

YOSHLAR ORASIDA IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIK: OQIBATLARI VA SABABLARI

Baxodirova Mahliyo Ilxomovna

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy sabablari va oqibatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi va internetning ommalashuvi natijasida yoshlarning ko‘pchiligi ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt o‘tkazmoqda. Bu holat nafaqat ularning ruhiy salomatligiga, balki ta’lim sifati, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanishiga ham ta’sir qilmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, nazorat qilinmagan ijtimoiy tarmoqdan foydalanish yoshlar o‘rtasida ruhiy tushkunlik, o‘ziga past baho berish, o‘qishga qiziqishning pasayishi va real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarining sustlashishiga olib keladi.

KALIT SO‘ZLAR: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, qaramlik, ruhiy salomatlik, ta’lim sifati.

So‘nggi yillarda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, X (Twitter) va boshqa platformalar orqali ular do‘stlari bilan muloqot qiladi, axborot oladi va bo‘sh vaqtini o‘tkazadi. Ammo bu jarayon nazoratsiz bo‘lsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik shakllanadi.

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning sabablari:

1. Doimiy axborot oqimi va tezkorlik – Ijtimoiy tarmoqlar orqali foydalanuvchilar doimiy yangiliklardan xabardor bo‘lishadi. Yoshlar aynan shu tezkorlikka o‘rganib qolganligi sababli ularni tez-tez tekshirib turish odatga aylanadi [1]. Bu oqimning doimiy bop‘lib bqolishining sabablari: Algoritmik lentlar: Platformalar siz yoqtiradigan kontentni oldinga chiqarib, yana ko‘proq qolishga undaydi (infinite scroll).

- Push-bildirishnomalar: Layk, izoh, “mention”, trend, “reminder” — bularning barchasi tez-tez qaytib tekshirishga majbur qiladi.
- Jonli formatlar: Live efir, “stories”, real-time chat va trendlar “hozir ko‘rmasam o‘tkazib yuboraman” degan hissiyot (FOMO)ni kuchaytiradi.
- Ijtimoiy tasdiq: Layk va izohlar darhol kelishi — kichik, tez-tez takrorlanuvchi mukofotlar tizimini hosil qiladi.

Psixologik mexanizmlar

- O‘zgaruvchan mukofot (variable rewards): Har safar lentalarni yangilaganda natija oldindan noma’lum — ba’zan juda qiziq narsa chiqadi. Bu beqaror, ammo kuchli rag‘batlantiruvchi mexanizm.
- FOMO (fear of missing out): Hech narsani o‘tkazib yubormaslik istagi tekshirish siklini tezlashtiradi.
- Yangilikka sezgirlik: Miya yangi, kutilmagan axborotni kuchliroq qayd etadi; shu bois lentani yana “tortib ko‘rish” osonlashadi.
- Mikro-uzilishlar odati: Qisqa, lekin tez-tez bo‘ladigan tekshiruvlar (mikro-task switching) diqqatni bo‘lib yuboradi va odatga aylanadi.

2. O‘zini ko‘rsatish va tasdiqlash ehtiyoji – Yoshlar o‘z hayotidagi voqealarni boshqalarga ko‘rsatish va ijobiy izohlar olish orqali psixologik qoniqish hosil qiladilar. Ijtimoiy tarmoqlar bu jarayon uchun ideal maydon yaratadi, chunki:

- Profil va kontentni boshqarish mumkin: Foydalanuvchi o‘zi istagan rasmlar, statuslar va voqealarni tanlab joylaydi.
- Oson va tez tasdiqlash imkoniyati: Layk, izoh, repost, kuzatuvchilar soni kabi ko‘rsatkichlar ijtimoiy maqom va tasdiqlashni bildiradi.
- Darhol “javob” keladi: Joylangan postga bir necha soniyada “layk”lar tushishi, miyada mukofot gormonlari (dopamin)ni faollashtiradi.

Yaxshi ko‘rinish uchun filtrlardan foydalangan holda eng yaxshi lahzalarni baham ko‘radi. Bu orqali ular “men ham boshqalar kabi muvaffaqiyatliman yoki qiziqarli hayot kechiraman” degan signalni beradi.

Tasdiqlash (validation)ga qaramlik

- “Layking” va izohlar odamning qadriyat hissini oshiradi.
- Layklar kam bo‘lsa, bu tushkunlikka olib kelishi mumkin.
- Yoshlar o‘zini baholashda ko‘pincha shu ko‘rsatkichlarga tayanib qoladi.

FOMO (Fear of Missing Out)-Agar do‘stlari yangi surat yoki voqealarni joylagan bo‘lsa, yoshlar ham o‘zini “ko‘rsatish”ni kechiktirmaslikka harakat qiladi. Shu sababli tarmoqqa tez-tez kirish odati shakllanadi.

Ijtimoiy solishtirish (social comparison)-tarmoqlarda boshqalarning “ideal” hayoti bilan solishtirish o‘ziga past baho berishga olib keladi. Shu jarayonda yana ko‘proq e’tibor olishga intilish kuchayadi.

Yoshlar orasidagi ta’siri.

1. O‘z-o‘zini baholashning noaniqligi: Tarmoqdagi fikr-mulohazalarga bog‘lanib qolish ruhiy beqarorlikka olib kelishi mumkin.
2. Kreativlikni kamaytirishi: Yoshlar ko‘pincha “boshqalarga yoqadigan” kontentni yaratishga urinib, o‘z haqiqiy qiziqishlarini chetga surib qo‘yadi.
3. Real hayotga ta’siri: Ijtimoiy tasdiqlashga haddan tashqari intilish, o‘qish, oila yoki do‘stlar bilan jonli muloqotni e’tiborsiz qoldirishga sabab bo‘ladi. [2].
3. Bo‘sh vaqtni to‘ldirish va ko‘ngilxushlik – Ko‘plab yoshlar ijtimoiy tarmoqlarni asosiy hordiq vositasi sifatida ko‘radi. Bu holat asta-sekin qaramlikka olib keladi [3].
4. Peer pressure (tengdoshlardan bosim) – Guruhda ajralib qolmaslik uchun yoshlar doimiy ravishda onlayn bo‘lishga majbur bo‘ladilar.
5. Platformalarning algoritmik xususiyatlari – Ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchini iloji boricha uzoqroq ushlab qolishga qaratilgan algoritmlar bilan ishlaydi [4].

Qaramlikning oqibatlarlari:

1. Ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir – Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarni haddan tashqari ishlatish yoshlar orasida tushkunlik, xavotir va yolg‘izlikni kuchaytiradi. Uning ta’sirlari: Depressiya va tushkunlik

- Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “ideal hayoti”ni ko‘rgan yoshlar o‘zini pastroq his qiladi.
- O‘z hayoti bilan taqqoslash o‘ziga past baho berish va tushkunlikni kuchaytiradi.
- Tadqiqotlar (Twenge, 2018) ko‘rsatishicha, 3 soatdan ortiq vaqt ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadigan yoshlar depressiya belgilari bo‘yicha yuqoriroq ko‘rsatkichlarga ega.

Xavotir (Anxiety) va “doimiy onlayn bo‘lish” bosimi

- Bildirishnomalarni tekshirmaslik yoki javob qaytarmaslik FOMO (Fear of Missing Out – “nimanidir o‘tkazib yuborish qo‘rquvi”)ni kuchaytiradi.
- Har doim “javob berish kerak” degan hissiyot ichki zo‘riqishni oshiradi.
- O‘qish yoki dam olish paytida ham bu bosim doimiy stress holatini keltirib chiqaradi.

Uyqu buzilishi

- Kechqurun ekranga uzoq qarash melatonin (uyqu gormoni) ishlab chiqarilishini kamaytiradi.
- Tunda ijtimoiy tarmoqlarni ko‘rish uyqu siklini kechiktiradi, natijada kayfiyat buziladi va charchoq ortadi.

O‘ziga past baho berish (Low self-esteem)

- Yoshlar ko‘pincha o‘z qiyofasini boshqalarnikidan pastroq deb o‘ylaydi.
- Layk va izohlar soni bilan o‘z qiymatini o‘lchash odati shakllanadi. Bu hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Real hayotdan uzilish va yolg‘izlik hissi

- Virtual muloqot real ijtimoiy ko‘nikmalarni zaiflashtiradi.
- Do‘stlar bilan jonli uchrashuvlar kamaygan sari yolg‘izlik hissi ortadi.
- Bu esa ruhiy tushkunlikni kuchaytirishi mumkin.[1].

2. O‘qishga va ishga bo‘lgan e‘tiborning pasayishi – Yoshlar ko‘proq onlayn vaqt o‘tkazgani sababli darslarga diqqatini qaratolmaydi, bu esa bilim darajasining pasayishiga olib keladi [5]. Bundan tashqari quyidagilarni ham o‘z ichiga oladi.

3. Doimiy chalg‘ituvchi bildirishnomalar

- Ijtimoiy tarmoqlar doimiy “push-bildirishnomalar” bilan foydalanuvchini tez-tez qurilmani tekshirishga majbur qiladi.
- Har bir chalg‘ituvchi signal diqqatni ajratadi va qayta ishlashga vaqt talab etadi. Tadqiqotlar diqqatni qayta tiklashga o‘rtacha 10–15 daqiqa ketishini ko‘rsatadi.

“Mikro-fazo”lar va multitasking odati

- Yoshlar dars yoki ish paytida ham tarmoqqa tez-tez kirib chiqishga odatlanadi.
- Multitasking (bir vaqtda bir nechta ishni qilishga urinish) diqqatni bo‘lib yuboradi, natijada vazifani to‘liq anglash qiyinlashadi.

Doimiy yangilik oqimi

- Lenta va kontentni doim yangilash foydalanuvchini ma’lum bir vazifaga diqqatni jamlashdan chalg‘itadi.

- Bu jarayon miyani qisqa muddatli, tezkor rag‘batlarga o‘rgatib qo‘yadi, chuqur o‘rganish va fikrlash qiyinlashadi.

Uyqu yetishmovchiligi

- Tarmoqda kechqurun vaqt o‘tkazish uyqu rejimini buzadi.
- Yetarli uyqu olmagan yoshlar ertasi kuni dars yoki ishga diqqatni jamlay olmaydi.

3. Ta’siri

1. O‘qishdagi natijalar pasayadi: Diqqatning tez-tez bo‘linishi materialni tushunish va eslab qolishni qiyinlashtiradi.
2. Ish unumdorligi kamayadi: Ishchilar topshiriqlarni kechiktirib bajarishadi, bu esa mehnat samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi.
3. Motivatsiya tushadi: Qisqa muddatli zavq beruvchi tarmoq kontenti uzoq muddatli vazifalarga qiziqishni pasaytiradi.
4. Vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik: Ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha vaqt ketadi va asosiy faoliyatga yetarli vaqt ajratilmaydi.
3. Real hayotdagi muloqotning kamayishi – Virtual aloqa ko‘paygani sari yoshlar yuzma-yuz suhbatdan uzoqlashadi, natijada ijtimoiy ko‘nikmalari sustlashadi [2].
4. Uyqu rejimining buzilishi – Kechqurun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uyqu vaqtini kechiktiradi va yoshlarning umumiy sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [3].
5. Ma’lumotlar xavfsizligi muammolari – Yoshlar shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilishga yetarli e’tibor bermaganliklari sababli ularni yo‘qotish yoki firibgarlikka uchrash ehtimoli ortadi.

Xulosa:Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga, shuningdek, ta’lim sifati va real ijtimoiy hayotiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ota-onalar, o‘qituvchilar va jamiyat birgalikda yoshlarni onlayn dunyodan to‘g‘ri foydalanishga o‘rgatishlari zarur. Texnologiyani foydali maqsadlarda ishlatish va vaqtni to‘g‘ri boshqarish qaramlikni kamaytirishning eng muhim omillaridan biridir.

REFERENCES

1. Andreassen, C. S., et al. (2017). “The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem.” Addictive Behaviors, 64, 287-293.

2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). "Social networking sites and addiction: Ten lessons learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1284-1306.
3. Twenge, J. M. (2018). "Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy." *iGen*.
4. Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. Penguin Press.
5. Khan, A. (2020). "The impact of social media addiction on academic performance of students." *Journal of Education and Practice*, 11(2), 20-29.