

hal qilishda yaxshi bo'lishi mumkin. Shaxsning shakllanishi, oila a'zosining o'ziga xosligi uning "xususiy ego" ning rivojlanishi va "ijtimoiy ego" orqali erishiladi.

Virtual shaxslarni yaratish uchun siz nafaqat turli rollarning potentsial ijrochisi sifatida o'zingizni ko'rishingiz mumkin, balki ushbu rollarni bajarishni xohlaysiz. Virtual shaxslarni loyihalashtirish istagi mavjuddir "men" ning turli jihatlarini amalga oshirish uchun imkoniyat yaratmasligi yoki haqiqatdan "rol o'ynash" bo'lishi mumkinligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, deb taxmin qilish mumkin. Bu odamning tartibga solishni engib o'tish istagini keltirib chiqaradi, bu esa g'ayritabiiy virtual shaxslarni yaratishga olib keladi. Xususan, bu o'z egasiga qaraganda boshqa jinsdagi virtual shaxslarni loyihalashda yoki o'zini Internetda [3] da o'zini namoyon qilishi mumkin. Haqiqiy jamiyatda ma'lum bir jinsga ushbu jinsga mos keladigan xatti-harakatni belgilaydigan muayyan me'yorlar mavjud. Virtual jamiyatda, bir kishi, jinsiy aloqa uchun ijtimoiy jihatdan kerakli xatti-harakatlarni namoyish qilish uchun, tarmoqdagi qarama-qarshi jinsdagi shaxs sifatida o'zini tanishtirishi mumkin. Ya'ni, agar haqiqiy jamiyat insonning o'zini o'zi anglash imkoniyatlarini cheklasa, u tarmoqqa kirish va virtual shaxslarni qurishga turtki beradi. Agar biror kishi o'zining barcha jihatlarini haqiqiy muloqotda to'liq amalga oshirsa, unda virtual shaxslarni qurishga undash ehtimoli yo'q bo'ladi. Bu holatda, Internetdagi muloqot asosiy muloqotga qo'shimcha ravishda amalga oshiriladi. Biroq, u kompensatsion, o'rnini bosuvchi xarakterga ega bo'lishi mumkin. Bu internetga qaramlik paydo bo'lganda sodir bo'ladi. Internetga qaramlik hodisasi 1994 yildan buyon xorijiy psixologiyada o'rganila boshlandi. Internet-qaramlik " onlayn rejimiga majburiy (majburiy) istak, onlayn rejimda bo'lish va internetdan chiqib ketmaslik" deb ta'riflanadi [2]. Ushbu hodisa G'arbda keng tarqalgan bo'lib, u erda tarmoqlarga ulanish narxi ancha arzon va bu kengroq tarqatish va Internet mashhurligini oshirishga yordam beradi. Internetga qaram bo'lganlar Internetga ijtimoiy tan olishning turli shakllarini o'zlarida ko'rsatadi. Ularning qaramligi, haqiqiy hayotda ijtimoiy e'tirofga ega emasligini, shuningdek, haqiqiy hayotda bu guruh haqiqiy muloqot orqali o'zlarining mamnuniyatini kamaytiradigan muloqotda muayyan qiyinchiliklarga duch kelishi mumkinligini ko'rsatishi mumkin. Jahon tarmog'i inson intellektual faoliyatining yangi turiga aylandi va psixologlar va boshqa mutaxassislarni tadqiq qilishlariga asos bo'ldi. Juda ko'p ma'lumotlarga qo'shimcha ravishda, Internet odamlar uchun katta aloqa zonasidir. Internetda muloqot o'ziga xos xususiyatlariga ega. Jahon tarmog'ining turli xil imkoniyatlaridan foydalanish insonning aqliy faoliyatida tizimli va funktsional o'zgarishlarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Voykunskiy A. Internet-psixologiya fanida yangi tadqiqot sohasi. Moskva davlat universitetining umumiy psixologiya kafedrasi olimlari. 1-son.
2. Jichkina A. "virtual muloqotning zamonaviy tadqiqotlari: muammolar, farazlar, natijalar" A. Jichkina. maqola 165 b.
3. Tyshkovskiy A. V. "kasbiy tanlov va martaba talablarini shakllantirish va amalga oshirishning ijtimoiy-psixologik asoslari." dis.
4. Shabshin I. I. "internetda muloqotning psixologik xususiyatlari va hodisalari" Moskov Sky psixoterapevtik jurnali. –2005. – № 1.

INTERNET TARMOG'IDA YOLG'IZLIK VA PSIXIK JARAYONLAR

Murotmusayev Komiljon Bo'riboyevich

O'zMU Jizzax filiali "Psixologiya" kafedrasi dotsenti

Nizomov Bexruz Umar o'g'li

"Psixologiya" fakulteti "Oila psixologiyasi" yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Zamonaviy texnologiyalar inson hayotini yengillashtirish uchun yaratilgan. Lekin, ba'zi bir insonlar ijtimoiy tarmoqlarga mukkasidan ketib qolishmoqdalar va bugungi

kunga kelib, kiberdepressiya va kiberbulling bu muommolarning kaliti hisoblanadi. Kiberpsixologlar va psixoterapevtlar ushbu muammoni yechish ularni diqqatini tortadi.

Kalit soʻzlar: *internet tarmogʻida yolgʻizlik, raqamli autizm, kibernetika, kiberdepressiya, kiberpsixologiya, yoʻqolgan haqiqat sindromi.*

Bugungi XXI-asr zamonaviy texnologiyalar va kibernetika faol rivojlanayotgan davrdir. Hozirgi kunda juda ham qiyin hech boʻlmasa bir marotaba ijtimoiy tarmoqlardan foydalanmagan insonni tasavvur qilish. Ijtimoiy tarmoqlar, u aslida, jamiyat tuzilmasini tubdan oʻzgartiradi.

Xoʻsh, zamonaviy kommunikatsiya texnologiyalarida qanday ijobiy yoki salbiy taʼsirlardan foydalanish mumkin?

Gap boshlashdan avval, shuni tan olish kerakki, kiberfandagi yutuqlar amalda inson daholigining choʻqqisi hisoblanadi. Biroq tanganing teskari tomoni ham mavjud. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning paydo boʻlishi bilan anʼanaviy ommaviy axborot vositalari biroz zaiflashdi. Buni qiziquvchan onglar uchun neʼmat deb atash mumkin boʻlsa-da, bu tsenzura orqali ommaviy nazorat qilish vositasidir.

Odamlar yangi va takomillashtirilgan muloqot usullarini, oʻqish va ishda qulaylik va imkoniyatlarni yaratish orqali insonning mavjudligini osonlashtirishga harakat qilmoqdalar[1].

Biroq bu barcha yangiliklar insonda kuchli qaramlikni keltirib chiqaradi.

Buning sharofati bilan "giyohvandlik" atamasi deb ataladigan yangi ruhiy kasallik aniqlandi. Buni behuda sarflangan vaqt bilan bir qatorda behuda hayot bilan solishtirish ham mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar qanchalik koʻp rivojlansa, ular shunchalik rang-barang boʻlib, odamlarni oʻzlarining "tarmoqlariga" jalb qiladi va ularni tasmani deyarli toʻxtovsiz koʻrib chiqishga majbur qiladi. Bunday yondashuv natijasida odamlarning jonli ravishda odamlar bilan muloqot qilish istagi tobora kamayib bormoqda. Keyinchalik odam virtual makon olamiga shoʻngʻiydi va har doim ham osonlik bilan haqiqatga qaytmaydi. Axir unga shaxsan odam bilan uchrashishdan koʻra yozish ancha oson, chunki yuzma-yuz uchrashganda emotsional muloqotda qiynaladi[2].

Xoʻsh, nega odamlar tobora koʻproq kiberkosmosga kirib bormoqda?

Ehtimol bu shaxsiy uchrashuv juda koʻp kuch, vaqt va hatto his-tuygʻularni talab qilishi bilan bogʻliq.

Shaxsiy uchrashuv rivojlangan (hech boʻlmaganda qisman) ijtimoiy intellektni nazarda tutadi, bu tizimli hissiy qaytishni mulohazalarga tezkor javob berishni shuningdek, faol muloqotni nazarda tutadi. Va bunday vaziyatlarda qoida tariqasida, fikr yuritish uchun deyarli vaqt qolmaydi.

Maʼlum boʻlishicha, inson oʻzi uchun eng oddiy yoʻlni tanlaydi, ijtimoiy tarmoqlarda yozishmalarni afzal koʻradi. Shunga koʻra, odam asta-sekin koʻproq individuallashadi, introvertga aylanib boradi.

Bunday gʻayriijtimoiy xatti-harakatlar natijasida insonda ijtimoiy tarmoqlardan, shuningdek, foydalanuvchilardan (yaʼni, kiberdoʻstlar) katta umidlar tugʻiladi.

Biroq siz realistik boʻlishingiz kerak va Internet har doim ham sizni yolgʻizlikdan qutqarmasligini tushunishingiz kerak. Aksincha, odamni mana shu boshi berk koʻchaga olib boradi.

Misol uchun, bir kishi oʻzining sevimli fotosuratini tanlaydi va uni Internetga qoʻyadi. Va bu vaziyatda bizning qahramonimiz kiberdoʻstlaridan juda koʻp layk va rasmga fikr bildirishini kutadi.

Biroq baʼzi sabablarga koʻra u kutilgan aktivni olmaydi.

Bu holatda inson psixikasi bilan nima sodir boʻladi?

Yaqinda yoqtirishlar bir qator ijtimoiy media valyutalari sifatida baholandi. Va qanchalik koʻp layk boʻlsa, odam shunchalik mashhur va muvaffaqiyatli boʻladi.

Tabiiyki bizning xarakterimiz kutilgan narsaga erisha olmasa, u oʻzini istalmagan va juda yolgʻiz his qiladi. Shunday qilib, insonda Internet depressiya yoki raqamli autizmni rivojlanishi mumkin.

Keling, ushbu tushunchalarni tushunaylik va raqamli autizm nima?

Ular: "Biz nima yeymiz", deyishganda, bu ibora bizning ruhiy "ovqatimiz" bilan bir xil bo'ladi. Ya'ni, biz qanday ma'lumotni iste'mol qilamiz. So'nggi paytlarda inson miyasining ishi haqidagi g'oyalar juda kuchli o'zgarishlarga duch keldi va ular uni yanada diqqat bilan o'rganishga muvaffaq bo'lishdi. Bunday tadqiqot natijasida ma'lum bo'ldiki, bizning harakatlarimiz uchun mas'ul bo'lgan nafaqat miyaning turli qismlari, balki ularning barchasi bir-biriga bog'langanligi ham ma'lum bo'ldi. Shuningdek resurslarni to'g'ri vazifalarga yo'naltirganda miyaning uchta asosiy rejimi faollashadi. Birinchisi axborotni iste'mol qilish. Buning uchun markaziy ijroiya tarmog'i mas'uldir.

Miyaning ikkinchi rejimi - vaziyatga yo'naltirish. Buning uchun muhimlikni aniqlash tarmog'i javobgardir. Va miyaning uchinchi rejimi neytraldir. Miya ayniqsa hech narsa haqida o'ylamaganda, siz shunchaki o'tirib dam olganingizda. Biroq bu eng muhimlaridan biri bo'lgan uchinchi rejim. Chunki aynan shu vaqtda sizning miyangiz vaziyatning turli tomonlarini ishlab chiqadi va sizga ma'lum signallar yoki qarorlar beradi. Ko'pincha aynan shunday davrda odam eng qiziqarli echimlar va tushunchalarga ega bo'ladi[2].

Va shunday tuyuladiki, buning nimasi yomon?

Tuzoq miyaning o'zida yotadi. Chunki u eng oson vazifalarni tanlashga qo'yilgan. Zamonaviy ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ancha osonlashmoqda va tobora ko'proq bloggerlar sahifalarni tezroq ko'rib chiqishingiz uchun qisqa kontentga ega bo'lmoqdalar, aslida siz ushbu qisqa videolarga juda ko'p vaqt sarflaysiz. Shunday qilib, inson bunday qisqa videolarni qanchalik ko'p ko'rsa, uning miyasi shunchalik ko'p ma'lumotni qabul qiladi, shunga ko'ra, uning ushbu ma'lumotni tahlil qilishga vaqti bo'lmaydi.

Biror kishi doimiy ravishda kontentni iste'mol qiladigan vaziyatda bizda faol markaziy-ijro etuvchi tarmoq mavjud. Va bu fikrlash uchun ma'sul bo'lgan miya hududining energiyasi ta'minlanmaganligini anglatadi. Asosan miya qishki uyquga ketadi. Shunga o'xshash vaziyatga tushib qolgan odam allaqachon tarkibiga, hikoyalarga va video tomoshalarga bog'liq. Bu keyinchalik unga tirnash xususiyati, tajovuz yoki depressiyani keltirib chiqaradi. Chunki matnlar sivilizatsiyasidan biz asta-sekin vizualizatsiya sivilizatsiyasiga kelamiz. Natijada bizda mavjud bo'lgan narsa aslida raqamli autizm epidemiyasi. Hatto do'stlar bilan kafega borib gaplashish o'rniga, ularning ko'pchiligi telefonda. Va har yili insonning bir-biriga tirik mavjudligiga befarqligi tobora ko'proq befarq bo'lib bormoqda[1-3].

Raqamli autizm - bu yoshlarning bir-biri bilan uzoq vaqt davomida psixologik aloqada bo'lolmasligi va undan ham ko'proq, ular boshqa odamning ichki dunyosi bilan qiziqmaydigan holatidir. Bu erda depressiya, asabiylashish, o'z-o'zidan shubhalanish va boshqalar kabi alomatlar ildiz otadi. Va agar odam telefonda 2,5-3 soatdan ko'proq vaqt o'tkazsa, unda odamning depressiv fikrlar va hatto o'z joniga qasd qilish tendentsiyalari xavfi keskin ortadi. Shu bilan birga bu allaqachon ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan maksimal vaqtning eng yuqori nuqtasi hisoblanadi. Bundan tashqari boshqa bloggerlarga qarab, odam ko'pincha o'z hayotini taqqoslaydi, u qanchalik mahrum va nimaga ega emasligini payqaydi (bu blogger bunday natijalar uchun qancha ishlagani haqida umuman o'ylamasdan) bunday odam o'zini salbiy fikrlarni o'ziga singdiradi va nafratlanuvchi, depressiv odamga aylanadi yoki hatto o'zini kam rivojlangan deb biladi.

Odamlar bu vaziyatdan chiqish uchun nima qilishlari mumkin?

Ekran vaqti rejimiga e'tibor bering va ijtimoiy tarmoqlarni ko'rish uchun ma'lum vaqt ajrating.

Xulosa. Internet insonning mavjudligini osonlashtiradi va ko'plab yorqin his-tuyg'ularni beradi. Biroq aqlingizni yo'qotmang va vaqtingizga ehtiyot bo'ling. Eng muhimi agar kerak bo'lsa, mutaxassislardan yordam so'rashdan qo'rqmang. Va psixologlar o'z navbatida, odamlarga yaxshi mutaxassislarga kirishni osonlashtirish uchun kiberpsixologlarga faol murojaat qilishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. «Cyberpsychology: An Introduction to Human-Computer Interaction» - Kent L.Norman, Cambridge University Press, nashriyot uyi 18 avgust, 2008 yil. (68bet,97bet);
2. «Towards CyberPsychology: Mind, Cognition and Society in the InternretAge» - Karlo Galimberti,Djuzeppe Riva , Cambridge University Press, nashriyot uyi iyul 2011 yil. (24 bet);
3. Burkhanovna, K. D., Alisherovich, M. R., & Ugli, N. B. U. (2021). Communication as the main source of personality development. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(5), 75-80.

INTRODUCING CRITICAL THINKING AS A NEW SUBJECT TO HIGHER EDUCATION IN UZBEKISTAN

Abdikarimova Fotima Baxromovna

Urgench State University, Faculty of pedagogy, math teacher

Annotation. *In this thesis, it is given the introduction of critical thinking in the higher education system of Uzbekistan and what needs to be done to do so. It is also covered some steps of introducing Critical thinking to Higher education in Uzbekistan relaying on the experiences of development countries.*

Keywords. *Critical thinking, higher education, globalized world, skills, schedule, textbooks.*

Nowadays, people are surrounded by a variety of information. In turn, this requires people to be able to distinguish which information is reliable or which is unfit. In today's evolving society, one of the most important tasks of higher education is to develop the skills of future professionals to keep pace with the times, to work freely in the field of information, high and rational thinking. According to Tenías (2013), the current world demands fostering the habit of being well informed, of expressing one's opinions correctly and appropriately, and having, defending and arguing one's ideas and opinions as well as being able to understand, analyses and evaluate others' views. To Flores (2016), critical thinking skills are indispensable for the professional development of students in the knowledge society, as they contribute to face the challenges of a globalized world [1]. "At a time when the economy is booming, it is unfortunate that the higher education system, instead of being the locomotive of development, is not keeping pace with the times" [2] said the President of Uzbekistan. Therefore, one of the priorities of the education sector is to further improve the quality of higher education, to confront students with modern sciences. Critical thinking is one of such modern subjects for higher education in Uzbekistan.

If we take a closer look at the higher education system of developed foreign countries, according to a [survey by the Times Education Supplement](#), 85% of teachers worldwide feel their students don't have the critical thinking skills they need when they start university. 93% of teachers in 82 countries across the globe agreed that it's important to develop students' critical thinking skills but only 21% agreed that they have all the materials they need to develop these skills [3]. In many countries, researchers pay attention to find new materials, textbooks and others in order to provide students sufficient materials. The United States, the United Kingdom, Russia, Germany, Italy, Japan, China, and other countries are already teaching students critical thinking in higher education. Following in the footsteps of these countries, it would be expedient for Uzbekistan to include this subject in the higher education system in the near future.

We have a number of important tasks ahead of us to introduce critical thinking as a new subject in higher education in Uzbekistan. The first perhaps the most significant step is to study the experience of foreign countries that currently teach critical thinking as a science in the higher education system. By studying it, critical thinking can be analyzed by comparing how many times a week they are in the class schedule, how many hours they last, how many hours they are taught for a semester, and how many total annual classes they have. After that, it is possible to