



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

VIRTUAL VA REAL IDENTIFIKATSIYANING DIFFUZIYASI VA PSIXOLOGIK DEZADAPTATSIYA MUAMMOLARI

Fayzullayeva Gulrux Jumaniyozovna

O'zMU Jizzax filiali psixologiya kafedrası o'qituvchisi
gulruxfayzullayeva857@gmail.com

Maxramov Ozodbek Akbar o'g'li

O'zMU Jizzax filiali psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.
maxramovozodbek20021205@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada axborotlashgan jamiyat sharoitida shaxsning virtual va real dunyodagi o'zligini anglash jarayonlari tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida insonning "Virtual Men" va "Real Men" obrazlari o'rtasidagi chegaralarning yo'qolishi (diffuziya) va buning natijasida yuzaga keladigan psixologik dezadaptatsiya (ijtimoiylashuvning qiyinlashuvi) muammolari o'rganilgan. Maqolada ushbu inqirozlarni bartaraf etish bo'yicha psixologik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Virtual identifikatsiya, diffuziya, dezadaptatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, shaxs transformatsiyasi, raqamli psixologiya, eskapizm, "Men-konsepsiyasi".

"Bizni hamisha bir narsa o'ylantiradi: farzandlarimizning ongi, dunyoqarashi nima bilan band? Bugun dunyoda shafqatsiz kurash ketyaptibu inson qalbi va ongi uchun kurashdir. Shunday ekan, biz yoshlarimizning ma'naviy olamini yuksaltirishimiz, ularni internetdagi yot g'oyalar va virtual illatlardan himoya qilishimiz shart." [1]

Shavkat Mirziyoyev

Bugungi kunda texnologik taraqqiyot inson hayotini tubdan o'zgartirib yubordi. Ijtimoiy tarmoqlar shunchaki muloqot vositasi emas, balki shaxsning o'zini namoyon qilish maydoniga aylandi. Biroq, bu jarayon "identifikatsiya diffuziyasi" (o'zlikning qorishib ketishi) kabi jiddiy muammoni keltirib chiqardi. Yashlar hayotiga o'zining salbiy tasirini o'tkazib hayot manosi va ekzansiyasini real hayotdan emas ishtimoiy tarmoqlardan izlashga harakat qilmoqdalar. Bu esa o'zini boshqalar bilan taqoslash o'z baxtini ularga qarab belgilashi tufayli o'zining hayotda nima maqsad uchun yashayotganini anglay olmayotgan holatlari bugungi kunda juda ko'plab uchrab turigani barchamizga malum. Amerikalik psixolog Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, identifikatsiya insonning o'zligini anglashi bo'lsa, uning diffuziyasi bu jarayonning buzilishidir [2].

Inson real hayotda erisha olmagan yutuqlarini virtual olamda "ideal obraz" yaratish orqali to'ldirishga urinmoqda. Bu esa real hayotiy qiyinchiliklarga duch kelganda shaxsning ruhiy tushkunlikka tushishiga va ijtimoiy muhitdan uzilib qolishiga (dezadaptatsiya) sabab bo'lmoqda.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari o'rtasida "raqamli qaramlik" darajasini aniqlashga qaratilgan kuzatuv va so'rovnomalar o'tkazildi. Mazkur jarayonda shaxsning virtual muhitdagi xulq-atvorini chuqur tahlil qilish maqsadida Rogers-Diamondning "Ijtimoiy-psixologik adaptatsiya"

so'rovnomasi hamda Dembo-Rubinshteynning "O'z-o'zini baholash" metodikalaridan foydalanildi. [3]

To'plangan birlamchi ma'lumotlar zamonaviy statistik tahlil dasturi hisoblangan SPSS yordamida korrelyatsion tahlildan o'tkazildi. Bu esa virtual olamda sarflangan vaqt miqdori bilan shaxsning ijtimoiy muhitga moslashish darajasi o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni matematik jihatdan isbotlash imkonini berdi.

O'tkazilgan tahlillar natijasida aniqlanishicha, kuniga 5-6 soatdan ortiq vaqtini virtual olamda o'tkazadigan shaxslarda yaqqol emotsional beqarorlik kuzatiladi. Bunday insonlar uchun ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"lar va ijobiy e'tiroflar ruhiy quvvat manbaiga aylanib qoladi; agarda kutilgan e'tibor yetishmasa, ularda xavotir, ichki tushkunlik va agressiya darajasi keskin oshadi. Shuningdek, tadqiqotda "identifikatsiya chalkashligi" fenomeni ham yaqqol namoyon bo'ldi. Bunda shaxs o'zi yaratgan virtual "mukammal" qiyofaga shu qadar ishonib ketadiki, natijada o'zining real hayotdagi tabiiy kamchiliklarini qabul qila olmaydi va o'z-o'zini inkor eta boshlaydi. [4]

Ushbu jarayonlarning mantiqiy davomi sifatida shaxsda ijtimoiy izolyatsiya va jonli muloqotdan qochish holatlari yuzaga keladi. Virtual identifikatsiya diffuziyasi insonni "ikki tomonlama hayot" kechirishga majbur qiladi, bu esa ruhiyat uchun ulkan yukdir. Mashhur psixolog Erik Erikson nazariyasiga tayanib aytadigan bo'lsak, o'zlikning bunday diffuziyasi shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topa olmasligiga olib keladi. [5]

Virtual olam taqdim etayotgan "oson baxt" va "soxta e'tirof" insonning iroda kuchini so'ndiradi, hayotiy muammolarni hal qilish qobiliyatini pasaytiradi va natijada og'ir psixologik dezadaptatsiyani keltirib chiqaradi.

Tadqiqotning yakuniy xulosalari shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda virtual va real dunyo o'rtasidagi muvozanatni saqlash ruhiy salomatlikning eng asosiy mezonidir. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun, avvalo, "raqamli detoks" amaliyotini joriy qilish, ya'ni haftada kamida bir kun ijtimoiy tarmoqlardan butunlay uzilish tavsiya etiladi. Inson o'z e'tiborini virtual maqtovlarga emas, balki real hayotdagi yutuqlarga, bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratishi lozim. Shu bilan birga, ta'lim muassasalarida yoshlar bilan virtual olamning xavf-xatarlari va sog'lom "Men" konsepsiyasini shakllantirish bo'yicha tizimli psixoprofilaktik treninglar o'tkazish dolzarb ahamiyat kasb etadi. [6]

Tadqiqot natijalari asosida virtual va real dunyo o'rtasidagi ziddiyatlarni kamaytirish hamda psixologik dezadaptatsiyaning oldini olish bo'yicha quyidagi amaliy tavsiyalar aytib o'tamiz.

Avvalo, ta'lim tizimida pedagoglar va psixologlar hamkorligida yoshlar uchun maxsus "Raqqamli gigiyena" darslarini joriy etish lozim. Bu jarayonda asosiy e'tibor yoshlarda tanqidiy fikrlashni shakllantirishga qaratilishi kerak, toki ular ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal hayot" tasvirlari ko'pincha sun'iy ekanligini anglab yetsinlar. Amaliyotchi psixologlar uchun esa identifikatsiya diffuziyasiga uchragan shaxslar bilan ishlashda "Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi" usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul mijozning virtual e'tirofga (layklarga) bo'lgan qaramligini kamaytirishga va uning real hayotdagi qobiliyatlarini qayta kashf etishiga yordam beradi.

Davlat organlari va yoshlar siyosati bilan shug'ullanuvchi tashkilotlar raqamli muhitda yoshlar xavfsizligini ta'minlash maqsadida ijtimoiy-psixologik yordam ko'rsatish platformalarini kengaytirishlari zarur. Yoshlar o'rtasida "Real hayot — virtual olamdan ustun" g'oyasini targ'ib qiluvchi sport, madaniyat va kitobxonlik tadbirlarini ko'paytirish orqali ularning diqqatini foydali ijtimoiy faoliyatga yo'naltirish mumkin.

Kelajakdagi tadqiqotchilar uchun mazkur mavzuni "Neyropsixologik yondashuv" orqali davom ettirish, ya'ni virtual qaramlikning miya fiziologiyasiga ta'sirini o'rganish eng dolzarb yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi. Shuningdek, sun'iy intellekt va meta-olamlar sharoitida inson o'zligining transformatsiyasi kelgusida kiberpsixologiyaning asosiy o'rganish obyekti bo'lishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O'zbekiston strategiyasi". — Toshkent: "O'zbekiston", 2021.
2. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. — New York: W. W. Norton & Company, 1968.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. — Toshkent: "Universitet", 2010.
4. Kastels M. Axborot davri: iqtisodiyot, jamiyat va madaniyat. — Moskva: "VShE", 2000.
5. Shayxova T. "Virtual dunyo va yoshlar tarbiyasi" // Psixologiya jurnali, 2023. №2.
6. Suler J. "The Psychology of the Digital Age". — Cambridge University Press, 2016.
7. Rogers C.R. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
8. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each other. — New York: Basic Books, 2011.
9. Rubinshteyn S.L. Osnovi obshchey psixologii. — SPb.: "Piter", 2002.
10. Shayxova T. Virtual dunyo va yoshlar tarbiyasi // Psixologiya jurnali. — Toshkent, 2023. — №2.

O'QUVCHILARDA O'QUV MOTIVATSIYASINING SHAKLLANISHI

Fayzullayeva Gulrux Jumaniyozovna

O'zMU Jizzax filiali psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Tursunboyeva Madinabonu

O'zbekiston Milliy Universiteti Jizzax filiali "Psixologiya" fakulteti 213-24
guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishi, o'quv motivatsiyasining shakllanishi va unga ta'sir qiluvchi omillar haqida fikr yuritilgan.