

BUGUNGI KUN MUAMMOSI IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIK

Lutfullayev Abduvali Abdunabiyevich

Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti dotsenti

Valijon_007@inbox.ru 90 175-42-07

Annotatsiya: Raqamli asrda ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Ular bizga do'stlar, oila va hatto dunyo bo'ylab begonalar bilan bog'lanish uchun platformani taklif qilishadi. Biroq, ularning ortib borayotgan mashhurligi bilan tashvishli muammo paydo bo'ldi - ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik. Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarning o'ziga qaramlik xususiyatini, uning odamlarga ta'sirini va ushbu zamonaviy muammoni boshqarish strategiyalarini yoritishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: axborot, ijtimoiy tarmoqlar, "ommaviy madaniyat", axborot hujumlari.

TODAY'S PROBLEM IS SOCIAL MEDIA ADDICTION

Lutfullayev Abduvali Abdunabievich

Associate Professor of the Institute of Irrigation and Agrotechnologies

Valijon_007@inbox.ru 90 175-42-07

Abstract: In the digital age, social networks have become an integral part of our lives. They offer us a platform to connect with friends, family, and even strangers from around the world. However, with their increasing popularity, an alarming issue has emerged – addiction to social networks. This article aims to shed light on the addictive nature of social networks, its impact on individuals, and strategies to manage this modern-day challenge.

Key words: information, social networks, "popular culture", information attacks.

ПРОБЛЕМА СЕГОДНЯ — ЗАВИСИМОСТЬ К СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ

Лутфуллаев Абдували Абдунабиевич

Доцент Института ирригации и агротехнологий

Аннотация: В эпоху цифровых технологий социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они предлагают нам платформу для общения с друзьями, семьей и даже незнакомцами со всего мира. Однако с ростом их популярности возникла тревожная проблема – зависимость от социальных сетей. Цель этой статьи — пролить свет на вызывающую зависимость природу социальных сетей, ее влияние на людей и стратегии решения этой современной проблемы.

Ключевые слова: информация, социальные сети, «популярная культура», информационные атаки.

KIRISH.

Ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarni o'ziga jalb qilish uchun yaratilgan. Ular yoqtirishlar, sharhlar va baham ko'rish orqali tezda qoniqishni ta'minlaydi, bu bizning miyamizda zavq va mukofotlar bilan bog'liq bo'lgan dofaminning chiqarilishini qo'zg'atadi. Ushbu nevrologik javob tasdiqlashni izlash siklini yaratishi mumkin, chunki foydalanuvchilar doimo ko'proq yoqtirish va e'tiborni xohlashadi. Ijtimoiy tarmoqlarning o'ziga qaramlik xususiyati ularning smartfonlar orqali foydalanish imkoniyati bilan yanada yaxshilanadi, bu esa ularni 24/7 foydalanish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI:

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar haqida yurtimizda va xorijda bir qancha fikrlar yuritilmoqda masalan: O'zbekiston prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning asarlarida (2021), Isroilova Sh. "Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — XXI asr epidemiyasi" (2023), Xudoyberdiyev D. Yoshlar iste'molchilik xulqi: mazmuni va shakllari, o'zgarishi sabablari va oqibatlar (2021), Karimovna, N. Y. (2022),

Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Ijtimoiy tarmoqlardan kerib kelayotgan salbiy axborotlardan himoyalash bo'yicha tadqiqotlar olib borgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Maqolada bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oqibatlari keltirilgan. Uning asosiy tarkibiy omillari va qismlari tavsiflanadi. Ijtimoiy tarmoqlar nimasi bilan o'ziga jalb qilishi va uning oqibatlari tahlili qilindi va rivojlangan davlatlar mezonlari bilan solishtirildi. Qaramlikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar keltirib o'tildi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR.

Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Internet ta'siri ostida jamiyat tarkibida o'zgarishlar yuz beradi bu olimlar uchun juda qiziqarli mavzu. Buning sababi odamlar va jamiyatga internetning salbiy va ijobiy oqibatlarga olib keladigan noaniq ta'siridir. Internet nafaqat aloqa sohasida, balki axborot bilan resurslarga kirishda ham katta imkoniyatlar yaratadi. Internetning o'ziga xos xususiyatlaridan biri har qanday ma'lumotni olish uchun cheklovlar yo'qligi. Bugun insoniyat ijtimoiy tarmoqlarsiz salkam yasholmaydigan darajaga yetdi. Ijtimoiy media demografiyasi va undan foydalanish qanday o'zgarib borayotgani, qaysi tarmoqlar yuqori ko'rsatgichlarni qayd etayotgani va iste'molchilar ijtimoiy tarmoqqa qanchalik bog'langanligi haqida qisqacha ma'lumot berilgan. 2023-yilda butun dunyo bo'ylab ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari soni 4,89 milliardni tashkil etadi. O'rtacha odam oyiga yetti xil ijtimoiy tarmoqqa tashrif buyuradi. Internet foydalanuvchilarining ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazgan vaqti hozir har qachongidan ham ko'proq — kuniga 151 daqiqa. Jamiyatda faol odam bu virtual olamda kamida uchta tarmoqni kuzatadi: Telegram, Feysbuk, Instagram. Yana tibbiyotchilar, dasturchilar, vebmasterlar, huquqshunoslar, maorif xodimlari uchun alohida tor doiradagi ijtimoiy tarmoqlar ham mavjud. Biroq, Internet resurslariga nazoratsiz kirish odamlar uchun jiddiy potentsial tahdidlarga olib keladi [2]. Global tarmoq zo'ravonlik va dalda, ma'naviy manipulyatsiyasi turli usullari, irqchilik, senzura va hokazo turli

shakllarini namoyish resurslarni katta miqdorda o'z ichiga oladi. Ijtimoiy tarmoqlar quyidagi hollardagina turmushimizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- bizning axborot, tajriba almashishimizga, yuzlab kilometr masofadagi do'stlar, maslakdoshlar bilan aloqada bo'lishimizga hamda ular hayotida kuzatilayotgan voqea-hodisalardan xabardor yurishimizga yordam beradi;
- ular yangi bo'sh ish o'rinlari haqida tezroq ma'lumot olishimizni ta'minlaydi;
- ijtimoiy tarmoqlar sharofati bilan ko'p odamlar yangi do'stlar orttirishadi, ayrimlari esa — juftini topishadi;
- ular sayohat qilish, transport va joy topish xarajatlarini tejashga ko'maklashadi;
- Ko'plab iste'dodlarning tanilishiga, kuch olishiga, mutlaqo begona kishilar e'tirofiga sazovor bo'lishiga yordam beradi;
- kimlar uchundir telegram, feysbuk, instagram daromad manbaiga aylangan, ular ehtiyojmandlarga davolanish uchun pul to'plash uchun ham qulay;
- hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlarning huquq tartibot organlari xodimlariga ham yordami tegyapti.

Ayrimlar ijtimoiy tarmoqlarga faqat zarur axborot olish, muloqot qilish, o'zini ko'rsatish manbai sifatida qarashmaydi. Ular kirishi va profillar bo'ylab tentirab yurishi, tanish-notanishlarni do'stlar safiga kiritishi, muzokaralarda qatnashib, statuslar, yangiliklarni o'qishi, fotosuratlarini tomosha qilishi, o'yinlar o'ynashi mumkin. To'g'ri, odamlar o'z tajribalari bilan o'rtoqlashadigan, muhim savollariga javob olishiga ko'maklashadigan muzokaralar ko'p. Lekin tuturuqsiz muloqotlar ham yo'q emas: qisqa sharhlar, smayliklar, gohida odobsizliklar shular jumlasidan [5]. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zi umumiy belgilarga quyidagilar kiradi:

1. Haddan tashqari mashg'ullik: Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt sarflash, ko'pincha ish, o'qish yoki shaxsiy munosabatlar kabi boshqa muhim faoliyatlar hisobiga.

2. Haqiqiy hayotdagi o'zaro munosabatlarga e'tibor bermaslik: virtual aloqalarni yuzma-yuz muloqotdan ustun qo'yish, ijtimoiy ko'nikmalar va mazmunli munosabatlarning pasayishiga olib keladi [3]

3. Hissiy qaramlik: Ijtimoiy tarmoqlarga kirish imkoni bo'lmaganida tashvishlanish, bezovtalanish yoki asabiylashish va bildirishnomalar yoki yangilanishlarni tekshirish istagini boshdan kechirish.

4. Farovonlikka salbiy ta'sir: boshqalarning diqqatga sazovor joylari bilan doimiy taqqoslash tufayli uyqu buzilishi, mahsuldorlikning pasayishi, o'z-o'zini hurmat qilish va buzilgan haqiqat hissi[4].

Ijtimoiy tarmoqqa qaramlikning oqibatlari:

Ijtimoiy tarmoqqa qaramlik insonning aqliy, hissiy va jismoniy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

1. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar: Ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanish tashvish, depressiya va yolg'izlik ko'rsatkichlarining oshishi bilan bog'liq. Muntazam ravishda onlayn hayotga ta'sir qilish kamchilik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin [6].

2. Mehnat unumdorligining pasayishi: Ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o'tkazish akademik yoki professional natijalarga to'sqinlik qilishi mumkin, bu esa samaradorlikning pasayishiga va imkoniyatlarni boy berishiga olib keladi.

3. Uyquning buzilishi: Ekranlar chiqaradigan ko'k chiroq va ijtimoiy tarmoqlarning o'ziga qaramlik xususiyati uyqu tartibini buzishi mumkin, natijada uyqu sifati yomon va kunduzi charchoq paydo bo'ladi[8].

4. Kiberbulling va onlayn bezorilik: Ijtimoiy tarmoqlar foydalanuvchilarning ruhiy farovonligi va o'zini o'zi qadrlashiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan kiberbulling, trollik va onlayn ta'qiblar uchun platformani taqdim etadi.

Ijtimoiy tarmoqqa qaramlikni boshqarish:

Ijtimoiy tarmoqqa qaramlikni tan olish va hal qilish bizning onlayn va oflayn hayotimiz o'rtasidagi sog'lom muvozanatni saqlash uchun juda muhimdir[7]. Mana qaramlikni boshqarish va kamaytirish uchun ba'zi strategiyalar:

1. O'z-o'zini anglash: Ijtimoiy tarmoqlarning o'ziga qaramlik xususiyatini tan oling va tashvishli sohalarni aniqlash uchun o'z foydalanish uslublaringizni baholang.
2. Chegaralarni o'rnatish: Ijtimoiy tarmoqdan foydalanish uchun maxsus vaqt chegaralarini belgilang va boshqa faoliyat bilan shug'ullanish uchun kun davomida qurilmasiz vaqtlarni belgilang.
3. Raqamli detoks: Vaqti-vaqti bilan ijtimoiy tarmoqlarda tanaffus qiling va haqiqiy hayot tajribalari va munosabatlariga e'tibor qarating.
4. Muqobil faoliyatni toping: e'tiborni ijtimoiy tarmoqlardan chalg'itish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullaning, mashq qiling yoki yaqinlaringiz bilan vaqt o'tkazing.
5. Yordam so'rang: Agar giyohvandlik davom etsa yoki kundalik hayotingizga sezilarli ta'sir ko'rsatsa, yo'l-yo'riq va yordam ko'rsatadigan ruhiy salomatlik mutaxassislariga murojaat qilishni o'ylab ko'ring.

XULOSALAR.

Ijtimoiy tarmoqlar biz bilan bog'lanish va muloqot qilish usulini inqilob qilgan bo'lsa-da, ularning giyohvandlik salohiyatidan xabardor bo'lish juda muhimdir. Ijtimoiy tarmoqqa qaramlikni boshqarish uchun belgilar, oqibatlar va strategiyalarni amalga oshirish orqali biz virtual va real dunyo o'rtasidagi muvozanatni o'rnatishimiz mumkin, bu esa sog'lom va qoniqarli hayotga olib keladi. Esda tutingki, ijtimoiy tarmoqlardan hayotimizni boshqarishga imkon berishdan ko'ra, ulanish va boyitish vositasi sifatida foydalanish muhim.

Adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. - Тошкент: “O‘zbekiston”, 2021. – Б.257
2. Худойбердиев Д. Ёшлар истеъмолчилик хулқи: мазмуни ва шакллари, ўзгариши сабаблари ва оқибатлари. - Қарши: Фан ва таълим, 2021. - Б.122-123.
3. Lutfullayev A. “Influence of virtuality on human spiritual world” American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 2023. b-45-48.
4. Lutfullayev A. “We are using more social networks as a source of information” Multidisciplinary journal of science and technology volume-3, issue-3, 2023. B-4.
5. Isroilova Sh. “Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik — XXI asr epidemiyasi”. - 2023. // <https://www.xabar.uz/uz/jamiyat/ijtimoiy-tarmoqlarga-qaramlik-xxi-asr-epidemiyasi>.
6. Karimovna, N. Y. (2022). Yoshlarda internetga tobelik muammolari. ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 2(12), 96-99.
7. . Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. Общество и инновации, 3(2/S), 103- 109.
8. Бекмиров, Т. Р. (2021). Формирование эмоциональная устойчивость личности. Интернаука, (1-2), 26-27.