

RAQAMLI MUHITNING YOSHLAR IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK MULOQOTIGA TA’SIRI

Egamberdiyev Asrorbek Akbar o‘g‘li

Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti

“Tarix (Sharq mamlakatlari va mintaqalari bo‘yicha)” yo‘nalishi

2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Xudoynazarov Isobek

asrorbekegamberdiyev962@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli muhitning (ijtimoiy tarmoqlar, internet aloqasi, smart-qurilmalar) talaba yoshlar ijtimoiy-psixologik muloqatiga ta’siri bugungi kun globallashuv va raqamlashtirish sharoitida dolzarb muammo hisoblanadi. Ushbu maqolada raqamli texnologiyalarning talabalar hayotidagi o‘rni, ularning real va virtual muloqatga ijobiy va salbiy tomonlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga salbiy oqibatlar: real yuzma-yuz muloqotning kamayishi, nonverbal signallarning yo‘qolishi, ijtimoiy taqqoslash natijasida o‘zini past baholash, kiberbullying, emotsional izolyatsiya, diqqat tarqalishi va ruhiy salomatlik muammolarining (depressiya, tashvish) kuchayishi ko‘rib chiqiladi. O‘zbekiston talabalari misolida oilaviy qadriyatlar va virtual muhit ta’sirining o‘zaro ta’siri tahlil etiladi. Xorijiy va mahalliy manbalarga asoslanib, raqamli savodxonlikni oshirish, real muloqotni rag‘batlantirish va universitetlarda psixologik yordam tizimini kuchaytirish bo‘yicha takliflar beriladi.

Kalit so‘zlar: raqamli muhit, globallashuv, texnologiya, depressiya, kiberbullying, nonverbal, raqamli savodxonlik, ruhiy salomatlik, emotsional izolyatsiya, real muloqat, virtual muloqat.

Abstract: This article discusses the impact of the digital environment (social networks, Internet communication, smart devices) on the socio-psychological communication of young students, which is an urgent problem in today's globalization and digitalization. This article analyzes the role of digital technologies in students' lives, their positive and negative aspects of real and virtual communication. At the same time, negative consequences are considered: a decrease in real face-to-face communication, the loss of nonverbal signals, low self-esteem as a result of social comparison, cyberbullying, emotional isolation, distraction, and an increase in mental health problems (depression, anxiety). The interaction of family values and the influence of the virtual environment is analyzed using the example of Uzbek students. Based on foreign and local sources, proposals are made to increase digital literacy, encourage real communication, and strengthen the psychological support system in universities.

Keywords: digital environment, globalization, technology, depression, cyberbullying, nonverbal, digital literacy, mental health, emotional isolation, real communication, virtual communication.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние цифровой среды (социальные сети, интернет-коммуникации, смарт-устройства) на социально-психологическую коммуникацию молодых студентов, что является актуальной проблемой в условиях современной глобализации и цифровизации. Анализируется роль цифровых технологий в жизни студентов, их позитивные и негативные аспекты реального и виртуального общения. Одновременно рассматриваются и негативные последствия: снижение реального общения лицом к лицу, потеря невербальных сигналов, низкая самооценка в результате социального сравнения, кибербуллинг, эмоциональная изоляция, отвлечение внимания и увеличение проблем с психическим здоровьем (депрессия, тревожность). Взаимодействие семейных ценностей и влияние виртуальной среды анализируется на примере узбекских студентов. На основе зарубежных и местных источников предлагаются меры по повышению цифровой грамотности, поощрению реального общения и укреплению системы психологической поддержки в университетах.

Ключевые слова: цифровая среда, глобализация, технологии, депрессия, кибербуллинг, невербальное общение, цифровая грамотность, психическое здоровье, эмоциональная изоляция, реальное общение, виртуальное общение.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar va internet muhiti inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, (Telegram, Instagram, Tik Tok), onlayn platformalar va virtual aloqa vositalari talaba yoshlarning kundalik faoliyatining katta qismini egallab oldi. Milliy statistika qo‘mitasining bergan ma’lumotiga ko‘ra O‘zbekiston hududida 2025-yilda 94.2 foiz aholi internetdan foydalanar, kundalik o‘rtacha 6-8 soat ijtimoiy tarmoqqa vaqt sarflar ekan. Bu jarayon talaba uchun o‘qish, do‘stlik oilaviy aloqa va shaxsiy rivojlanishni tubdan o‘zgartirdi. Ijtimoiy-psixologik muloqot shaxsiyat rivojlanishining markaziy mexanizmi hisoblanadi. L.S. Vygotskiy ijtimoiy rivojlanish zonasini ta’kidlaganidek, real yuzma-yuz aloqa orqali emotsional aloqa, nonverbal signallar (mimika, intonatsiya, tana harakati) va o‘zaro tushunish shakllanadi. G.M. Andreeva ijtimoiy psixologiyada muloqotni shaxsiy o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuvning asosiy omili deb hisoblagan. Biroq raqamli muhit muloqotni matnli xabarlar va virtual interaktsiyalar bilan cheklab to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqani zaiflashtirmoqda.

Oxirgi 15-20-yil davomida dunyo mamlakatlari aholisi, shu jumladan O‘zbekistonlik yoshlar hayotida mobil aloqa urf tusini olgan, ulardagi ilovalar Whats app, Messenger, Telegram, Instagram, Tik Tok orqali matnli muloqot ommalashmoqda. To‘g‘ri bu bir tomondan ijobiy ta’sir qilishi mumkin, ya’ni vaqt masalasida ammo masalaning ikkinchi tomoni ham bor bu shaxsda mobil aloqaga bo‘lgan qaramlikni oshiradi va fikrlash qobiliyatini susaytiradi. Ma’lumot o‘rnida qayt etish kerak, bugungi kunda dunyo aholisining qarib yarmi, ya’ni 3 mlrd ga yaqin kishi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib kelmoqda. Shundan eng ko‘p foydalanuvchiga ega tarmoq bu Facebook hisoblanadi ayni damda facebook

foydalanuvchilari soni 2 mlrd ni tashkil qiladi . Xususan, O‘zbekiston facebook foydalanuvchilari 1 millionga yaqinlashib qoldi. Ular o‘rtacha 25-34 yoshda bo‘lib, erkaklar 65,5 foiz, ayollar 34,5 foizni tashkil qilmoqda. Instagram foydalanuvchilari esa 2025 yil ma‘lumotiga ko‘ra 12 millionni tashkil qiladi. Jinsiy taqsimotga nazar tashlasak erkaklar ustunlik qiladi. DaTaReportal 68 foiz erkaklar, 32 foiz ayollar ulushiga to‘g‘ri kelishi haqida malumt beradi. Yosh bo‘yicha esa asosiy og‘irlik 18-24 yoshlilarga to‘g‘ri keldi.

Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy psixologik ta’sirlarini ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, ijtimoiy tarmoqlar ma‘lum bir ma’noda yoshlar uchun qo‘llab-quvvatlash tizimi bo‘lib xizmat qiladi. Turli xil onlayn guruhlar va forumlarda yoshlar o‘z muammolarini bo‘lishib ruhiy yordam olishi mumkin. O‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra bunday platformalar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishda va stressni kamaytirishda yordam beradi (Smith, 2021) . Bunday platformalar COVID-19 pandemiyasi davrida ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynadi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali ta’lim olish imkoniyatini yaratdi. Xususan, onlayn kurslar, uzoq masofadan turib darslarda va konfrensiyalarda ishtirok etishga yo‘l ochib beradi, shu bilan birga yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi do‘stlar ortirish o‘zaro madaniyatlarni o‘rganishda jamiyatga faol qo‘shilish imkoniyatini berdi. Globallashuv sharoitida ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot tarqatish vositasi, balki yoshlarning dunyoqarashini shakllantiruvchi vositaga aylanmoqda. Mening fikrimcha, ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlar jamiyatda yuz berayotgan dolzarb muammolardan xabardor bo‘lishadi va ularni hal qilishga nisbatan ijtimoiy mas’uliyat hissini uyg‘otadi. Salbiy ta’sirlarini ko‘rib chiqadigan bo‘lsak birinchi navbatda kiber hujum va ruhiy salomatlikka zarar yetadi. Ijtimoiy tarmoqlarda kiberhujum, haqorat va tanqid yoshlarning o‘ziga bolgan ishonchini susaytiradi, ruhiy tushkunlik va bezovtalik (depressiya) ni keltirib chiqaradi. Bu jarayon asosan o‘smirlik davrida ko‘zga tashlanadi (brown 2019) . Ijtimoiy solishtirish va o‘z o‘zini qadrsizlatirish ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar tomonidan yaratilgan “mukammal hayot” tasvirlari o‘zini past baholashga sabab bo‘ladi (Twenge, 2017) . Shu bilan birga verbal muloqotning susayishi, empatiya holatlari va ko‘p vaqtini ijtimoiy tarmoqlarga sarfalsh orqali psixologik qaramlik, ya’ni real hayotdagi ijtimoiy aloqalardan chekinish holatlari ko‘zga tashlanadi (Greenfield, 2021). Endi biz muloqot tushunchasiga to‘xtaydigan bo‘lsak, muloqot o‘ta murakkab jarayon bo‘lganligi sababli unga yagona ta’rif berish juda mushkul. Muloqot – kamida ikki kishing o‘zaro ta’sir jarayoni bo‘lib, bu ta’sir davomida axborot almashinadi, munosabatlar o‘rnatiladi va rivojlantiriladi. Avvalo, muloqot tushunchasini kommunikasiya tushunchasidan farqlash lozimdir. Kommunikasiya- tirik va o‘lik tabiatdagi tizimlar o‘rtasida axborot almashinuvi, insonning texnik vositalar bilan o‘zaro aloqa qilishi, bularning barchasi kommunikasiyaga misol boladi. Raqamli muhitda esa muloqotning bu murakkab jarayoni tubdan o‘zgartiradi. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar orqali ta’sir asosan matn, emoji va video orqali amalga oshiriladi, bu esa real hayotdagi nonverbl signallarni yoqatadi va emotsional chuqurlikni kamaytiradi. Natijada, muloqotning perseptiv va interktiv tomonlari zaiflashadi. Bu o‘zgarishlarning eng og‘ir salbiy ko‘rinishi kiberbullingdir. Kiberbulling va uning yoshlar muloqotiga ta’siri haqida batafsil gapiradigan bo‘lsak,

barchamizga ma'lumki XXI asr texnologiyalar asr biz bu davrda psixologik jarohatlash usuli kiberbulling muammosiga duch kelmoqdamiz. Birinchi bor kiberbulling atamasiga ta'rif Bil Belsi (Bill Belsey) tomonidan berilgan. Kiberbulling- bu axbarot va kommunikasion texnologiyalar orqali (internet tarmogida, ijtimoiy saytlardagi xabarlar, electron pochta xabarlar, mobil telefon, SMS xabarnomalar) kabi elektron aloqadan foydalangan holda qasddan, takroriy ravishda, adovat saqlagan holda shaxsni haqorat qilish yoki tahdid qilishdir. 2015- yilda Child Helpline International ga 16.000 dan ortiq kiberbulling hodisasida bolalarning yordam so'rab murojaat qilganligi qayd etadi. Rossiyalik olimlar 10 foiz bolalar o'smirlik davrida kiberbullingdan jabrlanganligini qayd etadi. Kiberbulling odatda jabrlanuvchiga tahdid qilingan xabarni yuborish, kamsituvchi fotosuratlar va videolarni ijtimoiy tarmoqqa joylash, yoki yasama yolg'on ma'lumotlar ega veb saytlarni yaratishda namoyon bo'ladi. Kiberbulling oqibati turlicha bolishi mumkin.

Tadqiqotlar natijasida kiberbulling quydagi holatlarda yuzaga kelishi aniqlangan.

1. Ustunlikka intilish- asosan o'smirlar internetda kimnidir kamsitish, xo'rlash orqali o'zining ustunligini oshkor qilish.
2. “Subyektiv tarzda nomukammalikni his qilish” -tushkunlik holatida.
3. “Hasad”-o'z atrofida gilarni ko'ra olmaslik.
4. “Qasos” – haqorat yoki yetkazilgan zulm uchun o'ch olish.
5. “Konformizm”- guruhlarining ta'siri natijasida fikrning o'zgarib qolishi.
6. “Empatiyaning sust rivojlanganligi”- o'z qobigiga o'ralib qolish, ya'ni diqqatining faqat o'ziga va o'z tashvishlariga qaratilganligi oqibatida.
7. “Oilaviy munosabatlaridagi kelishmovchiliklar” - sababli kelib chiqishi qayd etiladi.

Bugungi kunda kiberbullingning quydagi turlar ajratib ko'rsatiladi: fleyming, tuhmat, kiberstalking, seksting, griferlik, sirlarni oshkor qilish, ketfishing, dissing, freyping kabi turlari mavjud. Kiberbullingdan jabrlangan shaxslarda quydagi holatlar ko'rsatilgan: O'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, o'z-o'zini anglay olmaslik tushkunlik, tajovuzkor hatti-harakatlar, ishonchsizlik, qo'rquv hatto o'z joniga qasd qilish holatlari ham kuzatiladi. Kiberbullingning bu oqibatlari talaba yoshlarning muloqatini buzib real hayotdagi aloqalardan chekinishga, izolatsiyaga va ruhiy salomatlik muammolariga olib keladi. O'zbekiston kontekstida oilaviy qadriyatlar kuchli bo'lgani uchun jabrlanibchi bu holatni yashirishga majbur bo'ladi, bu esa muammoni yanada og'irlashtiradi. Raqamli texnologiyalar oila ichidagi haqiqiy muloqatni virtual muloqatga aylantiradi va natijada ota-ona va bola o'rtasida yuzma yuz muloqot kamayib ekran ortiga qaramlik oshadi. Yoshlarning haddan tashqari ijtimoiy tarmoqlarga qaramligi oilaviy qadriyatlarining zaiflashuviga sabab bo'lmoqda. Raqamli muhitda oilaviy vaqtning kamayishi ijtimoiy izolatsiyaga olib kelishi aniqlangan.

O'zbekiston sharoitida bu muammoni hal qilish uchun oila, ta'lim muassalari va davlat organlari bilan birganikda harakat qilish zarur. Oilalarda “ekransiz vaqt” tizimini joriy etish va ko'proq oila a'zolari bilan yuzma yuz muloqotda bo'lish, tadbirlarni tashkil etish kerak.

Ta’lim tashkilotlarida media savodxonlik va raqamli ta’lim darslarini joriy etish davlatning barcha tashkilotlarida psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish kabi ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarni o’tkazish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri ikki yoqlama jarayon bo’lib, bir tomondan axborot olish, o’zini ifoda etish va ijodiy fikrlash uchun keng imkoniyatlar yaratadi, ikkinchi bir jihatida esa shaxsda ruhiy bosim, taqqoslash, yolg’izlik, va o’zini past baholash kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shu kabi holat takrorlanmasligi uchun ta’lim tizimida raqamli savodxonlikni oshirish, psixologik mashg’ulotlarni tashkillashtirish va onlayn muhitda muloqot madaniyatini shakllantirish ahamiyatlidir. Bu yo’l orqali yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularni ongli, mas’uliyatli, va tanqidiy fikrlay oladigan shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Zero, raqamli muhitda samarali va maqsadli foydalanish ko’nikmalarini rivojlantiradi va talaba yoshlarning ijtimoiy-psixologik muloqoti yanada sog’lom, mazmunli va barqaror rivojlanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro’yxati:

1. https://t.me/statistika_rasmiy.
2. https://www.researchgate.net/publication/377085306_IJTIMOIIY_TARMOQLARNI_NG_YOSHLAR_TARBIYASIGA_SALBIY_TA'SIRI_VA_ULARNI_BARTARAF_QILISHGA_DOIR_TAKLIFLAR_O'ZBEKISTON_YOSHLARINI_AXBOROT_URUSHI_DAVRIDA_MAFKURAVIY_TAJOVVUZDAN_ASRASH_MAVZUSIDAGI_XALQARO_ILM.
3. Child Helpline International. Voices of children and young people: heard and unheard. 2015 Data from Child Helplines in Europe. Amsterdam, 2016 [Electronic resource]. Available at: http://orgchitukhnakal.savviihq.com/wpcontent/uploads/2017/05/voices_of_children_and_young_people_-_europe.pdf (accessed: 03.07.2017).
4. Е.Н. Волкова1, И.В. Волкова1 “Кибербуллинг как способ социального реагирования подростков на ситуацию буллинга”.
5. Баранов.А.А. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга. [Электронный ресурс] / А. А. Баранов, С. В. Рожина. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-prichinpodrostkovogo-kiberbullinga>.
6. Kozonina, A. Kiberbulling: kak ustroena travlya v internete i pochemu s ney nado borot'sya [Kiberbulling: how the bullying on the Internet and why we must fight with it]. Available at: <http://www.furfur.me/furfur/changes/changes/218033-bul> (accessed 10.02.2018).