



IJTIMOYIY TARMOQLARDAGI TUZOQLARNING YOSHLAR MA'NAVIYATIGA TA'SIRI.

Ro'ziyev Bobosher Rusalovich

Toshkent Davlat tibbiyot universiteti ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası assistenti.

Isroilova Zinnura

Toshkent Davlat tibbiyot universiteti Davolash ishi fakulteti 1-bosqich talabasi.

Anotatsiya. Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarda mavjud bo'lgan "tuzoq" — ya'ni yoshlarni chalg'ituvchi, ularni noto'g'ri yo'lga boshlovchi elementlarni tahlil qiladi. Algoritmilar, soxta ma'lumotlar, "ideal" hayot tasvirlari, kiberhujumlar va vaqtni behuda sarflash kabi omillar yoshlarning ruhiy va ma'naviy holatiga qanday ta'sir qilishini sodda tilda tushuntiradi. Oxirida ota-onalar, o'qituvchilar va yoshlar uchun aniq tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. *Ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, ma'naviyat, manipulyatsiya, feyk xabarlar, kiberhujum (cyberbullying), media savodxonligi, raqamli odob.*

Kirish.

Nima uchun bu muhim?

Bugun ko'pchilik yoshlar kundalik hayotining katta qismini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Bu platformalar foydali ma'lumot ham beradi, lekin ular orasida yoshlarni chalg'itadigan, ruhiy holatini yomonlashtiradigan va axloqiy qarashlarini o'zgartiradigan ko'plab xavf ham bor. Shu sababdan, bu mavzuni oddiy qilib tushunish va unga qarshi choralar ko'rish muhim.

"Social media isn't a tool that waits to be used. It has its own goals, and it uses your psychology against you." — Tristan Harris, Center for Humane Technology, 2019.

"Tuzoq" nima? Ijtimoiy tarmoqlarda nimalar tuzoq hisoblanadi?

"Tuzoq" deb biz ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchini zararli yo'nalishga tortadigan, ongini manipulyatsiya qiladigan elementlarni tushunamiz. Eng keng tarqalganlari:

Algoritmik manipulyatsiya: platformalar nima ko'rsatishni siz haqingizda yig'ilgan ma'lumotlar asosida hal qiladi. Ular sizni ko'proq vaqt sarflashga undaydigan postlarni ko'rsatadi.

Cheksiz scroll va push-bildirishnomalar: sahifani pastga siljitaverish (infinite scroll) va doimiy bildirishnomalar vaqtni nazorat qilishni qiyinlashtiradi.

Like va "follow" qaramligi: yoshlar o'z qadriyatlarini like soni bilan o'lchashga moyil bo'ladi.

Reklama va micro-targeting: sizga moslashtirilgan reklama va kontent sizni aynan kerakli narsaga undaydi — bu ba'zan zararli kontent ham bo'ladi.

Feyk axborot (soxta xabarlar): noto'g'ri ma'lumotlar tez tarqaladi va odamlarni adashtiradi.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Cyberbullying (onlayn tahqirlash): bu yoshlarning ruhiy salomatligiga katta zarar yetkazadi.

Bu tuzoqlar yoshlarning ma'naviyatiga qanday ta'sir qiladi?

Quyida har bir ta'sirni sodda qilib tushuntiraman:

O'z-o'zini baholash (self-esteem) pasayishi

Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy "mukammal hayot" tasvirlari yoshlarni o'z hayotlarini solishtirishga majbur qiladi. Natijada ular o'zlarini yetarli deb hisoblamasligi, xafa bo'lib, ruhiy ahvoli yomonlashishi mumkin.

Qadriyatlardan uzoqlashish

Agar yoshlar ko'proq ommaviy qiziqish va trendlarga qarab harakat qilsalar, oilaviy, milliy yoki dini qadriyatlariga e'tibor kamayadi. Masalan, provokatsion videolarni ko'rish kimligini ta'riflovchi an'anaviy me'yorlarni zaiflashtirishi mumkin.

Axborotni tanlashda xatoliklar

Feyk xabarlar va manipulyativ postlar yoshlarni noto'g'ri qarorlar qabul qilishga undashi mumkin — bu siyosiy, ijtimoiy yoki shaxsiy sohada zararli bo'ladi.

Ruhiy salomatlik muammolari

Doimiy taqqoslash, tahqirlash va yolg'on ma'lumotlar depressiya, stress va qo'rquvni oshiradi. Bu esa ma'naviy bo'shliq hosil qiladi.

Vaqtni behuda sarflash va maqsadsizlik

Ko'p vaqtni ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazish o'qishga, ishdan keyingi hayotga yoki samimiy munosabatlarga vaqt qoldirmaydi. Bu ham ma'naviy inqirozga olib keladi.

Misol : Ba'zi yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilgan siyosiy xabarlarga ishonib, asossiz fikrlar tarqatishga qo'shiladi va oilada va do'stlar bilan konfliktlar paydo bo'ladi.

"The more time teens spend on social media, the more likely they are to report symptoms of depression and low self-esteem." — Jean Twenge, iGen, 2018.

Nega bu muammo shu qadar tez tarqaladi?

Kontent tez tarqaladi: bir post viral bo'lsa, minglab odamlar ko'radi va tarqatadi.

Emotsional kontent ko'proq e'tiborni tortadi: g'azab yoki hayrat uyg'otuvchi materiallarni odamlar ko'proq ulashadi.

Yoshlar biologik jihatdan boshqalardan tasdiq olishga moyil: bu ularni like va followerlarga qaram qiladi.

Axborotni tekshirish odati yo'q: ko'plab yoshlar ma'lumotni tekshirmay turib ishonadi.

"Fake news spreads six times faster than factual information." — UNESCO, Global Report on Information Disorders, 2021.

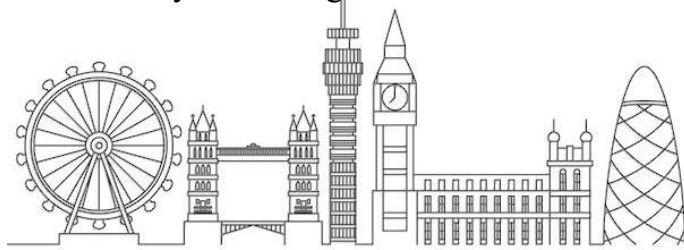
Qanday qilib oldini olish mumkin?

Quyidagi choralar oson va har kim qila oladigan narsalardir

Media savodxonligini o'rgatish (qanday qilib)

Har bir yangilikni bir necha manbadan tekshirishni odat qiling

Manba kim ekanini va ularning maqsadi nima ekanini o'ylab ko'ring.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Rasmlar yoki videolarni teskari qidiruv (reverse image search) orqali asl manbaini qidiring (agar bilsangiz).

“Haqiqiymi yoki yo‘q?” deya shubha bilan qarashni o‘rganing

Raqamli tartib va cheklovlar

Har kuni ijtimoiy tarmoqlarga ajratiladigan vaqtni cheklab qo‘ying (masalan, kuniga 1-2 soat).

Uyda “no-phone” soatini belgilang — oilaviy suhbat uchun vaqt ajrating

Bildirishnomalarni kerakli ilovalarga cheklang

Oilaviy va pedagogik yordam

Ota-ona va o‘qituvchilar bilan ochiq suhbat qiling, ularni o‘qitib boring

Qayg‘uli yoki tushkun holat sezilsa, professional psixolog bilan gaplashish kerakligini tushuntiring.

Maktablarda media savodxonligi darslarini kiritish kerak

Texnik choralar

Parental control (ota-ona nazorati) ilovalaridan foydalaning.

Platformalarning maxfiylik va kontent filtrlash sozlamalarini tekshiring.

Zararlik kontentni ko‘rsangiz, block/qayta xabar qilish (report) qiling.

Yoshlar uchun amaliy “qoidalar ro‘yxati”

Har kuni ijtimoiy tarmoqqa sarflanadigan vaqtni o‘ylab belgilang

Noqulay yoki tahqirlovchi kontent izdoshlaringiz orasida bo‘lsa, uni bloklash va report qilishni biling.

Hech qachon shaxsiy ma‘lumotni begona odam bilan baham ko‘rmang

Yangilikni ko‘rgach darhol ishonmang — avval tekshiring.

O‘zingizni boshqa odamlar bilan doimiy solishtirmang — har bir hayot o‘ziga xos.

Ruhiy holatingiz yomon bo‘lsa, do‘st, ota-ona yoki ustozga murojaat qiling

Ota-onalar va maktablar uchun amaliy reja.

Ota-onalar: bolalar bilan ijtimoiy tarmoqlar haqida ochiq gaplashish, birgalikda qoida tayyorlash, zarur bo‘lsa texnik nazorat.

Maktablar: media savodxonligi, axborot va etika bo‘yicha darslar, o‘qituvchilarni tayyorlash, psixologik yordam guruhlarini tashkil qilish.

Jamiyat: ijtimoiy platformalarga talablar qo‘yish, zararli kontentni kamaytirish bo‘yicha kampaniyalar.

Nima qilinishi kerak — davlat va platformalardan nima kutish mumkin?

Platformalar yoshlarni himoya qilish uchun algoritmlar shaffofligini oshirishi, zararli kontentni cheklovchi texnik vositalar yaratishi kerak.

Davlatlar media savodxonligini ta‘limga kiritishi va onlayn zo‘ravonlikka qarshi qonunlarni kuchaytirishi lozim.

Jamiyat va nodavlat tashkilotlari yoshlar uchun sog‘lom raqamli muhit yaratishga yordam berishi mumkin.





Xulosa.

Ijtimoiy tarmoqlar — qulay va foydali vosita. Lekin ular yoshlarni qiyin ahvolga soladigan turli tuzoqlarga ega. Eng yaxshi yo‘l — bu oldindan ogohlantirish, media-savodxonlik, oilaviy suhbatlar va texnik cheklovlarni birlashtirish. Agar hamma birgalikda harakat qilsa, yoshlar raqamli muhitda sog‘lom va ma’naviyatli bo‘lib o‘sadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Harris, Tristan — Center for Humane Technology Reports, 2019.
2. Twenge, Jean — iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy, 2018.
3. UNESCO — Global Report on Information Disorders, 2021.
4. Pew Research Center — turli tadqiqotlari (yoshlar va ijtimoiy media), 2018–2023 orasidagi ma’lumotlar.
5. Boyd, Danah — It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens, 2014.
6. WHO (Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti) — yoshlar va onlayn xavfsizlik bo‘yicha tahlillar, 2020–2022.
7. Turkle, Sherry — Alone Together: Why We Expect More from Technology Than Ever Before, 2017.
8. O‘zbekiston Respublikasi qonun va milliy dasturlar (agar kerak bo‘lsa, konkret hujjatlarni qo‘shib beraman).

