

VIRTUAL IJTIMOYILASHUVNING INSON PSIXOLOGYASIGA TA'SIRI

Soliyev Muhammadali Muxammdsolix o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
70310301-Psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistranti.

E-mail: muhammadalisoliyev9229@gmail.com Tel: +99850-195-35-77

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20282099>

Annotatsiya. Ushbu maqola XXI asrda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning asosiy omili sifatida **virtual ijtimoiylashuvning inson psixologiyasiga tasirini** tahlil qilishga qaratilgan.

Uning bugungi kundagi dolzarbligi nafaqat Z avlod, balki ta'lim, fan va ijtimoiy sohalaridagi yangilanishlarning katalizatori sifatida ko'rib chiqiladi. Maqola shaxsning vertula muxidaagi xulq-atvori uning psixologik jarayonlari, empatiya va emotsional jihatlarni ko'rib chiqadi, shuningdek, shaxsning riyal xayotidagi o'zgarishlardagi tafakkuriga va fikriga, kreativligi va kognitiv qobiliyatlari hamda oiladagi muhitni shakllantirishdagi rolga virtual ijtimoiylashuvning tasirini yoritadi.

Kalit so'zlar: Virtual hayot sindromi, raqamli ijtimoiylashuv, platformaga mos shaxs, onlayn universitetlar, masofaviy darslar, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar, streaming, virtual konsertlar, onlayn savdo, kripta aksiya, metavers, like, ko'rildi, izoh qoldirildi, stress, depressiya.

XXI asr insoniyat tarixida raqamli texnologiyalar jamiyatning barcha sohalariga chuqur kirib kelgan davr sifatida namoyon bo'lmoqda. Internet, sun'iy intellekt, virtual reallik, ijtimoiy tarmoqlar, metavers kabi tushunchalar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Natijada, shaxsning real va virtual muhitdagi faoliyati o'rtasida murakkab psixologik o'zgarishlar vujudga kelmoqda. Ushbu jarayon "virtual hayot" fenomeni va uning oqibati sifatida "virtual hayot sindromi" tushunchasini ilmiy muhokamaga olib kirdi. Virtual hayot esa bugungi kunda real hayotga juda katta tasirini ko'rsatmoqda.

Raqamli ijtimoiylashuv – bu shaxsning jamiyatga moslashuvi endi biologik, madaniy va an'anaviy ijtimoiy institutlar orqali emas, balki raqamli platformalar mantiqiy orqali amalga oshayotganini bildiruvchi yangi psixologik jarayondir. Bu jarayon insonning ijtimoiy tajribani qabul qilish, uni qayta ishlash va unga moslashish mexanizmlarini tubdan o'zgartirmoqda. Shaxs jamiyatni real voqelik orqali emas, balki raqamli voqelikning filtrlab berilgan, saralangan va algoritmik tartiblangan tasvirlari orqali o'rganmoqda. [1.56].

Raqamli muhit shaxsning ijtimoiy tajribani yig'ish tezligini keskin oshirdi. Avvallari inson jamiyatni asosan shaxsiy tajribasi, bevosita munosabatlari va ijtimoiy institutlar orqali o'rganar edi. Bugungi kunda esa shaxs juda qisqa vaqt ichida minglab ijtimoiy modellarga duch keladi. Bu esa ijtimoiy tajribaning chuqur ichkilashtirilmasdan, yuzaki va fragmentar tarzda shakllanishiga olib kelmoqda. Natijada shaxs ijtimoiy vaziyatlarni chuqur tahlil qilishdan ko'ra, tayyor shablonlar asosida tezkor qarorlar qabul qilishga o'rganmoqda.

Shu tariqa, raqamli ijtimoiylashuv shaxsni jamiyatga moslashtirishdan ko'ra, uni sun'iy raqamli tizimga moslashtirayotgan, inson psixologiyasining ichki tuzilmasini qayta kodlayotgan jarayonga aylanmoqda.

Raqamli jamiyatda insonning ijtimoiylashuvi endi an'anaviy ijtimoiy institutlar orqali emas, balki axborot oqimlari, platformalar tuzilmasi va raqamli madaniyat normalari orqali shakllanmoqda. Shaxs jamiyatni real hayotiy tajribalar orqali emas, balki sun'iy tanlangan, tezkor va filtrlangan axborot tasvirlari orqali o'rganmoqda. Natijada ijtimoiylashuv jarayoni tajriba asosida chuqurlashishdan ko'ra, ma'lumot asosida yuzaki moslashish shakliga o'tmoqda. [2.110].

Ijtimoiy shaxsdan "platformaga mos shaxs"ga o'tishi. Raqamli muhit yangi tipdagi shaxsni shakllantirdi:

Avvalgi shaxs	Hozirgi shaxs
Jamiyatga mos	Platformaga mos
Ichki qadriyatga tayangan	Algoritmik bahoga tayangan
Empatiyaga asoslangan	Reytingga asoslangan
O'ziga xos	Trendga mos

Izoh: Bu jarayon shaxsning psixologik mustaqilligini sekin-asta yo'qotishiga olib kelmoqda.

Bu xolatni quydagicha ko'rsatish mumkun.

Raqamli muhit shaxsning psixologik "o'sish trayektoriyasi"ni o'zgartirishi. Raqamli muhitda shaxs rivoji biologik emas, algoritmik tezlikda kechadi:

Psixologik jarayon	An'anaviy model	Raqamli model
O'zini anglash	Ichki refleksiya	Tashqi baholash (like, view, comment)
Qadriyatlar	Oila va madaniyat	Trendlar va algoritmlar
Ijtimoiy rol	Jamiyatda o'rganiladi	Profil orqali yaratiladi
O'z-o'zini baholash	Ichki standartlar	Raqamli reytinglar
His-tuyg'lar	Emsiyada	Yozuvlar va sitikerlarda

Natijada o'zlikni anglash tashqi signallarga bog'liq bo'lib qoladi.

Virtual hayotning hozirgi raqamli jamiyatdagi o'rni shuni ko'rsatmoqdaki. Bugungi raqamli jamiyatda virtual hayot: Virtual hayotning roli: Onlayn universitetlar, masofaviy darslar.

Ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar. Streaming, virtual konsertlar. Onlayn savdo, kripta aksivlar. Bular bugungi kudan insonlarning ajralmas qismiga aylandi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 2024-yilda o'tkazilgan global so'rovlar bo'yicha, o'rtacha inson kuniga 6-8 soat vaqtini virtual muhitda o'tkazmoqda. Bu esa virtual hayotning real hayot bilan tenglashganini ko'rsatadi.

Nemis faylasufi Martin Xaydegger texnologiyalar inson borligini "asbobiy fikrlash" orqali cheklashini, inson o'zining tabiiy borlig'idan begonalashishini ta'kidlaydi. Bugungi virtual hayot aynan shu begonalashuvning zamonaviy ko'rinishidir.

Raqamli reallik — insonning raqamli qurilmalar orqali shakllangan, uzluksiz faoliyat yuritadigan ijtimoiy borligidir.

Bu: Doimiy onlayn mavjudlik, raqamli identifikatsiya, virtual obro‘-e‘tibor, raqamli iqtisodiyotda ishtirok kabi xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. Bugungi kunda insonlar ish topish, ta‘lim olish, ijtimoiy mavqegini oshirishda raqamli reallikdan foydalanmoqda.

Metavers — bu virtual reallik, kengaytirilgan reallik va internetni birlashtirgan global raqamli makon bo‘lib, shaxs o‘z avatar orqali unda yashaydi, ishlaydi va ijtimoiy aloqalar o‘rnatadi. Metaversning asosiy xususiyatlari:

Shaxsning virtual qiyofasi

Virtual mulk

Virtual iqtisodiyot

Kriptoalyuta

Virtual ish

Onlayn kasblar

2021-yilda Meta kompaniyasining metavers e‘loni virtual hayotni yangi bosqichga olib chiqdi. [3.50].

Virtual va real muhit o‘rtasidagi farqlar shaxsning xulq-atvor strategiyalarini tubdan o‘zgartiradi. Psixologik “ikki shaxs” fenomeni. So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, doimiy virtual muhitda bo‘lgan shaxslar “dual identity” – ikki xil shaxs modeli shakllantiradi: Bu esa shaxsda identifikatsiya inqirozi, ijtimoiy beqarorlik va ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi. Virtual adaptatsiya haddan oshganda, real hayotdan qochish kuzatiladi va diqqat yetishmovchiligi, emotsional sovuqlik kabi muammolar shakllanadi. 2024-yilda WHO ma‘lumotiga ko‘ra, internetga qaramlik sindromi rasmiy ruhiy buzilish sifatida tasniflangan.

Onlayn va oflayn xulq-atvor o‘rtasidagi farqlar

Mezoni	Onlayn xulq	Oflayn xulq
Emotsional ifoda	Ko‘pincha sun‘iy	Tabiiy
Ijtimoiy rol	Erkin tanlanadi	Barqaror
Javobgarlik	Past	Yuqori
O‘zini baholash	O‘zgaruvchan	Nisbatan barqaror
O‘zini tuta bilish	Nisbatan past	Yuqori
Ijtimoiy xavf hissi	Past	Yuqori

Izoh: Virtual va real muhit o‘rtasidagi farqlar shaxsning xulq-atvor strategiyalarini tubdan o‘zgartirishi mumkin.

Psixologik omillarga ko‘ra o‘zini past baxolovchi insonlar real hayotda o‘zini yetarlicha qadrlil va muvaffaqiyatli deb his qilmaydi. Virtual muhitda esa ular: Xohlagan obrazni yaratish.

O‘zini “ideal shaxs” sifatida namoyon qilish, tezkor ijtimoiy e‘tirof olish, imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu holat shaxsni virtual hayotga tez va kuchli bog‘lab qo‘yadi. [4.108].

Yolg‘izlik va ijtimoiy ehtiyojning qondirilmasligi natijasida, real hayotda yetarli ijtimoiy aloqalarga ega bo‘lmagan shaxslar virtual muhitda muloqot qilishni asosiy ijtimoiy manba sifatida qabul qiladi. Virtual jamoalar ularga:

Qabul qilinish hissi,

O‘ziga o‘xshashlar bilan aloqa,

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash taqdim etadi.

Natijada shaxs real muloqotdan tobora uzoqlashadi.

Stress va emotsional charchoq, Virtual muhit shaxs uchun "psixologik boshpana"ga aylanadi. Ishdagi, o'qishdagi, oiladagi muammolar virtual dunyoda vaqtincha unutiladi. Bu esa virtual hayotni stressdan qochish vositasi sifatida mustahkamlaydi.

Depressiv holatlar, depressiyaga moyil shaxslar virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazishga moyil bo'ladi. Virtual makonda:

Ijobiy stimullar ko'p,

Salbiy real vaziyatlar yo'q,

Muammolar kechiktiriladi.

Bu holat virtual hayot sindromining chuqurlashishiga olib keladi.

Ijtimoiy omillar raqamli muhitning haddan tashqari ochiqligi, bugungi kunda internetga cheklovlarsiz kirish imkoni mavjud. Bu shaxsni virtual muhitdan uzoqlashishini qiyinlashtiradi. [5.78].

Virtual obro' tizimi. Layk, obunachi, ko'rishlar shaxsning virtual muhitdagi ijtimoiy maqomini belgilaydi. Bu esa shaxsda "raqamli tasdiqlanish ehtiyoji"ni shakllantiradi.

Oilaviy muloqotning pasayishi. Oilada yetarli emotsional yaqinlik bo'lmagan shaxslar virtual muhitda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlaydi. Jamiyatda esa raqamli madaniyatning ustuvorligi, bugungi jamiyatda muvaffaqiyat ko'pincha onlayn faoliyat bilan baholanadi. Bu esa virtual hayotni ijtimoiy maqom manbaiga aylantiradi.

Psixologik omillar. Identifikatsiya inqirozi shuni ko'rsatadiki, shaxs o'zini real hayotdagi mavqei, roli va qadrini yetarli deb his qilmasa, u virtual muhitda "ideal Men"ni yaratadi. Virtual shaxs real shaxsdan jozibaliroq, muvaffaqiyatliroq va ijtimoiy jihatdan "kuchliroq" bo'lib ko'rinish boshlaydi. Bu ikki "Men" o'rtasidagi tafovut kuchaygan sari, shaxs real hayotdan tobora uzoqlashadi va virtual obrazni o'zining haqiqiy shaxsiyati sifatida qabul qila boshlaydi. Aynan shu jarayon virtual hayot sindromining psixologik yadrosini tashkil etadi.

Bugungi jamiyatda esa virtual muhitga etibor kuchaymoqda buning natijasida "ko'rinish" muhimroq bo'lib qoldi. Shaxsning ijtimoiy qadri ko'pincha uning onlayn faolligi bilan o'lchanadi.

Bu esa virtual muhitdan chetda qolishni ijtimoiy chetlanish bilan tenglashtiradi. [6.98]

Raqamli muhitda shakllanayotgan bu yangi psixologik model bir necha avlod davomida jamiyatning madaniy, axloqiy va ruhiy tuzilmasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shaxslarning barqaror e'tiqodga, chuqur empatiyaga va uzoq muddatli ijtimoiy mas'uliyatga asoslangan jamiyat o'rnini, tashqi signallarga moslashgan, tez o'zgaruvchi va ichki tayanch nuqtasi zaif bo'lgan jamiyat egallash xavfi kuchaymoqda.

Bugungi yoshlar dunyoga ikki parallel reallikda kirib kelmoqda: biri — haqiqiy hayot, ikkinchisi — virtual hayot.

Afsuski, ularning aksariyati ikkinchi reallikni birinchisidan ustun qo'ymoqda. Natijada yosh avlod o'zining jismoniy mavjudligini saqlab qolgan holda, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan sekin-asta "onlayn formatga" ko'chmoqda. Bu esa jamiyat uchun jiddiy xavfli jarayondir.

Virtual hayot sindromi — bu insonning o'zini, qadriyatlarini va hayot mazmunini virtual makonga ko'chirish holatidir.

Bunda shaxs real muloqotni, real mas'uliyatni, real mehnatni va real hissiyotlarni ikkinchi o'ringa surib, virtual baholanishni asosiy qadriyat sifatida qabul qila boshlaydi. "Like", "ko'rildi", "izoh qoldirildi" kabi sun'iy signallar inson miyasi uchun real muvaffaqiyatdan muhimroq bo'lib qoladi.

Bunday sharoitda yoshning o'zini anglash jarayoni buziladi. U kimligi bilan emas, balki qanday ko'rinayotgani bilan o'lchana boshlaydi. U nima qila olayotgani bilan emas, balki qanday ko'rinayotgani bilan baholanadi. Natijada, shaxs ichki bo'shliqni virtual tasdiqlar bilan to'ldirishga urinadi, ammo bu bo'shliq hech qachon to'yinmaydi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Virtual hayot sindromini kamaytirishning samarali yo'li — shaxsning ichki psixologik muvozanatini tiklash, real hayot bilan aloqani mustahkamlash va shaxsiy identitetni qayta shakllantirishdir. Psixokorreksion yondashuv bu jarayonda markaziy rol o'ynaydi. Birinchi bosqich — shaxsning ichki ehtiyojlarini aniqlash va qayta tuzish. Ko'pincha virtual qaramlik e'tibor, tan olinishi, yaqinlik va xavfsizlik ehtiyojlarining real muhitda yetarli darajada qondirilmaligidan kelib chiqadi. Psixologlar shaxsni real ijtimoiy munosabatlar, ijodiy faoliyat va jismoniy harakatlar orqali ushbu ehtiyojlarni qondirishga yo'naltiradi.

Yoshlar va talabalar orasida virtual hayot sindromining oldini olishda bir nechta asosiy omillar aniqlangan. Birinchi omil — vaqtni anglash va boshqarish. Talaba o'z vaqtining qadriga yetishi, onlayn faoliyatni ongli boshqarishi kerak. Ikkinchi omil — real hayotga muqobil, mazmunli faoliyat yaratish. Agar shaxs real maqsad, jamoa va muvaffaqiyat topa olsa, virtual qaramlik o'z-o'zidan kamayadi. Uchinchi omil — ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish. Kitob o'qish, sport va muhokama qilish bilan shug'ullanadigan muhit yoshlarni virtual qaramlikdan himoya qiladi. To'rtinchi omil — ta'lim muassasalarida raqamli madaniyatni shakllantirish. Talabalarga internetni vosita sifatida ishlatishni o'rgatish ularning onlayn va real hayotdagi balansini mustahkamlaydi.

Natijada, virtual hayot sindromining oldini olish va kamaytirish faqat texnologiyalardan uzoqlashish emas, balki shaxsning ichki motivatsiyasi, hissiy va ijtimoiy resurslarini mustahkamlash orqali amalga oshiriladi. Bu esa yoshlar va talabalarni real hayotga tayyorlaydi, ularning diqqat, ijodkorlik, sabr-toqat va mas'uliyat ko'nikmalarini rivojlantiradi, shuningdek, kelajakdagi shaxsiy va professional muvaffaqiyat uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other New York: Basic Books, 2011.
2. Carr, Nicholas The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains
3. New York: W. W. Norton & Company, 2010.
4. Alter Adam Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked New York: Penguin Press, 2017.
5. Heidegger, Martin The Question Concerning Technology New York: Harper Row, 1977 (asl g'oya: 1954).
6. Bauman Zygmunt Liquid Life Cambridge: Polity Press, 2005.

7. Montag Christian va Diefenbach Sarah Towards Homo Digitalis: Important Research Issues for Psychology Sustainability, Switzerland, 2018.

Internet saytlari va havolalar:

8. <https://www.apa.org>
9. <https://psychology.stanford.edu>
10. <https://www.who.int>
11. <https://www.pewresearch.org>
12. <https://www.psychologytoday.com>