IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAMLIK PROFILAKTIKASI: XORIJIY MAMLAKATLAR MISOLIDA

Suhrobxon Yunusovich Ahrorov
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, sotsiologiya fanlari nomzodi (PhD)
suxrob1977@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada dunyoning turli davlatlari – AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiya, Yaponiya, Janubiy Koreya, Rossiya, Xitoy va boshqalarda – ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olishda psixolog-mutaxassislarning o‘rni va tajribalariga doir tadqiqotlar tahlil qilinadi. Adabiyotlar sharhi asosida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik omillari, yosh va gender xususiyatlari hamda oldini olish strategiyalari va davlat siyosati qiyosiy ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari psixolog-mutaxassislar yetakchiligida kompleks profilaktika choralari samarali ekanini, faqat vaqt cheklovi kabi choralar esa yetarli bo‘lmasligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, psixologik omillar, yosh xususiyatlari, gender farqlari, profilaktika strategiyalari, psixolog-mutaxassis roli.

PREVENTION OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS: ON THE EXAMPLE OF FOREIGN COUNTRIES

ABSTRACT

This article analyzes research on the role and experience of psychologists in preventing social media addiction in various countries of the world - the USA, Canada, Great Britain, Germany, France, Japan, South Korea, Russia, China and others. Based on a literature review, psychological factors of social media addiction, age and gender characteristics, as well as prevention strategies and state policy are comparatively considered. The research results confirm that comprehensive preventive measures under the guidance of specialist psychologists are effective, while measures such as time constraints alone are insufficient.

Keywords: addiction to social networks, psychological factors, age characteristics, gender differences, prevention strategies, role of a psychologist-specialist.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlar jahon aholisining kundalik hayotiga chuqur singib bormoqda. Dunyo bo‘ylab milliardlab odamlar Facebook, Twitter, Instagram, WeChat, TikTok kabi platformalardan foydalanadi. Ushbu tarmoqlar muloqot va axborot almashish imkoniyatlarini kengaytirgan bo‘lsa-da, ularning suiiste’mol qilinishi “ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik” deb nomlanuvchi salbiy hodisaga olib kelishi mumkin [13]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish ayrim foydalanuvchilarning ruhiy salomatligiga zarar yetkazib, kundalik faoliyat va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [14]. Cheng va Li (2014) tomonidan amalga oshirilgan meta-tahlilga ko‘ra, dunyo bo‘ylab internet va ijtimoiy tarmoqlardan patologik foydalanish darajasi o‘rtacha 6% atrofida bo‘lib, ayrim hududlarda bu ko‘rsatkich yanada yuqoridir [6].

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, odatda, foydalanuvchining onlayn faoliyatini nazorat qila olmasligi va haddan tashqari bog‘lanib qolishi bilan tavsiflanadi [14]. Bunday holatda shaxs hayotiy majburiyatlarini e’tiborsiz qoldirib, vaqt va diqqatni asosan virtual muloqotga qaratadi. Natijada, o‘qish yoki ish unumdorligining pasayishi, uyqu buzilishi, ruhiy siqilish va ijtimoiy chekinish kabi oqibatlar yuzaga kelishi mumkin [13]. Yoshlar va o‘smirlar ayniqsa xavf ostida bo‘lib, tadqiqotlar ijtimoiy mediadan ortiqcha foydalanish ularning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ta’kidlaydi [15]. Shu sababli, global miqyosda psixolog-mutaxassislar va sog‘liqni saqlash sohasi vakillari bu muammoning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishga yo‘naltirilgan ilmiy tadqiqotlarni kuchaytirmoqda. Mazkur kontekstda AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiya, Yaponiya, Janubiy Koreya, Xitoy kabi mamlakatlar tajribalarni, xususan, psixolog-mutaxassislarning rolini o‘rganish ilmiy-amaliy ahamiyatga egadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Psixologik omillar. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik rivojlanishida individual psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsiy xususiyatlar va ruhiy holatlar odamni ijtimoiy tarmoqlarga bog‘lanib qolishga moyil qiladi. Masalan, ekstravertlar ijtimoiy faollik uchun ijtimoiy tarmoqlardan ko‘proq foydalansa, introvertlar real hayotdagi yetishmovchiliklarini kompensatsiya qilish maqsadida virtual muloqotga berilishlari mumkin [13]. Nevrotiklar asosan tasalli izlash, narsissist shaxslar esa e’tibor va tasdiq uchun ko‘proq onlayn faollikka intilishi kuzatilgan [13]. Norvegiyada 23 mingdan ortiq kishida o‘tkazilgan yirik tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik o‘z-o‘zini past baholash va yuqori narsissizm bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi [2]. Bu esa ayrim foydalanuvchilarning ijtimoiy tarmoqlardan ichki

bo‘shliqni to‘ldirish vositasi sifatida foydalanishiga olib keladi [2].

Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ruhiy salomatlik bilan ham uzviy bog‘liq. Depressiya, tashvish va stress kabi holatlar ko‘pincha mutanosibsiz onlayn faollik bilan aloqador ekani aniqlangan [14]. O‘smirlar orasida o‘tkazilgan 67 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh natijalariga ko‘ra, ijtimoiy media iste’moli oshgani sari depressiya va xavotir belgilarining kuchayishi kuzatilgan [6, 15]. Bunday hollarda ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilar uchun “qochish mexanizmi” vazifasini o‘tashi mumkin, ya’ni ular salbiy hissiyotlardan chalg‘ish uchun doimiy ravishda onlayn muloqotga murojaat qiladi [14]. Ayrim nazariy modellar, jumladan, I-PACE (Person-Affect-Cognition-Execution – Shaxs-Affekt-Kognitsiya-Ijro) modeli shaxsning psixopatologik holati (depressiya, ijtimoiy xavotir va impulsivlik) ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik rivojida muhim omil ekanini ko‘rsatadi. Ushbu omillar onlayn rag‘batlantiruvchi mexanizmlar bilan o‘zaro ta’sirga kirishib, qaramlik shakllanishiga sabab bo‘ladi [14].

Yosh va gender xususiyatlari. Yosh omili ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik xavfida muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh foydalanuvchilar, ayniqsa o‘smirlar va 20 yosh atrofidagilar, ijtimoiy media vositalaridan ko‘proq foydalanib, qaram bo‘lib qolish ehtimoli yuqoriroq bo‘ladi [2]. Norvegiyada o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, eng ko‘p qaramlik alomatlari 16-24 yosh oralig‘idagi guruhlarda kuzatilgan, yoshi kattaroq guruhlarda esa bunday holat kamayib borishi aniqlangan [2]. Buning sababi yoshlarning onlayn muloqotga ehtiyoji baland ekani va o‘zini anglash jarayonida ijtimoiy tarmoqlarning jozibasi kuchliroq ta’sir qilishidir. Shu bilan birga, yoshi kattaroq odamlarda ham ijtimoiy tarmoqqa qaramlik uchrashi mumkin, ammo bu boradagi tadqiqotlar yetarlicha o‘tkazilmagan – xususan, qariyalar orasidagi holat kam o‘rganilgan [14]. Shunday bo‘lsa-da, insonning hayot davomida onlayn bog‘liqlik rivojlanishiga moyilligi mavjud bo‘lib, bu masalaga faqat “yoshlarga xos muammo” deb qaramaslik lozim [14].

Gender omili bo‘yicha ilmiy adabiyotlarda qarama-qarshi natijalar uchraydi. Ba’zi tadqiqotlar erkaklarning ijtimoiy tarmoqlarda ko‘proq do‘stlar orttirish, o‘zini namoyon qilish va onlayn shaxsiy ma’lumotlarni oshkor qilishda ko‘proq tavakkal qilishi haqida xabar bergan [13]. Boshqa tadqiqotlarda esa aksincha, ayollar ijtimoiy tarmoqlardan ko‘proq foydalanishi aniqlangan [13]. Keng qamrovli tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, umuman olganda, ayollar ijtimoiy faoliyatga bog‘lanishga moyilroq, erkaklar esa internetdan foydalanishda boshqa jihatlarga (masalan, onlayn o‘yinlarga) qaramlik rivojlantirishga ko‘proq moyil [2]. Andreassen va hammualliflari (2017) tomonidan Norvegiyada o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, ayollarning ijtimoiy

tarmoqqa qaramlik ko‘rsatkichi erkaklarga qaraganda biroz yuqoriroq bo‘lib, ular asosan “Facebook va Instagramga berilib ketish” holatlari bilan ajralib turgan [2]. Biroq, AQSh va Buyuk Britaniyada o‘tkazilgan ayrim tadqiqotlarda erkak va ayollarning ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish darajasida katta tafovut aniqlanmagan [5]. Bu farqlarni hisobga olgan holda, profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda genderga oid yondashuv zarurligi kelib chiqadi. Masalan, o‘g‘il bolalar bilan ishlashda onlayn o‘yinlar mavzusi, qiz bolalar bilan esa ijtimoiy tarmoqdan foydalanish muvozanatini saqlash masalalariga e’tibor qaratish muhimdir [2].

Oldini olish strategiyalari. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish strategiyalari **individual (shaxsiy), oilaviy-ta’limiy va jamiyat-davlat** darajalarida amalga oshiriladi. Eng samarali yondashuvlar kompleks yondashuv bo‘lib, bir nechta choralarni birlashtiradi [3]. Quyida asosiy strategiyalar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

Shaxsiy va psixoterapevtik yondashuvlar. Foydalanuvchilarga o‘zini nazorat qilishni o‘rgatish eng ko‘p tavsiya etiladigan usullardan biridir. Masalan, **kunlik foydalanish vaqtini cheklash, bildirishnomalarni o‘chirish, yotoqxonaga telefon olib kirmaslik** kabi oddiy choralar tavsiya etiladi [19]. Biroq, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday usullarning samaradorligi o‘rtacha darajada bo‘lib, ularning faqat **39% ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatgan**, 30% holatda natijalar aralash bo‘lgan, qolgan 30% esa hech qanday sezilarli ta’sir ko‘rsatmagan [21]. Kognitiv-bihevorial terapiya (**KBT**) kabi yondashuvlar esa ancha samaraliroq bo‘lib, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni cheklash yoki to‘liq voz kechishdan ko‘ra ko‘proq natija beradi. Tadqiqotlarning **83%** KBT aralashuvi ruhiy farovonlikni yaxshilaganini ko‘rsatgan, shu jumladan, **70% tadqiqotlarda depressiya alomatlarining kamayishi** kuzatilgan [15]. Masalan, **ijtimoiy tarmoqlardan vaqtincha voz kechish (“raqamsiz detoks”)** bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarning ayrimlarida stress va xavotir pasaygani kuzatilgan, ammo boshqa hollarda sezilarli o‘zgarish bo‘lmagan [15]. Shu sabab, olimlar faqat vaqtni cheklash yoki tanaffus qilish yetarli emasligini ta’kidlaydi [21]. 2023 yilda o‘tkazilgan 23 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh natijalariga ko‘ra, **terapevtik aralashuvlar ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni tartibga solishda eng yaxshi natija bergan**. Ushbu tadqiqotlarning **83% ishtirokchilarning ruhiy farovonligi** (depressiya, stress va xavotir darajasi kamaygan) **yaxshilangan** [15]. Taqqoslash uchun, **faqat vaqtni cheklashga qaratilgan aralashuvlarning atigi 20% ijobiy natija bergan** [15].

Germaniyada o‘tkazilgan tadqiqotda bir guruh talabalarga **ikki hafta davomida Facebook’dan foydalanishni keskin kamaytirish** va har kuni o‘z kechinmalarini yozib borish topshirig‘i berilgan. **Natijada, loyiha yakunida ularning hayotdan qoniqish**

darajasi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yaxshilangani aniqlangan [15, 20]. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, terapiya jarayonida foydalanuvchilarga **ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish sabablari va oqibatlarini anglash, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish va muqobillar topish** o‘rgatilsa, qaramlik xavfini kamaytirish mumkin. Shu sabab, **psixolog-mutaxassislar olib boradigan maslahat va terapiya mashg‘ulotlari, foydalanish odatlarini qayta ko‘rib chiqish va motivatsiyani o‘zgartirishga qaratilgan yondashuvlar eng samarali hisoblanadi**.

Ta’lim va oilaviy profilaktika. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni yoshlar orasida oldini olish uchun maktab va oilada ma’rifiy ishlarni rivojlantirish muhim. Bir qator mamlakatlarda psixologlar va pedagoglar hamkorligida media savodxonligi dasturlari joriy etilgan bo‘lib, bunda o‘quvchilarga internet va ijtimoiy tarmoqlardan xavfsiz va me’yorida foydalanish qoidalari o‘rgatiladi. Masalan, AQSh va Kanadada maktab psixologlari ijtimoiy media ta’siri bo‘yicha treninglar o‘tkazib, o‘quvchilarga uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi kabi belgilar orqali xavfni aniqlash va yordam so‘rash ko‘nikmalarini o‘rgatishadi. Oilaviy muhitda esa ota-onalarga bolalarining onlayn faolligini nazorat qilish va ularga o‘rnak bo‘lish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, agar ota-onalar farzandlari bilan ijtimoiy tarmoqdan foydalanish haqida ochiq suhbat o‘tkazib, vaqt me’yorlari borasida kelishib olishsa, o‘smirlarda qaramlik rivojlanish ehtimoli sezilarli kamayadi [17]. Janubiy Koreyada yoshlar uchun “I Will Center” markazlari tashkil etilgan bo‘lib, psixologlar maktablarda maxsus profilaktika darslari o‘tkazishgan. Treninglar davomida o‘quvchilar virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanat haqida rolli o‘yinlar orqali tushunchaga ega bo‘lishgan [17]. Bunday yondashuv yoshlarning onlayn faoliyatga nisbatan mas’uliyatini oshirish va ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi.

Texnologik yechimlar. So‘nggi yillarda dasturiy vositalar yordamida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishni cheklash strategiyalari keng tarqalmoqda. Masalan, maxsus ilovalar va brauzer kengaytmalari mavjud bo‘lib, ular muayyan vaqt o‘tgach ijtimoiy media saytlarini bloklaydi yoki kunlik limitdan oshganda ogohlantirish beradi [19]. Ayrim smartfon operatsion tizimlarida ham ekran vaqtini cheklovchi funksiyalar joriy etilgan. Biroq, bunday texnik choralarni foydalanuvchilarning o‘zi chetlab o‘tishi mumkinligi sababli, ularning samaradorligi cheklangan. Shu sababli, mutaxassislar texnologik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirishni tavsiya etadi.

Davlat siyosati va boshqa jihatlar. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni tizimli hal etishda **davlat siyosati va jamiyat miqyosidagi tashabbuslar** muhim rol o‘ynaydi. Turli

mamlakatlar bu borada turlicha yondashuvlarni qo‘llab, ularning samaradorligi bo‘yicha ilmiy adabiyotlarda turli xulosalar keltirilgan. Janubiy Koreya internet va texnologik qaramlik masalasini eng erta tan olgan davlatlardan biri hisoblanadi. **2007 yilda Seulda birinchi “Internet Addiction Prevention Center” (Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni oldini olish markazi) tashkil etilib**, keyinchalik bunday markazlar soni oshirilgan. Bu markazlarda professional **psixologlar, maslahatchilar** ishlaydi va **o‘smirlar uchun bepul maslahat, psixologik trening va reabilitatsiya xizmatlari** ko‘rsatiladi [17]. Shuningdek, Janubiy Koreya hukumati qator qat’iy qonunlarni joriy etgan. Masalan, **2011 yilda qabul qilingan “Cinderella Law” (Sindrella qonuni)**ga muvofiq, **16 yoshgacha bo‘lgan bolalarga tungi 24:00 dan ertalabki 6:00 gacha onlayn o‘yinlar o‘ynash man etilgan** [18]. Ushbu **“shutdown” siyosati** dastlab internetdan foydalanish vaqtini qisqartirgandek tuyulgan, lekin keyinchalik tahlillar uning uzoq muddatli samarasi past ekanini ko‘rsatgan. **Choi va hamkorlari (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotda**, ushbu qonun kuchga kirganidan keyin **15 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlarning internetda o‘tkazgan vaqti ilk yilda biroz kamaygani**, ammo **2-3 yildan keyin yana ortib ketib, to‘rt yil o‘tgach dastlabki holatga qaytgani** aniqlangan [7]. Buning sababi, yoshlar **cheklovni chetlab o‘tish yo‘llarini topgan yoki mobil platformalarga ko‘chgan**. Shu bois Janubiy Koreya **2021 yilda ushbu qonun bekor qilinib**, o‘rniga **ota-onalar nazorati va ixtiyoriy cheklov tizimi** joriy qilingan.

Shunday bo‘lsa-da, Koreyada davlat homiyligida tashkil etilgan **reabilitatsiya lagerlari (“detoksikatsiya lagerlari”)** hanuz faoliyat yuritadi. Bu lagerlarda **psixologlar, ijtimoiy xodimlar va o‘qituvchilar yoshlarni bir necha haftaga onlayn olamdan uzib**, **tabiat qo‘ynida guruhiy terapiya, jismoniy mashg‘ulotlar va hayotiy ko‘nikmalar bo‘yicha treninglar** o‘tkazadi [3]. Ushbu lagerlar ayrim hollarda **haddan tashqari qat’iy nazorat bilan bog‘liq bahs-munozaralarga sabab bo‘lgan**, lekin ko‘plab oilalar ularning samaradorligini tan olgan [3]. **Janubiy Koreya tajribasi**, davlat darajasida muammo jiddiyligini tan olib, **profilaktika infratuzilmasini yaratish (maslahatchi markazlari, reabilitatsiya lagerlari, yordam liniyalari)** ijobiy natija berishini ko‘rsatadi. Biroq, **faqat qonunchilik cheklovlari orqali muammoni hal etish mumkin emas**, chunki yoshlar vaqt o‘tishi bilan cheklovlarni aylanib o‘tish yo‘llarini topadilar [3, 7]. Shu sababli, **davlat siyosati psixologik va pedagogik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirilishi lozim**.

Xitoy internet va ijtimoiy media qaramligiga qarshi qat’iy choralar bilan tanilgan davlatlardandir. 2000-yillar o‘rtalarida o‘tkazilgan tadqiqotlarda o‘smirlarning taxminan 10-15% internetga qaramlik mezonlariga mos kelishi aniqlangach, hukumat buni “o‘sib kelayotgan avlod salomatligiga tahdid” deb e’lon qildi. Natijada, Xitoy bo‘ylab

maxsus klinikalar va harbiylashtirilgan tartibdagi reabilitatsiya markazlari tashkil etildi [1]. Ularda psixoterapiya bilan birga intizomiy choralar ham qo‘llanilib, yoshlar bir necha oy davomida qat’iy kun tartibiga amal qilishga o‘rgatiladi. So‘nggi yillarda Xitoy yoshlarni onlayn o‘yinlar va ijtimoiy tarmoqlardan haddan ziyod foydalanishdan himoya qilish uchun texnologik cheklovlarni kuchaytirdi. Masalan, 2021 yildan boshlab 18 yoshgacha bo‘lganlar uchun onlayn o‘yin o‘ynash haftasiga uch soat (faqat juma, shanba va yakshanba kunlari bir soatdan) etib belgilandi. Maxsus real ID tizimi joriy qilinib, bolalar o‘z identifikatsiya raqamlarini kiritmasdan o‘yinlarga kirolmaydigan qilindi [1]. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar ham “Voyaga yetmaganlar rejimi”ni tatbiq etib, kech soatlarda foydalanishni cheklab qo‘ymoqda. Bu choralar natijasini vaqt ko‘rsatadi, ammo ba’zi mutaxassislar haddan ziyod cheklovlar bolalarda aks ta’sir – yashirin foydalanish va qiziqishning ortishiga sabab bo‘lishi mumkinligiga e’tibor qaratmoqda. Shuningdek, muammoning ildiz sabablarini hal qilish (masalan, ta’lim bosimidagi stress yoki oilaviy muloqot yetishmasligi) cheklovlardan ko‘ra samaraliroq bo‘lishi ta’kidlanmoqda [3].

AQSh va Kanada kabi davlatlarda so‘z va internet erkinligi qadriyatlariga sodiqlik bois bevosita qonuniy cheklovlar kamroq uchraydi. Buning o‘rniga, muammo asosan sog‘liqni saqlash va ta’lim sohasi doirasida hal etishga harakat qilinmoqda. Masalan, Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi (APA) hali “ijtimoiy media qaramligi”ni alohida kasallik sifatida tan olmagan bo‘lsa-da, klinik psixologlar va psixiatrlar mijozlarining ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlarini ham baholab, agar depressiya yoki tashvish belgilari kuchaysa, terapiyani moslashtiradi [1]. Shuningdek, AQShda ayrim xususiy markazlar internet va ijtimoiy media qaramligini davolashga qaratilgan “digital detoks” dasturlarini taklif qilmoqda. 2018 yilda Buyuk Britaniyada Milliy sog‘liqni saqlash xizmati (NHS) qoshida birinchi raqamli qaramlik klinikasi ochilgan bo‘lib, u asosan o‘yinlarga qaramlikni davolashga yo‘naltirilgan, lekin ijtimoiy tarmoq qaramligi bo‘yicha ham xizmatlarini taklif qilishi kutilgan [1].

Yevropa Ittifoqi miqyosida Yevropa Parlamenti yoshlarning onlayn faoliyatini sog‘lom saqlashga qaratilgan rezolyutsiyalar qabul qilib, a’zo davlatlarga profilaktik choralarni kuchaytirish tavsiya qilingan [14]. Jumladan, 2016 yilda qabul qilingan rezolyutsiyada Yevropa bo‘ylab maktablarda “raqamli farovonlik” darslarini joriy etish, ijtimoiy tarmoqlar kompaniyalarini esa “cheksiz skroll” va boshqa qaramlikni rag‘batlantiruvchi dizayn texnikalarini cheklashga chaqiruvchi bandlar mavjud. Germaniya va Fransiya singari mamlakatlarda alohida qonunlar qabul qilinmagan, lekin ijtimoiy mediadan foydalanish me’yorlari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Masalan, Fransiyada ba’zi maktablarda dars paytida telefondan foydalanish taqiqlangan, Germaniyada esa bolalar uchun

mo‘ljallangan ijtimoiy platformalar kontentini nazorat qilish kuchaytirilgan.

Ta’kidlash lozimki, davlat siyosati darajasida choralarni ehtiyotkorlik bilan qo‘llash lozim. Cheklovlar qisqa muddatda foyda bersa-da, uzoq muddatli ta’siri sust bo‘lishi yoki noqonuniy yo‘llar bilan foydalanishga olib kelishi mumkin. Shu sabab, mutaxassislar hukumat miqyosidagi choralarni psixologik-ma’rifiy dasturlar bilan uyg‘unlashtirish tarafdori [14].

NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va turli mamlakatlar tajribalarini qiyosiy o‘rganish natijasida bir qator muhim jihatlar aniqlangan.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ko‘p omilli hodisadir. Uning shakllanishida individual psixologik (shaxsiyat va ruhiy holat), demografik (yosh va jins), ijtimoiy-madaniy hamda texnologik omillar chambarchas bog‘liqdir. Masalan, nervozlik darajasi yuqori yoki o‘zini past baholovchi shaxslar ijtimoiy tarmoqlardan muvozanatsiz foydalanishga moyilroq bo‘lsa [2], ularga atrofdagi do‘stlar, jamiyatdagi internet madaniyati va ijtimoiy normalar ham ta’sir qiladi. Yoshlar ijtimoiy media qaramligiga eng ko‘p uchraydigan guruhdir. O‘smirlik va erta yoshlik davrida psixik barqarorlik hali shakllanmagan bo‘lib, onlayn muloqotga qiziqish kuchli bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aynan 16-24 yosh oralig‘ida ortiqcha foydalanish depressiya va xavotirning kuchayishi bilan bog‘liq [14]. Shu sabab maktab treninglari, psixologik maslahatlar kabi maxsus dasturlar zarur [15]. Gender farqlari ham e’tiborga olinishi lozim. Ba’zi tadqiqotlar ayollarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik ehtimoli yuqoriroq ekanini ta’kidlaydi [2], bu ularning ijtimoiy-hissiy muloqotga ko‘proq e’tibor qaratishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Erkaklar esa asosan onlayn o‘yinlarga qaramlikka moyil bo‘lishlari kuzatilgan. Shu sabab, qizlar uchun ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni muvozanatlashtirish, o‘g‘il bolalar uchun esa onlayn o‘yinlarga bog‘lanishning oldini olish bo‘yicha profilaktika dasturlari ishlab chiqish lozim.

Qaramlikning oldini olishda kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Faqat texnik cheklovlar (masalan, kunlik vaqt limiti joriy etish) qisqa muddatda foyda bersa-da, agar odamning motivatsiyasi o‘zgarmasa, u cheklovlarni chetlab o‘tish yo‘lini topishi mumkin [7]. Aksincha, faqat psixologik maslahat berish bilan cheklanib, real cheklovlar qo‘llanilmasa, inson o‘zini nazorat qilishda qiynalishi mumkin. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, eng yaxshi natijalarga turli chora-tadbirlarni uyg‘unlashtirganda erishiladi [3].

Ijtimoiy muhit va madaniy omillar ham muhim o‘rin tutadi. Masalan, Janubiy Koreyada “I Will Center”lar muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ota-onalar, maktab va mahalla bilan hamkorlikda

ishlagani, ya’ni butun ekotizimni qamrab olgani bilan bog‘liq [17]. Bu shuni ko‘rsatadiki, agar yoshlar uchun muqobil mashg‘ulotlar (sport, san’at to‘garaklari) mavjud bo‘lsa va jamiyatda raqamli gigiyenaga rioya qilinsa, qaramlikni kamaytirish osonlashadi.

Osiyo mamlakatlarida (Janubiy Koreya, Xitoy va boshqalar) ijtimoiy tarmoq va internetdan patologik foydalanish darajasi Yevropaga qaraganda yuqoriroq ekani aniqlangan [14]. Masalan, Ispaniya va Germaniyada o‘smirlarning internetga qaramlik darajasi 16-18% atrofida bo‘lsa, Xitoyda bu ko‘rsatkich 47-64% gacha yetgan [14]. Bu farqlar madaniy qadriyatlar, akademik bosim, oilaviy muloqot va texnologiyaga kirish imkoniyati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu sabab har bir davlat o‘zining ijtimoiy va madaniy sharoitiga mos strategiyalar ishlab chiqishi kerak.

Profilaktika strategiyalarining samaradorligi ko‘p jihatdan ularni amalga oshirayotgan mutaxassislarning malakasi va yondashuviga bog‘liq. Kognitiv-bihevorial terapiya, psixologik maslahatlar, oilaviy psixologiya bo‘yicha ko‘mak, maktabdagi tarbiyaviy treninglar – bularning barchasi psixologlar ishtirokisiz amalga oshmaydi. Janubiy Koreya va Xitoydagi davlat dasturlarida psixologlar ekspert sifatida jalb etilgani shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoq qaramligini oldini olish bo‘yicha ilmiy asoslangan strategiyalar ishlab chiqishda psixologlarning roli muhim [17]. Shuningdek, G‘arb mamlakatlarida ijtimoiy tarmoq qaramligi muammosini aniqlash uchun psixometrik testlar ishlab chiqilgani (masalan, Facebook Addiction Scale, Bergen Social Media Addiction Scale) va ijtimoiy media dizayni bo‘yicha psixologlar maslahat berayotgani shuni anglatadiki, psixologik yondashuvlar davlat siyosati, ta’lim va sog‘liqni saqlash tizimiga integratsiya qilinishi zarur.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik faqat individual muammo emas, balki kengroq ijtimoiy va madaniy masala bo‘lib, uning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Texnologik cheklovlar, psixologik profilaktika, ta’limiy dasturlar va davlat siyosati bir-biri bilan uyg‘unlashgan holda olib borilgandagina eng yaxshi natijaga erishish mumkin. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kamaytirish bo‘yicha mahalliy va xalqaro strategiyalar ishlab chiqishda psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va davlat muassasalari o‘zaro hamkorlik qilishi zarur.

MUHOKAMA

Yuqoridagi natijalarni muhokama qilar ekanmiz, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik individual va ijtimoiy omillar kesishgan nuqtada yuzaga keladigan murakkab muammo ekani ayon bo‘ladi. Shu sababli, uni faqat shaxsiy muammo yoki faqat texnologik muammo sifatida ko‘rish noto‘g‘ri – oldini olish choralari ham kompleks yondashuv talab qiladi. Masalan, Janubiy Koreya dastlab qat’iy cheklovlarni qo‘llagan bo‘lsa-da, vaqt

o‘tishi bilan yumshoqroq profilaktika usullari bilan to‘ldirib bordi. Yevropada esa muammo dastlab yetarlicha e’tiborga olinmagan bo‘lsa-da, keyinchalik profilaktik strategiyalar shakllanmoqda. Bu jarayonda tajriba almashish va samarali strategiyalarni birlashtirish muhim. Xitoy va Janubiy Koreyada jamoaviy reabilitatsiya markazlari va treninglar samaradorlik ko‘rsatgan bo‘lsa, G‘arb mamlakatlarida individual yondashuvlar, masalan, kognitiv-bihevorial terapiya (CBT) muvaffaqiyatli qo‘llanmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va bilim almashishga imkon yaratadi, boshqa tomondan esa haddan ortiq foydalanish qaramlikka olib kelishi mumkin. Shu sabab, profilaktika strategiyalari foydali jihatlarni yo‘q qilmay, balki zararli ta’sirni kamaytirishga qaratilishi lozim. Keskin cheklovlar ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy potensialini ham cheklab qo‘yishi mumkin. Shu sabab, eng maqbul yondashuv – me’yorlashtirish va maqsadli foydalanish. Bu borada psixolog-mutaxassislar foydalanuvchilarga “raqamli ongli yondashuv” (digital mindfulness) texnikalarini o‘rgatishlari muhim.

Shuningdek, texnologiya kompaniyalari mas’uliyati masalasini ham chetlab bo‘lmaydi. Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari foydalanuvchilarning e’tiborini iloji boricha uzoqroq ushlab qolishga mo‘ljallangan bo‘lib, bu qaramlikni yanada kuchaytiruvchi omil hisoblanadi. Ba’zi davlatlar, masalan, Fransiya, platformalarni mas’uliyatli dizayn tamoyillariga rioya etishga chaqirmoqda, jumladan, cheksiz lentani to‘xtatib turuvchi “foydalanish cheklovchi eslatmalar” kabi mexanizmlarni joriy etish taklif qilinmoqda. Psixologlar bu jarayonda ham ilmiy dalillar asosida tavsiyalar ishlab chiqib, qaysi turdagi eslatma yoki interfeys foydalanuvchilarning o‘zini nazorat qilishini yaxshilashini tadqiq etishi mumkin.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik zamonaviy jamiyat duch kelayotgan murakkab muammolardan biri bo‘lib, uning oldini olish va boshqarishda psixolog-mutaxassislarning roli hal qiluvchi ahamiyatga ega. Turli davlatlarning yondashuvlarini tahlil qilgan holda, quyidagi asosiy xulosalarga kelish mumkin:

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik shaxsiy psixologik xususiyatlar (impulsivlik, depressiya, o‘zini past baholash), demografik omillar (yosh va jins), ijtimoiy-madaniy muhit hamda texnologik xususiyatlar bilan bog‘liq bo‘lib, uni oldini olish ham kompleks yondashuvga asoslangan bo‘lishi lozim. Kognitiv-bihevorial terapiya (CBT), psixologik ma’rifat va maslahat berish ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Foydalanuvchilarga o‘z onlayn xatti-harakatlarini tushunish va nazorat qilishni o‘rgatish, muqobil faoliyatlarga yo‘naltirish qaramlikni kamaytirishda

muhim ahamiyatga ega. Aksincha, faqat vaqt cheklovlari yoki texnik bloklash uzoq muddatli natija bermasligi mumkin.

Maktab o‘quvchilari va talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik keng tarqalgan bo‘lib, bu ularning psixik rivojlanishi va akademik natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, dasturlarga maxsus treninglar kiritish, ota-onalarni jalb etgan holda yoshlar bilan ishlovchi psixologlar tarmog‘ini kengaytirish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ayollar ijtimoiy tarmoqlarga ko‘proq bog‘lanish ehtimoliga ega, erkaklar esa internetdan boshqa yo‘nalishlarda, xususan onlayn o‘yinlarda qaramlikka moyilroq. Shu sabab, profilaktika strategiyalarida jinsga xos yondashuvni qo‘llash samaradorlikni oshirishi mumkin.

Janubiy Koreya va Xitoy qat’iy qonunchilik choralarini qo‘llagan bo‘lsa-da, bunday yondashuv faqat qisman samarali bo‘lishi mumkin. Eng yaxshi natijalar hukumat choralari psixologik va pedagogik dasturlar bilan integratsiyalashganda kuzatilgan. Yevropa va Shimoliy Amerikada targ‘ibot, maslahat va klinik yordam kabi yumshoqroq yondashuvlar ustunlik qilmoqda. Har ikkala modelning afzalliklarini integratsiya qilish maqsadga muvofiq.

Bir mamlakatda samarali bo‘lgan strategiya boshqasida natija bermasligi mumkin. Shu bois, har bir davlat o‘z madaniy va ijtimoiy sharoitiga mos profilaktika strategiyasini ishlab chiqishi kerak. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) kabi xalqaro tuzilmalar doirasida raqamli qaramlik profilaktikasi bo‘yicha global ekspert guruhlarini rivojlantirish lozim.

Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari foydalanuvchilar e’tiborini uzoqroq ushlab qolishga mo‘ljallangan bo‘lib, bu qaramlikni kuchaytiruvchi omildir. Ba’zi davlatlar, masalan, Fransiya, platformalarni mas’uliyatli dizayn tamoyillariga rioya etishga chaqirmoqda (masalan, "cheksiz skroll" cheklovlari va "foydalanish eslatmalari" joriy etish). Psixologlar ilmiy dalillar asosida bu jarayonni tartibga solishda tavsiyalar ishlab chiqishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish insonlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy farovonligi uchun dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. Psixolog-mutaxassislar bu borada nafaqat terapevt va maslahatchi, balki tadqiqotchi, targ‘ibotchi va siyosat shakllantiruvchi mutaxassis sifatida ham faoliyat yuritishlari lozim. Kelgusida raqamli texnologiyalar rivoji bilan hamohang holda psixologik yondashuvlar ham muntazam takomillashtirilishi zarur.

REFERENCES

1. Amanda Ryan (2021). Video Gaming Addiction: A Case Study of China and South Korea, Towson University Journal of International Affairs //

https://wp.towson.edu/iajournal/2021/12/13/video-gaming-addiction-a-case-study-of-china-and-south-korea/#:~:text=Although%20the%20evolution%20of%20technology,making%2C%20regulating%20emotions%2C%20and%20impulse.

2. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006.

3. Bazrafshan, M. R., & Yarbakhsh, H. (2024). The Role of Internet Addiction Recovery Camps in Addressing Digital Dependency. International journal of preventive medicine, 15, 38. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_344_23.

4. Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(12), 755–760. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317.

5. Cheng, C., Ebrahimi, O. V., & Luk, J. W. (2022). Heterogeneity of Prevalence of Social Media Addiction Across Multiple Classification Schemes: Latent Profile Analysis. Journal of medical Internet research, 24(1), e27000. https://doi.org/10.2196/27000.

6. Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. Addictive Behaviors, 117, 106845. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845.

7. Choi, J., Cho, H., Lee, S., Kim, J., & Park, E. (2018). Effect of the online game shutdown policy on internet use, internet addiction, and sleeping hours in Korean adolescents. Journal of Adolescent Health, 62(5), 548–555. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.11.291.

8. Guo J and Chai R (2024) Adolescent short video addiction in China: unveiling key growth stages and driving factors behind behavioral patterns. Front. Psychol. 15:1509636. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1509636.

9. Guo, J., & Chai, R. (2024). Adolescent short video addiction in China: unveiling key growth stages and driving factors behind behavioral patterns. Frontiers in psychology, 15, 1509636. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1509636.

10. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851.

11. Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: Boot-camp case. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(6), 391–394. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0331.
12. Koo, C., Wati, Y., Lee, C. C., & Oh, H. Y. (2011). Internet-addicted kids and South Korean government efforts: boot-camp case. Cyberpsychology, behavior and social networking, 14(6), 391–394. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0331.
13. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction — a review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528.
14. Lopez-Fernandez, O., Romo, L.,… & Kuss, D. J. (2023). Problematic Internet Use among Adults: A Cross-Cultural Study in 15 Countries. Journal of clinical medicine, 12(3), 1027. https://doi.org/10.3390/jcm12031027.
15. Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. Journal of Medical Internet Research, 25, e44922. https://doi.org/10.2196/44922.
16. Sariyska, R., Reuter, M., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., et al. (2014). Self-esteem, personality and internet addiction: A cross-cultural comparison study. Personality and Individual Differences, 61–62, 28–33. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.001.
17. SeoulSolution (2023). Youth Internet Addiction Prevention Programs // https://www.seoulsolution.kr/en/content/2073#:~:text=3,Facilities%20Frequented%20by%20Youth.
18. Shutdown law // https://en.wikipedia.org/wiki/Shutdown_law#:~:text=Shutdown%20law%20,seventeen%20years%20of%20age.
19. Stinson, L., & Dallery, J. (2023). Reducing problematic social media use via a package intervention. Journal of applied behavior analysis, 56(2), 323–335. https://doi.org/10.1002/jaba.975.
20. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). Mind over Matter: Testing the Efficacy of an Online Randomized Controlled Trial to Reduce Distraction from Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 4842. https://doi.org/10.3390/ijerph17134842.
21. University College London. (2023, August 11). Social media use interventions alleviate symptoms of depression. *ScienceDaily*. Retrieved March 2, 2025 from www.sciencedaily.com/releases/2023/08/230811115451.htm.