



**ZAMONAVIY YOSHLARNING IJTIMOIIY TARMOQLARGA
QARAMLIGINING SABABLARI VA YECHIMLARI**

Buxoro energetika va neft-gaz sanoati texnikumi

“Umumkasbiy fanlar” kafedra mudiri

Jumayeva Munira Tashevna

Buxoro Davlat Universiteti 2-bosqich talabasi

Shavkatova Shahinabonu Shuhrat qizi

Buxoro Davlat Universiteti,

Fizika-matematika va axborot texnologiyalari

fakulteti, amaliy matematika,

Tel: +998900830912, +998906376270

Reasons and solutions for modern youth's addiction to social networks.

Abstract. *This article analyzes cases of excessive connection to social networks among modern youth. The positive and negative aspects of networks are highlighted, and the psychological and social reasons that lead to addiction are considered. At the same time, useful and viable solutions for solving the problem are offered. The article encourages young people to form a digital culture and be active in the healthy information space.*

Key words: *social network, youth, addiction, virtual life, psychological impact, time management, digital detox, digital culture, social problem, technology*

**Причины и пути решения зависимости современной молодежи от
социальных сетей.**

Абстрактный. *В данной статье анализируются случаи чрезмерного подключения к социальным сетям среди современной молодежи. Выделены положительные и отрицательные стороны сетей, а также рассмотрены психологические и социальные причины, приводящие к зависимости. В то же время предлагаются полезные и жизнеспособные решения проблемы. Статья*



призывает молодежь формировать цифровую культуру и проявлять активность в здоровом информационном пространстве.

Ключевые слова: *социальная сеть, молодежь, зависимость, виртуальная жизнь, психологическое воздействие, тайм-менеджмент, цифровой детокс, цифровая культура, социальная проблема, технологии.*

Zamonaviy yoshlarning ijtimoiy tarmoqlarga qaramligining sabablari va yechimlari.

Annotatsiya. *Mazkur maqolada zamonaviy yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog'lanish holatlari tahlil qilinadi. Tarmoqlarning ijobiy va salbiy jihatlari yoritilib, aynan qaramlikka olib keluvchi psixologik va ijtimoiy sabablar ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, muammoni bartaraf etish bo'yicha foydali va hayotiy yechimlar taklif etiladi. Maqola yoshlarda raqamli madaniyatni shakllantirish va sog'lom axborot maydonida faol bo'lishlariga undaydi.*

Kalit so'zlar: *ijtimoiy tarmoq, yoshlar, qaramlik, virtual hayot, psixologik ta'sir, vaqtni boshqarish, digital detoks, raqamli madaniyat, ijtimoiy muammo, texnologiya*

Kirish. Hozirgi raqamli davrda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotida muhim o'rin egallamoqda. Har bir yosh deyarli har kuni Instagram, TikTok, Telegram, Facebook yoki boshqa shu kabi platformalardan foydalanadi. Ular bu platformalarda yangiliklar o'qiydi, do'stlari bilan muloqot qiladi, fotosuratlar joylaydi yoki bo'sh vaqtini o'tkazadi. Biroq, bu ko'rinishda ishlatish foydadan ko'ra ko'proq zarar olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarga haddan ortiq bog'lanish — ya'ni qaramlik holati tobora ommalashmoqda. Bu muammo o'z vaqtida anglanmasa, ruhiy, ijtimoiy va jismoniy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Qaramlik nima?

Qaramlik bu — insonning biror faoliyatdan, masalan, ijtimoiy tarmoqdan foydalanishdan voz kecha olmasligi, bu odatni to'xtatishga urinsa ham, ichki ehtiyojni yengolmasligi holatidir. Ko'pincha bu odat hayotga zarar keltirayotganini anglab turgan bo'lsa ham, foydalanuvchi tarmoqlardan chiqolmaydi. Bugungi kunda



bu holat psixologiyada “Digital Addiction” (raqamli qaramlik) yoki “Social Media Dependency” (ijtimoiy tarmoqqa qaramlik) deb yuritiladi. Bu nafaqat vaqtni isrof qilish, balki psixologik bog‘liqlik shakli hamdir.

Qaramlikka olib keluvchi omillar bir necha toifalarga bo‘linadi:

Psixologik sabablar:

“Like” va “comment”lar orqali ma’naviy tasdiq olish istagi. Bu ijtimoiy tasdiqlanish ehtiyojidan kelib chiqadi. Ko‘proq yoqtirish olish — miyaga “dopamin” chiqaradi, bu esa yoqimli hisni qayta-qayta takrorlash istagini kuchaytiradi. O‘zini boshqalar bilan solishtirish. Ko‘pchilik ijtimoiy tarmoqlarda faqat hayotining yaxshi tomonlarini ko‘rsatadi. Yoshlar esa o‘z real hayotini shu bilan solishtirib, o‘zidan norozi bo‘lib qolishadi. Zerikish, yolg‘izlik, stress. Bu holatlarda inson vaqtinchalik o‘zini unutish uchun tarmoqlarga kiradi. Biror narsani o‘tkazib yuborishdan qo‘rquv. Ya’ni, do‘stlarim nima qilayapti, nima yangilik bor, degan holat tarmoqdan chiqolmaslikka olib keladi.

Ijtimoiy sabablar:

Tengdoshlar bosimi. Hamma foydalanayotgan narsadan foydalanmaslik ko‘pchilikka “noqulaylik” keltiradi.

Obro‘ orttirish istagi. Blogerlar kabi mashhur bo‘lish orzusi, “ko‘p kuzatuvchi hurmat” tushunchasi yoshlar ongiga singib bormoqda.

Reklama va kontent oqimi. Ko‘zni qamashtiruvchi video, musiqalar orqali e’tiborni tortuvchi algoritmlar foydalanuvchini ushlab turadi.

Texnik sabablar:

Cheksiz skroll — ya’ni, sahifani pastga siljitaverish orqali yangi kontent chiqaveradi.

Bildirishnomalar — har safar telefonda bildirishnoma chiqqanda, miyada “yangi narsa bor” degan signal paydo bo‘ladi va inson avtomatik telefonni ochadi.

Qaramlikning salbiy oqibatlari

Qaramlik faqat vaqt yo‘qotish emas, balki inson hayotiga bir necha sohalarda zarar yetkazadi:



Ruhiiy salomatlik: Depressiya va stress holatlarining kuchayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, "Hayotim boshqalarnikidek emas" degan fikr bilan doimiy norozilik

Vaqtini boshqarish:

Samaradorlik pasayadi; O'qish, dars va ishlarga e'tibor kamayadi; Uyqudan oldin yoki uyg'ongandan so'ng telefonga qarash odatga aylanadi.

Ijtimoiy munosabatlar:

Haqiqiy suhbatlar kamayadi; Do'stlar bilan uchrashuvlar, oila davrasidagi suhbatlar qisqaradi; Yolg'izlik hissi kuchayadi

Jismoniy sog'liq:

Ko'z charchashi, bosh og'rishi; Bo'yin, orqa mushaklarining og'rishi; Uyqusizlik, charchoq, diqqatning pasayishi

Quyidagi savollarga "ha" deb javob bersangiz, sizda qaramlik belgilari bor deyish mumkin:

Har bo'sh vaqtingizda telefoningizni ochasizmi?

Hech qanday bildirishnoma bo'lmasa ham uni tekshirasizmi?

Ijtimoiy tarmoqlarsiz zerikasizmi yoki asabiylashasizmi?

Tarmoqlarda qancha vaqt o'tkazganingizni sezmay qolasizmi?

O'zingizni boshqalar bilan solishtirib o'zingizdan norozi bo'lasizmi?

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni yengish uchun quyidagilar foydali bo'lishi mumkin: Amaliy choralar:

Kunlik foydalanish vaqtini cheklovchi ilovalar. Kunning aniq bir vaqtida tarmoqlarga kirish — "jadval asosida foydalanish". Bildirishnomalarni o'chirish orqali diqqatni chalg'itmaslik. Haftaning kamida 1 kuni "Digital Detox Day" deb e'lon qilish. Sport, musiqa (masalan, gitara), chet tillari, rasm chizish kabi faoliyatlar bilan shug'ullanish

Ichki yondashuv: "Tarmoqlarda ko'rayotganim real hayot emas, balki tanlab olingan lahzalar" degan tushunchani singdirish. Yoqtirishlar va kuzatuvchilar soniga bog'lanmasdan o'z qadrini his qilish. Foydali kontentdan foydalanish: ilmiy sahifalar, motivatsion videolar, ingliz tili yoki IT bo'yicha bloglar



Statistik ma'lumotlar

2024-yilgi global statistikaga ko'ra, dunyo bo'yicha ijtimoiy tarmoqlarda o'rtacha vaqt 2,5 soatni tashkil etadi.

TikTok foydalanuvchilari orasida 13-24 yoshdagilar eng faol hisoblanib, ularning 40% dan ortig'i kuniga 4-5 soat vaqtini TikTok'da o'tkazadi.

Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda 3 soatdan ortiq vaqt o'tkazuvchi yoshlarning 60% ga yaqini depressiya alomatlarini namoyon etgan.

Xulosa. Ijtimoiy tarmoqlar — bugungi hayotning bir qismidir, biroq ular hayotni to'liq egallab olmasligi kerak. Har bir yosh inson bu vositalardan ongli foydalanishni o'rganishi kerak. Maqsadga intilish, bilim olish va real hayotdagi munosabatlarga ustuvorlik berish — raqamli davrda sog'lom yashash garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Yoqubov, T. A. (2021). Axborot texnologiyalari va yoshlar: muammo va imkoniyatlar. Toshkent: "Ilm Ziyo" nashriyoti.
2. Qodirov, M. Sh. (2019). Psixologiyaga kirish. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi nashriyoti.
3. Xudoyberdiyev, A. A. (2020). Raqamli madaniyat va yoshlar ongining shakllanishi. Toshkent: "Fan va texnologiya".
4. To'xtayev, D. M. (2022). Ijtimoiy tarmoqlar: imkoniyat va xavf-xatarlar. Buxoro: "Ziyo Jamg'arma" nashriyoti.
5. Mahmudova, N. R. (2023). Zamonaviy yoshlar orasida internetga qaramlik muammosi. // Yoshlar siyosati va ta'lim ilmiy-amaliy jurnali, 1(4), 55–59.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Strategik islohotlar agentligi. (2023). O'zbekiston yoshlarining raqamli faoliyati bo'yicha statistik ma'lumotlar. Toshkent: SIA axborot byulleteni.
7. Karimova, D. M. (2021). Zamonaviy psixologiyada qaramlik turlari va ularni bartaraf etish yo'llari. // Psixologiya va hayot ilmiy jurnali, 3(2), 41–46.
8. G'ulomova, M. T. (2020). Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri va uni nazorat qilish masalalari. // O'zDJTU Axborotnomasi, 4(1), 88–92.