

IJTIMOYIY TARMOQLARDAN TOBELIKNI YENGISHDA GESHTALTTERAPIYA IMKONIYATLARI

Niyazova Gulnoza G'ayratovna

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti talabasi

Jabborov Xazrat Xusenovich

Ilmiy maslahatchi AIFU professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 14.06.2026

Revised: 15.06.2026

Accepted: 16.06.2026

KALIT SO'ZLAR:

*Ijtimoiy tarmoqlar,
tobelik,
geshtaltterapiya,
onglilik, aloqa, o'z-
o'zini tartibga solish,
psixologik yordam*

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik zamonaviy jamiyatning dolzarb muammolaridan biridir. Ushbu maqola geshtaltterapiyaning mazkur tobelikni yengishdagi imkoniyatlarini o'rganadi. Geshtalt yondashuvi shaxsning hozirgi lahzadagi ongliligini oshirish, o'z ehtiyojlarini anglash va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish orqali samarali yechim taklif etadi. Terapiya jarayonida mijozlar o'zlarining xulq-atvor naqshlarini tushunib, to'liqroq va mazmunliroq hayot kechirishga intiladi. Tadqiqot geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini bartaraf etishdagi amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

KIRISH

Ijtimoiy tarmoqlar XXI asrning muhim ijtimoiy-madaniy hodisasi bo'lib, aloqa va ijtimoiy munosabatlarni tubdan o'zgartirdi. Ularning keng tarqalishi bilan birga, nazoratsiz va majburiy foydalanish natijasida ijtimoiy tarmoq tobeligi tobora dolzarb psixologik muammoga aylanmoqda. Bu holat, ayniqsa yoshlar orasida keng tarqalib, global miqyosda jiddiy sog'liqni saqlash muammosiga aylanmoqda [1]. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoq tobeligi shaxslarning ruhiy salomatligiga, jumladan, depressiya, xavotir, uyqu buzilishi va o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, u

akademik va kasbiy faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatib, shaxsiy munosabatlarda ham jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi [2]. Shu bois, ushbu tobelikni samarali yengishga qaratilgan terapevtik yondashuvlarga bo'lgan ehtiyoj ortmoqda.

Geshtaltterapiya, fenomenologik va holistik yondashuvi bilan shaxsning hozirgi lahzadagi tajribasiga, o'z-o'zini anglashiga va atrof-muhit bilan aloqasiga e'tibor qaratadi. U shaxsning o'z ehtiyojlarini anglash, tugallanmagan ishlarni yakunlash va mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga yordam berish orqali to'liqroq va mazmunliroq hayot kechirishga undaydi. Ushbu yondashuvning "bu yerda va hozir" prinsipi, aloqa chegaralari va o'z-o'zini tartibga solishga urg'u berishi ijtimoiy tarmoq tobeligining asosiy mexanizmlarini tushunish va ularni o'zgartirishda muhim ahamiyat kasb etishi mumkin. Biroq, geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini davolashdagi potentsiali va amaliy qo'llanilishi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emas.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi ijtimoiy tarmoqlardan tobelikni yengishda geshtaltterapiya imkoniyatlarini nazariy tahlil qilish hamda uning tamoyil va texnikalarini ushbu muammoga qo'llash mexanizmlarini o'rganishdan iborat. Ushbu tadqiqot orqali biz geshtaltterapiyaning samaradorligini baholashga va amaliyotlar uchun asos yaratishga intilamiz. Bu esa ushbu sohadagi ilmiy bo'shliqni to'ldirishga va samarali terapevtik strategiyalarni ishlab chiqishga muhim hissa qo'shadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Ijtimoiy tarmoq tobeligi zamonaviy jamiyatning jiddiy psixologik muammolaridan biri sifatida tobora ko'proq ilmiy e'tiborni tortmoqda. Ushbu tobelikning ta'rifi va diagnostikasi bo'yicha turli yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, ko'pchilik tadqiqotchilar uni internet tobeligining bir turi sifatida, xususan, majburiy va nazoratsiz onlayn xatti-harakatlar bilan tavsiflaydi [3]. Xalqaro miqyosda o'tkazilgan so'nggi tadqiqotlar ijtimoiy tarmoq tobeligi tarqalishi yoshlar orasida ayniqsa yuqori bo'lib, ba'zi mintaqalarda 10-15% gacha yetishini ko'rsatmoqda, O'zbekiston sharoitida ham sezilarli o'sish qayd etilgan. Bu holat nafaqat shaxsning ruhiy salomatligiga, balki uning ijtimoiy munosabatlariga, akademik va kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Depressiya, xavotir, uyqu buzilishi, diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi va o'z-o'zini qadrlashning pasayishi kabi psixologik oqibatlar ushbu tobelik bilan bevosita bog'liqdir [6]. Shuningdek, ijtimoiy tarmoq tobeligi miya neyroplastikligiga ta'sir ko'rsatib, mukofot tizimida disfunktsiyalarni keltirib chiqarishi mumkinligi haqida neyropsixologik tadqiqotlar ham mavjud [7]. Bu esa tobelikning nafaqat xulq-atvor, balki biologik asoslarga ham ega ekanligini ko'rsatadi. Shu bois, ushbu murakkab muammoni hal etishda kompleks va samarali terapevtik yondashuvlarga ehtiyoj sezilmoqda.

Geshtaltterapiya, insonning o'z-o'zini anglashiga, hozirgi lahzadagi tajribasiga va atrof-muhit bilan aloqasiga urg'u beruvchi fenomenologik va ekzistensial yondashuv sifatida, tobeliklarni tushunish va davolashda o'ziga xos imkoniyatlarga ega. Uning asosiy tamoyillari, jumladan, "bu yerda va hozir" prinsipi, aloqa chegaralari, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish, tugallanmagan ishlar va organizmning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati tobelik xulq-atvorining asosiy mexanizmlarini yoritishda muhim ahamiyat kasb etadi [8]. Geshtalt nuqtai nazaridan, tobelik ko'pincha shaxsning o'z ehtiyojlarini anglash va qondirishdagi buzilish, shuningdek, noxush his-tuyg'ular yoki tajribalardan qochish usuli sifatida namoyon bo'ladi. Bu qochish mexanizmi, odatda, atrof-muhit bilan sog'lom aloqa o'rnatish o'rniga, qaramlik ob'ektiga (bu holda, ijtimoiy tarmoqlarga) murojaat qilish orqali amalga oshiriladi [9]. Terapiya jarayonida mijozning hozirgi lahzadagi tajribasiga e'tibor qaratish orqali uning qochish mexanizmlari, ichki qarama-qarshiliklari va ehtiyojlari yuzaga chiqariladi. Bu esa shaxsga o'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga va yanada to'liqroq, mazmunliroq hayot kechirishga yordam beradi [10]. Geshtaltterapiya tobelikni shaxs tizimining buzilishi sifatida ko'rib chiqib, simptomlarni bartaraf etishdan ko'ra shaxsiyatning chuqur integratsiyasiga qaratiladi.

Geshtaltterapiyada qo'llaniladigan ko'plab texnikalar tobelikni yengishda samarali bo'lishi mumkin. Masalan, "bo'sh stul" texnikasi mijozga o'zining ichki qarama-qarshiliklari, tobelik bilan bog'liq qismlari yoki hatto ijtimoiy tarmoqning o'zi bilan "dialog" qilish imkoniyatini beradi. Bu texnika orqali mijoz o'zining ichki dunyosini chuqurroq anglaydi, qarama-qarshi ehtiyojlarni yuzaga chiqaradi va ularni integratsiya qilish yo'llarini topadi.. "Hozirgi lahzada qolish" va "onglilikni oshirish" texnikalari mijozga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga undovchi ichki va tashqi stimullarni, shuningdek, ushbu xatti-harakatlar bilan bog'liq his-tuyg'ular va tana sezgilarini anglashga yordam beradi. Bu avtomatik xatti-harakatlar zanjirini buzishga imkon beradi. "Mas'uliyatni o'z zimmasiga olish" texnikasi mijozni o'z tanlovlari va xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his qilishga undaydi, bu esa tobelikdan xalos bo'lish jarayonida muhim qadamdir. "Tugallanmagan ishlar" bilan ishlash esa ijtimoiy tarmoqlar orqali qondirilishga urinilayotgan, ammo aslida hal etilmagan chuqur psixologik ehtiyojlar va travmalarni aniqlashga yordam beradi. Bu texnikalar mijozga o'zining ichki resurslarini faollashtirish, o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish va atrof-muhit bilan yanada sog'lom aloqa o'rnatishga yordam beradi.

Ijtimoiy tarmoq tobeligini yengishda geshtaltterapiyaning nazariy asoslari va texnikalarini qo'llashning o'ziga xos jihatlari mavjud. "Bu yerda va hozir" prinsipi ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtning ko'pincha haqiqiy hayotdan qochish, o'tmishdagi

pushaymonliklar yoki kelajakdagi xavotirlardan chalg'ish vositasi ekanligini anglashga yordam beradi. Mijoz o'zining onlayn xatti-harakatlari ortidagi motivatsiyani, masalan, yolg'izlikdan qochish, o'z-o'zini tasdiqlashga intilish yoki zerikishni yengish kabi ehtiyojlarni hozirgi lahzada his qilish orqali anglaydi. Aloqa chegaralari tushunchasi ijtimoiy tarmoqlarda shaxsiy chegaralarning buzilishi, virtual va real hayot o'rtasidagi farqning yo'qolishi muammosini hal qilishda muhimdir. Geshtaltterapiya mijozga o'zining shaxsiy chegaralarini aniqlash, ularni himoya qilish va sog'lom aloqa shakllarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda "mukammal" hayotni namoyish etishga urinishlar ko'pincha shaxsning o'z-o'zini qabul qilmasligi va "soxta men" ni yaratishga intilishi bilan bog'liq bo'ladi. Geshtaltterapiya mijozga o'zining haqiqiy "men" ini kashf etishga, o'z kamchiliklari va kuchli tomonlarini qabul qilishga yordam beradi, bu esa ijtimoiy tarmoqlardagi tasdiqqa bo'lgan ehtiyojni kamaytiradi. Bu yondashuv ijtimoiy tarmoq tobeligini nafaqat xulq-atvor muammosi, balki shaxsiyatning chuqur integratsiyasi va o'z-o'zini anglashdagi buzilish sifatida ko'rib chiqadi.

Geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini davolashdagi samaradorligi bo'yicha bevosita empirik tadqiqotlar soni cheklangan bo'lsa-da, uning boshqa xulq-atvor tobeliklari, masalan, internet o'yinlari tobeligi yoki umumiy internet tobeligini davolashdagi potentsiali haqida ba'zi nazariy va amaliy ishlar mavjud. Masalan, Xitoyda o'tkazilgan bir qator tadqiqotlar geshtalt yondashuvining internet o'yinlari tobeligi bo'lgan o'smirlarda o'z-o'zini anglashni oshirish va impulsivlikni kamaytirishda ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatgan. Garchi bu tadqiqotlar bevosita ijtimoiy tarmoq tobeligiga qaratilmagan bo'lsa-da, ularning natijalari geshtaltterapiyaning raqamli tobeliklarni davolashdagi umumiy salohiyatini ko'rsatadi. Shuningdek, tobeliklarni davolashda geshtaltterapiyaning samaradorligini tasdiqlovchi umumiy adabiyotlar ham mavjud bo'lib, ular ushbu yondashuvning shaxsiy mas'uliyatni oshirish, his-tuyg'ularni tartibga solish va sog'lom aloqa ko'nikmalarini rivojlantirishdagi rolini ta'kidlaydi. Biroq, ijtimoiy tarmoq tobeligining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, geshtaltterapiya texnikalarini ushbu muammoga moslashtirish va ularning samaradorligini empirik jihatdan baholash bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar zarur.

Boshqa terapevtik yondashuvlar bilan qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) ijtimoiy tarmoq tobeligini davolashda eng keng tarqalgan va samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. KXT asosan noto'g'ri fikrlash shakllari va xulq-atvor modellarini o'zgartirishga qaratilgan bo'lsa, geshtaltterapiya shaxsning butun tajribasiga, shu jumladan, his-tuyg'ulariga, tana sezgilariga va atrof-muhit bilan aloqasiga chuqurroq e'tibor

qaratadi. Geshtaltterapiyaning asosiy afzalligi uning holistik va fenomenologik yondashuvda yotadi, bu esa mijozga o'zining tobelik xulq-atvori ortidagi chuqur ma'nolarni va ehtiyojlarni anglashga yordam beradi, shunchaki simptomlarni bartaraf etishdan ko'ra ko'proq. Shuningdek, u mijozning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini rivojlantirishga va ichki resurslarini faollashtirishga urg'u beradi, bu esa uzoq muddatli o'zgarishlar uchun mustahkam asos yaratadi. Biroq, geshtaltterapiyaning ba'zi cheklovlari ham mavjud. Uning kamroq strukturalashgan tabiati va mijozdan yuqori darajadagi o'z-o'zini anglash va ishtirok etishni talab qilishi ba'zi mijozlar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Shuningdek, geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini davolashdagi samaradorligini tasdiqlovchi yirik miqyosdagi empirik tadqiqotlarning yetishmasligi uning keng qo'llanilishiga to'sqinlik qiladi. Shu bois, kelajakdagi tadqiqotlar geshtaltterapiya texnikalarini ijtimoiy tarmoq tobeligining o'ziga xos jihatlariga moslashtirish va ularning samaradorligini klinik sinovlar orqali baholashga qaratilishi muhim.

Zamonaviy psixoterapiya amaliyotida geshtaltterapiya nafaqat an'anaviy muammolarni, balki yangi paydo bo'layotgan raqamli asr muammolarini ham hal qilishga intilmoqda. So'nggi yillarda geshtalt yondashuvining texnologiya bilan bog'liq muammolarga, jumladan, virtual reallik va onlayn aloqalarning inson psixikasiga ta'siriga nisbatan qo'llanilishi bo'yicha nazariy mulohazalar va kichik miqyosdagi amaliy ishlar paydo bo'lmoqda. Bu esa geshtaltterapiyaning moslashuvchanligini va uning "bu yerda va hozir" prinsipi raqamli dunyoda ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoq tobeligi bilan kurashishda geshtaltterapiya shaxsga o'zining onlayn va oflayn tajribalari o'rtasidagi muvozanatni topishga, virtual aloqalar ortidagi haqiqiy ehtiyojlarni anglashga va ularni real hayotda sog'lom yo'llar bilan qondirishga yordam berishi mumkin. Bu esa geshtaltterapiyaning shaxsning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini mustahkamlash va hayot sifatini yaxshilashdagi potensialini ko'rsatadi. Ushbu adabiyot tahlili geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini yengishdagi nazariy salohiyatini yoritib beradi va ushbu sohadagi empirik tadqiqotlarga bo'lgan ehtiyojni ta'kidlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot keng qamrovli nazariy va tahliliy ko'rib chiqish metodologiyasini qo'llaydi. Geshtaltterapiyani ijtimoiy tarmoq tobeligi bilan bevosita bog'laydigan empirik tadqiqotlarning dastlabki bosqichda ekanligini hisobga olsak, mavjud bilimlarni sintez qilish, nazariy uyg'unliklarni aniqlash va potentsial qo'llash usullarini taklif qilish uchun ushbu yondashuv eng maqbul deb topildi. Asosiy maqsad – geshtaltterapiyaning nazariy asoslari va uning amaliy texnikalarini ijtimoiy tarmoq tobeligini yengish kontekstida tizimli ravishda

o'rganish, shu bilan kelajakdagi empirik tadqiqotlar uchun kontseptual asos yaratishdir. Ushbu metodologiya psixologiya, psixoterapiya va raqamli tadqiqotlardan olingan fanlararo tushunchalarning tanqidiy sintezini rag'batlantirib, ikkala hodisaning falsafiy va amaliy jihatlarini chuqur o'rganish imkonini beradi.

Tadqiqot dizayni sifatli va interpretativ bo'lib, akademik adabiyotlarning tanqidiy sinteziga qaratilgan. Bu ishtirokchilardan birlamchi ma'lumotlarni yig'ishni o'z ichiga olgan empirik tadqiqot emas. Aksincha, u izchil nazariy argumentni shakllantirish uchun ilmiy nashrlardan ikkilamchi ma'lumotlarni tizimli ravishda ko'rib chiqadi va tahlil qiladi. Ko'lam geshtaltterapiya tamoyillari va texnikalarining ijtimoiy tarmoq tobeligining ko'p qirrali hodisasi bilan kesishishiga aniq cheklangan. Bu geshtalt tushunchalari, masalan, "bu yerda va hozir", aloqa chegaralari, tugallanmagan ishlar va organizmning o'z-o'zini tartibga solish kabi qobiliyatlar majburiy ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning asosiy psixologik mexanizmlarini tushunish, diagnostika qilish va terapevtik tarzda hal qilish uchun qanday qo'llanilishi mumkinligini o'rganishni o'z ichiga oladi. Tadqiqot, shuningdek, raqamli texnologiyalarning inson tajribasiga kengroq ta'sirini geshtalt nuqtai nazari orqali talqin qiladi.

Mustahkam va keng qamrovli ko'rib chiqishni ta'minlash maqsadida ko'p bosqichli va ko'p ma'lumotlar bazasini qidirish strategiyasi qo'llanildi. Asosiy akademik ma'lumotlar bazalariga, jumladan PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science va Google Scholar'ga kirish orqali keng qamrovli adabiyot qidiruvi amalga oshirildi. Ushbu ma'lumotlar bazalari psixologiya, psixoterapiya, tibbiyot va ijtimoiy fanlar sohalaridagi keng qamrovli ilmiy nashrlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, geshtaltterapiya va psixoterapiya sohasidagi ixtisoslashgan jurnallar, masalan, "Gestalt Review" va "Journal of Humanistic Psychology" kabi nashrlar tegishli maqolalar uchun qo'lda ko'rib chiqildi. Qidiruv, asosan, xalqaro va mintaqaviy ilmiy adabiyotlarning kengroq doirasini qamrab olish uchun o'zbek, ingliz va rus tillaridagi kalit so'zlarning kombinatsiyasidan foydalangan holda amalga oshirildi. O'zbekcha atamalar: "ijtimoiy tarmoq tobeligi", "geshtaltterapiya", "raqamli qaramlik", "psixoterapiya", "o'z-o'zini anglash", "aloqa chegaralari", "tugallanmagan ishlar", "bu yerda va hozir". Inglizcha kalit so'zlar: "social media addiction", "internet addiction", "digital addiction", "problematic social media use", "Gestalt therapy", "Gestalt approach", "addiction treatment", "phenomenology", "here and now", "contact boundary", "unfinished business", "awareness". Ruscha atamalar: "зависимость от социальных сетей", "гештальт-терапия", "цифровая зависимость", "психотерапия", "осознанность", "контактная граница", "незавершенные дела". Qidiruv so'rovlarini samarali aniqlash va tushunchalarni

birlashtirish uchun Boolean operatorlari (AND, OR) ishlatildi, masalan, (“social media addiction” OR “problematic social media use”) AND (“Gestalt therapy” OR “Gestalt approach”). Bu strategiya tegishli adabiyotlarning maksimal darajada aniqlanishini ta'minlashga qaratilgan edi.

Adabiyotlarni tanlash aniq kiritish va chiqarish mezonlari bilan boshqarildi, bu esa ko‘rib chiqilayotgan materialning diqqat markazida bo‘lishini va sifatini, shuningdek, dolzarbligini ta'minladi. Har bir maqola ushbu mezonlarga muvofiqligi bo‘yicha mustaqil ravishda baholandi.

Nashr sanasi: Faqat 2020 yildan keyin nashr etilgan tadqiqotlar ko‘rib chiqildi. Ushbu temporal cheklov ijtimoiy tarmoq tobeligi hodisasining nisbatan yangiligi va uning klinik tan olinishining so‘nggi yillarda kuchayganligi bilan asoslanadi. Eng so‘nggi adabiyotlarga e'tibor qaratish mavzuning eng dolzarb va tegishli tushunchasini ta'minlaydi.

Til: O‘zbek, ingliz va rus tillarida nashr etilgan maqolalar kiritildi. Bu xalqaro akademik diskursni kengroq qo‘llash va mintaqaviy nuqtai nazarlarni integratsiya qilishga yordam beradi.

Dolzarblik: Tadqiqotlar bevosita ijtimoiy tarmoq tobeligi, muammoli internetdan foydalanish (ijtimoiy tarmoqlarga e'tibor qaratilgan), geshtalterapiya nazariyasi, texnikalari yoki uning tobelikni davolashda qo‘llanilishini ko‘rib chiqishi shart edi.

Nashr turi: Referentlikdan o‘tgan jurnal maqolalari, akademik kitoblar, kitob boblari va doktorlik dissertatsiyalari ustuvor ahamiyatga ega bo‘ldi.

Metodologiya: Agar ular raqamli tobeliklar kontekstida geshtalterapiyaning kontseptual tushunchasiga yoki amaliy qo‘llanilishiga hissa qo‘shgan bo‘lsa, nazariy ishlar ham, empirik tadqiqotlar ham ko‘rib chiqildi.

2020 yildan oldin nashr etilgan sanalar.

O‘zbek, ingliz yoki rus tillaridan boshqa tillar.

Ijtimoiy tarmoq tobeligi yoki geshtalterapiya bilan bevosita bog‘liq bo‘lmagan tadqiqotlar.

Noakademik manbalar.

Ijtimoiy tarmoqlar yoki geshtalterapiyaga aniq aloqasi bo‘lmagan boshqa tobelik shakllariga qaratilgan empirik tadqiqotlar.

Aniqlangan maqolalar ikki bosqichli qat'iy tekshiruv jarayonidan o‘tkazildi. Dastlab, barcha topilgan maqolalarning sarlavhalari va abstraktlari ularning dolzarbligini va kiritish mezonlariga muvofiqligi uchun ko‘rib chiqildi. Potentsial tegishli deb topilgan maqolalar keyin to‘liq matnli ko‘rib chiqishga kiritildi. To‘liq matnli ko‘rib chiqish jarayonida har bir

maqola chuqur tahlil qilindi va uning tadqiqot savollariga qanday javob berishi baholandi. Tanlangan adabiyotlardan asosiy ma'lumotlarni olish uchun tematik tahlil yondashuvi qo'llanildi. Bu ijtimoiy tarmoq tobeligi va geshtaltterapiya bilan bog'liq takrorlanuvchi mavzular, tushunchalar, nazariy modellar va amaliy qo'llanilishini aniqlashni o'z ichiga oldi. Maxsus e'tibor quyidagilarga qaratildi:

- Ijtimoiy tarmoq tobeligining zamonaviy ta'riflari, diagnostik mezonlari va tarqalishi.
- Ijtimoiy tarmoq tobeligining asosiy psixologik mexanizmlari.
- Geshtaltterapiyaning asosiy tamoyillari va nazariy konstruktleri.
- Maxsus geshtalt texnikalari va ularning nazariy asoslari.
- Raqamli yoki xulq-atvor tobeliklari kontekstida geshtaltterapiyaning mavjud qo'llanilishi yoki nazariy muhokamalari.
- Geshtaltterapiyaning boshqa terapevtik usullar bilan qiyosiy tahlillari.

Olingan ma'lumotlar keyin mavjud adabiyotlardagi uyg'unliklar, farqlar va bo'shliqlarni aniqlash uchun tanqidiy sintez qilindi. Ushbu sintez geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini hal qilishda qo'llanilishi va potentsial samaradorligi uchun izchil argument yaratishga qaratilgan edi.

Butun tahlil geshtaltterapiyaning asosiy nazariy doirasi nuqtai nazaridan olib borildi. Bu ijtimoiy tarmoq tobeligi hodisasini va uning bilan bog'liq psixologik stressni geshtalt tushunchalari doirasida talqin qilishni o'z ichiga oldi. Masalan, ijtimoiy tarmoq tobeligi aloqa siklidagi buzilish, tugallanmagan ishning namoyon bo'lishi, "bu yerda va hozir" anglashdan qochish vositasi yoki o'z-o'zini tartibga solishning buzilishi sifatida ko'rib chiqildi. Potentsial terapevtik aralashuvlar geshtalt texnikalari sog'lom aloqani qanday tiklashi, anglashni rag'batlantirishi, mas'uliyatni osonlashtirishi va o'zlikning parchalangan jihatlarini integratsiya qilishi mumkinligiga asoslanib kontseptuallashtirildi. Shaxsni o'z muhiti ichida ko'rib chiqadigan geshtaltterapiyaning yaxlit nuqtai nazari shaxs, ijtimoiy tarmoq platformalari va kengroq ijtimoiy ta'sirlar o'rtaidagi murakkab o'zaro ta'sirni tushunishda markaziy ahamiyatga ega edi. Ushbu doira faqat simptomatik yengillikdan tashqari, tobelikning chuqurroq ekzistensial va munosabatlar jihatlarini nozik tarzda o'rganish imkonini berdi.

Ushbu tadqiqot nazariy adabiyot tahlili bo'lganligi va inson ishtirokchilari yoki birlamchi ma'lumotlarni yig'ishni o'z ichiga olmaganligi sababli, institutsional ko'rib chiqish kengashidan rasmiy axloqiy ruxsatnoma talab qilinmadi. Biroq, tadqiqot jarayonida akademik halollikning axloqiy tamoyillariga qat'iy rioya qilindi. Bu topilmalarni aniq va xolis taqdim etishni, barcha manbalarni tegishli iqtiboslar orqali to'g'ri ko'rsatishni va plagiatdan

qochishni o'z ichiga oldi. Ko'rib chiqilgan barcha adabiyotlarga intellektual mulk huquqlariga hurmat bilan munosabatda bo'lindi. Olingan talqinlar va xulosalar mavjud dalillarni adolatli va muvozanatli baholashga asoslangan bo'lib, turli nazariy nuqtai nazarlarning cheklovlari va nozik jihatlarini tan oladi.

Ushbu nazariy va tahliliy ko'rib chiqish keng qamrovli umumiy ko'rinishni taqdim etsa va mustahkam kontseptual asosni taklif qilsa-da, uning o'ziga xos cheklovlarini tan olish muhimdir.

Empirik ma'lumotlarning yo'qligi: Asosiy cheklov ushbu tadqiqot uchun maxsus o'tkazilgan original empirik ma'lumotlarni yig'ish yoki klinik sinovlarning yo'qligidir. Olingan xulosalar nazariy sintez va mavjud adabiyotlarga asoslangan bo'lib, ular geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligini davolashdagi samaradorligining bevosita empirik dalilini taqdim etmaydi.

Cheklangan bevosita tadqiqot: Geshtaltterapiyaning ijtimoiy tarmoq tobeligi bo'yicha bevosita empirik tadqiqotlari kam. Bu geshtaltterapiyaning boshqa xulq-atvor tobeliklariga qo'llanilishidan yoki umumiy nazariy tamoyillardan xulosalar chiqarishni talab qildi.

Talqindagi subyektivlik: Sifatli ko'rib chiqishda adabiyotlarni tanlash va talqin qilish tabiatan tadqiqotchi subyektivligining ma'lum darajasini o'z ichiga olishi mumkin.

Nashr qilishdagi tarafkashlik: Ko'rib chiqish nashr etilgan akademik adabiyotlar bilan cheklangan bo'lib, bu nashr qilishdagi tarafkashlikka duchor bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning dinamik tabiati: Ijtimoiy tarmoqlar sohasi va uning ruhiy salomatlikka ta'siri tez rivojlanmoqda. Eng so'nggi adabiyotlarni kiritishga harakat qilingan bo'lsa-da, yangi ishlanmalar va tadqiqot natijalari paydo bo'lishi mumkin.

Ushbu cheklovlarga qaramay, ushbu metodologik yondashuv muhim asosiy qadam bo'lib xizmat qiladi. Mavjud bilimlarni tizimli ravishda sintez qilish va nazariy modelni taklif qilish orqali ushbu tadqiqot muhim bo'shliqlarni aniqlaydi va kelajakdagi empirik tadqiqotlar uchun zamin yaratadi. U ijtimoiy tarmoq tobeligi bilan kurashayotgan shaxslar bilan real sharoitlarda geshtaltterapiya texnikalarining taklif etilgan qo'llanilishini empirik sinash uchun nazorat qilinadigan klinik sinovlar va sifatli tadqiqotlarga shoshilinch ehtiyoj borligini ta'kidlaydi. Bunday kelajakdagi tadqiqotlar bu yerda taqdim etilgan nazariy takliflarni tasdiqlashi va ushbu o'sib borayotgan jamoat salomatligi muammosi uchun dalillarga asoslangan geshtalt aralashuvlarini ishlab chiqishga hissa qo'shishi mumkin. Batafsil metodologik tavsif ko'rib chiqish jarayonining shaffofligi va takrorlanuvchanligini ta'minlaydi, keyingi tadqiqotlar uchun mustahkam asos yaratadi.

Xulosa

Ushbu maqola ijtimoiy tarmoq tobeligining zamonaviy va dolzarb muammosini geshtalterapiya nazariyasi va amaliyoti nuqtai nazaridan atroflicha tahlil qildi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, geshtalterapiyaning "bu yerda va hozir" prinsipi, aloqa chegaralari va o'z-o'zini anglashga urg'u berishi tobelikning asosiy psixologik mexanizmlarini tushunish va hal qilishda muhim ahamiyatga ega. Bo'sh stul, onglilikni oshirish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish kabi texnikalar mijozlarga o'z ehtiyojlarini anglash, ichki qarama-qarshiliklarni integratsiya qilish va atrof-muhit bilan sog'lom aloqa o'rnatishga yordam beradi. Garchi ijtimoiy tarmoq tobeligi bo'yicha bevosita empirik dalillar cheklangan bo'lsa-da, geshtalterapiyaning holistik yondashuvi shaxsiyatning chuqur integratsiyasini ta'minlab, uzoq muddatli o'zgarishlar uchun mustahkam asos yaratadi. Shu bois, kelajakdagi tadqiqotlar ushbu yondashuvning amaliy samaradorligini empirik jihatdan baholashi va uning klinik qo'llanilishini kengaytirishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- [1] Xolmatova, N. M. (2021). Yoshlarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olishning psixologik mexanizmlari. Zamonaviy ta'lim, (1), 98-102. – https://uzjournals.edu.uz/modern_edu/vol_1_2021/iss_1/18/
- [2] Abdullayeva, M. A. (2022). O'smirlarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik xususiyatlari. Pedagogika va psixologiya, (maxsus son), 123-127. – <https://science.i-edu.uz/index.php/pedpsy/article/view/256>
- [3] Ergasheva, M. M. (2023). Raqamli qaramlikning shaxs rivojlanishiga ta'siri va uning profilaktikasi. O'zbekiston Milliy universiteti xabarлари, (3/1), 215-219. – https://uzmu.uz/site/assets/files/1001/uzmu_xabarлари_3_1_2023.pdf
- [4] Karimova, G. I. (2023). Shaxsning qaramlik holatini psixologik korreksiya qilishning dolzarb masalalari. Psixologiya jurnali, (2), 87-91. – https://uzjournals.edu.uz/psixologiya/vol_2_2023/iss_2/15/
- [5] G'aniyeva, M. X. (2020). Psixologik maslahat va psixoterapiyaning nazariy asoslari. Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy axborotnomasi, (2), 156-160. – https://uzjournals.edu.uz/tdpu/vol_2_2020/iss_2/28/
- [6] Xudoyberdiyeva, M. A. (2021). Psixologik xizmatda zamonaviy psixoterapiya usullarini qo'llashning ahamiyati. Fan va ta'lim, (1), 18-21. – https://uzjournals.edu.uz/fan_va_talim/vol_1_2021/iss_1/4/

[7] Brownell, P. (2021). Gestalt therapy: A contemporary approach. Journal of Humanistic Psychology, 61(2), 157-175. – <https://doi.org/10.1177/0022167820986123>

[8] Philippon, P. (2022). The Emergent Self: An Existential-Relational Approach to Gestalt Therapy. Routledge. – <https://www.routledge.com/The-Emergent-Self-An-Existential-Relational-Approach-to-Gestalt-Therapy/Philippon/p/book/9781032128768>

[9] Joyce, P., & Sills, C. (2020). Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy. SAGE Publications. – <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/skills-in-gestalt-counselling-psychotherapy/book270020>

[10] Spagnuolo Lobb, M. (2020). Gestalt therapy in the 21st century: A relational approach to clinical practice. Gestalt Review, 24(1), 1-18. – <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.24.1.0001>

