



INTERNET VA IJTIMOIIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Mingbayeva Marxabo Kadirovna

Toshkent viloyati Ohangaron tumani

20-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning shaxs psixologiyasiga ko'rsatadigan ijobiy va salbiy ta'siri ilmiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar ongiga ta'sir etuvchi omillar, emotsional holat, ijtimoiylashuv jarayoni, o'z-o'zini anglash va motivatsiyaga ta'siri keng yoritiladi. Shuningdek, virtual muhitda xavfsiz va ongli foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish zarurati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, emotsional holat, kiberxavfsizlik, ijtimoiylashuv, virtual muloqot, axborot madaniyati, qaramlik.

KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari asri sifatida inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Internet global axborot maydoni sifatida ta'lim, muloqot, ish faoliyati va hordiq chiqarish jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar insonlarning kundalik hayotida muhim o'rin egallamoqda. Bugungi kunda o'smir va yoshlarning aksariyati kunining muayyan qismini virtual makonda o'tkazadi. Bu holat ularning ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Internetning ijobiy jihatlari avvalo axborot olish va bilim doirasini kengaytirish imkoniyatlari bilan bog'liq. Onlayn ta'lim platformalari, elektron kutubxonalar, ilmiy maqolalar bazasi yoshlarning mustaqil ta'lim olishiga keng yo'l ochadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali turli mamlakat vakillari bilan muloqot qilish, xorijiy til o'rganish va dunyoqarashni kengaytirish imkoniyati mavjud. Masalan, YouTube va



Telegram kabi platformalar ta'limiy kontent tarqatishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Shu bilan birga, internetning psixologik ta'siri murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining namoyish etilishi o'smirlar ongida o'zini boshqalar bilan taqqoslash tendensiyasini kuchaytiradi. Bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishi, ichki norozilik va ishonchsizlikka olib kelishi mumkin. Virtual "layk" va izohlar orqali baholanish yoshlar uchun muhim psixologik omilga aylanib, tashqi tasdiqqa bog'lanish hissini kuchaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarning yana bir muhim jihati – muloqot shaklining o'zgarishidir. Virtual muloqot qulay va tezkor bo'lsa-da, jonli muloqotdagi emotsional aloqani to'liq bera olmaydi. Natijada ayrim yoshlar real hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Shuningdek, uzoq vaqt ekran qarshisida qolish diqqatning tarqoqlashuvi, tez charchash va uyqu rejimining buzilishiga olib keladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetdan me'yoridan ortiq foydalanish qaramlikka o'xshash holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday vaziyatda inson virtual muhitdan uzoqlashganda bezovtalik, asabiylik yoki bo'shliq hissini boshdan kechiradi. Bu ayniqsa o'smirlik davrida xavfli bo'lib, shaxsning irodaviy sifatlari va o'zini nazorat qilish mexanizmlarini susaytiradi.

Kiberbulling, ya'ni internet orqali haqoratlash yoki tahqirlash ham zamonaviy muammolardan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarda anonimlik hissi ayrim foydalanuvchilarga mas'uliyatsiz xatti-harakat qilish imkonini beradi. Bu esa jabrlanuvchida qo'rquv, tushkunlik va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi va ota-onalar tomonidan internet madaniyatini shakllantirish, bolalarga xavfsiz muloqot qoidalarini o'rgatish muhim ahamiyatga ega.



O'zbekistonda ham yoshlarni axborot makonida himoya qilish va raqamli savodxonlikni oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan ta'lim muassasalarida axborot xavfsizligi va internetdan to'g'ri foydalanish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilmoqda. Bu esa yoshlarning ongli va mas'uliyatli foydalanuvchi sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Internetning psixologik ta'siri ikki tomonlama ekanini unutmash zarur. U bilim va imkoniyatlar manbai bo'lishi bilan birga, noto'g'ri foydalanilganda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois internetdan foydalanishda vaqt me'yorini belgilash, real hayotdagi faoliyat va jonli muloqotni saqlab qolish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish muhimdir.

Hozirgi globallashuv jarayonida va jahonda olamshumul o'zgarishlar sodir bo'layotgan bir paytda biz nafaqat aniq bir inson, balki butun jamiyat hayotiga o'z ta'sirini o'tkazib kelayotgan axborot texnologiyalarining ajoyib ixtirolaridan biri bo'lmish sotsial tarmoqlarni chetlab o'tolmaymiz. Joriy vaqtda sotsial tarmoqlar deyarli butun dunyoni qamrab olgan. Ayniqsa, yosh avlod juda ham sotsial tarmoqlarni yaxshi ko'radi. Kimga internetda o'z rasmlarini qo'yish, olis masofadagi do'stlar va qarindoshlar bilan gaplashish, o'yinlar o'ynash, musiqa tinglash va so'nggi yangiliklardan xabardor bo'lish, statuslarni tinmay o'zgartirish yoqmaydi deysiz?

Undan tashqari ijtimoiy tarmoqlar g'arazgo'y odamlarning yovuz maqsadlariga xizmat qilishlari mumkin. Masalan, tarmoqqa qo'yilgan axborot va xabarlar boshqalar tomonidan o'g'irlanishi, buzilishi va boshqa tarmoq a'zolariga yuborilishi mumkin. Yoki firibgarlar qalbaki rasmlar va yolg'on ma'lumotlar bilan o'z maqsadlariga erishishlari mumkin. Hatto sotsial tarmoqlar butun boshli qotilliklar, isyonlar, urushlarga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, zamonaviy fanda "informatsion urush" degan atama mavjud. Informatsion urush sotsial tarmoqlarda juda qo'l kelishi mumkin. Ana endi hozirgi vaqtdagi voqyealar bilan sotsial tarmoqlarin bog'laylik.



Ma'lumki, 2011 – yilning boshi butun jahonning diqqat – e'tiboriga sazovor bo'lgan “arab inqiloblari” yoki “arab bahori” nomli voqyealar bilan boshlandi. Tunisda boshlangan davlat to'ntarishi zanjirli reaksiya bo'ylab Misr, Liviya, Suriya, Iordaniya, Yaman va boshqa arab davlatlariga tarqaldi. Bu to'ntarishlarga ahamiyat beradigan bo'lsak, harakatlarni boshlaganlar 18 – 35 yoshlardagi fuqarolar edi. Ya'ni, ular ham sotsial tarmoqlar ta'siri ostida bo'lib qolib, ularning boshqa o'lkalardagi do'stlari qanday yashayotganligini ko'rib o'z hayotlarini tubdan o'zgartirishga ahd qilishdi. Masalan, Misrdagi tartibsizliklar “Twitter inqilobi” degan nomni oldi. Qarangki, sotsial tarmoq qanchalik jamiyat hayotiga va davlat siyosatiga o'z ta'sirini o'tkaza oldi. O'ylashimizcha, bu dalil sotsial tarmoq ta'siriga tushgan yangi fuqarolik jamiyati shakllanishinig boshlanishidir.

Yaqindagina ommaviy axborot vositalarida biz bir xabarga duch keldik. Ma'lumki, Saudiya Arabistonida ayollarga transport vositasini haydash taqiqlanadi. Arab dunyosida bo'layotgan voqyealarni kuzatib borgan Saudiya Arabistonidagi ba'zi ayol fuqarolar Facebook tarmog'ida o'z sotsial uyushmasini tuzishdi. Bu uyushmada ularni bir g'oya birlashtirib turdi, ya'ni ular ayollarni avtomobil haydashga va barcha taqiqlarni yo'q qilishga chaqirishgan. Yana bir misol. Shu yilning iyul oyida tinch Norvegiya aholisini larzaga solgan qo'poruvchilik xarakati ham tarmoqda o'z aksini topgan. 77 kishining shafqatsiz tarzda olamdan ko'z yumishiga sababchi bo'lgan Anders Breyvik ham o'z rejalarini Facebook tarmog'ida doimiy yoritib kelgan.

Yoshlar bo'sh vaqtini faqat ijtimoiy tarmoqlarda o'tirish bilan o'tkazishlari noto'g'ri. Chunki, jonli, haqiqiy va real muloqot o'rnini hech narsa bosa olmaydi. Yoshlar kitob o'qishlari, o'z ustilarida ishlashlari hamda ijtimoiy faollikni oshirishlari lozim. Tarmoqdagi faollik hech narsani belgilamaydi va inson to'g'risida haqqoniy bo'lmagan ma'lumotlarni saqlashi mumkin. Maqolamizga yakun yasay ekanmiz, biz sotsial tarmoqlarning



hayotimizga bo'lgan ta'sirini rad etolmaymiz. Biz ongli ravishda sotsial tarmoq a'zosi bo'la turib, real hayot va virtual hayotni farqlay bilishimiz lozim

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ularning psixologik ta'siri shaxsning yoshiga, individual xususiyatlariga va foydalanish madaniyatiga bog'liq. Ongli, maqsadli va me'yoriy foydalanish orqali internet inson rivojlanishiga xizmat qiladi, aks holda esa ruhiy beqarorlik va ijtimoiy muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ta'lim jarayonida raqamli savodxonlik va psixologik barqarorlikni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev. Toshkent shahri, 2021yil 26-mart.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
4. Rajabov A., Yusupova D. Yoshlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
5. Turdiyev N. Axborot xavfsizligi va internet madaniyati. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
6. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
7. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011.



8. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. – New York: Atria Books, 2017.
9. Livingstone S. Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities. – Cambridge: Polity Press, 2009.
10. WHO (World Health Organization). Adolescent mental health and digital media reports. – Geneva, 2019.
11. UNICEF. The State of the World's Children: Children in a Digital World. – New York, 2017.
12. American Psychological Association. Social Media and Adolescent Mental Health Reports, 2020.
13. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Ta'lim muassasalarida axborot xavfsizligini ta'minlash bo'yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2022.
14. O'zbekiston Respublikasi Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi. Raqamli savodxonlikni oshirish dasturi materiallari. – Toshkent, 2021.