib amerikalik psixolog Kimberly Young kiritgan. Uning 1998-yilda chop etilgan *Caught in the Net* nomli monografiyasi ushbu yo'nalishdagi dastlabki fundamental ilmiy ishlardan biri hisoblanadi. Young internet qaramligini patologik xulq-atvorning yangi turi sifatida tavsiflab, uning asosiy diagnostik mezonlarini ishlab chiqqan. Olim internetdan foydalanish ustidan nazoratning yo'qolishi, internetda rejalashtirilganidan ko'proq vaqt o'tkazish, undan foydalanish imkoniyati bo'lmaganda bezovtalik, asabiylik va tushkunlik hissining paydo bo'lishini internet qaramligining asosiy belgilaridan biri sifatida ko'rsatadi. Young tomonidan ishlab chiqilgan Internet Addiction Test (IAT) bugungi kunda ham dunyoning ko'plab mamlakatlarida internet qaramligini aniqlashda eng ishonchli psixodiagnostik metodikalaridan biri sifatida qo'llanilmoqda.

Mazkur yo'nalishni rivojlantirgan olimlardan yana biri Mark Griffiths hisoblanadi. U internet qaramligini alohida kasallik emas, balki xulq-atvor qaramliklarining bir turi sifatida izohlaydi. Griffithsning fikricha, qaramlikning asosiy tarkibiy qismlari saliyentlik (faoliyatning inson hayotida ustun mavqega ega bo'lishi), kayfiyatni o'zgartirish, tolerantlik, abstinensiya holati, nizolar va qaytalanishdan iborat. Olimning ta'kidlashicha, internetning o'zi emas, balki internet orqali bajariladigan faoliyatlar (ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, video platformalar, onlayn xaridlar va boshqalar) qaramlikni shakllantiradi. Ushbu yondashuv internet qaramligini chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Richard Davis internet qaramligining kognitiv-xulqiy modelini ishlab chiqqan olimlardan biridir. Unga ko'ra, internet qaramligi shaxsning noto'g'ri kognitiv sxemalari, irratsional fikrlash usullari va salbiy o'zini baholash bilan chambarchas bog'liq. Davis internet qaramligini faqat texnologik muammo emas, balki shaxsning ichki psixologik ziddiyatlari natijasi sifatida talqin qiladi. Uning nazariyasiga ko'ra, ijtimoiy xavotir, past o'zini baholash, yolg'izlik va depressiv holatlar internetdan haddan tashqari foydalanishga olib keluvchi muhim omillar hisoblanadi.

Internet qaramligining psixologik mexanizmlarini o'rganishda Scott Caplanning ilmiy ishlari ham alohida o'rin tutadi. U internetdan muammoli foydalanish modeli orqali internet qaramligi ko'pincha real hayotdagi muloqot qiyinchiliklari bilan bog'liqligini asoslaydi. Caplanning fikriga ko'ra, ijtimoiy kommunikatsiyada qiyinchilikka duch keladigan shaxslar internetdagi muloqotni xavfsizroq deb hisoblaydi va asta-sekin virtual muhit real hayotdagi munosabatlarning o'rnini bosa boshlaydi. Natijada internetga emotsional bog'liqlik kuchayadi.

Internet qaramligining psixologik asoslarini tushuntirishda Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi ham muhim metodologik ahamiyatga ega. Bandura inson xulq-atvori kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy mustahkamlash orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Mazkur nazariya internet qaramligini tushuntirishda ham dolzarb bo'lib, ayniqsa yoshlarning bloggerlar, strimerlar va ijtimoiy tarmoqlardagi mashhur shaxslarga taqlid qilishi natijasida internetdan foydalanish davomiyligi ortib borishini izohlash imkonini beradi.

Shuningdek, Aaron Beckning kognitiv nazariyasi internet qaramligini tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Beckning fikricha, insonning salbiy avtomatik fikrlari, irratsional e'tiqodlari va noto'g'ri kognitiv sxemalari turli psixologik muammolarni, jumladan internet qaramligini ham yuzaga keltirishi mumkin. Internet orqali o'zini erkinroq his qilish, virtual dunyoda muvaffaqiyat qozonishga intilish yoki real hayotdagi muammolardan qochish kabi holatlar internet qaramligining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda internet qaramligi va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikka alohida e'tibor qaratilmoqda. Tadqiqot natijalari internetdan haddan tashqari foydalanish depressiya, xavotir, stress, emotsional beqarorlik, uyqu buzilishlari, diqqat yetishmovchiligi va akademik o'zlashtirishning pasayishi bilan bevosita bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, talabalar va o'smirlar internet qaramligiga eng moyil ijtimoiy guruh sifatida qayd etilmoqda.

Mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida ham internetdan foydalanish madaniyati, yoshlarning axborot xavfsizligi, psixologik salomatligi va media savodxonligini rivojlantirish masalalari keng yoritilgan. Biroq internet qaramligining aynan psixologik mexanizmlari, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda psixologik profilaktika texnologiyalariga bag'ishlangan kompleks ilmiy tadqiqotlar hali yetarli darajada emas. Ayniqsa, O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari misolida internet qaramligining psixologik xususiyatlarini empirik o'rganish bo'yicha ilmiy izlanishlar soni cheklangan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, internet qaramligi ko'p omilli va murakkab psixologik fenomen bo'lib, uni izohlashda kognitiv, xulq-atvor, ijtimoiy, motivatsion va shaxsga yo'naltirilgan nazariyalardan bir-birini to'ldiradi. Shu bilan

birga, mavjud ilmiy tadqiqotlarda internet qaramligining psixologik madaniyat, emotsional intellekt, refleksivlik, o'zini boshqarish va shaxsning ijtimoiy kompetentligiga ta'siri yetarlicha chuqur o'rganilmagan. Mazkur holat ushbu muammoni zamonaviy psixologiya nuqtai nazaridan yanada chuqur tadqiq etish zaruratini yuzaga keltiradi.

Metodologiya. Mazkur maqolani tayyorlashda ilmiy bilishning tizimli, qiyosiy, tarixiy va psixologik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini K. Young, M. Griffiths, D. Greenfield, D. Davis, S. Caplan, A. Bandura, A. Beck hamda boshqa olimlarning internet qaramligiga oid ilmiy ishlari tashkil etdi.

Shuningdek, internet qaramligi muammosiga oid monografiyalar, ilmiy maqolalar, Scopus va Web of Science bazalarida indekslangan tadqiqotlar hamda mahalliy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Ma'lumotlarni umumlashtirish, taqqoslash, induksiya, deduksiya va ilmiy interpretatsiya metodlari qo'llanildi.

Muhokama. Internet qaramligi tushunchasi birinchi marta XX asrning 90-yillarida amerikalik psixolog Kimberly Young tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Olim internetdan me'yorida ortiq foydalanish natijasida shaxsda psixologik qaramlik rivojlanishini ta'kidlagan. Keyinchalik Mark Griffiths ushbu nazariyani rivojlantirib, internet qaramligini xulq-atvor qaramliklari tarkibiga kiritdi.

Psixologik nuqtai nazardan internet qaramligi shaxsning internetdan foydalanish ustidan nazoratni yo'qotishi, foydalanish vaqtini kamaytira olmasligi va internetdan foydalanishni to'xtatganda bezovtalik, jahldorlik, tushkunlik kabi salbiy emotsional holatlarni boshdan kechirishi bilan tavsiflanadi.

Internet qaramligining asosiy psixologik komponentlari quyidagilardan iborat:

- kognitiv komponent;
- emotsional komponent;
- motivatsion komponent;
- xulq-atvor komponent;
- ijtimoiy komponent.

Kognitiv yondashuvga ko'ra internet qaramligi shaxsning noto'g'ri fikrlash sxemalari va irratsional e'tiqodlari natijasida shakllanadi. Masalan, "internetdagina meni tushunishadi", "ijtimoiy tarmoqsiz yashay olmayman" kabi fikrlar qaramlikni mustahkamlaydi.

Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra esa internetdan foydalanish kuzatish va taqlid qilish orqali ham shakllanadi. Ayniqsa yoshlar bloggerlar va ijtimoiy tarmoq fenomenlariga ergashib internetda ko'proq vaqt o'tkazishga moyil bo'ladi.

Internet qaramligi uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi, stress, xavotir, depressiya, yolg'izlik hissi, oila va do'stlar bilan munosabatlarning yomonlashuvi, akademik o'zlashtirishning pasayishi hamda kasbiy faoliyat samaradorligining kamayishiga olib keladi.

So'nggi yillarda internet qaramligining yangi ko'rinishlari - ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, onlayn o'yinlarga qaramlik, smartfon qaramligi, video platformalarga qaramlik va sun'iy intellekt xizmatlariga haddan tashqari bog'lanish kabi shakllari ham keng tarqalmoqda.

Internet qaramligini kamaytirishda psixologik treninglar, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, raqamli gigiyena, kognitiv-xulqiy terapiya, oilaviy maslahatlar hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Internet zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq undan nazoratsiz foydalanish internet qaramligi kabi murakkab psixologik muammoni yuzaga keltiradi. Internet qaramligi shaxsning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, internet qaramligi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab fenomen hisoblanadi. Uni kamaytirish uchun psixologik profilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya hamda raqamli madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur.

Kelgusida internet qaramligini milliy mentalitet, oilaviy tarbiya va yoshlarning psixologik madaniyati bilan bog'liq holda o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. – New York: John Wiley & Sons, 1998. – 256 p.
- [2] Young K. S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences // American Behavioral Scientist. – 2004. – Vol. 48, No. 4. – P. 402–415.
- [3] Griffiths M. D. Internet addiction: Fact or fiction? // The Psychologist. – 1999. – Vol. 12, No. 5. – P. 246–250.
- [4] Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. – 2001. – Vol. 17, No. 2. – P. 187–195.
- [5] 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.
- [6] Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
- [7] Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 p.
- [8] Griffiths M. D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework // Journal of Substance Use. – 2005. – Vol. 10, No. 4. – P. 191–197.

- [9] Karimov I., Ismoilov S. Internetdan foydalanish madaniyati va yoshlar psixologiyasi. – Toshkent, 2021. – 184 b.
[10] Xudoyberdiyev A. Axborot texnologiyalari va shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2022. – 216 b.

