

YOSHLAR ONGIDA VIRTUAL "MEN" OBRAZINING SHAKLLANISHI

Raximberdiyeva Mehriniso Xosilbek qizi

Ajiniyoz nomidagi NDPIning Pedagogika fakulteti

Psixologiya talim yonalishi 1-Z guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766900>

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil etilgan. Yoshlar ongida virtual "men" obrazining shakllanishi, ijtimoiy taqqoslash, tashqi baholarga qaramlik holatlari, emotsional beqarorlik, kiberzo'ravonlik, internetga qaramlik kabi salbiy omillar yoritilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari — axborot olish, o'z fikrini erkin bildirish, psixologik qo'llab-quvvatlash va ta'limiy kontentlarga kirish imkoniyati ham ko'rsatib o'tilgan. Maqolada yoshlarning raqamli madaniyatini oshirish, media savodxonligini shakllantirish va psixologik profilaktika tadbirlarining zarurligi asoslab berilgan. Mavzuga oid xalqaro tadqiqotlar, statistik ma'lumotlar hamda milliy qonunchilik hujjatlariga tayanilgan holda tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar psixologiyasi, emotsional beqarorlik, virtual "men", media savodxonlik, kiberzo'ravonlik, internetga qaramlik, raqamli madaniyat, ruhiy salomatlik, ijtimoiy taqqoslash.

Abstract. This article analyzes the psychological impact of social networks on the psyche of young people. Such negative factors as the formation of the image of the virtual "I" in the minds of young people, social comparison, dependence on external assessments, emotional instability, cyber-violence, and internet addiction are highlighted. At the same time, the positive aspects of social networks - the ability to receive information, freely express one's opinion, psychological support, and access to educational content - are also noted. The article substantiates the need for measures to improve the digital culture of young people, the formation of media literacy, and psychological prevention. Recommendations are given based on international research, statistical data, and national legislation.

Keywords: social networks, youth psychology, emotional instability, virtual "I," media literacy, cyberbullying, internet addiction, digital culture, mental health, social comparison.

Аннотация. В данной статье с психологической точки зрения анализируется влияние социальных сетей на психику молодежи. Освещены такие негативные факторы, как формирование образа виртуального "я" в сознании молодежи, социальное сравнение, зависимость от внешних оценок, эмоциональная нестабильность, кибернасилие, интернет-зависимость. В то же время были отмечены положительные стороны социальных сетей - доступ к информации, свободное выражение своего мнения, психологическая поддержка и образовательный контент. В статье обоснована необходимость повышения цифровой культуры молодежи, формирования медиаграмотности и проведения психологических профилактических мероприятий. Рекомендации даны на основе международных исследований, статистических данных и национального законодательства по данной теме.

Ключевые слова: социальные сети, психология молодежи, эмоциональная нестабильность, виртуальное "я," медиаграмотность, кибернасилие, интернет-зависимость, цифровая культура, психическое здоровье, социальное сравнение.

Zamonaviy raqamli jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ularga oid virtual maydonlar – Facebook, Instagram, TikTok, Telegram va boshqa platformalar orqali yoshlar o‘zaro muloqot qiladi, axborot oladi va o‘z shaxsiyatini namoyon etishga urinadi. Biroq, bu jarayonlar psixologik holatga, shaxsiy o‘rishga va ijtimoiy moslashuvga ijobiy hamda salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar ongida o‘ziga xos virtual “men” konsepsiyasini shakllantiradi. Ular o‘zlarini boshqalar e’tiboriga havola etar ekan, ko‘proq vizual baholash, "layk"larga bog‘lanish, ideal tasvirlarga ergashish orqali o‘zini qadrlash darajasini tashqi tasdiqqa qaratadi [1]. Bu esa, ayniqsa, o‘shib kelayotgan yoshlarning past o‘z-o‘zini baholashi, tashqi ko‘rinishga ortiqcha e’tibor, ijtimoiy taqqoslash va natijada ruhiy zo‘riqish, depressiya, xavotir kabi salbiy psixologik holatlarga olib keladi [2]. Bugungi raqamli davrda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotida asosiy kommunikatsiya vositasi sifatida faol ishlatilmoqda. Internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida o‘smirlar va yoshlar ko‘p vaqtlarini virtual maydonda o‘tkazmoqda. Psixologik nuqtai nazardan qaranganda, bu holat ularning ruhiy holati, ijtimoiy moslashuvi, shaxsiy o‘rishi va psixik barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilari soni yil sayin ortib bormoqda. 2023-yilgi "Digital Global Report" ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo yoshlarining 89 foizi kunlik ravishda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadi, shundan o‘rtacha foydalanish muddati 2–4 soatni tashkil qiladi [1]. Bu esa, yoshlar ongining shakllanishi, o‘z-o‘zini anglash va baholash jarayoniga kuchli ijtimoiy-psixologik bosimlar keltirib chiqaradi. Avvalo, ijtimoiy tarmoqlarda mavjud bo‘lgan ideal tasvirlar, muvaffaqiyatli hayot haqidagi stereotiplar, doimiy ravishda boshqa foydalanuvchilar bilan o‘zini taqqoslash holati yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi, ularni emotsional beqarorlikka olib keladi. Tadqiqotchi J.Tvengening fikricha, “raqamli avlod” vakillarida o‘ziga nisbatan salbiy qarash, ijtimoiy taqqoslash natijasida depressiv holatlar, yolg‘izlik hissi, tashvish darajasining ortishi kuzatilmoqda [2]. Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga haddan ziyod bog‘lanish holatlari psixologik qaramlik shaklida namoyon bo‘lmoqda. Ular real hayotdagi muloqotdan ko‘ra, virtual aloqani afzal ko‘radilar, bu esa shaxslararo munosabatlarning yuzaki tus olishiga olib keladi. Bu jarayon, ayniqsa, o‘smirlik davrida — shaxsiy identitet shakllanayotgan murakkab bosqichda — salbiy oqibatlariga sabab bo‘lishi mumkin: ya’ni ijtimoiy chekinish, real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklardan qo‘rquv, hamda psixik barqarorlikning buzilishi [3].

Shuningdek, TikTok, Instagram kabi tarmoqlarda tez-tez uchraydigan tajovuzli kontent, haqoratli izohlar, “kiberbullying” (ya’ni kiberzo‘ravonlik) holatlari yoshlar psixikasiga jiddiy salbiy ta’sir o‘tkazmoqda. Kiberzo‘ravonlik natijasida ayrim yoshlar o‘z joniga qasd qilishgacha yetib borayotgani haqidagi statistikalar bu muammoning chuqurligini anglatadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotiga ko‘ra, 15-19 yoshdagi o‘smirlar orasida o‘z joniga qasd qilish sabablarining 20 foizi aynan internetdagi salbiy bosimlar bilan bog‘liq [4]. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy jihatlarini emas, balki ijobiy imkoniyatlarini ham inkor etib bo‘lmaydi. Ular yoshlarning o‘z fikrini erkin ifoda etishi, ta’limiy kontentlarga ega bo‘lishi, chekka hududlarda yashayotgan yoshlar uchun global axborot maydoniga kirish imkonini beradi. Shuningdek, turli ijtimoiy loyihalar, ijobiy g‘oyalar va o‘zaro qo‘llab-quvvatlash guruhlar orqali ijtimoiy moslashuv, empatiya va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantiruvchi mexanizm bo‘lishi

mumkin [5]. Psixologlar fikriga ko'ra, yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanganidagi onglilik darajasi, ya'ni media savodxonlik, axborotni tanqidiy tahlil qilish qobiliyati, shuningdek, oila va maktab muhitida sog'lom nazorat mavjudligi — ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlarini kamaytiradi [6]. Shu boisdan, ta'lim tizimida yoshlar bilan raqamli xavfsizlik, axborot madaniyati, emotsional sog'lomlik bo'yicha profilaktik suhbatlar, treninglar o'tkazilishi zarur. O'z navbatida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarga oid qaror va farmonlarida ham zamonaviy axborot muhitida yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularni axborot xavfsizligi bilan bog'liq tahdidlardan himoya qilish masalasi ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Bu esa, davlat miqyosida ham yoshlar ruhiyatiga e'tibor kuchayib borayotganini ko'rsatadi. Psixologik barqarorlikni ta'minlash va sog'lom raqamli muhitni yaratish esa bugungi kunning dolzarb psixologik vazifalaridan biridir. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt sarflash yoshlar orasida uyqusizlik, samaradorlikning pasayishi, insonlararo real munosabatlardan chekinish, emotsional befarqlik, hatto internetga qaramlik holatlarini keltirib chiqaradi [3]. Ayniqsa, o'smirlik davridagi yoshlar o'ziga xos psixologik noziklik sababli, ijtimoiy ta'sirga ko'proq moyil bo'ladi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham mavjud. Ular orqali yoshlar o'z qiziqishlarini rivojlantirishi, yangi do'stlar topishi, ta'limiy axborotlarga ega bo'lishi mumkin. Masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhleri, maqsadli kontentlar, motivatsion sahifalar yoshlarning psixologik farovonligini oshiradi [4]. Shu bilan birga, yoshlarni ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanishga o'rgatish – zamonaviy psixologiya va pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Psixologlar ta'kidlashicha, raqamli muhitda ongli harakat qilish, media savodxonlik, axborotga tanqidiy yondashuv, vaqtni boshqarish ko'nikmalari yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siridan himoyalaydi [5]. Shu ma'noda, oila va maktab muhitida ijtimoiy tarmoqlar bilan ishlash madaniyatini shakllantirish muhim sanaladi. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar — zamonaviy yoshlar uchun imkoniyat ham, tahdid hamdir. Uning qaysi yo'nalishda ishlashi esa, yoshlarning raqamli madaniyati, oila va ta'lim tizimidagi yondashuvlarga bog'liqdir. Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ruhiyatiga ta'siri ikki tomonlama: ular rivojlanish va o'z-o'zini ifoda etish uchun imkoniyat yaratadi, biroq haddan tashqari foydalanish holatlarida psixik salomatlikka xavf tug'dirishi mumkin. Buning oldini olish uchun esa, yoshlarni raqamli muhitda sog'lom psixologik muvozanatda saqlash, ongli foydalanish madaniyatini singdirish, doimiy ruhiy monitoring va ta'limiy yondashuv zarur.

REFERENCES

1. Turdaliyeva, G. (2021). Ijtimoiy tarmoqlarning shaxsga ta'siri: psixologik tahlil. Toshkent: TDPU nashriyoti.
2. Twenge, J. M. (2019). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York: Atria Books.
3. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
4. Ayupova, Z. (2020). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.