IJTIMOIY TARMOQLARDAN MUNTAZAM FOYDALANISHNING SHAXS KOGNITIV FAOLIYATIGA SALBIY TA’SIRI: AXBOROT BOQIMANDALIGI FENOMENI

Atadjanov Mamirjon Yusupovich,
psixologiya fanlari doktori, professor,
Farg‘ona davlat universiteti, Farg‘ona sh.
e-mail: mamurjon9697@mail.ru
tel.: +998 90 232 9697

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan muntazam foydalanishning shaxs kognitiv faoliyatiga – diqqat, xotira, tafakkur va axborotni tanqidiy baholash jarayonlariga salbiy ta’siri tahlil qilinadi. Muallif tomonidan «axborot boqimandaligi» tushunchasi shaxsning mustaqil bilish faoliyati o‘rnini tayyor, qisqa va algoritm taklif etgan axborotni passiv iste’mol qilish egallashi hamda bunga odatlanib qolish holati sifatida asoslanadi. Fenomenning tarkibiy qismlari, shakllanish mexanizmlari va oqibatlari yoritilib, uning milliy psixologik qiyofa xavfsizligiga tahdidlarga nisbatan shaxs zaifligini oshiruvchi omil ekanligi ko‘rsatiladi. Farg‘ona vodiysida o‘tkazilgan dissertatsiya tadqiqoti ma’lumotlariga tayangan holda profilaktika yo‘nalishlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, kognitiv faoliyat, axborot boqimandaligi, diqqat, xotira, tanqidiy fikrlash, raqamli qaramlik, psixologik xavfsizlik.

Аннотация. В статье анализируется негативное влияние регулярного использования социальных сетей на когнитивную деятельность личности – внимание, память, мышление и критическую оценку информации. Автор обосновывает понятие «информационного иждивенчества» как состояния, при котором самостоятельная познавательная деятельность личности замещается пассивным потреблением готовой, краткой и предложенной алгоритмом информации, и привычки к такому потреблению. Раскрываются структура феномена, механизмы его формирования и последствия; показано, что он выступает фактором, повышающим уязвимость личности к угрозам безопасности национального психологического облика. На основе данных диссертационного исследования, проведённого в Ферганской долине, предлагаются направления профилактики.

Ключевые слова: социальные сети, когнитивная деятельность, информационное иждивенчество, внимание, память, критическое мышление, цифровая зависимость, психологическая безопасность.

Annotation. The article analyzes the negative impact of regular social media use on an individual's cognitive activity: attention, memory, thinking and the critical evaluation of information. The author substantiates the concept of "information dependency" as a state in which independent cognitive activity is replaced by passive

consumption of ready-made, brief, algorithmically suggested information, together with the habit of such consumption. The structure of the phenomenon, the mechanisms of its formation and its consequences are described, and it is shown to be a factor that increases personal vulnerability to threats to the security of the national psychological image. Drawing on dissertation research conducted in the Fergana Valley, directions for prevention are proposed.

Keywords: social networks, cognitive activity, information dependency, attention, memory, critical thinking, digital addiction, psychological security.

Kirish

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy inson kundalik hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ular orqali shaxs yangiliklardan xabardor bo‘ladi, muloqot qiladi, bilim oladi va o‘zini ifoda etadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan muntazam va uzoq muddat foydalanish nafaqat shaxsning bo‘sh vaqti va ijtimoiy munosabatlarini, balki uning kognitiv faoliyati – diqqatni to‘plash, axborotni eslab qolish, mustaqil fikrlash va axborotni tanqidiy baholash qobiliyatini ham o‘zgartirmoqda.

Qisqa videolar, cheksiz lenta va to‘xtovsiz kelib turadigan bildirishnomalar shaxsni axborotni chuqur qayta ishlash o‘rniga tez va yuzaki iste’mol qilishga o‘rgatadi. Natijada shaxs axborotni mustaqil izlash, tahlil qilish va baholashdan ko‘ra, tayyor holda, qisqa va algoritm tanlab bergan shaklda qabul qilishga odatlanib boradi. Bu hodisani biz «axborot boqimandaligi» deb nomlaymiz.

Mazkur maqolaning maqsadi – ijtimoiy tarmoqlardan muntazam foydalanishning shaxs kognitiv faoliyatiga salbiy ta’sirini tahlil qilish, axborot boqimandaligi fenomenining mazmuni, tarkibiy tuzilishi va shakllanish mexanizmlarini asoslash hamda uning oldini olish yo‘nalishlarini belgilashdan iborat. Maqolada muallifning «Milliy psixologik qiyofa xavfsizligiga zamonaviy tahdidlar transformatsiyasi va himoya mexanizmlari» mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasi doirasida olingan nazariy va empirik xulosalardan foydalanildi.

Muammoning nazariy asoslari

Internet va raqamli texnologiyalarning kognitiv jarayonlarga ta’siri so‘nggi o‘n yilliklarda jadal o‘rganilmoqda. N.Karr internetdagi axborotning parchalangan va giperhavolalarga boy tuzilishi insonni chuqur va uzoq muddatli o‘qishdan yuzaki «ko‘z yugurtirish»ga o‘tkazayotganini asoslagan [1]. M.Vulf esa raqamli muhitda chuqur o‘qish ko‘nikmasi – matnni tahlil qilish, undan xulosa chiqarish va empatiya bilan qabul qilish qobiliyati – susayib borayotganini ta’kidlaydi [2].

B.Sperrou va hammualliflar tadqiqotida odamlar axborotni keyinchalik internetda topish mumkinligini bilganda, uning mazmunidan ko‘ra, qayerda saqlanganini eslab qolishga moyil bo‘lishi aniqlangan [3]. Bu hodisa adabiyotda «Google samarasi» nomi bilan mashhur. E.Risko va S.Gilbert kognitiv yukni tashqi vositalarga o‘tkazish (cognitive offloading) jarayonini tahlil qilib, u qulaylik yaratish bilan birga, ichki kognitiv resurslarning yetarlicha mashq qilmasligiga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatgan [4].

E.Ofir, K.Nass va E.Vagner media vositalarida bir vaqtning o‘zida ko‘p vazifa bajarishga odatlangan shaxslar notegishli axborotni filtrlashda va diqqatni bir

vazifadan ikkinchisiga o‘tkazishda qiynalishini aniqlagan [5]. A.Uord va hammualliflar esa hatto smartfonning yonida turishining o‘zi shaxsning mavjud kognitiv imkoniyatlarini kamaytirishini tajribada isbotlagan [6]. J.Fert va hammualliflarning sharhiy tadqiqotida internetdan faol foydalanish diqqat, xotira va ijtimoiy idrok jarayonlarida o‘zgarishlarga olib kelishi mumkinligi umumlashtirilgan [7].

Axborotni idrok etishning motivatsion jihatlari ham muhim ahamiyatga ega. E.Pshibilskiy va hammualliflar ta’riflagan «nimadir o‘tkazib yuborish qo‘rquvi» (fear of missing out) shaxsni ijtimoiy tarmoqlarni to‘xtovsiz tekshirib turishga undaydi [8]. D.Kanemanning ikki tizimli tafakkur nazariyasi nuqtai nazaridan esa tez va yuzaki axborot oqimi asosan tez, intuitiv «birinchi tizim»ni faollashtirib, oqilona va harakat talab etuvchi «ikkinchi tizim» ishtirokini kamaytiradi [9]. E.Parizerning «filtr pufagi» konsepsiyasi algoritmlar shaxsga faqat uning qarashlariga mos axborotni taqdim etishi natijasida dunyoqarash torayishini tushuntiradi [10].

Axborot-psixologik xavfsizlik masalalarini o‘rgangan G.V.Grachyov shaxsning axborot ta’siriga nisbatan himoyalanganligi uning mustaqil fikrlash va axborotni tanqidiy baholash qobiliyatiga bevosita bog‘liqligini ta’kidlagan [11]. Muallifning milliy psixologik qiyofa xavfsizligi bo‘yicha tadqiqotlarida ham axborotni tanqidsiz qabul qilish shaxs va jamiyatning axborot-psixologik tahdidlarga nisbatan zaifligini oshiruvchi omil sifatida ko‘rib chiqilgan [12].

Axborot boqimandaligi tushunchasi va uning tarkibiy tuzilishi

Nazariy tahlil asosida axborot boqimandaligini quyidagicha ta’riflaymiz: **axborot boqimandaligi** – shaxsning mustaqil bilish faoliyati (axborotni izlash, tahlil qilish, baholash va xulosa chiqarish) o‘rnini tayyor, qisqa va algoritm taklif etgan axborotni passiv iste’mol qilish egallashi hamda bunga barqaror odatlanib qolish holati. «Boqimandalik» atamasi bu yerda shaxsning o‘z kognitiv ehtiyojlarini mustaqil mehnat orqali emas, balki tashqi manba hisobidan qondirishga moyilligini ifodalaydi.

Axborot boqimandaligi quyidagi o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan iborat.

Kognitiv tarkibiy qism – axborotni yuzaki qayta ishlash, uzoq va murakkab matnlarni o‘qish va tushunishda qiynalish, diqqatning parchalanishi, o‘qilgan yoki ko‘rilgan materialni eslab qolishning susayishi.

Motivatsion tarkibiy qism – aqliy zo‘riqish talab etuvchi faoliyatdan qochish, mustaqil izlanish o‘rniga «tayyor javob»ni afzal ko‘rish, bilishga qiziqishning tashqi stimullar bilan almashinishi.

Emotsional tarkibiy qism – doimiy yangi taassurotlarga ehtiyoj, axborotsiz qolganda bezovtalik va zerikish, ijtimoiy tarmoqdagi e’tirofga emotsional bog‘liqlik.

Xulqiy tarkibiy qism – lentani maqsadsiz va uzoq aylantirish (skrolling), smartfonni tez-tez tekshirish, bir vaqtning o‘zida bir necha axborot manbasidan foydalanish, axborotni tekshirmasdan tarqatish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot nazariy tahlil, umumlashtirish, qiyosiy-psixologik tahlil va modellashtirish metodlariga asoslanadi. Empirik asos sifatida muallifning doktorlik dissertatsiyasi doirasida 2024 yil yanvaridan 2025 yil dekabrigacha Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlarining shahar va tumanlarida tasodifiy tanlash usulida o‘tkazilgan so‘rovnoma tadqiqoti ma’lumotlaridan foydalanildi. Tadqiqotda respondentlarning xavfsizlik qadriyatlariga yo‘nalganligi, institutsional ishonch va ijtimoiy tahdidlarni idrok etish xususiyatlari hamda ularning sotsiodemografik omillar bilan bog‘liqligi o‘rganildi. Tadqiqot «Farg‘ona amaliyotchi psixologlar assotsiatsiyasi» Etika qo‘mitasining 2024 yil 10 yanvardagi 101-sonli xulosasi asosida o‘tkazildi.

Natijalar va muhokama

Nazariy tahlil va dissertatsiya tadqiqoti materiallari axborot boqimandaligining shakllanishida quyidagi asosiy mexanizmlar yetakchi o‘rin tutishini ko‘rsatdi.

1. O‘zgaruvchan mukofotlash mexanizmi. Ijtimoiy tarmoqdagi «layk», izoh va yangi kontent oldindan aytib bo‘lmaydigan vaqtda paydo bo‘ladi. Bunday o‘zgaruvchan mukofotlash xulqni mustahkamlashning eng kuchli shakllaridan biri bo‘lib, shaxsni qayta-qayta tarmoqqa qaytishga undaydi va odatni shakllantiradi.

2. Qisqa format va tez almashinuvchi stimullar. Bir necha soniyalik videolar va qisqa postlar diqqatning tez almashinishiga moslashishni talab etadi. Vaqt o‘tishi bilan shaxs uchun uzoq muddat bir obyektga diqqatni to‘plash, murakkab matn yoki ma’ruzani oxirigacha idrok etish qiyinlashadi.

3. Kognitiv yukni tashqi manbaga o‘tkazish. Har qanday savolga bir zumda javob topish imkoniyati axborotni eslab qolish va o‘zi mustaqil xulosa chiqarish ehtiyojini kamaytiradi [3; 4]. Mo‘tadil holatda bu foydali bo‘lsa-da, doimiy odatga aylanganda shaxsning ichki bilimlar bazasi va fikrlash mustaqilligi zaiflashadi.

4. Algoritmik filtrlash. Tavsiya algoritmlari shaxsga uning oldingi tanlovlariga mos kontentni taqdim etadi [10]. Natijada shaxs axborotni o‘zi tanlayotgandek tuyulsa-da, aslida tanlov algoritm tomonidan amalga oshiriladi, muqobil qarashlar bilan tanishish va ularni solishtirish imkoniyati kamayadi.

5. Ijtimoiy tasdiq va guruh ta’siri. Ko‘p «layk» va tarqatishlar to‘plagan axborot shaxs tomonidan ishonchli deb qabul qilinadi. Axborotning haqiqiyligi manbani tekshirish orqali emas, balki uning ommabopligi asosida baholanadi.

Axborot boqimandaligining oqibatlari shaxs kognitiv faoliyatining barcha asosiy jihatlarida namoyon bo‘ladi: diqqat barqarorligi va hajmining pasayishi; o‘qilgan materialni chuqur tushunish va eslab qolishning susayishi; tanqidiy fikrlash va axborotni tekshirish ko‘nikmalarining zaiflashuvi; ijodiy va mustaqil fikrlashning tayyor andozalar bilan almashinishi; ta’lim faoliyatida o‘zlashtirishning yuzakilashuvi. Bu oqibatlar, ayniqsa, kognitiv funksiyalari shakllanish bosqichida bo‘lgan o‘smir va yoshlarda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Dissertatsiya tadqiqotimiz nuqtai nazaridan axborot boqimandaligi nafaqat kognitiv, balki xavfsizlik muammosi hamdir. Axborotni tanqidsiz va passiv qabul qilishga odatlangan shaxs manipulyativ ta’sir, soxta axborot va yot mafkuraviy g‘oyalarga nisbatan zaif bo‘ladi. Shu ma’noda axborot boqimandaligi milliy

psixologik qiyofa xavfsizligiga tahdidlar ta’sirini kuchaytiruvchi ichki psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqotda ijtimoiy tahdidlarni idrok etish va xavfsizlik qadriyatlarining ahamiyati sotsiodemografik xususiyatlarga ko‘ra farqlanishi aniqlangani profilaktika ishlarini aholining turli guruhlari uchun tabaqalashtirilgan holda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Axborot boqimandaligining oldini olish va bartaraf etish quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

shaxsiy darajada – raqamli gigiyena (ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini ongli ravishda cheklash, bildirishnomalarni boshqarish, raqamli «tanaffus»lar), chuqur o‘qish va mustaqil yozma ish ko‘nikmalarini muntazam mashq qilish, axborot manbasini tekshirish odatini shakllantirish;

oilaviy darajada – ota-onalarning shaxsiy namunasi, oilada smartfonsiz vaqt va joy (masalan, dasturxon atrofida) qoidalarini joriy etish, bolalar bilan kitob o‘qish va o‘qilgan asar yuzasidan suhbatlashish;

ta’lim darajasida – mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar, o‘quvchi va talabalardan mustaqil izlanish, tahlil va dalillash talab etuvchi topshiriqlar, tayyor javobni ko‘chirish o‘rniga muammoli vaziyatlarni hal etishga asoslangan metodlar;

ijtimoiy-institutsional darajada – sifatli ma’rifiy kontentni raqamli muhitda rivojlantirish, aholi o‘rtasida axborot-psixologik xavfsizlik bo‘yicha targ‘ibot, psixologik xizmatlar tomonidan raqamli qaramlik profilaktikasi dasturlarini amalga oshirish.

Xulosa va takliflar

O‘tkazilgan tahlil ijtimoiy tarmoqlardan muntazam va nazoratsiz foydalanish shaxsning diqqat, xotira, tafakkur va axborotni tanqidiy baholash jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Bu ta’sirning umumlashgan psixologik ifodasi sifatida axborot boqimandaligi fenomeni ajratildi va uning kognitiv, motivatsion, emotsional hamda xulqiy tarkibiy qismlari asoslandi.

Axborot boqimandaligi o‘zgaruvchan mukofotlash, qisqa format, kognitiv yukni tashqi manbaga o‘tkazish, algoritmik filtrlash va ijtimoiy tasdiq mexanizmlari orqali shakllanadi. U shaxsning manipulyativ ta’sirlarga nisbatan zaifligini oshirib, milliy psixologik qiyofa xavfsizligiga tahdidlar ta’sirini kuchaytiruvchi ichki omil vazifasini bajaradi.

Shu asosda quyidagi takliflar ilgari suriladi: axborot boqimandaligi darajasini aniqlovchi psixodiagnostik metodikani ishlab chiqish va standartlashtirish; ta’lim muassasalarida mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash bo‘yicha maxsus kurslar va treninglar joriy etish; ota-onalar uchun raqamli gigiyena bo‘yicha ma’rifiy dasturlar tayyorlash; ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning kognitiv oqibatlarini o‘rganuvchi longityud tadqiqotlar o‘tkazish; psixologik xizmatlar faoliyatida raqamli qaramlik va axborot boqimandaligi profilaktikasini alohida yo‘nalish sifatida belgilash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. – New York: W.W. Norton, 2010.

2. Wolf M. Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World. – New York: Harper, 2018.

3. Sparrow B., Liu J., Wegner D.M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips // Science. – 2011. – Vol. 333, № 6043. – P. 776–778.

4. Risko E.F., Gilbert S.J. Cognitive offloading // Trends in Cognitive Sciences. – 2016. – Vol. 20, № 9. – P. 676–688.

5. Ophir E., Nass C., Wagner A.D. Cognitive control in media multitaskers // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2009. – Vol. 106, № 37. – P. 15583–15587.

6. Ward A.F., Duke K., Gneezy A., Bos M.W. Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity // Journal of the Association for Consumer Research. – 2017. – Vol. 2, № 2. – P. 140–154.

7. Firth J., Torous J., Stubbs B. et al. The "online brain": How the Internet may be changing our cognition // World Psychiatry. – 2019. – Vol. 18, № 2. – P. 119–129.

8. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. – 2013. – Vol. 29, № 4. – P. 1841–1848.

9. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

10. Pariser E. The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. – New York: Penguin Press, 2011.

11. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. – М.: Изд-во РАГС, 1998.

12. Atadjanov M.Yu. Milliy psixologik qiyofa xavfsizligiga zamonaviy tahdidlar transformatsiyasi va himoya mexanizmlari: monografiya. – Farg‘ona, [yil].