IJTIMOIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGIGA TA’SIRI

Tursunova Nilufar Abror qizi

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongi, dunyoqarashi va ruhiy holatiga ko‘rsatayotgan ta’siri tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari – onlayn ta’lim imkoniyatlari, axborotdan tezkor xabardor bo‘lish, iste’dodlarni namoyon etish, kichik biznesni rivojlantirish va yangi kasblarning paydo bo‘lishi ko‘rib chiqiladi. Shu bilan birga, “ideal hayot” illyuziyasi, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash natijasida yuzaga keladigan ruhiy tushkunlik, qisqa videolar va “layk”larga bog‘liqlik oqibatida diqqatning susayishi hamda kiberhaqorat kabi salbiy oqibatlar yoritiladi. Muallif muammoning yechimi ijtimoiy tarmoqlardan voz kechishda emas, balki yoshlarda o‘z-o‘zini nazorat qilish va media savodxonlikni shakllantirishda ekanini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar ongi, onlayn ta’lim, media savodxonlik, “ideal hayot” sindromi, ijtimoiy taqqoslash, dofamin, diqqat, raqamli gigiyena, kiberhaqorat.

Inson faoliyatini uning ongi va irodasi boshqaradi. Biroq bugungi kunda ko‘pchilik odamlar, ayniqsa yoshlar kundalik vaqtining katta qismini ijtimoiy tarmoqlarga sarflamoqda va ularning qarorlari, kayfiyati, hatto qiziqishlari ham tobora ko‘proq tarmoqlardagi kontent ta’sirida shakllanmoqda. Ko‘plab yoshlarning kuni uyg‘ongan zahoti telefonga – Telegram, Instagram, TikTok kabi platformalarga qarashdan boshlanmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar endilikda faqat yaqinlar bilan aloqa vositasi emas, balki o‘ziga xos virtual muhitga aylandi. Bu holat quyidagi savollarni yuzaga keltiradi: ijtimoiy tarmoqlar yoshlar ongini qanday shakllantirmoqda? Ular yoshlarni rivojlantirmoqdami yoki chalg‘itmoqdami? Ushbu maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarga ijobiy va salbiy ta’sirini tahlil qilib, ulardan to‘g‘ri foydalanish yo‘llarini ko‘rsatib berishdan iborat.

Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlarda turli soha, yo‘nalish va tillar bo‘yicha mutaxassislar tomonidan ko‘plab onlayn kurslar tashkil etilmoqda. Ilgari biror yo‘nalishda o‘qishga kirish yoki ishlash uchun yillab tayyorlanish talab etilgan bo‘lsa, bugun yoshlar bir necha oy davomida onlayn o‘qib, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashi mumkin. Marketing, chet tillari, axborot texnologiyalari kabi yo‘nalishlarda onlayn kurs va o‘quv materiallarining soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu yosh avlod uchun kasbiy rivojlanishning yangi imkoniyatlarini yaratmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali dunyoning istalgan burchagidagi voqealardan bir necha soniyada xabardor bo‘lish mumkin. Yangi qonunlar, dunyodagi o‘zgarishlar, tezkor yangiliklar va yangi imkoniyatlar haqidagi ma’lumotlar endi hamma uchun ochiq. Bu yoshlarning dunyoqarashini kengaytirib, ularni katta maqsadlar qo‘yishga undashi mumkin. Shu bilan birga, tarmoqlardagi har bir ma’lumot ham ishonchli emasligini, axborotni manbasi orqali tekshirish zarurligini unutmaslik lozim.

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarga o‘z iste’dodini keng auditoriyaga taqdim etish imkonini beradi. Ko‘plab yosh ijodkorlarning faoliyati aynan shu platformalardan boshlangan. Shuningdek, yoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘z mahsulot va xizmatlarini reklama qilib, mijozlar sonini oshirmoqda va kichik biznesni rivojlantirmoqda. So‘nggi yillarda SMM-mutaxassis, kontent-meyker, mobilograf, targetolog kabi yangi kasblar paydo bo‘ldi. Bu kasblarni egallagan yoshlar mamlakat iqtisodiyoti rivojiga hissa qo‘shmoqda.

Har bir narsaning foydasi bilan birga zarari ham bo‘lgani kabi, ijtimoiy tarmoqlar ham o‘ziga xos salbiy ta’sirlarga ega. Foydalanuvchilar o‘z sahifalarida asosan hayotining baxtli va chiroyli lahzalarini ulashadi, kundalik qiyinchiliklar esa deyarli ko‘rsatilmaydi. Natijada tarmoqda real hayotdan farq qiladigan “ideal hayot” manzarasi shakllanadi. Boshqalarning dabdabali hayotini doimiy kuzatish yoshlarda o‘z hayotidan norozilik, “hamma baxtli, faqat men baxtsizman” degan salbiy tuyg‘u, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi va tushkunlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Psixologiyada bu hodisa “ijtimoiy taqqoslash” deb ataladi. Xalqaro tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish o‘smirlarda xavotir va tushkunlik belgilari bilan bog‘liqligi qayd

etilgan, biroq bu bog‘liqlikning darajasi haqida olimlar o‘rtasida munozaralar davom etmoqda.

Instagram, TikTok va YouTube platformalaridagi qisqa videolar (“reels”, “shorts”) foydalanuvchiga tez va oson zavq beradi. Mutaxassislar bunday kontent miyaning mukofot tizimini, xususan, dofamin bilan bog‘liq jarayonlarni faollashtirishini ta’kidlaydi. Uzoq vaqt maqsadsiz ravishda qisqa videolarni ko‘rish diqqatning tarqoqlashuviga, uzun video, film yoki kitobni oxirigacha o‘qishga sabr yetmasligiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, “layk”lar yoshlarda vaqtinchalik qoniqish hissini uyg‘otadi va ayrim yoshlar real hayotiy yutuqlardan ko‘ra virtual e’tirof ortidan quvib, vaqtining katta qismini shunga sarflaydi. Ommabop adabiyotda bu holat “dofamin tuzog‘i” deb ham ataladi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi izohlarda uchraydigan haqoratli va kamsituvchi so‘zlar (kiberbulling) yoshlarning ruhiy holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday tajovuz o‘zini past baholash, tushkunlik va ijtimoiy yakkalanishga olib kelishi mumkin. Shu sababli tarmoqlarda muloqot madaniyatini shakllantirish va bunday holatlarga qarshi kurashish dolzarb vazifalardan biridir.

Ijtimoiy tarmoqni pichoqqa qiyoslash mumkin: pichoq bilan non kesish ham, insonga zarar yetkazish ham mumkin. Hamma narsa uni ushlab turgan qo‘lga bog‘liq. Xuddi shunday, ijtimoiy tarmoqlarning foydasi yoki zarari ulardan foydalanayotgan yoshlarning ongi, maqsadi va madaniyatiga bog‘liq. Yuqorida qayd etilgan muammolarning aksariyati tarmoqlardan noto‘g‘ri va nazoratsiz foydalanish oqibatida yuzaga kelmoqda.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun ta’lim olish, axborotdan xabardor bo‘lish, iste’dodni namoyon etish va tadbirkorlik bilan shug‘ullanishda katta imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ulardan nazoratsiz foydalanish “ideal hayot” illyuziyasi, ruhiy bosim, diqqatning susayishi va kiberhaqorat kabi salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan butunlay voz kechish real yechim emas. Asosiy yechim – yoshlar ijtimoiy tarmoqlarni emas, balki ijtimoiy tarmoqlar yoshlarni boshqarishi holatining oldini olishdir. Buning uchun yoshlarda o‘z-o‘zini nazorat qilish, ekran vaqtini

cheklash kabi raqamli gigiyena ko‘nikmalarini, axborotni tanqidiy baholash va media savodxonlikni shakllantirish zarur. Shundagina ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun shaxsiy rivojlanish, ilm va biznes yo‘lidagi foydali vositaga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2016-yil 14-sentyabr, O‘RQ-406.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Bolalarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2017-yil 8-sentyabr, O‘RQ-444.

3. Twenge J. M. iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. – New York: Atria Books, 2017.

4. Haidt J. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. – New York: Penguin Press, 2024.

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

6. Lembke A. Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence. – New York: Dutton, 2021.

7. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25, No. 1. – P. 79–93.

8. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. – 2019. – Vol. 3. – P. 173–182.

9. Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7, No. 2. – P. 117–140.