

O'SPIRINLARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGIGA INTERNET ADDIKSIYANING INTEGRAL TA'SIRI

Mamadjonova Dilnavoz Baxtiyor qizi

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: *Hozirgi kunda an'anaviy kommunikatsiya vositalari og'zaki nutq, yozma xabar, kitob, xatto telefon aloqa vositasi o'z dolzarbligini tobora yo'qotib bormoqda. Ularni yana kengroq va faol ravishda internet tarmog'i "butunjahon o'rgimchak to'ri" (World Wide Web) almashtirmoqda. Ushbu global tarmoqning asosiy funksiyasi axborot uzatish, jamiyatni tezkor ravishda xabardor qilishdir. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, turli yoshdagi insonlar, ayniqsa o'smirlar va yoshlar, ijtimoiy tarmoqlarda faol muloqot qilmoqda. Natijada virtual dunyoga qaramlik (internet-addiksiya) fenomeni shakllanmoqda ya'ni inson real hayotdan ko'ra virtual muhitda yashashni afzal ko'radi.*

Kalit so'zlar: *addiksiya, internet madaniyati, virtual dunyo, internet psixologiyasi, psixologik farovonlik, netiket qoidalari, ijtimoiy tarmoq, kiberxavfsizlik.*

Ijtimoiy tarmoqlar hozirda ommaviy kommunikatsiya vositasiga aylangan. Foydalanuvchilar bir necha soniyada o'z yangiliklarini tarqatadi, fotosurat, videolarni joylaydi, tabriklar yuboradi bu esa insonning tezkor axborot ehtiyojini to'liq qondiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lishining asosiy sabablari quyidagilardir:

1. Anonimlik inson o'zini boshqacha shaxs sifatida namoyish etish imkoniyatiga ega bo'ladi.
2. Erkin fikr almashish ijtimoiy tarmoqlar orqali istalgan mavzuda bahs yuritish, hamfikrlarni topish, o'zini namoyon qilish mumkin.
3. Ijtimoiy o'rinbosarlik real hayotda yetishmayotgan ijtimoiy aloqa, e'tibor va qabul qilinish hissini kompensatsiya qilish imkoniyati paydo bo'ladi.
4. Yangi tanishuvlar ko'pchilik tarmoq orqali real munosabatlarga o'tish umidida yangi do'stliklar o'rnatadi.
5. Ideal "men"ni yaratish ijtimoiy tarmoqlarda inson o'zining "mukammal" obrazini shakllantirib, shu tarzda o'zini va boshqalarni qabul qilish mexanizmini o'zgartiradi [1].

Psixologlar qayd etishicha, aynan shu ideal men modeli real shaxsning o'ziga ham ta'sir ko'rsatadi: inson o'zini internetdagi "versiyasi"ga moslashtira boshlaydi.

1. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasiga ko'ra, 2010-yilda foydalanuvchilarning 93-95 % ijtimoiy tarmoqlardan foydalangan bo'lsa, 2012-yilda bu ko'rsatkich 99-100 % gacha oshgan.

2. Mashhurlik bo'yicha tarmoqlar: "Vkontakte", "Facebook" va "Twitter" foydalanuvchilar orasida yetakchi o'rinlarni egallagan. Shu bilan birga, "Odnoklassniki" kabi tarmoqlarga nisbatan qiziqish pasaygan.

3. Ta'sirni anglash: 2010-yilda respondentlarning 70-74% ijtimoiy tarmoqlarning ongga ta'sirini tan olgan bo'lsa, 2012-yilda bu ko'rsatkich 80-89% gacha oshgan.

4. Qaramlik darajasi: 2012-yilga kelib, respondentlarning 79-82 % ijtimoiy tarmoqdan voz kecha olmasligini bildirgan.

5. Yosh chegarasi bo'yicha munosabat: Ko'pchilik (69-80 %) ijtimoiy tarmoqdan foydalanish uchun eng maqbul yosh 13-17 deb hisoblaydi.

O'smirlik davrida shaxsning psixofiziologik yetilishi davom etayotganligi sababli, ijtimoiy tarmoqlardagi rag'batlantiruvchi (dopaminli) mexanizmlar tezda psixologik odatga aylanadi. Shu sababli internetga qaramlik 3-6 oy ichida shakllanishi mumkin [2].

Internet-addiksiya bu patologik psixologik holat bo'lib, u insonning real ijtimoiy faoliyatini pasaytiradi, muloqot ko'nikmalarini buzadi, diqqat va motivatsiyani susaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida internetga qaramlik ko'pincha:

- o'qishdagi natijalar pasayishi;
- hissiy beqarorlik;
- ijtimoiy izolyatsiya;
- haddan tashqari jinsiy qiziqish;
- o'ziga past baho berish kabi alomatlar bilan kechadi.

Bunday shaxslar real hayotdagi ijtimoiy aloqalarga nisbatan befarq bo'lib boradi va o'z ehtiyojlarini faqat onlayn muloqot orqali qondira boshlaydi. Psixologiya fanida ijtimoiy tarmoqlarning inson ongiga ta'siri nisbatan yangi muammo hisoblanadi. Ilmiy yangilik shundaki, mazkur ishda mualliflar anketlash, suhbat va kuzatuv metodlari orqali yosh foydalanuvchilarda ijtimoiy tarmoqqa bog'lanish mexanizmlarini aniqlashga uringan. Bu, o'z navbatida, virtual kommunikatsiyaning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega [3].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ongini o'zgartirmoqda ular hayotga, muloqotga, o'z-o'zini anglashga bo'lgan munosabatni qayta shakllantirmoqda. Muammoning yechimi quyidagi yo'nalishlarda ko'riladi:

1. Profilaktika maktab va oliy ta'lim muassasalarida "Internet madaniyati" va "Raqamli psixologik gigiyena" bo'yicha treninglar o'tkazish.

2. Psixologik treninglar jonli muloqotni rag'batlantirish, emotsional intellektni rivojlantirish.

3. Ota-ona nazorati bolalarning internetdan foydalanish intensivligini kuzatish.

4. Davlat siyosati darajasida yoshlar uchun sog'lom kommunikatsiya muhitini yaratish.

Bugungi kunda inson faoliyatining shunday sohasi yo'qki, unda kompyuter texnologiyasi ishlatilmasa. Axborot texnologiyalari va Internet zamonaviy jamiyatda tobora muhim o'rin egallamoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi muloqot endi faqat IT-mutaxassislar yoki jurnalistlarning sohasi emas u har qanday yoshdagi, ta'lim va kasbdagi insonlar uchun ochiq ijtimoiy hodisaga aylandi. A.E.Baranov o'zining "Internet psixologiyasi" asarida shunday yozadi: "Internet bilan muloqot insonning yolg'izlanish holati bilan o'xshashdir. Internet dastlab insonlarni birlashtirish uchun yaratilgan bo'lsa-da, u ko'pincha ularni ajratadi". Demak, ijtimoiy tarmoqlar bugungi kunda insonning kundalik hayot muhitiga aylangan, va inson aynan shu muhitning mahsulidir u unga moslashadi, u bilan birga o'zgaradi. Yoshlar esa bu o'zgarishlarga eng sezuvchan qatlam sifatida virtual muloqotning "asirlari" bo'lish xavfini boshdan kechirmoqda.

Ko'rinishidan jozibali bo'lgan onlayn muloqotning ortida ko'pincha real muloqotdan uzilish, yolg'izlik, va shaxslararo aloqa me'yorlarining buzilishi yotadi. O.V.Lutovinova, E.Yu.Krylov, E.V.Smyshlyaeva, A.Zhichkina va E.A.Ignatyeva kabi olimlarning tadqiqotlarida virtual diskursning lingvomadaniy xususiyatlari, onlayn o'zini taqdim etish fenomeni hamda yoshlarning virtual muloqotdagi xulq-atvori chuqur tahlil qilingan. Ularning fikricha, ijtimoiy tarmoqlar yangi turdagi ijtimoiy muhit, unda an'anaviy sotsializatsiya shakllari transformatsiyaga uchraydi. Bunda foydalanuvchi o'zini "qanday ko'rsatmoqchi bo'lsa, shunday ko'rsatadi", ammo bu obraz uning real shaxsini aks ettirmaydi. Virtual muloqot - bu ijtimoiy o'rinbosarlik mexanizmi. Yoshlar u orqali:

- o'zini ijtimoiy jihatdan muhim his qiladi;
- real hayotda sezilgan muloqot tanqisligini kompensatsiya qiladi;
- o'z "ideal Men" obraziga yaqinlashishga urinadi.

L.I.Bojovichning fikricha, yoshlik davri shaxsning o'z kelajagini anglay boshlaydigan, "hayot ma'nosini izlash" bosqichidir [Bojovich, 1997]. V.E.Chudnovskiy bu davrni "o'zini topish zonasining" eng sezgir bosqichi deb ta'riflaydi. Shu sababli, virtual muhit yoshlar uchun identifikatsiya va o'zini qabul qilish jarayonida muhim vosita bo'lib qolmoqda. Biroq, virtual kommunikatsiya real muloqotning o'rnini to'liq bosa olmaydi: unda emotsional komponent kamayadi, muloqot soddalashadi, yozma va og'zaki nutqdagi ifoda boyligi yo'qoladi, natijada shaxsning kommunikativ kompetensiyasi zaiflashadi [4].

Yoshlar davrida shaxs ijtimoiy jihatdan o'z yo'lini tanlaydi:

- mehnat faoliyati va kasbiy o'zini belgilash,
- kelajak oilaviy hayotga tayyorgarlik,
- fuqarolik mas'uliyati va iqtisodiy mustaqillik shakllanadi.

Bu davrda inson kelajakka qaratilganlik hissi bilan yashaydi hozirgi hayotni kelajak pozitsiyasidan baholaydi. Biroq, zamonaviy yoshlar uchun an'anaviy qadriyatlar jozibadorligini yo'qotgan, yangi ideallar esa hali shakllanmagan. Shu sababli ular ko'pincha javobni internetdan izlaydi, bu esa axborot ziddiyatlariga olib

keladi. Natijada, yoshlar orasida hayotiy noaniqlik, o'ziga ishonchsizlik va psixologik beqarorlik kuchayadi. Yoshlik davrining yetakchi faoliyati o'qish va kasbiy shakllanish. Shu bilan birga, bu bosqichda:

- do'stlik va emotsional yaqinlikka ehtiyoj kuchayadi;
- individual aloqa guruhli muloqotdan ustunlik qila boshlaydi;
- tengdoshlar fikri shaxsiy qarorlarni belgilovchi omilga aylanadi.

I.S.Kon ta'kidlaganidek, yoshlarning nutqi tezkor, qisqa, emotsional, va ko'pincha "o'z tili" bilan ifodalanadi bu esa ularning o'zligini namoyon etish vositasidir. Yoshlik o'z-o'zini anglash, o'zini tahlil qilish va ideal bilan solishtirish davridir. Shu jarayonda shaxsda:

- o'zini rivojlantirishga ehtiyoj;
- tanqidiy fikrlash;
- mustaqillik va javobgarlik;
- o'z fikrini himoya qilish qobiliyati shakllanadi.

Ammo virtual muhit bu jarayonlarni soddalashtirib yuboradi o'zini ifoda etish onlayn shakllarda kechadi, real ijtimoiy o'zaro ta'sir esa kamayadi.

A.E. Baranov "Internet-psixologiya" kitobida Internetdagi axborot makoni bilan muloqotni yolg'izlikning (yakkalanishning) bir ko'rinishiga qiyoslaydi. Odamlarni birlashtirish va ular orasida axborot almashuvini ta'minlash uchun yaratilgan Internet tarmog'i, paradoksal tarzda, ularni yakka-yolg'iz qolishga ham undashi mumkin [Baranov, 2012].

Virtual makonning zamonaviy tadqiqotlari (O.V. Lutovinova, E.Yu. Krylov, E.V. Smyshlyaeva, A. Zhichkina, E.A. Ignatyeva) virtual diskursning lingvomadaniy xususiyatlarini, shaxsning virtual muhitdagi o'zini namoyon etish uslublarini, yoshlarda virtual muloqotni tashkil etish o'ziga xosliklarini, shuningdek virtual shaxsni konstruksiyalash va virtual muloqotga ortiqcha berilish oqibatida yuzaga keluvchi internet-qaramlik fenomenlarini yoritadi. Bu ishlarda elektron pochta, forumlar, chat kabi virtual muloqot kanallari hamda tarmoq etiketi (netiket) qoidalari alohida o'rin tutadi [5].

Ijtimoiy tarmoqlar maxsus ijtimoiy makon sifatida an'anaviy sotsializatsiya va ijtimoiy munosabatlar shakllarining transformatsiyalanadigan sohasi hisoblanadi. Tarmoqda inson o'zi bo'lishni istagan obrazda ko'rinishi mumkin, biroq bu ko'pincha real shaxsdan farq qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar bugun kundalik muhitga aylangan; inson asosan mavjud bo'lgan muhitga bog'liq va u bilan birga o'zgaradi. Virtual muloqotga ko'proq moyil bo'lgan yoshlar ijtimoiy tarmoqlarning "garovdagi" ishtirokchisiga aylanishi ehtimoli yuqori. Virtual muloqotning tashqi jozibadorligi va ijobiy jihatlari ortiqcha iste'mol sharoitida shaxslararo aloqalarning parchalanganligi, yolg'izlik va real muloqot me'yorlarining shakllanmasligi bilan almashib ketishi mumkin.

Ilmiy qiziqish nuqtayi nazaridan virtual muloqotga moyil shaxslarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tizimli tahlil qilish muhimdir. Virtual makon har qanday

yoshdagi shaxsga muloqot imkonini beradi. Biroq muammo shundaki, shaxslararo xulq-atvorning asoslari aynan yoshlik davrida faol shakllanadi; tarmoq texnologiyalarining keskin tarqalishi esa muloqotni soddalashtiradi u SMS, e-mail yoki ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa xabarga qisqarib qoladi. Virtual muloqotni afzal ko'rgan o'g'il-qizlar real shaxslararo aloqalar tajribasini qo'ldan boy berishi mumkin; bu esa kelajakda oilaviy hayotga tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga ega. Virtual muloqotning ijobiy jihatlari ravshandir: uzoqda bo'lgan inson bilan tez aloqaga chiqish, bir vaqtning o'zida ko'p kishi bilan bog'lanish, tarmoq orqali kerakli odamni topish va h.k. Shu bilan birga, kechikkan va kam ko'rinadigan salbiy jihatlar ham bor: muloqot axborot uzatishgagina qisqaradi, emotsional komponent zaiflashadi, shaxsiy uchrashuvlar kamayadi. Shaxsiy ijtimoiy aloqalarning yo'qolishi yolg'izlikka olib kelishi, kommunikativ sifatlar to'laqonli shakllanmasligi mumkin. Virtual muloqotga haddan tashqari berilish internet-qaramlikka, yozma nutqning soddalashishiga, og'zaki nutqda tarmoq jargonining ko'payishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: АспектПресс, 2008.
2. Градосельская Г.В. Анализ социальных сетей: автореф. дисс. ... канд. соц. наук. - М., 2001.
3. Губанов Д.А., Новиков Д.А., Чхартишвили А.Г. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства. - М.: Издательство физико-математической литературы, 2010.
4. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - Л.: Медицина, 1985.
5. Сигман А. Социальные сети. - М.: Дрофа, 2005.