

VIRTUAL HAYOT SINDROMINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**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: +998501953577**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20260093>**

Annotatsiya. Ushbu maqola XXI asrda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning asosiy omili sifatida **virtual hayot sindromining ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini** tahlil qilishga qaratilgan.

Unining 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 jihatlarini ko'rib chiqadi, shuningdek, shaxsning innovatsion tafakkuri, kreativligi va kognitiv qobiliyatlarining yetakchilik kompetensiyalarini shakllantirishdagi rolini tasirini yoritadi. Tadqiqot yetakchilikning psixologik nazariyalarini zamonaviy O'zbekistondagi ijtimoiy psixologik amaliyotlariga integratsiyalashning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Virtual hayot sindromi, raqamli identifikatsiya mexanizmi, qaramlik stimulyatsiyasi mexanizmi, emotsional kompensatsiya mexanizmi, kognitiv deformatsiyalar, xulq-atvor simptomlari, sun'iy hayot instinkti.

Virtual hayot sindromi (VHS) — bu shaxsning uzluksiz va patologik tarzda virtual muhitga moslashishi, real ijtimoiy hayotdan chekinishi va raqamli identifikatsiyaga qaram bo'lib qolishi bilan tavsiflanadigan murakkab ijtimoiy-psixologik xolati. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, VHS nafaqat individual psixika, balki ijtimoiy aloqalar tizimiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning zamonaviy modeli to'rt asosiy ijtimoiy-psixologik mexanizm orqali tushuntiradi: [1.43].

Raqamli identifikatsiya mexanizmi. Shaxs o'zini virtual avatar, profil yoki onlayn persona orqali shakllantiradi. Tadqiqotlar ko'rsatadi: yoshlar orasida 13–24 yosh oralig'ida 47% foydalanuvchi onlayn imidjini real hayotdagi o'zidan ustun qo'yadi. Mexanizm natijasida real identitet pasayadi va virtual shaxs ustuvor bo'ladi.

Qaramlik stimulyatsiyasi mexanizmi. Ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor mukofotlar (layk, sharh, reyting) miyadagi dopamin chiqarilishini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam onlayn faoliyatni 6 soatdan oshirgan shaxslarda neyrokognitiv diqqat pasayishi 21% ga oshadi.

Emotsional kompensatsiya mexanizmi. Virtual muhit shaxsga stress, izolyatsiya yoki depressiv kayfiyatdan qochish imkonini beradi. 2022-yilgi Stanford University tadqiqotiga ko'ra, doimiy virtual foydalanish depressiv simptomlarni vaqtincha kamaytiradi, ammo uzoq muddatda ijtimoiy motivatsiya va emotsional barqarorlik pasayadi.[1.57].

Ijtimoiy muvofiqlik mexanizmi. Shaxs virtual jamoalarda o'zini qabul qilingan va muhim his qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, onlayn forum va gaming-platformalarda shaxslar real hayotdagi ijtimoiy qabuldan 2–3 baravar ko'proq "ijtimoiy muvaffaqiyat" his qilishadi.

Virtual hayot sindromining strukturasi. So'nggi ilmiy tadqiqotlar VHSni psixologik va ijtimoiy qatlamlar asosida kompleks tuzilma sifatida ko'rsatadi.

Motivatsion qatlam. Virtual faoliyatni asosiy motivatsiya sifatida qabul qilish. Onlayn ish va o'yinlar real ish va ta'limga qaraganda 40% ko'proq qiziqish uyg'otadi

Ijtimoiy qatlam. Virtual jamoalarda ijtimoiy qabul va maqomni ustuvor qo'yish. Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarda qabul qilinish real hayotdagi ijtimoiy muvaffaqiyatdan 2 baravar ustun baholanadi.

Identifikatsion qatlam. Virtual "Men"ni real "Men"dan ustun qo'yish. Dual identity sindromi: 2023-yilda global so'rovga ko'ra 36% foydalanuvchi o'z virtual shaxsini real shaxsidan ustun ko'rdi.

So'nggi o'rganishlar asosida natijalar shuni ko'rsatmoqdaki. Onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar uzoq muddatda dual identity va real hayotdan qochish xavfini 40–50% ga oshirmoqda.

Virtual hayot sindromi kognitiv diqqatni pasaytiradi, emotsional barqarorlikni kamaytiradi va ijtimoiy izolatsiyaga olib keladi. Yoshlar orasida ijtimoiy muvaffaqiyatni virtual muhitga bog'lash, real hayotdagi motivatsiya va samaradorlikni sezilarli darajada tushiradi.

Virtual hayot sindromi – bu ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning murakkab tizimidir.

Uni shakllantiruvchi mexanizmlar: raqamli identifikatsiya, qaramlik stimulyatsiyasi, emotsional kompensatsiya va ijtimoiy muvofiqlikdir. Strukturasi shaxsning kognitiv, emotsional, motivatsion, ijtimoiy va identifikatsion qatlamlarini o'z ichiga oladi. So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sindromning rivojlanishi nafaqat individual psixikaga, balki jamiyatning ijtimoiy sog'lig'iga ham bevosita ta'sir qiladi.[2.76]

VHSning shakllanishi bir nechta o'zaro bog'liq psixologik jarayonlar orqali amalga oshadi:

a) Virtual identifikatsiya mexanizmi. Shaxs o'zini virtual avatar yoki onlayn persona orqali ifodalaydi. Bu mexanizm quyidagi jarayonlarni o'z ichiga oladi:

b) Virtual shaxsiyat real shaxsdan ustun turadi. Shaxs o'z real qobiliyatlari va ijtimoiy rollaridan norozi bo'lib, ularni virtual muhitda kompensatsiya qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida 36–42% foydalanuvchi onlayn avatarini real shaxsidan ustun deb baholaydi (Journal of Behavioral Addictions, 2023).

c) Qaramlik va mukofot mexanizmi. Onlayn mukofotlar (layk, obuna, reytinglar) miya mukofot tizimini faollashtiradi. Dopamin chiqarilishi kuchayadi, bu esa shaxsda virtual muhitga qaramlikni kuchaytiradi. Buning natijasida shaxsda riyal hayotdagi muloqotchilik empatya kabi xolatlar keskin pasayadi.

f) Emotsional kompensatsiya mexanizmi. Shaxs virtual makonda stress, yolg'izlik, depressiya va real muammolarni vaqtincha "yashiradi". Shu bilan birga, uzoq muddatli virtual bog'lanish real hayotdagi ijtimoiy va emotsional muvozanatni buzadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, 18–24 yoshdagi onlayn foydalanuvchilarning 54% virtual muhitda ko'proq quvonch va qoniqish his qilganini bildirgan.

Kognitiv deformatsiyalar. VHSning rivojlanishi shaxsning kognitiv jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi:

Diqqat va konsentratsiya pasayishi: Doimiy onlayn stimullarga moslashgan shaxslar real vazifalarga e'tiborini uzluksiz qaratolmaydi. Fragmentar tafakkur: Kognitiv jarayonlar qisqa, tezkor va keskin bloklarga bo'linadi, bu chuqur tahlil va strategik fikrlashni cheklaydi. Reallikni baholashning buzilishi: Virtual hayotdagi muvaffaqiyat va ijtimoiy maqom real hayotdagi qiymatdan ustun ko'riladi. [3.34].

Emotsional deformatsiyalar. Emotsional sovuqlik: Shaxs real hayotdagi hissiyotlarni susaytirilgan holda qabul qiladi.

Empatiya pasayishi: Virtual stimullar tezkor va sun'iy bo'lgani uchun boshqalar hissini chuqur his qilish qobiliyat kamayadi. Ichki bo'shliq va qoniqarsizlik: Real hayotdagi hissiy qoniqish virtual muhitdagi tezkor mukofot bilan solishtirilganda sustroq bo'ladi.

Klinik belgilar keladigan bo'lsak. VHSning klinik ko'rinishi bir nechta asosiy simptomlar orqali aniqlanadi: Kognitiv simptomlar. Diqqat yetishmovchiligi: Shaxs real hayotdagi vazifalarga diqqatini uzluksiz qaratolmaydi. Real va virtual hayotni noto'g'ri baholash: Virtual muvaffaqiyatlar ustun ko'riladi, real hayotdagi natijalar kamaytiriladi. [4.70].

Xulq-atvor simptomlari. Kompulsiv onlayn faoliyat: Internetni nazorat qilolmaslik, uzoq vaqt virtual muhitda qolish. Real mas'uliyatdan qochish: Ish, o'qish, oilaviy vazifalar ikkinchi darajaga tushadi. Dual identity: Shaxs virtual va real identitet o'rtasida ziddiyatda bo'ladi.

Yolg'izlik va izolyatsiya: Real ijtimoiy aloqalardan chekinish. Ijtimoiy maqomni virtual muhitga bog'lash: Layk va obunachilarni asosiy qabul qilinish manbai deb bilish.

Qaramlik VHSning markaziy psixologik komponenti bo'lib, shaxs virtual faoliyatni nazorat qila olmasligi bilan xarakterlanadi. Bu qaramlik neyrobiologik darajada miyaning reward system (mukofot tizimi) bilan bog'liq. Dopamine Loop effekti: Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va videoplatformalar foydalanuvchi e'tiborini ushlab turish uchun doimiy mukofot stimullarini taqdim etadi. Bu stimullar miyada dopamin ajralishini kuchaytiradi va foydalanuvchi xatti-harakatini mustahkamlaydi. Dunyo tajribalariga keladigan bo'lsak. Stanford universiteti (2020) tadqiqotida 120 yosh foydalanuvchi 10 kun davomida ijtimoiy tarmoqlardan ajralib turdi. Natija shuni ko'rsatdiki, birinchi 48 soatda subyektlarning 70% qismida bezovtalik, asabiylashish va konsentratsiya pasayishi kuzatilgan. [5.39].

Virtual muhit shaxsga real hayotdagi stress, muammolar va ijtimoiy majburiyatlardan qochish imkonini beradi. Real tajribalar asosida, doimiy onlayn muloqot qilish shaxsni ijtimoiy izolyatsiya va passivlikka olib keladi. Masalan, 2022-yilda Yaponiya yoshlarida o'tkazilgan so'rovda, 43% respondentlar o'zlarini "real do'stlar o'rniga virtual do'stlar bilan ko'proq aloqada" deb baholagan.

Virtual muhit boshlang'ich bosqichda shaxsga emotsional tasalli beradi, ammo uzoq muddatli foydalanish "emotsional turg'unlik yoki, flattening"ga olib keladi: Emotsiyalar kamayadi, hissiy javoblar soddalashtiriladi. Bu jarayon shaxsni virtual mukofotlarga ko'proq bog'laydi, real hissiy qoniqish susayadi. [6.122].

Ijtimoiy media algoritmlarining inson ongiga ta'siri. Ijtimoiy media algoritmlari foydalanuvchining e'tiborini maksimal darajada ushlab turishga mo'ljallangan. TikTok, Instagram, YouTube algoritmlari foydalanuvchi xatti-harakatlarini real vaqt rejimida tahlil qiladi va shaxsga mos kontentni uzluksiz yetkazadi. Shaxs doimiy stimullar ostida bo'ladi, bu esa dopamin mustahkamlaydi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, yoshlar orasida 64% foydalanuvchi kontentni ko'rishga vaqtini nazorat qila olmaydi va hissiy qoniqishning asosiy manbai sifatida virtual mukofotlarga bog'liq bo'ladi. Virtual shaxs esa real shaxsiyat ustidan hukmronlik qiladi.

Dual identity fenomeni — shaxs ikki xil "Men"ni bir vaqtda boshqarishga majbur bo'ladi, bu psixik stress va ichki ziddiyatlarni oshiradi.

Virtual muhitning miyaga va psixikaga ta'siri: neyrobiologik va kognitiv-emosional mexanizmlar tomondan analiz qilgnada, virtual hayot va ijtimoiy media platformalari inson ongiga chuqur neyrobiologik ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixik va ijtimoiy faoliyatidagi o'zgarishlar dopamin tizimi, mukofot mexanizmlari va prefrontal korteks faoliyati bilan chambarchas bog'liq.

Dopamin tizimining roli shundaki: dopamin — miya mukofot tizimida asosiy neurotransmitter bo‘lib, motivatsiya, qoniqish va o‘rganish jarayonlarini boshqaradi. Virtual muhitda likes, reytinglar, sharhlar va o‘yin mukofotlari dopamin chiqarilishini stimulyatsiya qiladi. Dopamin chiqarilishi doimiy va kutilmagan stimullar bilan kuchayadi. Bu mexanizmni “variable reward schedule” deb atashadi, ya’ni mukofotlar oldindan ma’lum bo‘lmagan va kutilmagan vaqtda keladi. [7.102].

Ijtimoiy taqqoslash. Ijtimoiy media foydalanuvchilarini doimiy taqqoslash jarayoni boshqaradi. Shaxs o‘z muvaffaqiyatini, ko‘rinishini yoki ijtimoiy maqomini boshqalar bilan solishtiradi. Qaror qabul qilish va rejalashtirish. Prefrontal korteks faoliyati kamayadi: uzoq muddatli rejalashtirish qobiliyati pasayadi. Shaxs qisqa muddatli mukofotlarga (likes, sharhlar) ko‘proq e’tibor beradi, real hayotdagi vazifalarni kechiktiradi. Emotsional jarayonlarning o‘zgarishi. Empatiya va hissiy ekspressivlik. Doimiy virtual stimullar shaxsning empatiya va hissiy ekspressivligini kamaytiradi.

Bugungi vertual hayot sindiromi natijasida quydagi gipatezaga asosan nazaryaga ishlab chiqardildi. Bu nazarya “Sun’iy Hayot Instinkti” (SHI) bo‘lib. Bunga asosan, bugungi avlod — telefon, internet va sun’iy aql bilan ulg‘aygan avlod. Ularning miyasi tabiiy hayot uchun emas, sun’iy hayot uchun moslashmoqda. Ya’ni, insoniyat endi tabiiy yashash uchun emas, sun’iy yashash uchun instinkt hosil qilmoqda. Bu instinkt hayotiylikning yangi shakli — sun’iy yashash istagi yangi vertula hayotda tanilish. Oddiy so‘z bilan tushuntirganda: Avvallari insonlar yashash uchun nafas olardi, endi ular “ko‘rinish uchun” yashayapti. Odam endi o‘z hayotini his qilish uchun emas, boshqalar uni ko‘rsin, algoritm uni tanisin, raqamli olam uni mavjud deb bilishini istab yashaydi. Bu — biologik instinkt emas, bu sun’iy hayot instinkti. Bu g‘oya — “virtual qaramlik”, “dopamin”, “like madaniyati”dan ham chuqurroq. Endi odam telefonni tashlay olmaydi emas gap shundaki insonning yashash ma’nosi o‘zgaryapti. U endi hayotni saqlash uchun emas, o‘zining raqamli izini, vertual hayotdagi hurmat obro‘cini, saqlash uchun yashaydi.

Bu — yangi biologik evolyutsiya emas. Bu ruhiy evolyutsiyaning buzilishi, inson ongining yangi ehtiyoj darajasiga o‘tishi. Bugungi kunda aksariyat insonlar “Insoniyat tabiiy hayotdan chiqib, sun’iy yashash instinktiga o‘tayapti. Bu yangi instinkt quyidagi oqibatlarni keltiradi:

1. Emotsional deformatsiya: inson his-tuyg‘ularni “kamera uchun” yaratadi.
2. Raqamli o‘zlik: inson real “men”ini yo‘qotadi, lekin raqamli “men”ini saqlaydi.
3. Ongli soxta haqiqat: u haqiqatni yashamaydi — uni sahnalashtiradi.

Endi insoniyat o‘z hayotini yo‘qotmayapti — u hayotni sahna qilib, o‘zini aktyorga aylantiryapti. Bu instinkt esa evolyutsiyaning eng xavfli bosqichi: inson yashash uchun yaratilgan, texnologiya esa ko‘rinish uchun ongni qayta dasturlamoqda.

Nazariyaning yadrosi. Inson yashashni, ovqatlanishni, himoyalaniishni, nasl qoldirishni xohlaydi. Bu — biologik hayot instinkti.

Sun’iy hayot instinkti: Ammo XXI asrda yangi kuch paydo bo‘ldi — raqamli mavjudlik ehtiyoji. Odamlar endi: Ko‘rinsin, eslab qolinsin, onlayn bo‘lsin, raqamli iz qoldirsin, meni hamma tanisin. Degan ichki majburiyatni his qilmoqda. Bu shunchaki odat emas — bu instinkt darajasiga tushgan yangi ehtiyoj.

Inson ongida bo‘layotgan evolyutsiya. Odam miyasi endi biologik hayotni saqlash bilan emas, raqamli mavjudlikni davom ettirish bilan shug‘ullanmoqda. Buni quyidagi formula orqali ifodalash mumkin:

Oldin: Nafas olish - yashash - mavjudlik.

Endi: Internetga kirish - ko‘rinish - mavjudlik.

Nazariyaning uchinchi asosiy tamoyili. Odam o‘zining haqiqiy hayotini ikkinchi o‘ringa qo‘yadi. U uchun eng muhimi — onlayn “men” qanday ko‘rinadi. “Men kimman” savoli endi o‘rningni emas, profilingni bildiradi. Inson hayotida erishilgan natijalar, baxtsiz hodisalar, do‘stlar va oila o‘rtasidagi mojarolar hamda yutuqlar tezlik bilan pirofilda ko‘rsatilmoqda bu esa yuqoridagi so‘zlar isboti uchun yaqqol dalil bo‘ladi. Inson tanasi biologik, lekin miyasi — algoritmik faoliyatga moslashmoqda. Miya dopaminni endi tabiiy zavqdan emas, balki ekran orqali kelgan raqamli tasdiqlardan oladi. Bu esa yangi turdagi “sun‘iy hayot kimyosi”ni yaratadi.

Nazariyaning ilmiy farazi. Sun‘iy hayot instinkti — bu inson miyasi tomonidan yaratilgan birinchi “biologik bo‘lmagan hayot signali”dir.

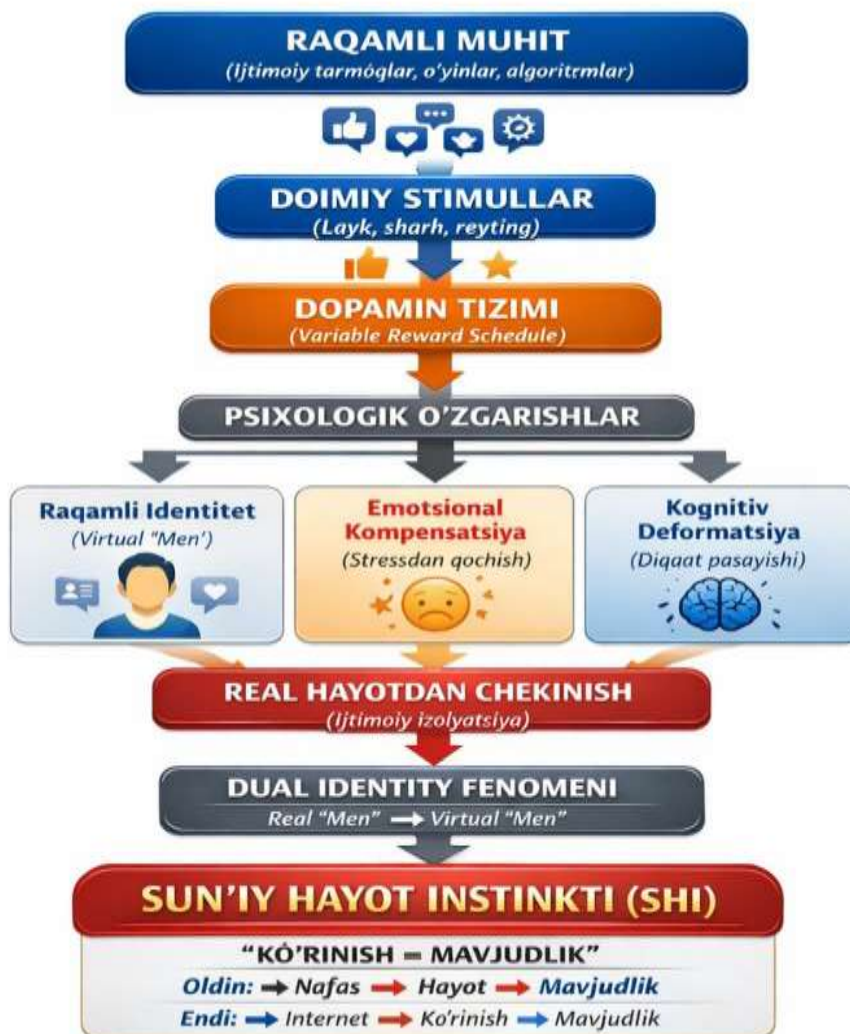
Ya‘ni, ong endi tashqi hayotdan mustaqil yashovchi raqamli shaklni biologik muhimlik darajasiga ko‘tardi. Odam internet uzilib qolsa, ichki bezovtalik paydo bo‘ladi — bu endi oddiy “asabiylik” emas, sun‘iy hayot instinkting xavf signali. Nazariyaning kelajak bashorati.

Insoniyatda yangi biologik refleks paydo bo‘ladi:

Yurak urish — hayot belgisi.

Internet ulanish — mavjudlik belgisi.

Shunday qilib, inson o‘zini o‘zi riyal hayotdan uzub qo‘yadi va vertual hayotga kirib boradi. Vertual hayotga tez moslashishning eng katta sababi bu vertula hayotda erkinlik riyal hayotga qaraganda juda yaxshi. Ammo buning oqibatlarini juda salbiydir.



XULOSA VA TAVSIYALAR

XXI asr insoniyat tarixida raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi va virtual muhitning jadal rivojlanishi inson psixikasi va ijtimoiy hayotga tubdan ta'sir ko'rsatmoqda.

Bugungi kunda insonlarning kunlik faoliyatining 6–8 soati virtual makonda kechadi, bu esa real va virtual hayotning deyarli tenglashuvini ko'rsatadi. Maslou piramidasi, kognitiv psixologiya va dopamin mexanizmlari tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor mukofotlar (layk, obuna, sharh) miyadagi mukofot tizimini faollashtirib, shaxsni virtual muhitga qaram qiladi. Shu bilan birga, virtual jamoalar shaxsga real hayotda topa olmagan ijtimoiy maqomni, qabul qilinish hissini va o'zini muhim his qilish imkoniyatini beradi.

Bu jarayon yoshlar, ayniqsa 13–24 yosh oralig'idagi shaxslar uchun juda kuchli bo'lib, ular virtual identitetni real identitet ustiga qo'yishga moyil bo'ladi. Natijada, dual identity – ikki shaxs modeli – shakllanadi, bu esa shaxsda identifikatsiya inqirozi, ijtimoiy beqarorlik va ichki ziddiyatlar paydo bo'lishiga olib keladi.

Virtual hayot sindromi yoshlar va talabalar orasida ayniqsa xavfli hisoblanadi. Psixologik omillar – past o'zini baholash, yolg'izlik, depressiv kayfiyat – shaxsni virtual muhitga kuchli bog'laydi. Shuning uchun shuni takidlab o'tishim lozimki darhol virtual xayot sindromiga qarshi anti psixologik sirotegeyalarni ishlab chiqarish lozimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Stanford University The Emotional Impact of Social Media Abstinence — Stanford Research Report, 2020, AQSh. Ijtimoiy tarmoqlardan uzilishdagi bezovtalik simptomlari.
2. Turkle, S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other New York: Basic Books, 2011. Virtual identitet, ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi, raqamli "Men".
3. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder — CyberPsychology & Behavior, 1998, AQSh. Internet va virtual muhitga qaramlik tushunchasi.
4. Alter, A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked New York: Penguin Press, 2017. Dopamin loop, algoritmik qaramlik.
5. Montag, C., & Diefenbach, S. Towards Homo Digitalis: Important Research Issues for Psychology Sustainability, 2018, Germaniya. Raqamli ong, Homo digitalis konsepsiyasi.
6. American Psychiatric Association (APA) DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Washington, DC, 2013. Diqqat yetishmovchiligi, kompulsiv xulq-atvor.
7. Twenge, J. M. Gen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy — New York: Atria Books, 2017. Yoshlar, depressiya, raqamli hayot ta'siri.

Internet saytlari va havolalar:

8. <https://www.pewresearch.org>
9. <https://www.mininnovation.uz/uz/reports>
10. <https://www.apa.org>
11. <https://psychoiogy.stanford>
12. <https://psychoiogytoday.com>