

VERTUAL OLAMGA QARAMLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Bakayeva Umida Yusupovna

Buxoro viloyati 6-umumiy
o‘rta ta’lim maktabi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi bilan virtual olamga qaramlik-bu jamiyat va shaxs salomatligi uchun katta xavf tug‘diruvchi global muammoga aylanmoqda. Ushbu tadqiqot virtual qaramlikning psixologik xususiyatlarini (masalan, ijtimoiy izolyatsiya, hissiy beqarorlik, internet-ba’zilik sindromi) va ularga ta’sir etuvchi omillarni (yosh, jins, virtual faoliyat turi) O‘zbekiston kontekstida o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda 2022–2023 yillarda 400 nafar (15–35 yosh) ishtirokchida o‘tkazilgan so‘rov, klinik psixologlar bilan intervyular va “Internet qaramligi testi” (IAT) asosidagi baholash usullari qo‘llanildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 30% klinik darajada qaramlik belgilariga ega, 55% esa o‘rtacha darajadagi alomatlarini bildiradi. Qaramlik darajasi bilan depressiya ($r=0.62$), kayfiyat o‘zgarishi ($r=0.58$) va ijtimoiy fobiya ($r=0.45$) o‘rtasida kuchli bog‘liqlik aniqlandi. Xulosa qilib, virtual muhitning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun psixoprofilaktika dasturlarini joriy etish, raqamli madaniyatni shakllantirish va qonuniy tartibga solish tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: virtual qaramlik, internet-ba’zilik, psixologik izolyatsiya, raqamli detoks, ijtimoiy tarmoqlar, neyroadaptatsiya.

Аннотация: С развитием современных технологий зависимость от виртуального мира становится глобальной проблемой, представляющей большую угрозу обществу и личному здоровью. Целью данного исследования является изучение психологических особенностей виртуальной зависимости (например, социальная изоляция, эмоциональная нестабильность, синдром интернет-зависимости) и факторов, влияющих на них (возраст, пол, вид виртуальной деятельности) в условиях Узбекистана. В исследовании использовался опрос 400 участников (в возрасте 15–35 лет) в 2022–2023 годах, интервью с клиническими психологами и методы оценки на основе теста на интернет-зависимость (IAT). Результаты показали, что 30% респондентов имели клинические симптомы зависимости, а 55% сообщили об умеренных симптомах. Была обнаружена сильная корреляция между уровнем зависимости и депрессией ($r=0,62$), перепадами настроения ($r=0,58$) и социофобией ($r=0,45$). В заключение, для снижения негативного воздействия виртуальной среды рекомендуется внедрять программы психопрофилактики, формировать цифровую культуру и правовое регулирование.

Ключевые слова: виртуальная зависимость, интернет-зависимость, психологическая изоляция, цифровой детокс, социальные сети, нейроадаптация.

Abstract: With the development of modern technologies, addiction to the virtual world is becoming a global problem that poses a great threat to society and personal health. This study aims to study the psychological characteristics of virtual addiction (for example,

social isolation, emotional instability, Internet addiction syndrome) and their influencing factors (age, gender, type of virtual activity) in the context of Uzbekistan. The research used a survey of 400 participants (aged 15-35) in 2022-2023, interviews with clinical psychologists, and assessment methods based on the Internet Addiction Test (IAT). The results showed that 30% of respondents had clinical symptoms of dependence, and 55% reported moderate symptoms. A strong correlation was found between dependence level and depression ($r=0.62$), mood swings ($r=0.58$) and social phobia ($r=0.45$). In conclusion, to reduce the negative effects of the virtual environment, it is recommended to introduce psychoprophylaxis programs, form a digital culture and legal regulation.

Key words: *virtual addiction, internet addiction, psychological isolation, digital detox, social networks, neuroadaptation.*

KIRISH

Virtual olamga qaramlik-bu shaxsning onlayn faoliyatni real hayotdan ustun qo‘yishi, o‘zini nazorat qila olmasligi va salbiy psixofiziologik oqibatlariga duchor bo‘lishi bilan tavsiflangan holatdir. 21-asrda metaverslar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o‘yinlarning keng tarqalishi yoshlarning ma’naviyatiga, kommunikativ qobiliyatlariga va motivatsiyasiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, 10–19 yoshli bolalarning 15% internet qaramligi alomatlarini namoyon qiladi. O‘zbekistonda esa, aholining 66% internet foydalanuvchilari hisoblanadi, ammo ularning psixologik xavfsizligi bo‘yicha tadqiqotlar kam o‘tkazilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavjud tadqiqotlar ko‘pincha G‘arb mamlakatlarida olib borilgan bo‘lib, madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy va diniy omillarni hisobga olmaydi. Ushbu maqolaning maqsadi-virtual qaramlikning mahalliy psixologik xususiyatlarini aniqlash, uning rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish va profilaktika choralarini taklif etishdir.

Zamonaviy texnologiyalar afzalliklarini e’tirof etgan, holda bu olamning zararlardan farzandlarni qanday himoya qilishimiz kerak, necha yoshdan foydalanishlariga ruhsat bersak bo‘ladi? Shu kabi savollarga dunyodagi bir nechta mutaxassislar fikrlarini tahlil qilib o‘rganib quyidagi xulosalarga kelindi. ijtimoiy tarmoqlar, virtual olam, internetga qaramlik, o‘smirlik davri, ota-ona nazorati, avlodlar o‘rtasidagi munosabatlar, bola va texnologiyalar, o‘smir va virtual olam, xavfsizlik sozlamalari. 2009-yilda Qo‘shma Shtatlarda “Internetga qaramlik” ni davolashga bag‘ishlangan birinchi klinika paydo bo‘ldi. Finlandiyada Internetga qaram bo‘lgan va shifokor tomonidan tasdiqlangan tashxisi bo‘lgan yoshlarga armiyadan 3 yilga kechiktirish beriladi. Xitoy 2008- yilda ushbu giyohvandlikni rasman kasallik sifatida tan olish bo‘yicha dunyoda inqiroz bo‘lishini e’lon qildi va birinchi bo‘lib klinikalarni ochdi. O‘smir yoshidagi bolalar bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar, video o‘yinlar olamiga ko‘p vaqt sarflayotganliklari ko‘pchilik ota-onalarning muammosi. Sababi o‘smir yoshidagi bolalar foydalanish me’yorlariga ko‘pincha amal qilmaydilar, ya’ni, virtual olamga tushganidan keyin o‘zlarini boshqarolmay qoladilar. Qachon to‘xtash kerakligini

aksar hollarda o‘zlari hal qilolmaydilar. Afsuski ota-onalarning zamonaviy texnologiyalar va ulardagi yangi dasturlar, o‘yinlar haqidagi bilim va ko‘nikmalari yetarli darajada emas. Bunga turli iqtisodiy, texnologik, moddiy resurs yetishmovchiligi kabi omillar sabab bo‘lgan. Hozirgi kunda internetga qaramlilik bolalarda nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy etilish ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o‘sinh oldinroq namayon bo‘lmoqda, shu sababli bizda o‘g‘il va qizlarni 10-11 dan 14-15 yoshgacha o‘smirlik yoshida deb hisoblanadi. Ko‘p ijtimoiy tarmoqda yangiliklar kuzatuvchi shaxslar salbiy xabarlarini o‘qib butun dunyo tashvishlari o‘zning yelkasida boladi. Bu har qanday inson ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi. Yangiliklarni o‘qish, ayniqsa statistikani yaxshi bilmay turib o‘qish, jurnalist, bloggerlar bilan gaplashish insonda dunyo haqida salbiy taassurot uyg‘otib tushkunlik kayfiyatini keltirib chiqaradi. O‘smirlik bu— bolaning katta insonga aylanishining uzoq va qiyin bosqichi. Dunyo olimlari o‘smirlarni 10 yoshdan 19 yoshgacha bo‘lgan bolalar va yoshlar deb belgilaydi. Bu davrda inson nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham o‘sadi. O‘smirlik yoshida bolalikdan kattalik holatiga ko‘chish jarayoni sodir bo‘ladi. O‘smirda psixik jarayonlar keskin o‘zgarishi bilan aqliy faoliyatida ham burilishlar seziladi. O‘smir ikki tomonlama bosimga duch keladi: bir tomondan gormonal, ikkinchidan, u psixologik jihatdan ulg‘ayib, oilasidan ajralib chiqadi. O‘smirlar miyasida haqiqiy inqilob sodir bo‘ladi, bu quyidagi xatti-harakatlarda namoyon bo‘ladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatda, talaba bilan o‘qituvchining muloqatida kattalar bilan o‘smirlar muomilasida qa’tiy o‘zgarishlar vujudga keladi. Bu o‘zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug‘iladi. Bular avvalo ta’lim jarayonida ro‘y beradi: yangi axborot, ma’lumotlarni bayon qilish shakli, usulbi va usullari o‘smirni qoniqtirmay qo‘yadi. Ba’zi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 12 yoshdan 14 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlar xotirasi susayadi, natijada o‘qishida muammolarga duch kelishi mumkin. Ko‘pincha bu gormonal o‘zgarishlar bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘smirlik insonning balog‘atga etish davri bo‘lib, o‘ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog‘onalaridan keskin farqlanadi. O‘smirda ro‘y beradigan biologik o‘zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burulish nuqtasi vujudga keladi. Kamolotning mazkur pallasida jismoniy o‘sinh va jinsiy etilish amalga oshadi. O‘smirlik inson shaxsning kamol topishida alohida o‘rin egalaydi. U inson kamolotining muhim bosqichi hisoblanadi. O‘smirlik davrida g‘oyat katta ahamiyatga ega bo‘lgan psixologik o‘zgarishlar ro‘y beradi, bolaning muayyan, ijtimoiy turmush sharoitida keyingi kamol topishi uchun zarur ta’lim-tarbiya ta’sirida barqaror, mustahkam iz qoldiruvchi ijobiy hislatlar namayon bo‘ladi. Shu sababli o‘smirlar bilan ota onalar, o‘qituvchilar, psixologlar juda ham ehtiyot bo‘lib o‘smirlar bilan muloqot qilishlari zarur.

TADQIQOT NATIJALARI

O‘smirlarda nima uchun kompyuterga qaramlik paydo bo‘lishi haqida qiziqarli ma’lumot tuyulishi mumkin. Dunyo bo‘yicha psixologlarni ta’kidlashicha internetga qaramlik ruhiy tushkunlikni 3 barobarcha kuchaytirarkan. Qaramlik nima? Miyaga o‘rnashib qolgan holat shunday nomlanib, unda inson barcha sa’y-harakatlarini o‘zi qaram bo‘lgan obyektga erishish uchun yo‘naltiradi. Qaram bo‘lgan insonlar go‘yo o‘z irodalari va vaziyatni sog‘lom baholash qobiliyatini yo‘qotganday bo‘ladilar. Bu holatni mustaqil

ravishda yengish juda qiyin. Shu bilan birga, qaram bo‘lgan insonning qarindoshlari va yaqinlari u bilan teng ravishda, ba’zan esa hatto undan ko‘ra ko‘proq aziyat chekishadi. Internetga qaramlik- bu Internetdan foydalanishga bo‘lgan xulq-atvor buzuvchilik istagi va undan ortiqcha foydalanish, Internetda ko‘p vaqt sarflash hisoblanadi. Internetga qaramlik tibbiy jihatdan aniqlangan ruhiy kasallik emas (DSM-5 va ICD10), ammo ICD-11 (2019-yil may) video o‘yinlarga qaramlik va onlayn qimor o‘yinlariga qaramlikni o‘z ichiga oladi. Qaramlik 2 turga bo‘linadi ximyaviy va noximyaviy. Ximyaviy qaramlik bu ta’biy ya’ni narkotik har xil psixotropdori vositalari, noximyaviy qaramlik esa internet, internetdagi o‘yinlar virtual olam bilan birga hayot kechirishlar kiradi butun dunyo olimlari, shifokorlari, psixologlari, psixoterapevtlari buni kasallik deb davolash yo‘llarini izlashmoqda. Ming afsuslar bo‘lsinki O‘zbekistonda hali bu darajada e’tibor qaratilmadi.. Hozir, turli ijtimoiy tarmoqlar juda mashhur bo‘lgan bir paytda, bu muammo yanada dolzarb bo‘lib qoldi: u erda bola o‘zi uchun yangi imidj yaratadi, do‘stlar orttiradi va haqiqiy emas, balki virtual hayotda yashaydi. Bunday holda, ular qimor o‘yinlari haqida emas, balki bolaning Internetga qaramligi haqida gapirishadi. O‘smirni boshqa dunyoga yana nima olib kelishi mumkin? O‘ziga ishonchning yo‘qligi, o‘z qobiliyatiga, ehtimol tashqi ko‘rinishidan norozilik (ayniqsa, har qanday og‘ishlar mavjud bo‘lsa). Ko‘pincha bolalar tengdoshlaridan farq qilmaslik uchun internetga “bog‘lanadilar” (bu yerda ko‘pincha qimor o‘yinlari haqida gapiramiz, ammo bu tendentsiya ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi bilan o‘zgarmiqda). Agar bolaning sevimli mashg‘ulotlari bo‘lmasa va bo‘sh vaqtini biror to‘garakda o‘tkazmasa, bola barcha bo‘sh vaqtini kompyuter bilan band qilishi mumkin. Agar bola kuniga ikki soatdan ortiq kompyuterda o‘tkaza olmasa u shunchaki Internetga qaram bo‘la olmaydi. Bolada internetga qaramlikning sabablari nima bo‘lishidan qat’i nazar, eng yaqin muhit uni engishga yordam berishi kerak. Shunday qilib, eng muhim rolni, albatta, ota-onalar o‘ynaydi, ular bolani haqiqiy dunyoga jalb qilish uchun bor kuchlarini berishlari kerak. Biroq, bolaning do‘stlari, sinfdoshlari va o‘rtoqlari ham bu ish bilan shug‘ullanishlari kerak, shunda u bu vaqtda u yolg‘iz emasligini, virtualdan tashqari, u ham haqiqiy, ham qiziqarli hayotga ega ekanligini tushunadi. Bunday vaziyatlarda ularni ruhiy va jismoniy jihatdan barqaror rivojlanishlariga birinchi navbatda ota-onalari, pedagoglar ma’sul hisoblanadi. Iqtisodchi Behzod Hoshimov virtual olamda yangiliklar o‘qishga ko‘p vaqtni sarflash inson uchun azobli o‘ylar, ruhiyat uchun tushkunliklarga sabab bo‘lishi haqida quyidagilarni aytib o‘tdi: “Men o‘zim uchun qilayotgan ishlarimdan ko‘pi samarasiz natija beradi ayniqsa bilim olishda. Men yangiliklar, gazetalarni ko‘p o‘qish, internetda ko‘p o‘tirish yaxshi narsa deb o‘ylamayman. Lekin o‘zim ko‘p o‘tiranman.

MUHOKAMA

Men o‘ylaymanki, internetda o‘tirish bizning aqlimiz uchun xuddiki shakardek. Chunki shakar badanimizga tez ta’sir qiladi, lekin ma’noga ega emas, balki zararli hamdir, agar men o‘zimni o‘zim boshqara olganimda, ideal bo‘la olganimda internetga kam vaqt sarflagan bo‘lar edim. Mening katta xatolarimdan biri internetga ko‘p kiraman, ko‘p yangiliklar o‘qiymen, obunalarim ko‘p, kuzatadigan kanallarim ko‘p. Bu yangiliklar oqimi meni qiynaydi. Agar men o‘z ustimda jiddiy shug‘ullanmoqchi bo‘lsam “axborot parhez”ini

qilaman. Bu degani iloji boricha kamroq New York Times o‘qish, iloji boricha kamroq ijtimoiy tarmoq kanallarini o‘qishdir. “Yangiliklarni doimiy va ko‘p o‘qish – yomon”l deganimning sababi shundaki, Agar siz biror narsa ustida jiddiy shug‘ullanmoqchi, jiddiy fikr yuritmoqchi bo‘lsangiz bunda siz qidirib o‘qigan ma’lumotlar ichida yangiliklardan ko‘ra yomonroq manba yo‘q. “Inson o‘zining atrofiga qarab namuna oladi” deyiladi lekin bunday namuna olish ham xato. Sababi har bir inson alohida qobiliyatlari mavjud. Internetning ijobiy jihatlari ham bor. Hayotinmizni internetsiz tasavvur qilishmiz qiyin. Internet yordamida biz juda ko‘p foydali ma’lumotlarni olishimiz mumkin. Bu har bir inson uchun hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ammo ko‘plab mutaxassislar Internet zararli ekanligini ta’kidlaydilar, ammo avval uning foydalarini ko‘rib chiqamiz. Dunyoda har kuni kompyuterdan foydalanadiganlar ko‘p. Ular o‘z hayotlarini butunjahon tarmog‘isiz tasavvur qila olmaydilar, aksincha, bu dunyodagi eng katta yutuq deb hisoblaydilar. Axir siz endi kutubxonalarga borishingiz, u yerda bo‘lmasligi mumkin bo‘lgan ma’lumotlarni qidirishingiz yoki kimdir undan foydalanishini kutishingiz shart emas. Ammo Internetda har bir foydalanuvchi xohlagan hamma narsani topishingiz mumkin. Aynan Umumjahon tarmog‘i juda tezroq rivojlanishi mumkin bo‘lgan ma’lumotlarni taqdim etadi. Shuning uchun, odam bilimdon va o‘ziga yuklatilgan ko‘plab vazifalarni hal qila oladi. Nogironlar uchun katta imkoniyatlar mavjud. Va ba’zilar Internet yordamida kerakli ma’lumotga, qo‘shimcha kasb yoki ko‘nikmaga ega bo‘lishlari mumkin. Bundan tashqari, Internet uzoq masofada aloqa qilish imkoniyatini beradi. Axir, oldin odam xatni va javobni kelishini kutishi kerak edi. Ammo bugun siz istalgan qit’aga kunning istalgan vaqtida qo‘ng‘iroq qilishingiz va hatto suhbatdoshingizni ko‘rishingiz mumkin. Global veb shahar va mamlakatlar o‘rtasidagi chegaralarni o‘chirib tashladi-elektron pochta, ijtimoiy tarmoqlar, Skype qo‘ng‘iroqlari, dunyoning istalgan nuqtasida odamlar bilan aloqa o‘rnatishga imkon beradi. Va bu kamdan-kam ko‘radigan va zerikadiganlar uchun juda qulaydir.

XULOSA

Har bir yangilikni qulay va foydali bo‘lgani kabi hayotimiznu internetsiz tasavvur qila olmaymiz. Ehtiyojlarimizni 21 asr ixtirosi orqali amalga oshiryabmiz. Lekin hozirgi o‘smirlar narkotik kabi internetga qaram bo‘lib qolmoqda. O‘tgan asr tarbiyasi bilan 21 asr tarbiyasida anchagina farqni ko‘ryabmiz. Bunga sabab ota onalarni ish bilan band bo‘lib o‘z farzandiga vaqt ajratmayotganligi. O‘smir yoshdagi bolalarga mehr diffizit ya’ni ularni eshitishmaydi oila a’zolari. Shunda o‘smir nima qiladi bor e’tiborini internetga sarflaydi. Keyin ota onalar yig‘lab psixolog, psixiaterga murojat qilishadi, meni bolam telefondan boshini ko‘tarmaydi deb. Bunga sabab o‘z vaqtida berilmagan e’tibor. O‘smirlar qancha ko‘p vaqtni internetga bag‘ishlasa haqiqiy hayotdan shuncha uzoqlashadi. Ular borgan sari virtual olamdan chiqaoilishmaydi. Kun bo‘yi o‘y fikrlari internetda bo‘lib, kelajagini barbod qilishayotganini o‘ylashmaydi. Hozirgi ota onalar o‘smir yoshdagi bolalarni katta bo‘lib qolishgan deb bag‘riga bosmay mehr e’tiborini bermay qizg‘onishadi. O‘smir qanchalik qaysar va asabiy bo‘lib ko‘rinmasin, u vaqti-vaqti bilan ota-onasining mehriga muhtoj. Bag‘riga bosish - g‘amxo‘rlik va xavfsizlik belgisi. Aslida bu qoida nafaqat o‘smir bilan, balki har qanday odam bilan muloqot qilish uchun qo‘llaniladi. Farzandingizni o‘z

munosabatingiz va qarashlaringizga muvofiq qayta yasashga urinmang. U qanday bo‘lishidan qat’i nazar, mehr berish kerak bo‘lgan alohida odam.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A Rahmonov, Yo Jumanazarov, S Akbarov. “Yosh davrlar psixologiyasi”
2. N.G‘.Komilova Xulqi og‘ishgan yoshlar psixologiyasi O‘quv qo‘llanma Toshkent 2013 88.484
3. K.Raximova, A.Abdullaeva «Tarbiyasi kiyin usmirlar psixologiyasi». O‘quv qo‘llanma. 2007
4. М. Тутушкина. «Психологическая помощь и консультирование». 2001 5. Дубровина И.В. «Практическая психология образования». 2004
5. “Rivojlanish psixologiyasi” fanidan ma’ruzalar matni Jo‘rayev O‘tkir Toshpo‘latovich
6. “Umumiy psixologiya” G‘oziyev.E “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” 2010
7. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. –T.: O‘qituvchi, 66-bet
8. O‘zbek pedagogikasi antologiyasi // Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil. – Toshkent: O‘qituvchi, 1995. – 137-bet
9. Ozodqulov Olimjon Bahodir o‘g‘li. (2024). Rahbar va xodim munosabatlarning boshqaruv jarayonidagi psixologik xususiyatlari. Образование наука и инновационные идеи в мире, 41(1), 110–113. Retrieved from <https://www.newjournal.org/index.php/01/article/view/12079>
11. Sirojiddin Amangeldiyev Nurg‘aliy o‘g‘li . Psixologik maslahat gipotezalarini shakllantirish. Central asian academic journal ISSN: 2181-2489 OF scientific research volume 1 I ISSUE 1 I 2021. <https://search.app/R78CQ7R1YR9Sg7PR6>