

## VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rustam Uskanovich Otamuratov, O'zbekiston  
milliy universiteti Jizzax filiali, "Oila  
psixologiya"si kafedrası o'qituvchisi

Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna,  
O'zbekiston milliy universiteti magistri

[E-mail.rustamota1989@gmail.com](mailto:E-mail.rustamota1989@gmail.com)

**Annotatsiya:**Maqolada shaxslarning virtual muhitdagi o'zligini anglash jarayonida paydo bo'luvchi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarning kelib chiqishi va jarayonni o'rgangan olimlar nazariyalari masalalari keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Virtualizatsiya, qaramlik, empatiya, frustratsiya, ijtimoiy ko'nikma, fetishizatsiya, fobiya, rigidlik, ongsizlik, abonent.

Uchinchi migyillikda jamiyat virtualizatsiyasining rivojlanishi nihoyatda avj olib borayotgan hozirgi muhitda, shaxs va uning mavjudligiga virtual muhitning ta'siri kuchayishi fenomenologiyasini ilmiy tushunish va uning shaxsni shakllantirish va mustahkamlashga yo'naltirish qonuniyatlarini aniqlash zarurati bilan bog'liq. Hozirgi shiddat bilan rivojlanayotgan ushbu globalizatsiya zamonamizda Virtual muhit - haqiqiy faoliyat sohasiga, shaxs hayotining muhim qismiga aylanib bormoqda, ushbu muhitda insonning o'zi ko'p narsalarni o'zgartiradi - uslub, turmush tarzi, odatlar, qiziqishlar doirasi va muloqot jarayonlarini. Aslini olganda, Internetning asosiy vazifasi kundalik hayot makonini Sizga fazoviy ko'rinishda ifodalashdir, chunki Internet nafaqat ijtimoiylashuv vazifasini amalga oshirishga qodir, balki jamiyat hayotidagi hodisa va jarayonlarga ma'lum maqom, ahamiyat, obro'-e'tibor berishni amalga oshiradi. Internet muhiti zamonaviy insonning

sotsializatsiyasidagi eng muhim megafaktorlardan biriga aylanadi va kibersotsializatsiya ko‘rinishida sotsializatsiyaning eng muhim zamonaviy turlaridan biri sifatida qaraladi. Biroq, Internet ijtimoiylashuvi bahsli va tortishuvlarga ega jarayon.

Shaxsning hissiy ichki dunyosini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. Ma’lumotlarni tahlil qilishning ushbu subyektiv paradigmasida amalga oshirilgan tadqiqot yondashuvlaridan biri (Shmelev A.G., 1996) bo‘lib, unda mavzu ko‘p o‘lchovli makonda ko‘plab parametrlar dunyosiga chuqurroq kirib borish va individual o‘ziga xoslik bilan tavsiflanadi. Psixologlarning tadqiqotlari ko‘pincha “asosiy” his-tuyg‘ular sonini o‘rganish (K. Izard, 2000) yoki hissiyotlar va his-tuyg‘ularning barcha xilma-xilligini tasvirlash uchun mo‘ljallangan ikki yoki uch o‘lchovni aniqlash bilan cheklanadi, Berezina T.N., 1999; Vasilyuk F.E., 1984; Leontiev A.A., 1999; Nartova-Bochaver S.K., 2003; Nizovskix N.A., 2005; Shmelev A.G., dunyodagi inson mavjudligining o‘ziga xos xususiyatlari, insonning o‘ziga xosligi, yaxlitligi va qadriyatining tabiati va ichki qonuniyatlari haqidagi savollarga qaratilgan gumanistik paradigmalar. Bunday muammolar gumanitar bilimlarning turli sohalarini sintez qilishda, falsafa, psixologiya, semiotika, sotsiologiya kabi fanlar metodlarining o‘zaro kirib borishida o‘z yechimini topadi.

Tuyg‘ular - mualliflarning fikricha, ongsizlikni tarjima qilish mexanizmlaridan biri rolini o‘ynaydi. Zamonaviy g‘oyalarga ko‘ra (Artemyeva E. Yu., 1980; Shingarov G.N., 1971; Leontiev D. A., 1999) his-tuyg‘ular shaxs hayoti ma’nolarining, semantik shakllanishlarning asosini tashkil qiladi va ularni anglash faqat ma’no shaklida mumkin, ya’ni intellektual og‘zaki natijali tadbirlarida. His-tuyg‘ular shaxsning hissiy va shaxsiy xususiyatlar bilan muhim aloqalari mavjudki, bu - hissiyot va shaxsiy individual xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. His-tuyg‘ular shaxsda turli xildagi holatlarni keltirib chiqaradigan individual xususiyat hisoblanadi. Ayni mavzu

doirasida shaxsning virtual olamdagi o‘z o‘rnini egallashida buning aynan ko‘rishimiz mumkin.

Virtual olamda vaqtni ko‘p sarflash Internetga qaramlikni va xulq-atvor buzqligini keltirib chiqadi. Tadqiqotchilarning bergan axborotlariga binoan Internetga qaramlik tibbiy jihatdan aniqlangan ruhiy kasallik emas (DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual-5<sup>1</sup> va ICD-10 International Classification of Diseases<sup>2</sup>), ammo ICD-11 (2019-yil may) video o‘yinlarga qaramlik va onlayn qimor o‘yinlariga qaramlikni ruhiy kasalliklar deb, tan olganligini o‘z ichiga oladi. Psixolog olimlarning tadqiqotlari va shifokorlar subyektning kompyuterda vaqt o‘tkazishini g‘ayritabiiy holat bilan va shaxsning hissiy tomonlari bilan bevosita va bilvosita bog‘liqligini tan olishadi, bu shaxsning juda xarakterli ruhiy va jismoniy alomatlarida yaqqol ko‘zga tashlanishini ta’kidlashadi [1], [2].

Aslini olganda, tibbiy ma’lumotlarda qaramlik (giyohvandlik) tolerantlikning kuchayishi va aniq fiziologik va psixologik alomatlar bilan birga keladigan odatiy moddadan foydalanishga bo‘lgan xulq-atvor buzilishi sifatida tavsiflanadi. Virtual olamdagi tolerantlikning o‘sishi tobora ko‘proq vaqt sarflab internetga qaramlikni va unga ko‘nikishi bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatni anglatadi [3]. Shuningdek, psixologiyada biror faoliyatga qaramlik, inson tomonidan sezilarli darajadagi, shu faoliyatga ko‘chadigan obsesif ehtiyoj sifatida tavsiflanadi. Psixologik tomondan bu psixikadagi chuqur sifatli va miqdoriy buzilishlarga sabab bo‘lsa ajab emas.

Ammo, Internetning shaxsning ruhiy salomatligiga ijobiy ta’siri ham qayd etilgan bo‘lib, buni Amerikalik tadqiqotchilar Internetdan foydalangan abonentlar orasida olib borgan tadqiqotlari isbotlab beradi. Virtual muhit abonentlarga, qaror qabul qilish va murakkab fikrlash uchun mas’ul bo‘lgan miya markazlarini ish faoliyatini kuchaytirish orqali o‘rta va keksa odamlarda miya faoliyatini yaxshilashini

---

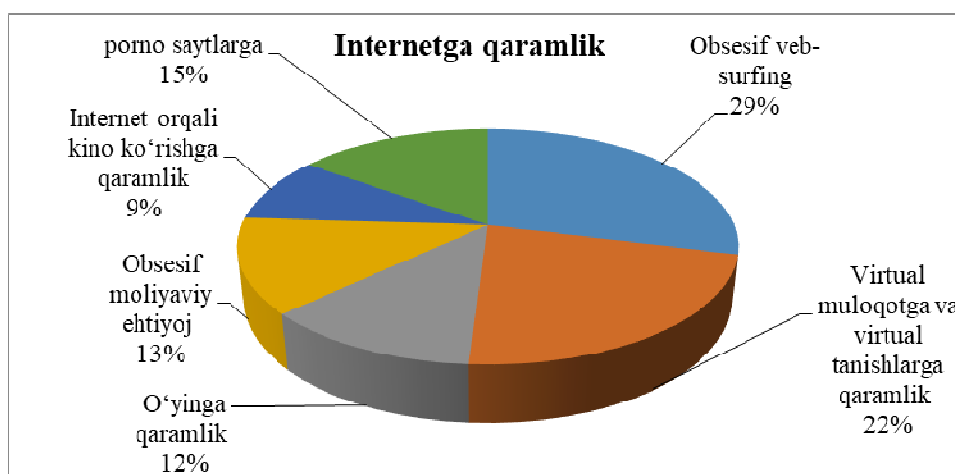
<sup>1</sup> Diagnostic and Statistical Manual-5- Diagnostika va statistik qo‘llanma-5

<sup>2</sup> International Classification of Diseases -Kasalliklarning xalqaro tasnifi

aniqladilar. American Journal of Geriatrik Psixiatriya jurnalida chop etilgan tadqiqotga ko'ra, Internetdan foydalanish xotira, til, o'qish va ko'rishni boshqaradigan miya markazlarini faollashtirishga olib keladi. Bundan tashqari, Internetda qidiruv paytida, zarur ma'lumotlarni olish uchun taklif qilingan havolalardan qaysi birini tanlash kerakligini hal qilish zarurati tufayli murakkab fikrlash va qaror qabul qilish uchun mas'ul bo'lgan miya markazlari faollashadi (kitoblarni o'qiyotganda, tegishli miyaning bunday faollashishi hududlar sodir bo'lmaydi) [4].

Hozirgi rivojlanib kelayotgan virtual dunyoning qiziquvchilari soni soniyama-soniya oshib kelmoqda, buning dalili sifatida quyidagi ma'lumotlarni keltirib o'tsak bo'ladi, dunyo bo'ylab Internetga tobe bo'lib kelayotgan o'smirlarning soni statistik ma'lumotlarga ko'ra ko'payib kelmoqda [5]. Rossiya olimlarining o'tkazgan tadqiqotlariga ko'ra (2021), rus o'smirlari orasida internetga qaramlikning tarqalishi barcha abonentlarga nisbatan 7,1-10,4% ni tashkil qiladi [2]. Psixolog tadqiqotchilarning yangilangan ma'lumotlariga ko'ra (2022-yil), rus shahar o'smirlari orasida umumiy Internetga qaramlikning tarqalishi (Chen Internetga qaramlik shkalasi, CIAS so'rovnomasi ishlatilgan) 7,2% ni tashkil qiladi; kompyuter o'yinlariga qaramlikning tarqalishi 10,4% ni tashkil qiladi (o'smirlar uchun o'yinga qaramlik shkalasi, GASA so'rovnomasi ishlatilgan); ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning tarqalishi 8,0% (Ijtimoiy Media Disorder Scale, SMDS anketasi yordamida) tashkil qiladi (Sergey Tereshchenko, Edward Kasparov, Nadezhda Semenova, Margarita Shubina, Nina Gorbacheva). Bu jarayonda internetga qaramlik virtual muhitga tobeklik tushunchalarining kelib chiqish sabablarini ham bilish zarur. Internetga qaramlikning tasnifi, sabablari va belgilari quyidagi berilgan diagrammada yaqqol tasvirlangan (1-diagramma), ma'lumotlar psixolog tadqiqotchi olim Drepa M. I. ma'lumotlariga asosan tayyorlangan, olimning qarashlariga ko'ra Internetga qaramlikning asosiy 6 ta turdan iborat ekanligi ma'lum, rasm quyida berilgan [1].

Soʻnggi yillarda Internetga qaramlikni shakllantirishning neyrobiologik mexanizmlari faol muhokama qilinmoqda. Rossiya oʻsmirlarida Internetga qaramlikning tungi uyqu parametrlariga va kunduzgi uyquchanlikning ogʻirligiga sezilarli salbiy taʼsiri isbotlangan. Bundan kelib chiqadiki, internet olami yoki virtual muhit shaxsning biosotial va



1-rasm. Internetga qaramlik. I.M.Drepa maʼlumotlariga asosan.

Biz salbiy koʻrinishda namoyon boʻlgan konstruktiv va buzgʻunchi sotsializatsiya haqida gapirishimiz mumkin. Buni faol qaramlik, kompulsiv (obsesif) virtual xatti-harakatlar, tanqidiy aks ettirmasdan Internet maʼlumotlarini fetishizatsiya qilish sifatida qaraladi. Shuning uchun, ijtimoiy maqomlarga qoʻyiladigan yangi talablar toʻplami paydo boʻladi, kundalik hayotda yoki kasbiy faoliyatda Internet resurslaridan kundalik foydalanish, doimiy OAVlari bilan muloqotga kirishish, oqibatda sherik(lar)ga nisbatan tanlanganlik xatti-harakatlar normasiga aylanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. "Kompyuterga qaramlik nima va uning sabablari nima?" 2015 -yil 23-sentabrda asl nusxadan arxivlangan. Qaraldi: 2015 yil 14
2. V. D. Mendelevich, "Psixologiya zavisimoy lichnosti", 2004 y. Drape 2009 yil

3. Otamuratov, R.U. (2022). O'SMIRLARDAGI KASBIY O'ZLIGINI ANGLASHIDAGI XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Fanlararo tadqiqotlar uchun Markaziy Osiyo tadqiqot jurnali (CARJIS)*, (Maxsus soni 1), 49-54.
4. Otamuratov, R.U. va Ochilova, M. (2022). EMOTSIONAL INTELEKT TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK O'ZIGA XOSLIGI. *Fanlararo tadqiqotlar uchun Markaziy Osiyo tadqiqot jurnali (CARJIS)* , (Maxsus soni 1), 54-58.
5. Uskanovich, OR (2022). PSIXOLOGIYADA XAVOTIRLANISHNING ILMIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Zamonaviy ilmiy va texnik tadqiqotlar xalqaro jurnali* , 494-498.
6. Zakirovich, Djumanov Sherali. "TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI." *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research* (2022): 543-545.
7. Djumanov Sh.Z. Talabalarni kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish va kasbiy muomala jarayoniga tayyorlash. *Ўзбекистонда психологияни ривожлантириши муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги*, 112-115.
8. Джуманов, Ш., & Холикулова, С. (2022). Талабаларда коммуникатив қобилиятларни шакллантириш имкониятлари. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 513-515.
9. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Ravshanova Xurshida Xusanovna. "O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA'SIRI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 91-94.
10. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Xolboyev Jasurbek Baxriddin o'g'li. "O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 87-90.

11. Abduvakilovna, Karakulova Umida. "OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 95-98.
12. Davlataliyevna, S. N. (2022). OILADAGI SALBIY MULOQOTNING FARZAND PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 475-478.
13. Davlataliyevna, S. N. (2022). PSYCHOLOGY AND ITS PRINCIPLES. *Scientific Impulse*, 1(5), 823-826.
14. Davlataliyevna, S. N. (2022). UMUMIY PSIXOLOGOYA VA TURLI XIL PSIXOLOGIK AMALIYOTLAR. *Scientific Impulse*, 1(5), 820-822.
15. XXX S. A. et al. PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 7. – С. 71-75.
16. Ergashevich, Y. S. (2022). KIBERHUJUMLARDAN HIMOYALASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 46-49.
17. Ergashevich, Y. S. (2022). Psychology of modern leadership as an important phenomenon of effective management". *International Journal of Early Childhood Special Education* ISSN, 1308-5581.
18. Arakulov, G. (2023). ВНИМАНИЕ – ВАЖНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7681>
19. Arakulov, G. (2023). АГРЕССИЯ - ЎСМИРЛАРДА ТАЖОВУЗКОРЛИК ШАКЛЛАНИШИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ФЕНОМЕН СИФАТИДА. Журнал

Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7714>

20. Djumanov, S. (2023). TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSIGA YONDASHUVLAR VA TUSHUNCHALAR. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7719>

21. Yuldashev, S. (2023). LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA SINFRANBARINING O'RNI. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7716>

22. Yuldashev, S. (2022). KIBERHUJUMLARDAN HIMOYALASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/6548>

23. Rahmatullayeva, M., Rashidova, G., & Karakulova, U. (2023). XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7721>

24. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). INTERNETNING SHAXSGA TA'SIRI MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7723>