

VIRTUAL QARAMLIK OQIBATIDA O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

Kushakova Nargiza Islambayevna

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Amaliy psixologiya kafedrası (PhD) v.v.b. dotsenti

Ergasheva Sarvinoz Shavqiddin qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU

Amaliy psixologiya kafedrası, II bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20504628>

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar orasida virtual qaramlikning (internet, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlariga bog'liqlik) psixologik oqibatlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. O'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari inobatga olinib, virtual muhitga ortiqcha qaramlik natijasida yuzaga keladigan emotsional beqarorlik, kognitiv jarayonlarning susayishi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda shaxslararo munosabatlardagi o'zgarishlar yoritiladi. Maqolada shuningdek, mazkur muammoning profilaktik va psixologik korreksiya yo'llari bo'yicha ilmiy tavsiyalar ham beriladi.

Kalit so'zlar: virtual qaramlik, internet, o'smir psixologiyasi, emotsional soha, ijtimoiy moslashuv, agressiya, kognitiv buzilish.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internet, mobil qurilmalar va kompyuter o'yinlari nafaqat axborot olish vositasi, balki o'smirlarning kundalik hayot tarzining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa o'smirlik davrida virtual muhitga qiziqishning ortishi tabiiy hol bo'lsa-da, bu jarayonning me'yordan ortib ketishi "Virtual qaramlik" muammosini yuzaga keltiradi. O'smirlik davri psixik rivojlanishning eng murakkab va sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning emotsional soha, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy munosabatlar va motivatsion tizimi shakllanadi. Shu sababli virtual muhitga ortiqcha bog'liqlik aynan ushbu psixologik jarayonlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy qism

Virtual qaramlik tushunchasi va uning psixologik mohiyati

Virtual qaramlik - bu shaxsning internet, kompyuter o'yinlari yoki ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanishi natijasida real hayotdagi faoliyatdan chetlashishi, psixologik va ijtimoiy muvozanatning buzilishidir. Bu holat ko'pincha o'zini nazorat qila olmaslik, vaqtni boshqara olmaslik va virtual faoliyatga kuchli emotsional bog'lanish bilan ifodalanadi. Psixologik nuqtai nazardan virtual qaramlikning shakllanishi bir necha bosqichlarda kechadi. Dastlab qiziqish va yangilikka intilish motivi ustun bo'ladi, keyinchalik esa doimiy stimullarga (o'yin yutuqlari, ijtimoiy tarmoqdagi e'tibor, virtual mukofotlar) bog'lanish kuchayadi. Natijada miya mukofot tizimi faollashib, dopamin mexanizmi orqali "yana qayta foydalanish" ehtiyoji paydo bo'ladi. Bu jarayon vaqt o'tishi bilan odat shaklidan qaramlik darajasiga o'tadi.

O'smirlik davri bu jarayon uchun ayniqsa qulay psixologik fon yaratadi, chunki bu davrda emotsional barqarorlik hali to'liq shakllanmagan, impulsivlik yuqori, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj kuchli bo'ladi.

Emotsional sohadagi buzilishlar Virtual qaramlikning eng sezilarli oqibatlaridan biri bu emotsional sohadagi o'zgarishlardir. O'smirlar tez asabiylashish, kayfiyatning keskin o'zgarishi, tushkunlik va ichki beqarorlik holatlariga ko'proq duch keladi. Virtual muhitda olingan tezkor stimullar (o'yin yutuqlari, layk, kommentlar) real hayotdagi hissiy ehtiyojlarni qisman

qondiradi, biroq bu barqaror emotsional holatni shakllantirmaydi. Natijada o'smir real hayotda qoniqish hissini kamroq his qiladi va frustratsiya darajasi ortadi.

Kognitiv jarayonlarga ta'siri Virtual qaramlik diqqatning barqarorligini pasaytiradi. O'smirlar uzoq vaqt davomida bir faoliyatga e'tibor qaratishda qiynaladi. Xotira jarayonlari ham zaiflashadi, chunki ma'lumotlar chuqur qayta ishlanmasdan tezkor vizual axborotlar bilan almashadi. Bundan tashqari, o'qish motivatsiyasi pasayadi, chunki virtual muhit tez mukofot beruvchi tizimga asoslangan bo'lib, bu real ta'lim jarayonidagi sekin va barqaror natijalarga moslashishni qiyinlashtiradi.

Ijtimoiy moslashuv muammolari Virtual qaramlik o'smirlarning real ijtimoiy muhitdan asta-sekin chetlashishiga olib keladi. Natijada kommunikativ ko'nikmalar zaiflashadi, tengdoshlar bilan jonli muloqot qilish qobiliyati kamayadi.

O'smir yolg'izlikka moyil bo'lib qoladi va ko'pincha virtual muhitni real munosabatlardan ustun qo'yadi. Bu holat ijtimoiy izolatsiya va shaxslararo munosabatlarda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Agressiv xulq va impulsivlik Ayrim tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlik elementlari mavjud kompyuter o'yinlari o'smirlarda agressiv xulqning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlar konfliktli vaziyatlarda hissiy nazoratni yo'qotishi, tezkor va impulsiv qarorlar qabul qilishi kuzatiladi. Bu esa nafaqat psixologik, balki ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqaradi.

O'z-o'zini baholashga ta'siri Virtual muhitda yaratilgan ideal obrazlar (filtrlangan hayot, muvaffaqiyatli profillar) o'smirlarda real hayot bilan taqqoslash tendensiyasini kuchaytiradi. Natijada o'z-o'zini past baholash, ishonchsizlik va ichki norozilik holatlari yuzaga keladi. Bu esa emotsional intellekt rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2011.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. – Toshkent: Universitet, 2007.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2005.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Академия, 2004.
8. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. – Москва: Аспект Пресс, 2009.
9. Kimberly S. Young. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. – New York: John Wiley & Sons, 1998.
10. Mark D. Griffiths. Internet Addiction in Adolescence: The Psychology of Excessive Internet Use. – London: Routledge, 2012.