BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

UDK: 60310300

RAQAMLI DUNYO VA KIBER-PSIXOLOGIYA: SHAXSNING VIRTUAL MUHITDAGI PSIXOLOGIK TRANSFORMATSIYASI VA UNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI

Nazirqulov Xayrulloh Mamirqulovich
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Psixologiya yo'nalishi
Xayrullohnazirqulov5@gmail.com
Tel: (91) 193 05 15
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.22930021

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sharoitida shakllanayotgan yangi psixologik fenomen — kiber-psixologiya muammolari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Kiber-psixologiya inson va raqamli texnologiyalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirni, xususan, shaxsning virtual muhitdagi xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy o'zini-o'zi anglashini o'rganuvchi zamonaviy fan sohasi sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada "raqamli mahalliylar" (digital natives) tushunchasi, onlayn muhitdagi "norasmiylik effekti", internet-bog'liqlik fenomeni, hamda ijtimoiy tarmoqlarning shaxs "Men-konsepsiyasi"ga ta'siri xorijiy va mahalliy tadqiqotlar asosida yoritilgan. Shuningdek, yoshlar orasida kuzatilayotgan kiberbulling, FOMO sindromi va raqamli giyohvandlik kabi muammolarning oldini olish borasida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kiber-psixologiya, raqamli dunyo, virtual muhit, internet-bog'liqlik, onlayn norasmiylik effekti, raqamli mahalliylar, raqamli muhojirlar, Men-konsepsiyasi, kiberbulling, FOMO sindromi, klipcha fikrlash, media-savodxonlik, raqamli giyohvandlik, ijtimoiy tarmoqlar, axborot jamiyati.

KIRISH:

XXI asr — axborot texnologiyalarining jadal rivojlanish davri bo'lib, bu jarayon insoniyat hayotining deyarli barcha jabhalarini, jumladan, uning ichki ruhiy dunyosini ham tubdan o'zgartirmoqda. Internet, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlar endi shunchaki texnik vositalar emas, balki zamonaviy insonning fikrlash tarzi, muloqot uslubi va hatto o'z-o'zini anglash jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik muhitga aylandi. Aynan shu sabab bilan, XX asrning oxiri — XXI asr boshlarida psixologiya fanida yangi yo'nalish — kiber-psixologiya (cyberpsychology) shakllana boshladi.

Kiber-psixologiya insonning kompyuter, internet va boshqa raqamli qurilmalar bilan o'zaro ta'siri jarayonida yuzaga keladigan kognitiv, emotsional va xulq-atvor xususiyatlarini o'rganadi. Zamonaviy talaba-yoshlar kunining katta qismini virtual makonda o'tkazayotgani bois, ularning shaxsiy rivojlanishi, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy moslashuvi endi nafaqat oilaviy va ta'limiy muhit, balki raqamli muhit ta'sirida ham shakllanmoqda. Shu nuqtai nazardan, kiber-psixologiya muammolarini ilmiy jihatdan chuqur o'rganish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini ob'ektiv tahlil qilish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolaning maqsadi — raqamli dunyoning inson psixikasiga ko'rsatayotgan ta'sirini zamonaviy xorijiy va mahalliy psixologik tadqiqotlar asosida tizimli yoritish, hamda yoshlarning virtual muhitdagi psixologik xavfsizligini ta'minlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Kiber-psixologiya fanining predmeti va shakllanish tarixi

Kiber-psixologiya atamasi ilmiy muomalaga 1990-yillarning oxirida amerikalik psixolog Jon Suler (John Suler) tomonidan kiritilgan. Uning "Kiberfazo psixologiyasi" (The Psychology of Cyberspace) nomli asari ushbu sohaning nazariy poydevorini yaratdi. Kiber-psixologiya fanining predmeti — bu inson va raqamli texnologiyalar (internet, ijtimoiy tarmoqlar, video o'yinlar, sun'iy intellekt tizimlari) o'rtasidagi murakkab psixologik o'zaro ta'sirdir. Bugungi kunda kiber-psixologiya quyidagi asosiy yo'nalishlarni qamrab oladi:

- Virtual muloqot psixologiyasi;
- Onlayn xulq-atvor va shaxs identifikatsiyasi;
- Raqamli bog'liqliklar (internet, ijtimoiy tarmoq, o'yin bog'liqligi);
- Kiberxavfsizlik va onlayn zo'ravonlikning psixologik oqibatlari.

2. Raqamli Mahalliylar va Raqamli Muhojirlar Kontseptsiyasi

Amerikalik tadqiqotchi Mark Prenski (Marc Prensky) 2001-yilda e'lon qilgan mashhur maqolasida zamonaviy jamiyatni ikki katta guruhga ajratadi: "raqamli mahalliylar" (digital natives) — texnologiyalar bilan tug'ilib o'sgan avlod, va "raqamli muhojirlar" (digital immigrants) — texnologiyalarni keyinchalik, ongli yoshda o'zlashtirgan avlod. Prenski ta'kidlashicha, raqamli mahalliylar axborotni tubdan boshqacha — tezkor va vizual shaklda qabul qiladilar, bu esa ularning kognitiv jarayonlarida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi.

Bu yondashuv o'zbek psixologiyasida ham o'z aksini topmoqda. Xususan, M. Yoqubxo'jayevaning tadqiqotida ta'kidlanishicha, hozirgi Z va Alpha avlodlari raqamli muhitda tug'ilib o'sganligi bois, ularda diqqatning tezkor bo'linuvchanligi va vizual axborotni tez qabul qilish qobiliyati yuqori bo'lsa-da, shu bilan birga chuqur tahliliy va tizimli fikrlash qobiliyatining susayishi kabi xususiyatlar kuzatiladi.

3. Virtual Shaxsning Psixologik Strukturasi

Akademik E. G'oziyev ilgari surgan shaxs strukturasidagi kognitiv, hissiy-qadriyatli va irodaviy komponentlar tasnifini raqamli muhit kontekstida qayta talqin qilish mumkin:

- **Kognitiv komponent** raqamli sharoitda "klipcha fikrlash" (clip thinking) shakliga o'tadi — bilim yaxlit tizim sifatida emas, balki qisqa, parcha-parcha ma'lumotlar oqimi sifatida qabul qilinadi;
- **Hissiy-qadriyatli komponent** ijtimoiy tarmoqlardagi "layk" va izohlar orqali tashqi baholanishga qaram tarzda shakllanadi;
- **Irodaviy komponent** ko'pincha zaiflashadi, chunki raqamli muhit tezkor va oson qoniqish (instant gratification) imkonini beradi, bu esa uzoq muddatli maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan chidamlilikni pasaytiradi.

4. Onlayn Norasmiylik Effekti (Online Disinhibition Effect)

Jon Suler 2004-yilda "CyberPsychology and Behavior" jurnalida chop etilgan maqolasida "onlayn norasmiylik effekti" nazariyasini ishlab chiqdi. Ushbu nazariyaga ko'ra, internet muhitida odamlar real hayotdagiga qaraganda ancha erkin, ba'zan esa haddan tashqari ochiq xulq-atvor namoyon etadilar. Suler bu holatni olti omil bilan izohlaydi:

- Dissotsiativ anonimlik — foydalanuvchi o'z shaxsini yashira olishi;
- Ko'rinmaslik — suhbatdoshning yuz ifodasi va tana harakatlari ko'rinmasligi;
- Asinxronlik — javob darhol berilishi shart emasligi;
- Solipsistik introyeksiya — matnli muloqotni o'zining ichki ovozi sifatida idrok etish;

● Dissotsiativ tasavvur — virtual makonni real hayotdan ajratilgan "o'yin maydoni" sifatida qabul qilish;

● Hokimiyatning minimallashuvi — real hayotdagi ijtimoiy status va vakolatning internetda o'z kuchini yo'qotishi.

Suler bu effektni ikkiga ajratadi: xayrli norasmiylik (benign disinhibition) — insonning shaxsiy tajribalarini ochiqroq bo'lishishi, va zararli norasmiylik (toxic disinhibition) — tahqirlash, kibertazyiq va agressiya shaklida namoyon bo'ladigan xulq-atvor.

5. Internet-Bog'liqlik Muammosi

Amerikalik psixolog Kimberli Yang (Kimberly Young) 1998-yilda e'lon qilgan tadqiqotida birinchilardan bo'lib "internet-bog'liqlik" (Internet Addiction) tushunchasini klinik muammo sifatida ilmiy asoslab berdi. Yang internet-bog'liqlikni patologik qimor o'ynashga o'xshash impuls-nazorat buzilishi sifatida tavsiflaydi. Uning fikricha, internetdan haddan tashqari foydalanish quyidagi alomatlar bilan tavsiflanadi: internetdan uzoqlashganda tashvish va asabiylashish holati, oiladagi hamda o'qishdagi majburiyatlarni e'tiborsiz qoldirish, shuningdek, internetda o'tkazilgan vaqtni yashirish yoki kamaytirib ko'rsatish.

O'zbekiston sharoitida olib borilgan tadqiqotlar ham shunga o'xshash tendensiyani tasdiqlaydi — mamlakatimizda internet foydalanuvchilarining muayyan qismi, xususan o'smir va yoshlar orasida, virtual muhitga haddan ortiq berilib ketish holatlari qayd etilmoqda. Bu esa o'quv faoliyati sifatiga, oilaviy munosabatlarga va umumiy psixologik farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

6. "Yolg'iz Birga" Paradoksi va Ijtimoiy Tarmoqlar

Amerikalik olima Sherri Terkl (Sherry Turkle) o'zining "Alone Together" ("Yolg'iz birga") nomli asarida zamonaviy insonning paradoksal holatini tasvirlaydi: texnologiyalar orqali biz istalgan vaqtda minglab odam bilan "bog'langan" bo'lsak-da, aslida chuqur va samimiy insoniy aloqalardan tobora uzoqlashib bormoqdamiz. Terkl bu holatni "doimiy ulanganlik" (always-on) madaniyati deb ataydi, unda inson hech qachon to'liq "oflayn" bo'la olmaydi, bu esa doimiy ruhiy zo'riqish va ichki tashvishni keltirib chiqaradi.

Ushbu jarayon, ayniqsa, o'smirlik davrida "Men-konsepsiyasi"ning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda shaxs ko'pincha o'zining "ideal" obrazini yaratadi, bu esa real hayotdagi "haqiqiy Men" bilan nomutanosiblikni keltirib chiqarishi, natijada o'z-o'ziga bo'lgan qoniqmaslik va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin.

7. Yoshlar Psixologik Xavfsizligiga Tahdidlar: Kiberbulling, FOMO va Raqamli Giyohvandlik

M. Yoqubxo'jayevaning 2026-yilda "Science and Education" jurnalida chop etilgan tadqiqotida raqamli muhitda o'smirlar duch keladigan asosiy psixologik xavflar tizimli tasniflangan:

● **Kiberbulling** — internet orqali amalga oshiriladigan haqorat, tazyiq va ta'qib bo'lib, jabrlanuvchida chuqur emotsional travma va ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqaradi;

● **FOMO sindromi** (Fear of Missing Out) — boshqalarning hayotidagi voqealardan "chetda qolib ketish" qo'rquvi bo'lib, tinimsiz ijtimoiy tarmoqlarni tekshirish odatini shakllantiradi;

● **Raqamli giyohvandlik** — gadjetlardan vaqtincha ajralishga ham toqat qila olmaslik holati;

● **Diqqat buzilishi** — uzluksiz bildirishnomalar (notifications) tufayli diqqatni bir narsaga uzoq vaqt jamlay olmaslik.

Muallif tadqiqotida bu tahdidlarga qarshi ko'p qatlamli psixologik himoya tizimini — shaxsiy, oilaviy, maktab va jamiyat darajasida — shakllantirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi, hamda pedagogik psixologiya darslarida ushbu mavzuni o'qitishning amaliy metodlarini taklif qiladi.

8. Oila va Ta'lim Tizimining Raqamli Davrdagi Roli

G'.B. Shoumarov ta'kidlaganidek, oila bolaning ilk ijtimoiylashuvi va dunyoqarashi shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Biroq raqamli davrda ushbu vazifaning muayyan qismini nazoratsiz virtual muhit o'z zimmasiga olmoqda. V.M. Karimova ta'kidlaganidek, shaxsning ijtimoiy muhitga sog'lom moslashuvi uchun oilada va ta'lim muassasalarida media-savodxonlikni oshirish, bolalarga axborotni tanqidiy tahlil qilish ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqamli dunyo zamonaviy insonning psixologik qiyofasini tubdan o'zgartirmoqda. Bu jarayon ham ulkan imkoniyatlar (bilimga tezkor kirish, muloqot doirasining kengayishi, o'z-o'zini namoyon etish uchun yangi platformalar), ham jiddiy xavflar (internet-bog'liqlik, kiberbulling, klipcha fikrlash, emotsional beqarorlik) bilan uzviy bog'liqdir.

Kiber-psixologiya muammolarini samarali hal etish uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif etish mumkin:

1. **Raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish:** yoshlarga ekran vaqtini nazorat qilish, "raqamli dam olish" (digital detox) amaliyotlarini singdirish zarur.
2. **Media-savodxonlikni oshirish:** ta'lim dasturlariga axborotni tanqidiy baholash, ishonchli va noishonchli manbalarni farqlash ko'nikmalarini rivojlantiruvchi kurslarni kiritish lozim.
3. **Psixologik monitoring va konsultatsiya xizmatlari:** o'quv muassasalarida talaba-yoshlarning internet-bog'liqlik darajasini aniqlash va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatishga qaratilgan tizimni yo'lga qo'yish.
4. **Oilaviy nazorat va muloqotni kuchaytirish:** ota-onalar farzandlari bilan raqamli muhit haqida ochiq muloqotda bo'lishi, taqiqlash emas, ongli foydalanish madaniyatini tarbiyalashi lozim.

Yakunlab aytish mumkinki, kiber-psixologiya — bu XXI asr psixologiya fanining eng dolzarb va istiqbolli yo'nalishlaridan biri bo'lib, uni chuqur o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham jamiyat ravnaqi uchun muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. "Umumiy psixologiya". – Toshkent, 2010-yil. (Shaxs psixologik strukturasi va ijtimoiy-psixologik moslashuv masalalari bo'yicha.)
2. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2015-yil. (Shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi va "Men-konsepsiyasi" masalalari bo'yicha.)
3. Shoumarov G'.B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: "Sharq", 2010-yil. (Oilada bolaning ilk ijtimoiylashuvi masalalari bo'yicha.)
4. Suler J.R. The Online Disinhibition Effect // CyberPsychology and Behavior. – 2004. – Vol. 7, No. 1. – P. 321–326.
5. Young K.S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1, No. 3. – P. 237–244.
6. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011. – 384 p.
7. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. – 2001. – Vol. 9, No. 5. – P. 1–6.

8. Yoqubxo'jayeva M. Pedagogik psixologiya va psixologiyani o'qitish metodlarida raqamli avlod va psixologik himoya // Science and Education. – 2026. – Vol. 7, No. 5. – B. 312–319.