



Ta'limni rivojlantirish  
respublika ilmiy-metodik  
markazi

# Raqamli muhitda o'smir ongiga ta'sir etuvchi axborot oqimlari va psixologik immunitetni shakllantirish

Atabayeva Nargis Batirovna  
Psixologiya fanlari doktori, professor

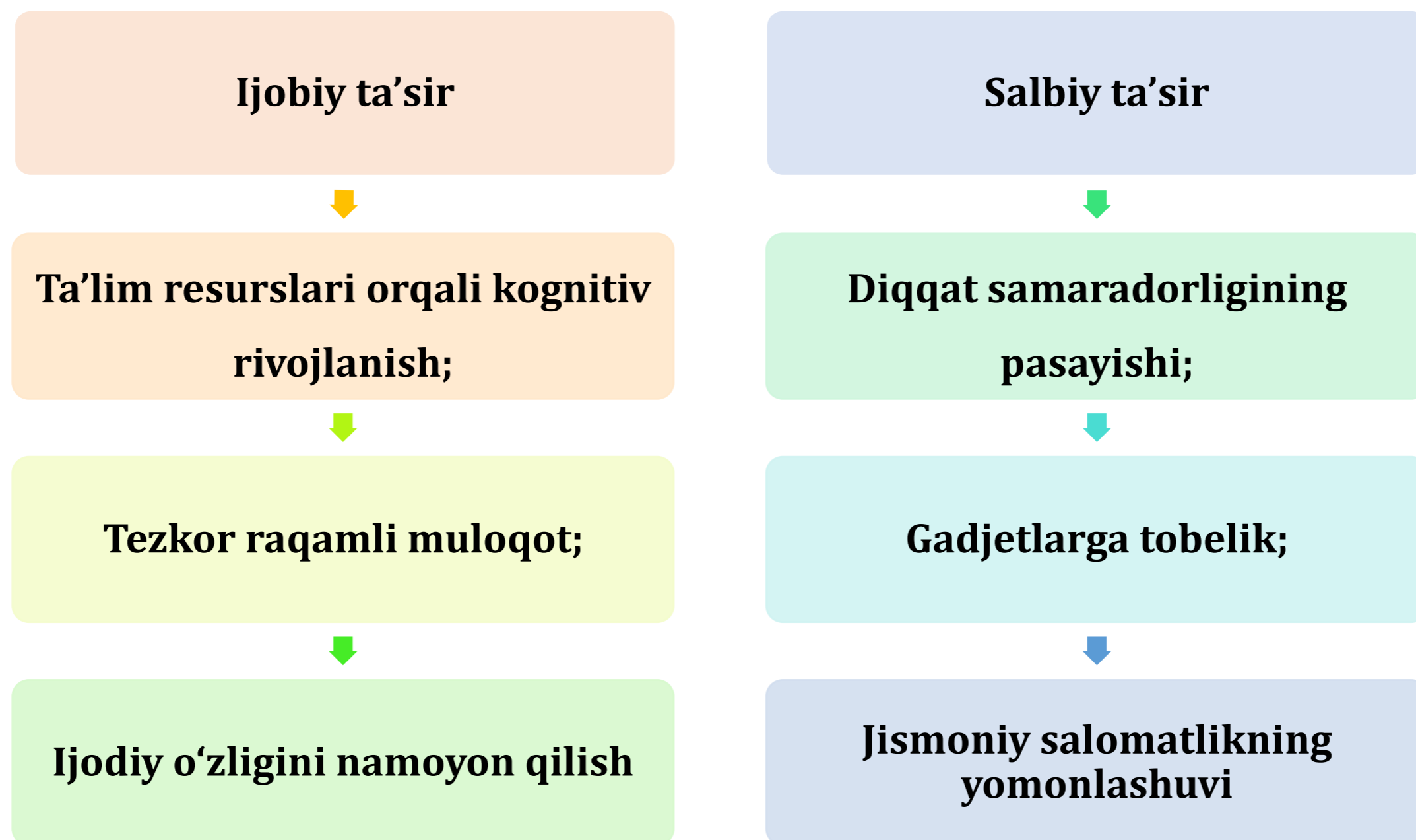




Yer yuzidagi 60 % o'smirlar 1 kunlik vaqtlarining 4 soatdan ko'pini, 1 haftalik vaqtlarining 30 soatdan ortig'ini raqamli muhitda muloqot bilan o'tkazadilar. Yoshlar orasida eng keng tarqalgan platformalar Telegram, WhatsApp и «ВКонтакте». Raqamli muhit ikki tomonlama xarakterga ega. Bir tomondan, turli axborotlar manbai bo'lib, bolani o'z ustida ishlashga undaydi, kreativ fikrlashini oshiradi. Yana bir tomondan esa internetda uzoq muddat bo'lish (uzoq vaqtli ta'sirlanish) bilan bog'liq jiddiy xavflar mavjud. Bular xususida tahlillarni keltiramiz.



L.S.Vigotskiyning ta'kidlashicha, har qanday muhit, shu jumladan raqamli muhit ta'lim-tarbiyaviy maqsadlarga yo'naltirilsagina boladagi kognitiv rivojlanishga xizmat qiladi. Xuddi shu singari raqamli muhit imkoniyatlaridan, gadjetlardan foydalanish o'smirlarga quyidagicha ta'sir qiladi:



# IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SMIR ONGIGA TA'SIRI

## Ijobiy ta'sir

Ijtimoiy muloqotning  
kengayishi

O'zligini namoyon qilish

Ta'lim olish

## Salbiy ta'sir

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish,  
layklarga tobe bo'lib qolish

Ijtimoiy tarmoqlarda  
ideallashtirilgan obrazlar bilan  
o'zlarini taqqoslashga urinish

Kiberbulling

Raqamli muhitning o'smir ongiga ta'siri ikki muhim tushuncha bilan bog'liq. Birinchisi raqamli zararli muhit bo'lib, bundan ishonchsiz va manipulyativ axborotlar dunyoni adekvat manzarasi haqida real tasavvurlarni shakllanishiga salbiy ta'sir qiladi. Ikkinchisi, raqamli stress axborot oqimining ko'pligi chalkashliklar, charchoq va apatiyani keltirib chiqaradi. Raqamli muhit o'smir ongini shakllanishida katalizator vazifasini o'tamoqda.

## Ijobiy

O'zini ifoda etish va refleksiya: Bloglar, ijtimoiy tarmoqlar ijod qilish va fikrlarni verbalizatsiya qilish uchun vositalar taqdim etadi, bu esa refleksiya va identifikatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi.

Qiziqishlar asosidagi identifikatsiya: O'smir global hamjamiyatlarni (san'at, fan, o'yin muxlislari) topadi, bu esa barqaror o'zini identifikatsiya qilishni shakllantirish imkonini beradi.

Bilimga kirish: Ta'limiy kontent orqali dunyoqarashning kengayishi

O'zini anglash va bilish: Ta'limiy kontent orqali dunyoqarashning kengayishi bevosita "Men" konsepsiyasining kognitiv komponentiga ta'sir qilish

## Salbiy

"Men" obrazining buzilishi: Ijtimoiy tarmoqlardagi mualliflik qilingan, idealashtirilgan obrazlar bilan o'zining haqiqiy hayotini doimiy taqqoslash salbiy "Men" kontsepsiyasining shakllanishiga, past baholash va dismorfofobiyaga olib keladi.

Kiberbulling (Cyberbullying): To'g'ridan-to'g'ri verbal agressiya o'z-o'zini hurmat qilish va xavfsizlik hissigga zarar yetkazadi.

Yolg'on identifikatsiyaning shakllanishi: Anonimlik "soxta men" yaratishga imkon beradi, bu esa sog'lom o'zini o'rganish jarayonini qiyinlashtirib, ichki nizolarga sabab bo'ladi.

Identifikatsiyaning kamayishi: Shaxs qiymati asosiy mezon sifatida tashqi atributlarga (layklar, obunachilar soni) urg'u berish

# Keyslar

15 yoshli o'quvchi A. So'nggi oylarda telefonda TikTok, Instagram va Telegram orqali turli kontentlarni kuzatadi. Avvaliga u qiziqarli va ta'limiy videolarni tomosha qilgan, vaqt o'tishi bilan algoritmlar unga: zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi videolar, xavfli chellenjlar, radikal g'oyalarni ilgari suruvchi sahifalar, tez boyish yoki "oson hayot" haqidagi real bo'lmagan kontentlarni tavsiya qila boshladi. Natijada uning darsga qiziqishi pasaydi, ota-onasi bilan muloqoti kamaydi, tez asabiylashadigan bo'ldi, internetdagi fikrlarga ortiqcha ishonadigan bo'ldi. Mummoni yechishda quyodagilarga e'tibor beramiz:

**Algoritm ta'siri** – raqamli platformalar foydalanuvchining qiziqishlariga qarab o'xshash kontentni ko'paytirib beradi.

**Yosh psixologiyasi** – o'smirlik davrida tanqidiy fikrlash to'liq shakllanmagan bo'ladi.

**Axborot filtrlari yo'qligi** – nazoratsiz foydalanish.

**Virtual muhitning real hayotga ta'siri** – qadriyatlar va qarashlarning o'zgarishi.

# O'smirning ijtimoiy tarmoq va raqamli muhit imkoniyatlaridan noto'g'ri foydalanishi quyidagi holatlarda kuzatiladi

**Birinchidan,** E.A.Smirnovning ta'kidlashicha, o'smirlar ko'p miqdordagi layklar uchun ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarni yuritadilar. Bu esa ularda tashqi bahoga bog'liqlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish ehtiyoji negizida yuzaga keladi. Natijada bola sun'iy tashqi baholarga qarab o'z xulqini shakllantiradi.

**Ikkinchidan,** ijtimoiy tarmoqlarda ideallashtirilgan obrazlar bilan o'zlarini taqqoslashga urinish. Bu esa o'smir xulqiga salbiy ta'sir etmay qolmayapti. Masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi trendlar natijasida o'smirlar orasida kvadrobika, teriantropiya, furri madaniyatiga oid harakatlarning takrorlanishi kuzatilmoqda.

**Uchinchidan,** kiberbullingning kuchayishi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 30% o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardagi agressiv tazyiqlar va emotsional zo'ravonliklardan aziyat chekadilar, bu esa ularning o'ziga beradigan bahosiga ta'sir etib, "ijtimoiy izolyatsiyalanish"ni kuchaytirmoqda.

# O‘smirning ijtimoiy tarmoq va raqamli muhit imkoniyatlaridan noto‘g‘ri foydalanishi quyidagi holatlarda kuzatiladi

**To‘rtinchidan,** axborotlar oqimining haddan ortiq ko‘pligi o‘smirlarda “axborotlarni kognitiv filtrlash” ko‘nikmasining yetishmasligi tufayli informatsion stress va u bilan bog‘liq psixoemotsional buzilishlarni keltirib chiqarmoqda.

**Beshinchidan,** o‘smir tomonidan bir vaqtning o‘zida turli yo‘nalish va mavzularga oid axborotlar negizidagi multi-imprint ma‘lumotlarni ko‘rish natijasida hissiy muvozanatning buzilishi va mozaik diqqatning ortishi yuzaga kelmoqda.

Oltinchidan, oxirgi 5 yildagi statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, o‘smirlar orasida mobil telefonlarga tobelik 40 % ga, videoo‘yinlarga tobelik 45 % ga, ijtimoiy tarmoqlardagi kontentlarga tobelik 10% ga ortganligi suitsidal fikr va harakatlar xavfining 2–3 baravar ortishiga sabab bo‘lmoqda.

# Bugungi kunda o'smirlik davrida sog'lom raqamli odatlarni rivojlantirish muhimdir

O'zini refleksiya qilish va xulq-atvorni baholash: O'smir uchun o'ziga savol berish foydali: «Bugun tarmoqda qancha vaqt o'tkazdim va qaysi maqsadda?», «Ijtimoiy tarmoqlar lentasini aylantirgandan keyin o'zimni qanday his qilaman: ilhomlanganmi yoki tushkun?»

Raqamli detoks va dam olish: Ongli ravishda muntazam o'chirish — ruhiy salomatlik uchun zarur.“

Raqamli shabbat amaliyoti — haftada bir kunni gadgetlarsiz o'tkazish.

Vaqtni boshqarish texnikalaridan foydalanish (25 daqiqa ishlash, 5 daqiqa tanaffus, telefon ishlatmasdan).

O'smirlarda raqamli muhitda psixologik immunitetni shakllantirish **tanqidiy fikrlash, hissiy barqarorlik va raqamli savodxonlikni** rivojlantirishni o'z ichiga oladi, bu esa **kiberbulling, qaramlik va dizinformatsiyaga qarshi turishga** yordam beradi. Asosiy chora-tadbirlar — **mas'uliyatli xulq-atvorni o'rgatish, raqamli chegaralarni belgilash (time-management) va oila ichida ochiq muloqot.**



# O'smirlarda quyidagilar shakllantirilishi lozim

Tanqidiy tafakkur va mediasavodxonlik

Faktlarni tekshirish va manipulyatsiyalarni (ta'sir qilish, hissiy infeksiya) mantiqiy argumentatsiyadan ajratish qobiliyatini rivojlantirish.

Kontentni tahlil qilish ko'nikmalarini o'rgatish orqali haqiqatni buzilgan idrokdan himoya qilish (masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" obrazlardan).

O'zini boshqarish ko'nikmalari

Tarmoqda vaqtni nazorat qilish ko'nikmasini internetga qaramlik va raqamli charchoqni oldini olish maqsadida shakllantirish.

Aggressiya darajasini kamaytirish texnikalarini o'zlashtirish va destruktiv hissiy holatlarni aniqlash.

Raqamli gigiena va xavfsizlik

Shaxsiy ma'lumotlar va maxfiylikni himoya qilish qoidalariga rioya qilish

Xavfsiz xulq-atvor madaniyatini shakllantirish: kiberbullyingni aniqlash va unga to'g'ri javob berish ko'nikmasini rivojlantirish.

Soft skills ko'nikmalarini rivojlantirish

O'ziga bo'lgan ishonch va real hayotdagi (offline) kommunikatsiya ko'nikmalarini mustahkamlash

Onlaynda psixologik barqarorlikni ta'minlash

Z avlodi – XXI asrda tug‘ilgan bolalar bo‘lib, raqamli texnologiyalardan eng erta yoshdan boshlab foydalanadi. Shaxsiylashtirilgan va mobil elektron qurilmalarni keng miqyosda egallash, ularni faol, mustaqil va nisbatan erta o‘rganish, bolalarning onlayn kontekstlarda o‘tadigan vaqtini oshirish, ijtimoiy tarmoqlarga eng muhim kommunikatsiya maydonlari maqomini berish, Internet orqali amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan turli faoliyat turlarini rivojlantirish — bular barchasi asosiy yangi ijtimoiy rivojlanish vaziyatini shakllantiradi. Bu esa o‘zida muayyan afzalliklar bilan birga katta xavf-xatarlarni ham olib keladi. Shu boisdan bolalarda psixologik immunitetni shakllantirish lozimdir.



**E'TIBORINGIZ UCHUN  
RAHMAT!**

