

## RAQAMLASHTIRISH DAVRIDA TALABALARGA VIRTUAL HAYOT SALBIY TA'SIRINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

**Turayeva Nigora Husniddin qizi,**

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali magistranti

**Ravshanov Lochinbek Urinovich,**

O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi markaziy harbiy okrug huzuridagi "Ilmiy tadqiqot-  
ilmiy amaliy uslubiy" markazi boshlig'i,

psixologiya fanlar doktori (Dsc), professor, podpolkovnik

**Giyosov Ulug'bek Eshpulatovich,**

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali,

texnika fanlar falsafa doktori (PhD), dotsent

e-mail: bek99989@gmail.com

**Annotatsiya.** Bugungi raqamlashtirish davrida inson hayotining muhim qismi virtual makonga ko'chmoqda. Ushbu maqolada virtual hayotning inson psixikasiga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda internetga qaramlik, ijtimoiy izolyatsiya, shaxsiylik inqirozi, o'z-o'zini past baholash kabi muammolar yoritilgan va ularning psixik sog'liqqa salbiy ta'siri ochib berilgan.

**Tayanch so'zlar.** Virtual hayot, psixologik aspektlar, inson fiziologiyasi internetga qaramlik, shaxsiylik, ijtimoiy solishtirish, stress.

## DİJİTALİZASYON DÖNEMİNDE VİRTUAL HAYATIN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDEKİ NEGATİF ETKİSİNİN PSİKOLOJİK YÖNLERİ

**Turayeva Nigora Husniddin qizi,**

Taşkent Uluslararası Kimya Üniversitesi Semerkant şubesi yüksek lisans öğrencisi

**Ravshanov Lochinbek Urinovich,**

Özbekistan Cumhuriyeti Savunma Bakanlığı Merkez Askeri Bölgesi bünyesindeki "Bilimsel  
Araştırma ve Bilimsel Uygulamalı Metodoloji" Merkezi Başkanı,

Psikoloji Bilimleri Doktoru (Dsc), Profesör, Yarbay

**Giyosov Ulugbek Eshpulatovich,**

Taşkent Uluslararası Kimya Üniversitesi Semerkant Şubesi,

teknik bilimler felsefe doktoru (PhD), doçent

**Özet.** Dijitalleşmenin hız kazandığı günümüzde insan yaşamının önemli bir kısmı sanal ortama taşınıyor. Bu makalede sanal yaşamın insan ruhu üzerindeki olumsuz etkileri psikolojik açıdan incelenmektedir. Araştırmada internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, kimlik bunalımı, düşük özsaygı gibi sorunların zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ortaya konuyor.

**Anahtar kelimeler.** Sanal yaşam, psikolojik izolasyon, internet bağımlılığı, kişilik, sosyal karşılaştırma, stress.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ НА СТУДЕНТОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

**Тураева Нигора Хусниддин кизи,**

магистрант Самаркандского филиала Ташкентского

международного химического университета

**Равшанов Лочинбек Уринович,**

начальник Центра «Научно-исследовательско-научно-практико-методический» при

Центральном военном округе Министерства

*обороны Республики Узбекистан, доктор психологических наук (Dsc), профессор,  
подполковник*

**Гиясов Улугбек Эшпулатович,**

*Самаркандский филиал Ташкентского международного химического университета, доктор  
философии (PhD) по техническим наукам, доцент*

**Аннотация.** В современную эпоху цифровизации значительная часть жизни человека перемещается в виртуальное пространство. В статье анализируется негативное влияние виртуальной жизни на психику человека с психологической точки зрения. В исследовании рассматриваются такие проблемы, как интернет-зависимость, социальная изоляция, кризис идентичности и низкая самооценка, а также раскрывается их негативное влияние на психическое здоровье.

**Ключевые слова.** Виртуальная жизнь, психологическая изоляция, интернет-зависимость, личность, социальное сравнение, стресс.

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE NEGATIVE IMPACT OF VIRTUAL LIFE ON STUDENTS IN THE DIGITALIZATION PERIOD

**Turaeva Nigora Khusniddin kizi,**

*Master's student of the Samarkand branch of the Tashkent*

*International chemical university*

**Ravshanov Lochinbek Urinovich,**

*Head of the "Scientific Research and Scientific-Practical Methodological"*

*Center under the Central Military District of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan,*

*doctor of psychological sciences (Dsc),*

*professor, lieutenant colonel*

**Giyosov Ulugbek Eshpulatovich,**

*Samarkand Branch of Tashkent International University of Chemistry,*

*doctor of philosophy (PhD) in technical sciences, associate professor*

**Abstract.** In today's era of digitalization, a significant part of human life is moving to the virtual space. This article analyzes the negative effects of virtual life on the human psyche from a psychological perspective. The study highlights problems such as Internet addiction, social isolation, personality crisis, and low self-esteem, and reveals their negative impact on mental health.

**Keywords.** Virtual life, psychological isolation, Internet addiction, personality, social comparison, stress.

Raqamli texnologiyalar taraqqiyoti bilan birga virtual hayot bugungi jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Shu bilan birga, inson psixikasining ushbu o'zgarishlarga qanday munosabatda bo'lishi, virtual makonga haddan ortiq bog'lanish qanday salbiy oqibatlariga olib kelishi dolzarb muammolardan biridir.

VR tizimlarining hozirgi avlodi smartfon sanoatidagi displey, sezish va hisoblash texnologiyalaridagi yutuqlar tufayli yuzaga keldi. Palmer Luckeyning 2012-yildagi Oculus Rift dizaynidan tortib, smartfonlar uchun ko'rish g'ilofini yaratishgacha, dunyo tez o'zgardi, chunki VR garnituralari ommaviy ishlab chiqarilib, millionlab odamlarning boshiga joylashtirildi. Ushbu tendentsiya ko'p jihatdan uy kompyuteri va veb-brauzer inqiloblariga o'xshaydi; odamlarning keng doira texnologiyadan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lganligi sababli, ular bilan qiladigan narsalar to'plami sezilarli darajada kengayadi.

Telepresensiya bizni jismoniy dunyoning boshqa qismida ekanligimizni his qilsa-da, VR ham bizga jismoniy dunyoni eslatadigan, ammo haqiqiy odamlar bilan bog'langan avatarlarni o'z

ichiga olgan sintetik dunyolar bo'lgan butun jamiyatlarni shakllantirishga imkon beradi. Bunday tajribalar dastlab ekranda ko'rish uchun mo'ljallangan edi, ammo endi VR orqali boshdan kechirish mumkin. Odamlar guruhlar turli sabablarga ko'ra, shu jumladan umumiy maxsus qiziqishlar, ta'lim maqsadlari yoki oddiy hayotdan qochish uchun bu joylarda birga vaqt o'tkazishlari mumkin edi.

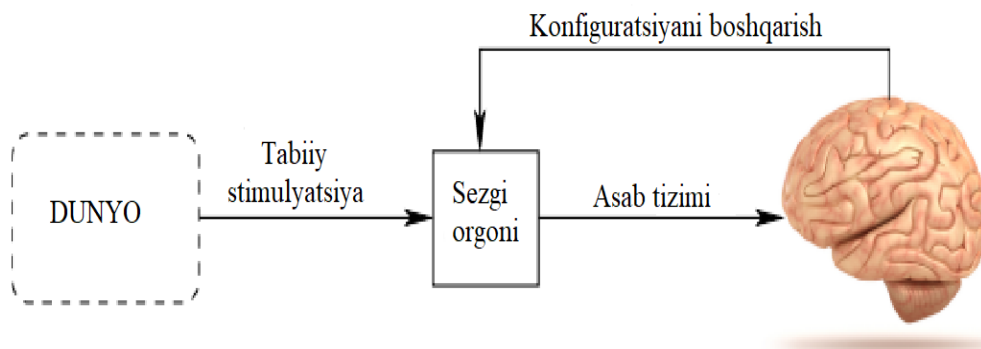
Virtual hayotning psixologik salbiy jihatlari quyidagicha tavsiflanadi:

- Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissi-virtual muloqot real insoniy aloqalarni cheklaydi, bu esa depressiv holatlar va ijtimoiy xavotirga sabab bo'ladi.
- Internetga qaramlik-onlayn makonga bog'lanish natijasida insonda stress, e'tiborning susayishi, uyqusizlik va asabiylik kabi psixologik holatlar paydo bo'ladi.
- Shaxsiylik inqirozi-ijtimoiy tarmoqlarda yolg'on imij yaratish ehtiyoji insonning asl "Men"ini yo'qotishiga olib keladi, bu esa psixologik ziddiyatlarga sabab bo'ladi.
- Doimiy solishtirish va past baholash-virtual makondagi mukammal obrazlar o'z hayotidan norozilikni kuchaytiradi, bu esa o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishiga olib keladi.
- Tajovuzkorlik va empatiyaning pasayishi - anonimlik sharoitida insonlar o'z his-tuyg'ularini cheklamaydi, bu esa onlayn muhitda agressiv va befarq xatti-harakatlarning ortishiga olib keladi [5].

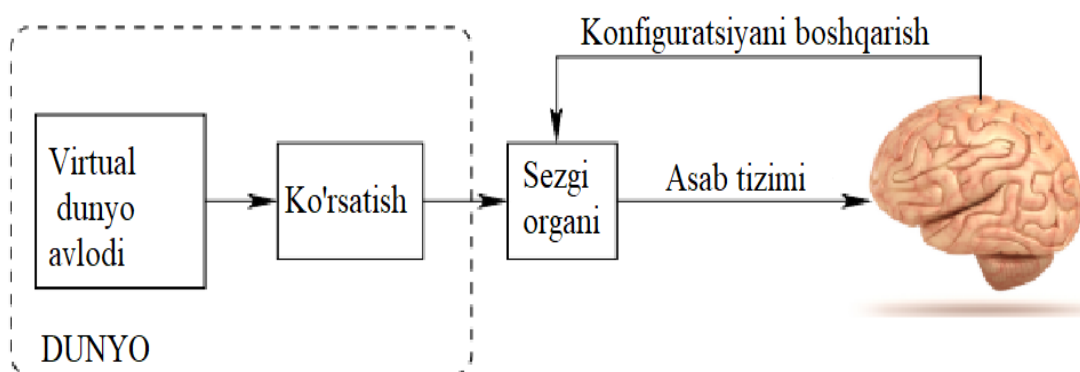
Har bir sezgi organi barcha mumkin bo'lgan usullarga mos keladigan konfiguratsiya maydoniga ega. Uni o'zgartirish yoki sozlash mumkin. Buning eng muhim jihati sezgi organining erkinlik darajalari yoki DOF soni. Bu yaxshilab, lekin hozircha oddiy bo'ylab harakatlanadigan qattiq ob'ekt ekanligini unutmang. Kosmosda oltita DOF mavjud. Kosmosdagi o'zgaruvchan pozitsiyasiga uchta DOF mos keladi:

1. yonma-yon harakat.
2. vertikal harakat
3. yaqinroq harakat.

Xuddi shu narsa o'ng ko'zingiz uchun ham amal qiladi. Shuni yodda tutingki, bizning tanamiz juda ko'p erkinlik darajalari, bu bizning hissiy organlarimizning konfiguratsiyasiga ta'sir qiladi. Kuzatuv tizim har bir sezgining pozitsiyasi va yo'nalishini aniqlash uchun zarur bo'lishi mumkin sun'iy ogohlantirishlarni qabul qiluvchi organ.



(a)



(b)

**1-rasm.** Oddiy sharoitlarda miya va tana qismlari tabiiy stimulyatsiyani qabul qilganda sezgi organlarining (ko'zlar, quloqlar, barmoq uchlari) konfiguratsiyasini boshqaradi.

1-rasmdagi (a) va (b) ni taqqoslaganda VR tizimi har bir sezgini ta'minlangan sun'iy stimulyatsiyani tabiiy stimulyatsiya bilan almashtirish displey deb ataladigan apparat tomonidan "o'g'irlydi" kompyuterdan foydalanib, izchil, virtual dunyo generatori ishlaydi. Ushbu virtual olamning tegishli "ko'rinishlari" displeyga taqdim etiladi [1].

*Vizuallashtirishda inson fiziologiyasi va idroki holati.* Bizning tanamiz VR uchun mo'ljallanmagan. Sun'iy stimulyatsiyani qo'llash orqali hislar, biz olingan biologik mexanizmlarning ishlashini buzamiz. Tabiiy muhitda rivojlanish uchun yuzlab million yillar kerak. Ba'zi hollarda tanamiz yangi ogohlantirishlarga moslashishi mumkin. Bu VR tizimidagi kamchiliklardan bexabar qolishimizga olib kelishi mumkin. Boshqa hollarda, bizyuqori darajadagi xabardorlikni yoki mavjud 3D sahnalarni sharhlash qobiliyatini rivojlantirishi mumkin bir marta qiyin yoki noaniq. Afsuski, ko'plab holatlar ham borki, bizning tanalar charchoqning kuchayishi yoki bosh og'rig'i bilan reaksiyaga kirishadi, qisman miya ishlayotganligi sababli ogohlantirishlarni talqin qilish odatdagidan ko'ra qiyinroq.

Pertseptual psixologiya - bu miya qanday o'zgarishini tushunish fanidir idrok etilgan hodisalarga hissiy stimulyatsiya. Bu yerda bir nechta tipik savollar mavjud ular quyidagicha:

VRda paydo bo'ladigan va ushbu soyabon ostida bo'lgan:

- Bu ob'ekt qanchalik uzoqda ko'rinadi?
- Piksellarni ko'rmaslik uchun qancha video aniqligi kerak?
- Harakatni uzluksiz idrok etish uchun soniyada qancha kadr yetarli?
- Virtual dunyoda foydalanuvchining boshi kerakli balandlikda ko'rinadimi?
- Bu virtual tovush qayerdan keladi?
- Nima uchun ko'nglim ayniyapti?
- Nima uchun bir tajriba boshqasidan ko'ra charchatadi?
- Mavjudlik nima?

*Psixofizika.* Psixofizika sezgi hodisalarini ilmiy tadqiq qiladi jismoniy stimullar tomonidan ishlab chiqariladi. Masalan, qanday sharoitlarda kimdir ob'ektni "qizil" deb ataydi? Rag'batlantirish ko'zga kiradigan yorug'likka mos keladi, pertseptiv hodisa esa miyada shakllangan "qizil" tushunchasidir. Boshqa idrok hodisalariga misol sifatida "to'g'ri", "kattaroq", "balandroq", "qitiqlash" va "nordon"[1].

Yana bir asosiy psixofizik tushuncha adolatlilikdir (JND). Bu stimul bo'lishi kerak bo'lgan miqdor subyektlar uni kamida 50 foizga o'zgargan deb tushunishlari uchun o'zgartirildi. Katta o'zgarish uchun barcha yoki deyarli barcha subyektlar o'zgarish haqida xabar beradi. Agar o'zgarish juda kichik bo'lsa, subyektlarning hech biri yoki deyarli hech biri sezmaydi.

Eksperimental vazifa o'zgarish miqdorini imkoniyat paydo bo'lgunga qadar o'zgartirishdir.

O'zgarish haqida xabar bergan kishi 50 foizni tashkil qiladi.

Yorqinlik kabi turli kattalikdagi stimul uchun JNDni ko'rib chiqing.

Kattaligi o'zgarganda JNDning o'zi qanday o'zgaradi? Bu munosabatlar Veber qonuni bilan ifodalanadi:

$\Delta m$

$m = c, (2.2)$

bunda  $\Delta m$  - JND,  $m$  - qo'zg'atuvchining kattaligi va  $c$  - doimiy.

VR eksperimentlarini loyihalash uning oddiy idrok jarayonlarini buzadi.

**Xulosa.** Virtual hayotning inson psixikasiga salbiy ta'siri uning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional holatiga bevosita taalluqlidir. Ushbu muammolarning oldini olishda raqamli gigiyena, psixologik muvozanatni saqlash va virtual-real hayot o'rtasida sog'lom chegara o'rnatish muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Nuraliev F.M., Giyosov U.E., Ibodullayev S.N. Virtual reallikni vizuallashtirish O'quv qo'llanma – Toshkent: Dimal nashriyoti, 2024. -224 b
2. G'oziyev E. G'. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Bekmurodov A., Rajabova G. Zamonaviy psixologik muammolar. – Toshkent: Barkamol Avlod, 2020.
4. Turdiyeva M. Internetga qaramlik va yoshlar psixologiyasi. // Psixologiya va hayot. – 2022. – №2. – B. 45–49.
5. Allayarov M. Virtual haqiqat va shaxs psixologiyasi. // Oliy ta'lim muassasalari uchun ilmiy-amaliy jurnal. – 2023. – №1. – B. 33–38.
6. Sherry Turkle. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011.
7. Caplan, S. E. Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive–Behavioral Measurement Instrument. // Computers in Human Behavior. – 2002. – Vol. 18(5). – P. 553–575.
8. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1(3). – P. 237–244.
9. Andreassen, C. S. et al. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. // Addictive Behaviors. – 2017. – Vol. 64. – P. 287–293.
10. World Health Organization (WHO). Mental health and digital technology: addressing the need for a balance. – Geneva, 2021.