

**RAQAMLI DAVR PSIXOLOGIYASI: IJTIMOIIY TARMOQLAR BIZNI
YAQINLASHTIRYAPTIMI YOKI YOLG‘IZLASHTIRYAPTIMI**

*Qo‘qon Universiteti Andijon filiali
Psixologiya yo‘nalishi 2 - bosqich talabasi
Jangirova Kibriyoxon*

Annotatsiya: Raqamli texnologiyalar taraqqiyoti inson hayotining deyarli barcha jabhalarini tubdan o‘zgartirdi. Kompyuter, internet, smartfon va ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar rivojlanishi insonga ma’lumot olish, bog‘lanish, o‘rganish va o‘zini namoyon etish uchun keng imkoniyatlarni yaratdi. Ijtimoiy tarmoqlar, xususan, Facebook, Instagram, Telegram va boshqa shu kabi platformalar hayotimizga shu darajada singib ketdiki, ular hozirda kundalik hayotimizning ajralmas qismi hisoblanadi. Bu texnologiyalarning taraqqiyoti zamonaviy jamiyat psixologiyasiga yangi savollar va muammolarni olib keldi. Ana shunday muhim masalalardan biri — ijtimoiy tarmoqlarning insonlar o‘rtasidagi real munosabatlarga ko‘rsatgan ta’siri, ya’ni “Ular bizni yaqinlashtiryaptimi yoki aksincha, yolg‘izlashtiryaptimi?” degan savol atrofidagi turli qarashlar va tadqiqotlar bilan chambarchas bog‘liq.

Kalit so‘zlar: Raqamli davr, psixologiya, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, yolg‘izlik, yaqinlik, ruhiy salomatlik, kommunikatsiya, axborot, insoniy qadriyatlar.

Ijtimoiy tarmoqlar dastlab insonlar o‘rtasidagi muloqotni soddaroq va tezroq amalga oshirish, uzoqda yashovchi do‘stlar, qarindoshlar bilan aloqada bo‘lish uchun ijobiy imkoniyat sifatida e’tirof etilgan edi. Haqiqatdan ham, ular zamonaviy odamlar uchun o‘zaro fikr almashish, yangiliklardan xabardor bo‘lish, yoqtirgan jamoalarga a’zo bo‘lish va yangi do‘stlar orttirishning eng qulay vositasiga aylandi. Ko‘p hollarda ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish an’anaviy yuzma-yuz muloqotga qaraganda osonroq va xavfsizroqdek tuyuladi. Chunki inson o‘zini qanday ko‘rsatishni, suhbatni qanday davom ettirishni, hattoki o‘z kayfiyatini qanday ifodalashni ham iloji boricha boshqarishi mumkin. Biroq, raqamli kommunikatsiyalarning ham bir qator o‘ziga xos kamchiliklari mavjud. Ularning ta’sirida yuzaga keladigan asosiy psixologik muammolardan biri — yolg‘izlik hissining ortib borishi, insonning atrofdegilardan ajralib, o‘zini “virtual olam”da faqat ma’lum bir rol yoki imidz egasi sifatida his eta boshlashi qat’iy tasdiqlanmoqda. Odamlar ko‘pincha ijtimoiy tarmoqlarda faollashish orqali o‘z hayotining eng yaxshi, eng baxtli, eng barakali onlarini namoyon qilishga harakat qiladi, lekin bu jarayonda ular haqiqiy his-tuyg‘ularini, muammolarini yashirishga, ularni boshqalardan maxfiy saqlashga o‘rganadi. Bunday vaziyatda kishining psixologik holati asta-sekin o‘zgarib boradi. Har kuni minglab taassurotlar, xilma-xil yangiliklar, reklama axborotlari ortida insonning haqiqiy o‘zigacha yetib

borish qiyinlashadi. U o'zini "ijtimoiy tarmoq foydalanuvchisi" sifatida emas, balki hayotidagi bir masalani muhokama qiluvchi, o'z hayoti uchun mas'uliyatli shaxs sifatida his qilishdan uzoqlashadi. Raqamli kommunikatsiyalar insonlarda "virtual do'stlik", "virtual kamolot", "virtual yetakchilik", "virtual sevgisi" kabi turfa psixologik holatlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, ular insonni tabiatga, real so'z va nigohga muhtojlik hissidan ham uzoqlashtirishi mumkin [1].

Boshqacha aytganda, ijtimoiy tarmoqlardagi yaqinlik alomatlarini ko'proq statistik, namoyishkorona yoki yuzaki xarakter kasb etayotganini ko'rish mumkin. Misol uchun, "do'stlar soni", "like" (yoqtirish belgisi) va "sharhlar" kabi raqamli mezonlar ba'zan odam uchun real hayotdagi muloqotdan ko'ra muhim bo'lib ko'rinib qoladi. O'z navbatida bunday raqamli yaqinlik ko'pincha soxtalik, yolg'iz, befarq, muvaqqat munosabatlarni yuzaga chiqaradi. Bir qarashda har kim ko'plab do'stlari, tanishlari borligidan faxrli ko'rinadi, biroq psixologik so'rovlar natijalari aksariyat internet foydalanuvchilari o'zini chinakam yolg'iz, tushkun, ba'zan esa befoyda his qilishini ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy bo'lish insonning o'z-o'ziga e'tiborni oshiradi, lekin bunday "tasviya" (self-presentation) haqiqatda ichki muammolarni yashirish, boshqa odamlar bilan ochiq-oydin suhbatlashmaslik orqali yuzaga chiqadi. Odamning ichki dunyosini, his-tuyg'ularini tarmoqlar orqali bayon etish osonroq bo'lib tuyulgani bilan, har bir narsa raqamli shaklga o'tadi, inson esa real va virtual hayot o'rtasidagi chegara yo'qolganini seza boshlaydi. Bu esa inson shaxsiyatiga, hatto ruhiyatiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Raqamli kommunikatsiya bilan bog'liq psixologik xususiyatlardan biri — bu "foydalanuvchi effekti"dir, ya'ni odam ijtimoiy tarmoqlarda doimiy faol bo'lish uchun o'zini "dunyo markazida"dek his qilishi, go'yo har bir harakati, so'zi, surati bir vaqtning o'zida yuzlab, minglab boshqa insonlar tomonidan ko'rilayotganini fahmlashidir. Bu esa insonni ichki raqobatga, doimiy solishtirish hissigacha undaydi. O'z hayotini boshqalarnikiga taqqoslash turli ruhiy muammolar — hasad, norozilik, beqarorlik, stress va tushkunliklarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot xatti-harakatlari, mimika, ovoz, his-tuyg'ular, do'stona ishora va muloyimliklar kam yoki deyarli sezilmaydi. Insonlar matnli xabarlar, emojilar va boshqa ramzlar orqali o'z kayfiyatini ifodalashga urinadi, bu esa ko'pincha to'liq tushunishga to'sqinlik qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda sodir bo'ladigan "izolyatsiya fenomeni" esa odamning real muhitdan uzoqlashuviga, hattoki, hayotiy ko'nikmalarini yo'qotishiga sabab bo'ladi [2].

Yana bir muhim jihat shundaki, ijtimoiy tarmoqlar ortiqcha vaqtini "yeb yuboruvchi" vositaga aylanib qolgan. Inson ko'pchilik hollarda tarmoqdan unumli foydalanish o'rniga, vaqtini behuda tomosha qilish, boshqa foydalanuvchilarning postlarini kuzatish hamda ularning hayoti bilan solishtirishga sarflaydi. Bu esa turmush tarzining odatiy tartibini buzib, organizm fiziologiyasiga, ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Odam o'z hayotidan noroziligini kuchaytirishi, qisqa vaqtli ijtimoiy faollik

tashqarisida bo'lgan vaziyatda o'zini bo'sh, nochor va befoyda his qilishi mumkin. Psixologlar e'tirof etishicha, insonning tabiatida yuzma-yuz muloqot, real so'z, ko'z bilan ko'zga qarash orqali o'zaro his-tuyg'u almashinuviga ehtiyoj katta. Ijtimoiy tarmoqlarda bu ehtiyojning barcha shakllari to'liq qondirilmaydi. Ularda inson "ko'p odam ichida yolg'iz" bo'lish fenomeniga duch keladi. Bu holatda odamlar o'zini doimiy virtual faollikda ishtirok etayotgan, biroq o'ziga yaqin insonlar, chin do'stlar yetishmasligini, dardini kimga dardini ayta olmasligini his qiladi. Shu tarzda yolg'izlik va psixologik bosim kuchayadi [3].

Raqamli kommunikatsiyalarning keng rivojlanishi hamma insonga bir xil darajada ta'sir qilmasligi ham muhim omil bo'lib chiqmoqda. Ba'zi insonlar ijtimoiy tarmoqlardan faol va foydali foydalanadi, masalan, bilimga ega bo'lish, yangi ko'nikmalar hosil qilish, kasbiy rivojlanish uchun samarali foydalanadi. Boshqalar esa bu texnologiyalardan ko'proq dam olish, "xayolotni chalg'itish", yoki hayotdan qochish uchun foydalanadi. Bu esa insonning ijtimoiy roliga, shaxsiy xarakteriga, yoshiga, hayotdagi maqsadlariga bog'liq. Shu sabab, jamiyatda raqamli davrda ijtimoiy psixologiyaning yangi paradigmalari shakllanmoqda. Odam ijtimoiy tarmoqlardan keng foydalanadigan davrda, real do'stlik, haqiqiy samimiy muloqot va insoniy qadriyatlar uchun kurash kuchaymoqda. Oila, yaqin do'stlik, mehr, ehtiros va hayotiy qadriyatlar raqamli olamga nisbatan yuqoriroq turishi bo'yicha harakatlar paydo bo'layotir. Aytish joizki, ijtimoiy tarmoqlar – zamonga mos ravishdagi muloqot va axborot almashinuvi vositasidir, biroq ular hayotimizdagi yolg'izlik, tushkunlik, begonalik va befarqlik kabi salbiy psixologik holatlarni ham kuchaytirishga moyil bo'lishi mumkin. Bir tomondan, ular insonlarni geografik masofalardan qat'i nazar bog'lash, dunyoqarashini kengaytirish, uzoq yillar ko'rishmagan tanishlarni topish imkonini beradi. Ikkinchi tomondan, o'z hayotini tarmoqda rivojlantirish uchun real hayotdan chekinish, haqiqiy insoniy aloqalarni yo'qotishga olib keladi [4].

Xulosa: Xulosa qilib ta'kidlaymizki, raqamli asrda ijtimoiy tarmoqlar inson psixologiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatayotgan bir pallaga yetildi. Ularning imkoniyatlari ham, cheklovlari ham bor. Ular insonlarni yaqinlashtirish, yangi do'stlar va axborotlar bilan boyitish uchun kuchli asboblardir. Biroq ular orqali yuzaga kelishi mumkin bo'lgan yolg'izlik, chin insoniy muloqotning kamayib borishi, haqiqiy do'stlik va samimiylilikning pasayishi jamiyat uchun dolzarb muammolar sifatida namoyon bo'layotir. Shuning uchun inson o'z hayoti, ruhiy salomatligi, shaxsiy qadriyatlari haqida o'ylab, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish yo'llarini topishi, raqamli va real dunyo o'rtasida muvozanatga erishishi lozim. Faqat shunda raqamli texnologiyalar haqiqatan ham insonlarni yaqinlashtirish, hayotimizga qulaylik olib kirish vazifasini to'liq ado eta oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, M. (2019). “Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta’siri: ijtimoiy-psixologik tahlil”. *Yosh olimlar jurnali*, 2(10), 37-41.
2. Akbarov, A. (2020). “Raqamli kommunikatsiya va yoshlar psixologiyasi”. *Zamonaviy ta’lim*, 4(18), 15-20.
3. Aminova, N. (2022). “Internet va ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarning ruhiy salomatligi”. *Innovatsion ta’lim va tadqiqotlar*, 1(7), 86-90.
4. Bekmurodova, S. (2018). “Ijtimoiy tarmoqlarda shaxslararo munosabatlar va ular psixologik xususiyatlari”. *Psixologiya va hayot*, 6(22), 42-45.
5. Islomova, D. (2022). “Virtual muloqot va uning yoshlar ruhiyatiga ta’siri”. *Zamonaviy ilm*, 12(2), 58-62.
6. Karimova, G. (2019). “Axborot maydonida yolg‘izlik: zamonaviy yoshlarning psixologik muammolari”. *O‘zbekiston yoshlar ittifoqi axborotnomasi*, 5(21), 19-23.
7. Kurbanov, U. (2021). “Raqamli jamiyatda muloqot psixologiyasi”. *Ijtimoiy fanlar*, 3(10), 51-54.