



UDK 159.9:004.738.5

Xusainboy BEKCHANOV,
Dotsent, PhD, Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston
Shirin YOQUBOVA,
Magistrant, Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston
E-mail: yokubovashirin889@gmail.com

Urganch davlat universiteti dotsenti, M.Sultonova taqrizi asosida

VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Аннотация

Mazkur maqolada virtual muhitning zamonaviy jamiyatdagi o'rni, uning shaxs psixologiyasiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'sirlari tahlil qilingan. Xususan, raqamli texnologiyalarning tezkor rivojlanishi natijasida insonlarning fikrlash tarzi, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va o'z-o'zini anglashi qanday o'zgarayotgani psixologik nuqtai nazardan yoritilgan. Maqolada yoshga oid farqlar, individual xususiyatlar va shaxsning virtual dunyoga moslashuv darajasi kabi omillar alohida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, virtual muhitda yuzaga keladigan psixologik muammolar va ularni oldini olish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan. Tadqiqot natijalari virtual muhit bilan ishlovchi mutaxassislar — psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: virtual muhit, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlar, emotsional holat, axborot texnologiyalari, onlayn muloqot, psixologik moslashuv, stress, raqamli dunyo, yosh xususiyatlari, virtual reallik, internetga qaramlik, psixoprofilaktika

ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ЛИЧНОСТЬ И ЕЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние виртуальной среды на личность и её психологические особенности. Особое внимание уделяется изменениям в мышлении, эмоциональном состоянии, социальных взаимодействиях и самопонимании человека в условиях стремительного развития цифровых технологий. Анализируются возрастные различия, индивидуальные характеристики и степень адаптации личности к виртуальной среде. Также приведены рекомендации по профилактике психологических проблем, возникающих в виртуальной среде. Результаты исследования могут быть полезны для психологов, педагогов и родителей.

Ключевые слова: виртуальная среда, психология личности, социальные взаимодействия, эмоциональное состояние, информационные технологии, онлайн-общение, психологическая адаптация, стресс, цифровой мир, возрастные особенности, виртуальная реальность, интернет-зависимость, психопрофилактика

THE INFLUENCE OF THE VIRTUAL ENVIRONMENT ON PERSONALITY AND ITS PSYCHOLOGICAL

Annotation

This article explores the impact of the virtual environment on an individual and its psychological characteristics. It focuses on how rapid digital technology development influences thinking patterns, emotional states, social relationships, and self-perception. The article also analyzes age differences, individual traits, and the level of personal adaptation to the virtual world. Recommendations are provided to prevent psychological issues associated with virtual interaction. The research findings can be valuable for psychologists, educators, and parents.

Keywords: virtual environment, personality psychology, social interaction, emotional state, information technology, online communication, psychological adaptation, stress, digital world, age characteristics, virtual reality, internet addiction, psychoprevention

Kirish. Zamonaviy raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga chuqur kirib kelgan bir davrda yashayapmiz. Virtual muhit - bu internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn platformalar va sun'iy intellekt vositalari orqali shakllangan muhit bo'lib, inson faoliyatining ajralmas qismiga aylangan. Ushbu muhitning kengayishi nafaqat kundalik hayot tarziga, balki inson tafakkuri, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, yosh avlod vakillari bu muhitda ko'proq vaqt o'tkazgani sababli ularning psixologik rivojlanishi, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy faolligi virtual omillar ta'sirida shakllanmoqda. Shu bois, virtual muhitning inson psixologiyasiga ta'sirini chuqur o'rganish va u bilan bog'liq ijobiy hamda salbiy jihatlarni aniqlash dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi[1]. Mazkur maqolada virtual muhitning shaxsga bo'lgan psixologik ta'siri, uning

xususiyatlari, hamda bu muhitda yuzaga keladigan muammolar va ularning yechimlari tahlil qilinadi.

Virtual muhit inson ongida yangi turdagi qiziqishlar, ehtiyojlar va odatlarni shakllantirmoqda. Shaxslar o'zlarini ifoda etish, muloqot qilish, bilim olish, hatto emotsional ehtiyojlarini qondirishda ham virtual makondan foydalanishga o'rganmoqda. Bu holat bir tomondan, rivojlanish, axborotga erkin kirish va global fikrlash imkonini bersa, boshqa tomondan, yolg'izlik, stress, qaramlik, real hayotdagi muloqotdan chekinish kabi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, hali psixologik jihatdan to'liq shakllanmagan o'smirlar va bolalar ushbu muhit ta'sirida o'ziga xos shaxsiy xususiyatlar namoyon eta boshlaydi. Shu sababli virtual muhitda shaxsning o'z-o'zini anglashi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlarga kirishishi va umumiy ruhiy salomatligini ta'minlash masalalari dolzarb hisoblanadi[2].

Mazkur maqolada aynan shu omillar atroflicha yoritilib, psixologik yondashuv asosida virtual muhit sharoitida sog'lom shaxsni shakllantirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Virtual muhitning shaxs psixologiyasiga ta'siri bugungi kunda ko'plab mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan o'rganilmoqda. Tadqiqotlarda asosan insonning virtual makondagi faolligi, emotsional holati, shaxslararo munosabatlarga kirishish darajasi hamda raqamli muhitda yuzaga keladigan stress, xavotir, qaramlik kabi psixologik muammolar markaziy o'rinda turadi. Masalan, G.Allportning ijtimoiy psixologiya borasidagi ishlari insonlar o'rtasidagi muloqot shakllarining o'zgarishini tushunishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy olimlar, jumladan, Sherry Turkel va Jimm Tvynch o'z tadqiqotlarida yoshlar va o'smirlar orasida internetga qaramlik, yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarning kuchayishini qayd etgan. O'zbek psixologlaridan M.Mamarasulov, Z.Raxmonqulova va boshqalar raqamli texnologiyalarning bolalar va o'smirlar ruhiyatiga ta'sirini tahlil qilgan hamda ularni barqaror rivojlantirish uchun zarur bo'lgan psixoprofilaktik chora-tadbirlarni tavsiya etgan. Virtual muhitda axborot oqimining haddan tashqari ko'pligi inson tafakkuriga yuklama berib, e'tibor, xotira va fikrlash jarayonlarining susayishiga olib kelishi mumkinligi ko'plab tadqiqotlarda ta'kidlangan. Shu bilan birga, virtual muhit shaxs rivojida innovatsion imkoniyatlar, kreativlik va mustaqil fikrlashni rag'batlantirishi mumkinligi ham ilmiy adabiyotlarda o'z aksini topgan. Bu adabiy manbalar virtual muhitda shaxsning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va amaliy jihatdan to'g'ri yondashuvni belgilashda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Bu holatlar psixologik iztirob, xavotir va hatto depressiv kayfiyatlarining ortishiga olib kelmoqda[3].

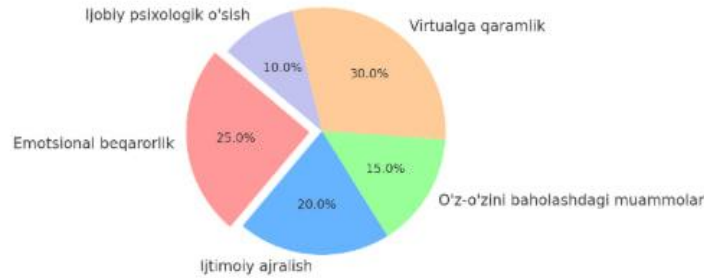
Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda virtual muhitning shaxs psixologiyasiga ta'sirini o'rganish uchun kompleks psixologik va pedagogik metodlardan foydalanildi. Asosiy metod sifatida kuzatish, so'rovnoma, suhbat, test sinovlari va kontent-tahlil usullaridan foydalanildi. So'rovnoma va testlar orqali turli yoshdagi ishtirokchilarning virtual muhitdagi faoliyati, emotsional holati, muloqotga tayyorlik darajasi, o'z-o'zini anglash va baholash ko'rsatkichlari aniqlashtirildi. Suhbatlar esa respondentlarning shaxsiy fikrlarini chuqurroq tushunish, virtual muhitda ularni nimalar tashvishga solayotgani va qanday psixologik holatlarni boshdan kechirayotganini aniqlashga xizmat qildi. Kuzatish metodi yordamida esa o'quvchi va talabalarning onlayn faoliyati, muloqotdagi o'zini tutish uslubi va ijtimoiy tarmoqlarga munosabati o'rganildi. Statistik tahlil orqali olingan natijalar tizimlashtirilib, ularning umumiy psixologik holatga ta'siri baholandi. Tadqiqotda ishtirokchilarning yoshi, jinsiy belgisi, ta'lim darajasi va virtual muhitda faol bo'lish muddati asosiy mezon sifatida tanlab olindi. Natijalar virtual muhitning inson psixikasiga ijobiy va salbiy ta'sirini aniqlash hamda ularning chuqur psixologik tahlilini amalga oshirish imkonini berdi. Shu orqali sog'lom shaxsni shakllantirishda zamonaviy raqamli vositalardan ongli va samarali foydalanish yo'nalishlari ishlab chiqildi. So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, aksariyat ishtirokchilar internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazayotgan vaqtlarini o'zlar uchun zarur deb hisoblasalar-da, bu jarayon ularning hissiy holatida charchoq, e'tiborning pasayishi, ijtimoiy faoliyatdan chekinish kabi belgilarni yuzaga keltirgan. Suhbatlar davomida esa shaxslar o'zlarining real va virtual hayot o'rtasidagi muvozanatni

topishda qiynalayotganini, ba'zida esa virtual makon orqali kompensatsiya qilishga harakat qilayotganini ta'kidlashgan. Olingan ma'lumotlar psixologik muvozanatni saqlash, virtual makonga qaramlikni oldini olish va sog'lom muloqotni shakllantirish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqishga zamin yaratdi.

Tahlil va natijalar. O'rganilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, virtual muhitda ko'p vaqt o'tkazuvchi shaxslarning psixologik holatida sezilarli o'zgarishlar yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida emotsional beqarorlik, ijtimoiy ajralish, o'z-o'zini baholashdagi muammolar va e'tiborni jamlay olmaslik holatlari kuzatildi. So'rovnoma va suhbat natijalariga ko'ra, respondentlarning katta qismi ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ideal tarzda ko'rsatishga intilishi natijasida real hayotda o'zini yetarli darajada qadrlamaslik hissiga ega bo'lmoqda. Bu esa shaxsiy qoniqmaslik, o'ziga ishonchning pasayishi va ruhiy bosimni keltirib chiqaradi. Virtual muloqotning ortishi esa jonli muloqot ko'nikmalarining susayishiga olib kelayotgani, ayniqsa o'smirlar va talabalar orasida aniq ko'zga tashlandi. Shuningdek, kontentni haddan tashqari iste'mol qilish inson tafakkurida charchoq va axborotga nisbatan befarqlik holatlarini yuzaga keltirayotgani aniqlandi. Olingan natijalarga tayanib aytish mumkinki, virtual muhit shaxs hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, u bilan muvozanatli munosabatda bo'lmaslik psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, raqamli gigiyena, vaqtni ongli boshqarish, real ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va hissiy ongni rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik choralar orqali bu muhitning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Virtual muhit inson uchun cheksiz imkoniyatlar eshigini ochadi, biroq u bilan to'g'ri va ongli muloqotda bo'lish shart. Bu esa, ularning haqiqiy ijtimoiy munosabatlarda ishtirok etish qobiliyatining zaiflashayotganini ko'rsatadi. Bundan tashqari, emotsional muvozanat va o'ziga bo'lgan ishonch darajasi bevosita virtual tajribalarga bog'liq bo'lib qolmoqda. Muloqot mazmunining yuzaki bo'lishi, shaxslar orasidagi samimiylarning kamayishi va haqiqiy tuyg'ularning chetda qolishi ko'p hollarda shaxsda ichki bo'shliq, befarqlik va maqsadsizlik hissini kuchaytirmoqda. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlarda o'zini tasdiqlash, jamiyat tomonidan qabul qilinishga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'lgani sababli, virtual muhitdagi "layk", "izoh" kabi tashqi ko'rsatkichlarga ortiqcha ahamiyat berilmoqda. Bu holat psixologik jihatdan beqarorlik, kayfiyatning tez o'zgarishi va qaramlikka olib keluvchi omillarni yuzaga keltirmoqda. Shu bois, foydalanuvchilarning o'zini anglash, raqamli savodxonlik, emotsional ong va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish ustida tizimli ishlar olib borish zarurati mavjud. Virtual muhit ta'sirining bunday keng qamrovli va murakkab bo'lishi uni nafaqat psixologik, balki pedagogik, ijtimoiy va madaniy nuqta nazardan ham o'rganishni talab etadi. Shaxs rivojida muvozanatni saqlash, real hayotdagi qadriyatlar va virtual tajribalarni uyg'unlashtirish zamonaviy davrning asosiy vazifalaridan biriga aylangan. Bu borada oila, ta'lim muassasalari, psixologlar va jamiyatning boshqa institutlari hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, virtual muhitdan foydali va samarali foydalanish uchun nafaqat texnologik vositalar, balki psixologik vositalar va ongli yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. Bu esa shaxsning har tomonlama barqaror, muvozanatli va baxtli hayot kechirishiga xizmat qiladi.



Ushbu diagramma virtual muhitning shaxsga ko'rsatadigan psixologik ta'sirlarini foizlarda ifodalaydi. Eng katta ulushni 30% bilan virtualga qaramlik egallagan bo'lib, bu internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'lanish natijasida insonning real hayotdagi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. 25% ulush bilan emotsional beqarorlik qayd etilgan, bu esa virtual muhitdagi ortiqcha axborot, kiber zo'ravonlik va salbiy kontentlar sababli yuzaga keladigan stress va xavotir holatlaridir. 20% ijtimoiy ajralish holatlari bilan bog'liq bo'lib, odamlar real muloqotdan chekinib, faqat virtual aloqa bilan kifoyalanib qolmoqda. 15% ulush o'z-o'zini baholashdagi muammolarga to'g'ri keladi, ya'ni shaxs ijtimoiy tarmoqlardagi boshqalar bilan solishtirish orqali o'zini past baholaydi. 10% esa ijobiy psixologik o'sish imkoniyatlariga to'g'ri keladi, bu internet orqali bilim olish, ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish kabi ijobiy ta'sirlar bilan bog'liq. Diagramma virtual muhitning inson psixologiyasiga ta'sirini vizual tarzda tushunarli ko'rsatib beradi.

Xulosa va takliflar. Virtual muhitning shaxsga ta'siri tobora kuchaymoqda, chunki texnologiyalar va raqamli platformalar odamlarning kundalik hayotiga chuqur kirib bormoqda. Bu ta'sirning salbiy va ijobiy tomonlari mavjud, ayniqsa, yosh avlod uchun. Virtual muloqot va onlayn interaktivlik shaxsning ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Virtual muhitda muloqot qilish shaxsning hissiy holatiga ham ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ifoda

etish va onlayn faollik ba'zan o'z-o'zini anglashda noaniqliklarni yaratishi mumkin, bu esa psixologik salbiy ta'sirlarni keltirib chiqaradi.

Virtual muhitda uzoq vaqt o'tkazish, ayniqsa o'yinga yoki ijtimoiy tarmoqlarga aloqador bo'lish, stress va depressiya holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bu o'z-o'zini qadrlash va jamiyatga integratsiyalashish bilan bog'liq muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Virtual muhitdagi ijobiy yoki salbiy ta'sirlarni kamaytirish uchun psixologik yordam va maslahatlar muhim ahamiyatga ega. Bu yordam shaxsning virtual muhit bilan sog'lom aloqada bo'lishiga yordam beradi va ularning psixologik holatini mustahkamlashga imkon beradi.

Takliflar:

Shaxslar virtual muhitda vaqtni maqsadli va samarali ishlatish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirishlari zarur. Bu, ayniqsa, yosh avlod uchun muhim, chunki uzoq vaqt ekran oldida o'tirishning salbiy ta'sirlaridan qochish uchun vaqtni rejalashtirish va boshqarish kerak.

Onlayn muhitda yuzaga keladigan psixologik ta'sirlarni kamaytirish uchun, ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar o'zining real hayotdagi muvaffaqiyatlari va salbiy tajribalari o'rtasidagi farqni anglab yetishlari kerak. Shu bilan birga, ular virtual muloqotda o'zlarini o'zgartirish yoki manipulyatsiya qilishdan saqlanishlari kerak.

ADABIYOTLAR

1. Соколова Д.М. Основные тенденции виртуализации социального в информационную эпоху / Д. М. Соколова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. - 2013. - Т. 13. - № 2. - С. 61-64.
2. Смольянинова Т.С. Образ другого человека как основа формирования идентичности личности / Т. С. Смольянинова Т.А. Петряева, Ю.А. Бусыгина // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. - 2020. - № 56. - С. 30-40.
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 intellekt tushunchasining psixologik o'ziga xosligi. Fanlararo tadqiqotlar uchun Markaziy Osiyo tadqiqot jurnali (CARJIS), (Maxsus soni 1), 54-58.