



IJTIMOIIY TARMOQLARNING INSON FAOLIYATIGA TASIRING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Qo'shshayev Umid Tohirovich

Buxoro viloyati hokimligi boshqaruv apparati bo'lim boshlig'i

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarning inson faoliyatiga, xususan, shaxsning bilish, emotsional va ijtimoiy sohalariga ta'sirining psixologik xususiyatlari yoritilgan. Muallif tomonidan xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlari (Sh. Turkle, L. Festinger, A. Bandura, N. To'xtasinova, Z. Mamarasulova va boshqalar) tahlil qilinib, ijtimoiy tarmoqlarning shaxs rivojiga ijobiy va salbiy ta'sir omillari ilmiy asosda o'rganilgan. Shuningdek, virtual muloqot, ijtimoiy taqqoslash, o'zini ifoda etish va virtual identifikatsiya jarayonlarining shaxs ruhiyatiga ta'siri yoritilgan. Maqolada shaxsning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligini psixologik jihatdan boshqarish, axborot gigiyenasini shakllantirish va raqamli psixologiya madaniyatini rivojlantirish bo'yicha takliflar berilgan.

Kalit so'zlar: *ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, shaxs rivoji, virtual muloqot, ijtimoiy taqqoslash, axborot madaniyati, virtual identifikatsiya.*

Kirish. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va internet tarmoqlarining jadal rivojlanishi inson hayotining deyarli barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda shaxsning dunyoqarashi, hissiy holati, kommunikativ madaniyati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Facebook, Instagram, Telegram, TikTok, YouTube kabi platformalar insonning ijtimoiy faoliyati, o'zini ifoda etish uslubi hamda shaxslararo muloqot shakllarini tubdan o'zgartirib yubordi.

Psixologik nuqtai nazardan ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot olish va tarqatish vositasi, balki shaxsning o'zini namoyon etish, ijtimoiy identifikatsiya, emosional regulatsiya va virtual o'zaro ta'sir maydoni sifatida ham ahamiyat kasb etadi.

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida inson hayotining barcha jabhalariga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, xususan ijtimoiy tarmoqlar chuqur kirib bordi. Internet va raqamli platformalarning keng ommalashuvi natijasida insonning ijtimoiy faolligi, muloqot madaniyati, hissiy holati va o'zini anglash jarayonlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmoqda. Shu bois, ijtimoiy tarmoqlarning inson faoliyatiga ta'sirini psixologik nuqtai nazardan o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy masalalardan biridir.

O'rganilganlik darajasi: Amerikalik olim Sherri Turkle (2011) o'zining "Alone Together" asarida raqamli muhit insonni jamoaviy muloqotdan uzoqlashtirishi, ammo ayni paytda virtual tarzda "yaqinlik illyuziyasi"ni yaratishini ta'kidlaydi. D. Boyd (2014) esa "It's Complicated" nomli tadqiqotida ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning



shaxsiy identifikatsiya jarayonida markaziy rol o'ynashini ko'rsatib o'tadi. Shu bilan birga, L. Festinger (1954) tomonidan ilgari surilgan "Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi" ham bugungi tarmoqlarda kuzatilayotgan shaxslararo baholash, hasad, past o'zini baholash holatlarini tushuntirishda ilmiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekistonlik olimlar ham mazkur masalaga alohida e'tibor qaratishgan. Jumladan, N. To'xtasinova (2021) o'zining "Axborot kommunikatsiya texnologiyalari va shaxs rivoji" nomli asarida ijtimoiy tarmoqlar shaxsning kommunikativ va hissiy tajribasini shakllantirishdagi rolini tahlil qiladi. Z. Mamarasulova (2020) esa "Virtual muloqot va yoshlar psixologiyasi" tadqiqotida o'smir va yoshlarning virtual makondagi faoliyatida yuzaga keladigan psixologik moslashuv jarayonlarini o'rganadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning inson faoliyatiga ta'siri, avvalo, uning kognitiv (bilish), emosional (hissiy) va ijtimoiy (muloqot) sohalarida namoyon bo'ladi. A. Bandura (1986)ning "Ijtimoiy o'rganish nazariyasi" ga ko'ra, insonlar o'z xatti-harakatlarini boshqalarning onlayn tajribalariga asoslanib modellashtiradilar, bu esa virtual makonda normativ xulq-atvor shakllanishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, J. Twenge (2019) o'z tadqiqotlarida ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlar orasida depressiya, yolg'izlik va o'ziga ishonchsizlik darajasini oshirayotganini isbotlagan. Shu bilan birga, S. Valkenburg va P. Peter (2011) o'z izlanishlarida ijtimoiy tarmoqlar "ijtimoiy kapital"ni kengaytirish bilan birga, "virtual qaramlik" xavfini ham kuchaytirishini ta'kidlaganlar.

Asosiy qisim: Mazkur ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar inson faoliyatining turli jihatlariga ikkiyoqlama ta'sir ko'rsatadi: ular bir tomondan ijtimoiy faollik, axborot almashish va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini kengaytirsa, boshqa tomondan psixologik zo'riqish, ijtimoiy taqqoslash va virtual qaramlik holatlariga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlar shaxsning ijtimoiy ehtiyojlarini – muloqot, tan olinishi, o'zini ifoda etish, jamiyatda o'rin topish kabi motivatsiyalarni – qondiradi. Masalan, A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasiga ko'ra, ijtimoiy aloqadorlik va tan olinishi insonning asosiy ehtiyojlaridan biridir. Shu jihatdan ijtimoiy tarmoqlar ushbu ehtiyojlarni qondirish uchun virtual muhit yaratadi.

Biroq bu jarayonning psixologik salbiy oqibatlari ham mavjud. Uzoq muddatli virtual muloqot real ijtimoiy aloqa ko'nikmalarining zaiflashishiga, ijtimoiy izolyatsiya, emosional charchoq, past o'zini baholash holatlariga olib keladi. Shuningdek, "ijtimoiy taqqoslash nazariyasi"ga ko'ra, inson boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan o'zini solishtirish natijasida o'zini past baholashi yoki depressiv holatga tushishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish:

Diqqat va xotira jarayonlariga ta'sir qiladi (uzluksiz axborot oqimi diqqatni bo'lishga o'rgatadi);





Motivatsiya va maqsadga yo'naltirilganlikni pasaytiradi (tezkor "like" tizimi orqali qisqa muddatli rag'bat shakllanadi);

Emotsional holatni o'zgartiradi (ijtimoiy taqqoslash, "FOMO" – fear of missing out – sindromi orqali tashvish, stress keltirib chiqaradi);

Virtual identifikatsiya orqali inson o'zining "ideal men" obrazini yaratadi, bu esa real shaxsiy xususiyatlar bilan nomuvofiqlik keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning psixologik ta'siri ko'p qirrali va murakkab xarakterga ega. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar shaxsning bilish (kognitiv), emosional (hissiy) va ijtimoiy (muloqot) faoliyatiga chuqur ta'sir ko'rsatmoqda.

Birinchidan, ijtimoiy tarmoqlar insonning muloqot va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini kengaytiradi. A. Bandura (1986) ning "Ijtimoiy o'rganish nazariyasi" asosida shuni aytilish mumkinki, foydalanuvchilar tarmoqdagi o'zaro kuzatishlar orqali yangi xulq-atvor modellarini o'zlashtiradilar, bu esa ijobiy ijtimoiy o'rganish jarayonini kuchaytiradi. Shuningdek, S. Valkenburg va P. Peter (2011) tomonidan qayd etilganidek, virtual aloqa insonning ijtimoiy kapitalini oshirib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tuyg'usini mustahkamlaydi.

Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy psixologik oqibatlari ham mavjud. L. Festinger (1954)ning "Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi" asosida odamlar tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlari bilan o'zlarini solishtirib, past o'zini baholash, hasad va ruhiy beqarorlik holatlariga duch kelishadi. J. Twenge (2019) esa ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish yoshlar orasida depressiya, stress va yolg'izlik hissini kuchaytirishini empirik tarzda isbotlagan.

Uchinchidan, ijtimoiy tarmoqlar insonda virtual identifikatsiya jarayonini shakllantiradi — ya'ni foydalanuvchi o'zining "ideal men" obrazini yaratib, real hayotdagi shaxsiy xususiyatlar bilan tafovutga kiradi. Bu esa uzoq muddatda psixologik dissonans va emotsional charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. N.To'xtasinova (2021) va Z. Mamarasulova (2020) o'z tadqiqotlarida bu holatlarni yoshlar psixologiyasi nuqtai nazaridan tasdiqlaganlar.

To'rtinchidan, ijtimoiy tarmoqlarning inson ruhiyatiga ta'siri ularning foydalanish maqsadi, davomiyligi va motivatsion omillariga bog'liq. Agar foydalanuvchi tarmoqdan o'z-o'zini rivojlantirish, ta'lim, madaniy muloqot uchun foydalansa, bu holat ijobiy psixologik natija beradi; ammo u haddan tashqari ko'ngilochar va taqqoslashga asoslangan faoliyat bilan band bo'lsa, bu salbiy oqibatlarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. To'xtasinova N. "Axborot kommunikatsiya texnologiyalari va shaxs rivoji". – Toshkent: Fan, 2021.





2. Mamarasulova Z. “Virtual muloqot va yoshlar psixologiyasi”. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.
3. Mamatova D. “Raqamli muhitda shaxsning o‘zini ifoda etish xususiyatlari”. – TMI Ilmiy to‘plam, 2022.
4. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987.
5. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. – Human Relations, 1954.
6. Turkle Sh. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – Basic Books, 2011.
7. Boyd D. It’s Complicated: The Social Lives of Networked Teens. – Yale University Press, 2014.

