

SHAXS RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ONLAYN MUHITGA QARAMLIK SABABLARI

Mamadaminova Farida G'ayrat qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti 1-kurs tayanch doktoranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yoshlarda shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari hamda onlayn muhitga qaramlik (internet addiksiyasi)ning kelib chiqish omillari tahlil qilinadi. O'smirlik va ilk yetuklik davrlarida identiklik shakllanishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiylashuv jarayonlari va motivatsion tizimlarning o'ziga xosligi onlayn platformalarga ortiqcha bog'lanish xavfini kuchaytirishi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik va neyropsixologik yondashuvlar asosida qaramlikning sabablari va profilaktik choralari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *shaxs rivojlanishi, o'smirlik davri, yoshlik davri identiklik, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, motivatsiya, addiksiya, psixologik omillar.*

Hozirgi kunda raqamli texnologiyalar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, video-platformalar va messenjerlar nafaqat muloqot vositasi, balki shaxsiy o'zini namoyon qilish maydoniga ham aylandi. Biroq, ortiqcha va nazoratsiz foydalanish onlayn muhitga qaramlikni shakllantirishi mumkin. Globallashuv va raqamli texnologiyalar sharoitida yoshlar shaxsining rivojlanishi yangi ijtimoiy-madaniy kontekstda kechmoqda. Virtual makon shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga integratsiyalashgan bo'lib, real va virtual identiklik o'rtasidagi chegaralar tobora tarqalib bormoqda. Mazkur jarayon o'smirlik davrining psixologik inqirozlari bilan o'zaro ta'sirga kirishib, xulqiy addiksiyalar, xususan internet qaramligini yuzaga keltirishi asosiy sabab bo'lib xizmat qilmoqda. Onlayn muhitga qaramlik – bu shaxsning internet va raqamli platformalardan nazoratsiz, kompulsiv tarzda foydalanishi natijasida ijtimoiy, akademik yoki kasbiy faoliyatining buzilishi bilan xarakterlanadigan psixologik holatdir. Ijtimoiylashuv – bu shaxsning jamiyat me'yor va qadriyatlarini o'zlashtirish jarayonidir. Avval bu jarayon asosan oila, maktab va tengdoshlar guruhi orqali amalga oshirilgan bo'lsa, bugungi kunda virtual platformalar ham muhim ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'lmoqda. Psixologiyada shaxsiy rivojlanish biologik, ijtimoiy va psixologik omillar integratsiyasi sifatida talqin etiladi. O'smirlik va ilk yoshlik davrida identitet shakllanishi markaziy jarayon hisoblanadi. Onlayn muhit esa ushbu jarayonni tezlashtiruvchi va ba'zan murakkablashtiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Onlayn muhit yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonida yangi ijtimoiy rollarni o'zlashtirishiga imkon beradi. Bloggerlik, kontent yaratuvchilik, frilanserlik kabi faoliyatlar shaxsning mustaqilligi va tashabbuskorligini rivojlantiradi. Biroq virtual makonda manipulyativ kontent, destruktiv submadaniyatlar va kiberbulling hodisalari ham mavjud. Bu holatlar shaxsning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologiya fanida shaxs rivojlanish bosqichlarini tushuntiruvchi nazariyalarda o'smirlik davrida inqirozi, shaxs shakllanishidagi eng asosiy jarayonlarni nazoratga olish yoki butunlay nazoratdan chiqarishga sabab bo'lishini ta'kidlaydi. Aynan shu bosqichda yoshlar o'z "Men"ini izlaydi, ijtimoiy maqomini aniqlaydi va

tengdoshlar fikriga sezgir bo'lad¹². Bu davrda yoshlar tashqi muhitdan ko'mak olishga intiladi bu esa, onlayn muhit ta'siriga ochiqlikni oshiradi. Yoshlarda shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari aynan o'smirlar davridagi psixologik jarayonlarga bog'liqdir. Chunki, o'smirlar davri shaxsning o'zini anglash bosqichidir. Shuning uchun ham, o'smirlar davrida ijtimoiy tarmoqlarda ideal obraz yaratish imkoniyatining paydo bo'lishi, yoshlik davriga borib, virtual identiklikka berilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Onlayn platformalardan ko'p foydalanish o'zini erkin ifoda etish, qabul qilinish hissini olish, tezkor ijtimoiy tasdiq (layk, izoh) imkonini beradi. Bu esa psixologik mukofot mexanizmlarini faollashtiradi. O'smirlar davrida affektiv soha hali barqarorlashmagan bo'ladi. Stress, rad etilish, yolg'izlik hissi yoshni onlayn muhitda "qochish strategiyasi"ni qo'llashga undashi mumkin. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, xulq-atvor kuzatish va taqlid orqali shakllanadi¹³. Onlayn kontent modellari yoshlarning qadriyat va xulq normalariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar uchun tengdoshlar guruhi muhim referent guruh hisoblanadi. Chunki ular o'z shaxsiga xos barcha xususiyatlarni aynan o'z tengdoshlari orasida ko'ra boshlaydi. Onlayn platformalarda ijtimoiy maqom obunachilar soni yoki "reaksiya"lar bilan o'lchanadi. Bu esa tashqi bahoga qaramlikni kuchaytiradi. A.Maslow ehtiyojlar ierarxiyasiga ko'ra, insonda mansublik va hurmat ehtiyoji mavjud¹⁴. Bu ehtiyojlar o'smirlar va yoshlar orasida yanada kuchliroq seziladi. Bu yosh davrlaridagilar mansubli va hurmatni o'z tengdoshlari orasidan qidiradi, o'zini nomoyon qilish, qabul qilinish, shaxiga nisbatan ijobiy baholarni aynan o'z tengdoshlari orasidan qidiradi. Agar real hayotda bu ehtiyojlar to'liq qondirilmasa, yoshlar virtual muhit orqali ularni kompensatsiya qilishni boshlaydi. Bu o'z-o'zidan onlayn platformalarga qaramlikni yuzaga keltiradi. Olimlarning ta'kidlashicha, kognitiv-bihevioral modeli asosida, disfunktsional fikrlar, salbiy emotsiyalar, qochish xulqi, bir-birini mustahkamlab, qaramlik siklini yaratadi. Onlayn faoliyat dopamin ajralishini rag'batlantiradi. Mukofot tizimining tez-tez stimulyatsiyasi xulqiy addiksiyani kuchaytiradi. Bu jarayon qimor yoki o'yin qaramligiga o'xshash mexanizmga ega. Yoshlar orasidagi onlayn muhitga qaramlikning tobora ortib borishi oilaviy va ijtimoiy omillarga ham alohida bog'liqdir. Ota-onaning nazorati sustligi, emotsional sovuqlik, avtoritar tarbiya uslubi, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etmaslik bularning barchasi qaramlik xavfini oshiradi. Onlayn qaramlikning shaxs rivojlanishiga ta'sirini bilish jarayonlar faoliyatida ham yaqqol ko'zga tashlanadi. Bular, diqqat va xotira pasayishi, real ijtimoiy ko'nikmalarning sust rivojlanishi, empatiya darajasining kamayishi, depressiv simptomlarning ortishi, akademik muvaffaqiyat pasayishi kabilarda ham ko'rishimiz mumkin. Yoshlarda onlayn muhit ta'siri quyidagi psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Imitatsiya – mashhur shaxslar yoki bloggerlarning xulq-atvorini takrorlash. Bu orqali shaxs o'zini ideal shaxs sifatida ko'ra boshlaydi. Atrofida qilargalarga o'zini shu yo'l orqali isbotlashga harakat qiladi. Ijtimoiy taqqoslash – boshqalar hayoti bilan o'zini solishtirish natijasida norozilik hissi paydo bo'lishi. Raqamli identitet konstruksiyasi – o'z obrazini ongli ravishda shakllantirish. Normativ bosim – "trend"larga moslashish istagi. Bu omillar yoshlarning qadriyatlar tizimi va dunyoqarashini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi¹⁵.

¹² Brand, Matthias, Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.

¹³ Rasulov, A. A. (2021). O'smirlarda virtual muloqot va ijtimoiy moslashuv muammolari. *Pedagogika va psixologiya*, 4(3), 112–118.

¹⁴ Qodirova, D. X. (2022). Internetga qaramlikning yoshlar emotsional holatiga ta'siri. *Ilm sarchashmalari*, 6(2), 91.

¹⁵ Brand, Matthias, Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.

Yoshlarda shaxs rivojlanishi murakkab, ko'p omilli jarayon bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlar ta'sirida shakllanadi. O'smirlik davridagi identiklik izlanishi, emotsional beqarorlik va mansublik ehtiyoji onlayn muhitga ortiqcha bog'lanish xavfini kuchaytiradi.

Onlayn qaramlik esa shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, profilaktika choralari tizimli va kompleks yondashuvni talab etadi. Raqamli madaniyatni shakllantirish, psixologik savodxonlikni oshirish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish yoshlarda onlayn qaramlik xavfini kamaytirishning muhim omillaridir.

Onlayn muhitga qaramlik zamonaviy jamiyatning murakkab psixologik fenomenidir. U individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit va raqamli texnologiyalarning mukofot mexanizmlari o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Muammoni samarali hal etish uchun kompleks yondashuv – psixologik, pedagogik va ijtimoiy choralari uyg'unligi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova, V. M. (2018). Yoshlar ijtimoiylashuvi va zamonaviy axborot muhitining psixologik xususiyatlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 3(2), 45–52.
2. Nishonova, Z. T. (2016). Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: TDPU nashriyoti.
3. Tursunov, B. R. (2020). Talabalarda internetdan foydalanish madaniyati va psixologik omillar. Zamonaviy ta'lim, 5(1), 78–84.
4. Rasulov, A. A. (2021). O'smirlarda virtual muloqot va ijtimoiy moslashuv muammolari. Pedagogika va psixologiya, 4(3), 112–118.
5. Qodirova, D. X. (2022). Internetga qaramlikning yoshlar emotsional holatiga ta'siri. Ilm sarchashmalari, 6(2), 91–97.
6. Young, Kimberly S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244.
7. World Health Organization (2019). International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Gaming disorder classification.
8. Brand, Matthias, Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review. Frontiers in Human Neuroscience, 8, 375.