



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI

2026/5



+998335668868



www.innoworld.net

Google Scholar



zenodo





2026

YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI

3-JILD 5-SON



YANGI RENESSANS

ILMIY JURNALI
TO'PLAMI

3 - JILD, 5 - SON
2026



www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026

Raqamli gigiyena: Ijtimoiy tarmoq "domidan" qanday chiqish mumkin?

Kimsanova Zilolaxon Rustamjon qizi

Kalit soʻzlar: Ijtimoiy tarmoq, qaramlik, raqamli gigiyena, talaba hayoti, vaqtni boshqarish, dopamin, algoritmlar, kognitiv charchoq.

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kun yoshlar duch kelayotgan eng katta "koʻrinmas dushmanlardan biri" — ijtimoiy tarmoqlarga bogʻlanib qolish masalasi tahlil qilinadi. Nega biz dars qilish oʻrniga soatlab "lenta" aylantiramiz? Buning ortidagi, algoritmlar qanday ishlashi va eng muhimi — bu virtual tuzoqdan talaba sifatida qanday eson-omon chiqish boʻyicha real strategiyalar koʻrsatib oʻtiladi.

Tarixan Ijtimoiy tarmoqlar dastlab odamlarni bir-biriga yaqinlashtirish, eski tanishlarni topish va qiziqarli guruhlarda muloqot qilish, ijtimoiy munosabatlar uchun yaratilgan oddiy maydonlar edi. Masalan, 2000-yillarning boshida ular shunchaki rasm qoʻyish va matnli xabarlar almashish vositasi boʻlgan. Oradan vaqtlar oʻtib, 2010-yillardan keyin hamma narsa oʻzgardi. Bunga misol qilib aytadigan boʻlsam, "Layk" (Like) tugmasining joriy etilishi va cheksiz pastga qarab ketaveradigan "lenta" (infinite scroll) oʻylab topildi. Bu texnologiyalar shunchaki qulaylik emas, balki bizni ekran qarshisida imkon qadar uzoqroq ushlab turish uchun moʻljallangan "psixologik tuzoq"lardan biri edi.

Bu like tugmasining joriy etilishi va cheksiz pastga qarab ketaveradigan "lenta" (infinite scroll) oʻylab topildi. Bu texnologiyalar shunchaki qulaylik emas, balki bizni ekran qarshisida imkon qadar uzoqroq ushlab turish uchun moʻljallangan" edi. Bugungi kunga kelib, bu tarmoqlar biz nima kiyishimizdan tortib, qanday fikrlashimizgacha, shuningdek ijtimoiy va shaxsiy hayotimizga taʼsir oʻtkazadigan, shu bilan birga siyosiy jarayonlarni yoʻnaltiradigan ulkan kuchga aylandi deya eʼtirof etishimiz mumkin.

Nega biz telefondan uzila olmaymiz?

Buning sababi bizning "irodasizligimiz" emas, balki miyamizning qanday ishlashida:

Dopamin oʻyini: Har safar telefonimizga yangi bildirishnoma kelsa yoki rasmimizga kimdir munosabat bildirsa, miyamizda rohatlanish gormoni — dopamin ajralib chiqadi va bu xuddi shirinlik yegandek garmonni beradi. Miya esa bu qisqa muddatli huzurni qayta-qayta xohlayveradi va natijada biz unga soʻzsiz bogʻlanib qolish ehtimolligi ortib boraveradi.

Algoritmlar jangi: Instagram, TikTok yoki YouTube algoritmlari sizni sizdan yaxshiroq taniydi. Ular sizga aynan siz yoqtirgan videolarni ketma-ketlikda koʻrsatadi. Ularning maqsadi bitta: sizni ilovadan chiqarmaslik va ushbu algoritmlarga tobe insonga aylantirishdir. Chunki siz qancha koʻp vaqtingizni ushbu algoritmlarga sarflasangiz, ular shuncha koʻp reklama sotishadi va daromad koʻrishadi. Shuningdek algoritmlarning lentalarida chiqadigon har qanday video bu biz uchun reklama hisoblanadi va bu orqali oʻzining shaxsiy brendini reklama orqali sotishga urinadi va hozirgi davrda buni amalga oshirishdi. Bu reklamalar faqat shaxsiy hayotimizga kirishi bilan birga sof power (



yumshoq kuch)orqali davlatning tashqi imijiga ham bevosita tasir o`tkazyabdi. Ilgari davlatlar o`z madaniyatini yoyish uchun yillar kerak bo`lgan bolsa,hozirgi asrda buning aksi.Ijtimoiy tarmoqlar orqali o`z davlatining tabiatini, milliy bayramlarini, taomlarini, davlatning xavfsizlik darajasini,talim tizimidagi yutuqlari va islohatlari va turistik joylar orqali o`zining madaniyatini yoyishmoqda. Va bu orqali inlarning bu davlatlaga bo`lgan munosabati o`zgaradi.

Siyosat va "Axborot pufagi": Ijtimoiy tarmoqlar bizga faqat biz xohlagan ma'lumotlarni ko`rsatish orqali, bizni "axborot pufagi"ga solib qo`yadi yani o`ziga tobe qilib qo`yadi. Bu esa dunyoga bir tomonlama qarashga, tanqidiy fikrlashning so`nishiga olib keladi. Strategik nuqtayi nazardan qaraydigon bo`lsak ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo`lgan yoshlar qatlamini manipulyatsiya qilish juda osonlashadi.va bu algoritimlarga tobe bo`lgan odamlarning ko`p qismini yoshlar tashkil qiladi. Bunga sabab qilish qiyudagi misolni keltirish mumkin: Yoshi katta bo`lgan insonlar zamonaviy qurilmalardan foydalanish darajasi pas bilan birga ular konservatizim(yangiliklarni qabul qilishi qiyin bo`lgan) qatlam hisoblanadi. Zed avlod yoshlari yangiliklar qilish tarafdori bo`lganligi sabali ularni manipilizatsiya qilish osonroq.

Raqamli qaramlikning talaba hayotiga "zarbalari"

Talabalik davri — bu inson hayotidagi eng yorqin lahzalardan biridir va bu davrni bir necha guruhga bo`lish mumkin. intellektual poydevor qo`yish vaqti. Ijtimoiy tarmoqlar esa bu poydevorga bir necha tomondan zarar yetkazadi:

Diqqatning parchalanishi: Agar dars qilayotganingizda telefoningiz yoningizda bo`lsa, miyangizning bir qismi doim onlayn dunyoni o`ylab turadi. Bu esa o`qigan ma'lumotingizni eslab qolish darajasini pasaytiradi.

Kognitiv charchoq: Kun bo`yi minglab qisqa va mazmunsiz videolarni ko`rish miyani haddan tashqari charchatib qo`yadi. Kechga borib kitob o`qishga yoki tahliliy topshiriqlarni bajarishga kuchingiz qolmaydi.

Haqiqiy muloqotning yo`qolishi: Yonma-yon o`tirib ham hamma o`z telefoniga termulishi — zamonamizning eng katta ijtimoiy fojiasidir. Bu "jonli" hissiyotlarni o`ldiradi.

Raqamli gigiyena: Omon qolish uchun 7 ta qadam

Agar siz ham "shunchaki 5 daqiqaga kirdim" deb, 2 soatni yo`qotib qo`yayotgan bo`lsangiz, mana bu amaliy strategiyani qo`llang:

Bildirishnomalarni "qirg'in" qiling: Eng muhim bo`lmagan hamma narsani (Instagram, Telegram guruhlar, o`yinlar) ovozsiz rejimga qo`ying. Telefon sizni boshqarmasin, sizga kerak bo`lganda o`zingiz kiring.

Dars paytida — "Samolyot" rejimi: Ma`ruza yoki mustaqil tayyorgarlik paytida telefonni ko`zdan uzoqroqqa qo`ying. Uni sumkangizga solib qo`yish orqali ham diqqatingizni 10% ga oshiradi.

Ekran vaqti nazorati: Sozlamalardan kuniga qaysi ilovada qancha o`tirishingizni tekshiring. O`zingizga kunlik limit qo`ying (masalan, TikTok uchun 30 daqiqa).





Uxlashdan oldin "raqamli tanaffus": Kechasi telefon titkilash uyqu gormonini o'ldiradi va uyquga yotishdan avval telefoningizni o'zingizdan 30sm uzoqroq masofaga qo'yin Uyg'onganda ham birinchi soatni ijtimoiy tarmoqsiz o'tkazing — kunni birovlarining hayotini tomosha qilishdan boshlamang.

"Lenta"ni tozalash: Sizga faqat stress yoki hasad uyg'otadigan, hech qanday foydali bilim bermaydigan kanallar va blogerlardan voz keching (unfollow).

Kulrang ekran usuli: Telefoningizni oq-qora rangga o'tkazib ko'ring. Ranglar jozibasi yo'qolgach, ilovalar sizga zerikarli tuyula boshlaydi.

Haftalik detoks: Haftada bir kunni, masalan yakshanbani "Smartfonsiz kun" deb e'lon qiling. Kitob o'qing, sport bilan shug'ullaning yoki shunchaki do'stlar bilan sayr qiling.

Xulosa. Yoshlik — bu hayotingizdagi eng oltin davr. Ijtimoiy tarmoqlar foydali qurol bo'lishi mumkin, lekin u sizning xo'jayiningizga aylanib qolmasligi yo'l qo'ymang. O'z vaqtingizni va e'tiboringizni begona algoritmlarning cho'ntagini to'ldirishga emas, o'z kelajagingizga investitsiya qilidhga harakat qilishi, iz lozim. Raqamli gigiyenaga amal qilish — bu o'z ongingizni va kelajagingizni himoya qilish yo'lidir. Unutmang, haqiqiy va mazmunli hayot ekranning ortida emas, uning tashqarisida oila, do'stlar va ularning mehrlaridadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- **Nyupor, Kel.** Diqqat: Chalg'ituvchi dunyoda muvaffaqiyat sirlari (Deep Work). — Toshkent: "Asaxiy Books", 2021. (Miyaning diqqatni jamlash qobiliyati va raqamli chalg'ishlar haqida).
- **Xari, Johann.** O'g'irlangan diqqat: Nima uchun biz diqqatimizni jamlay olmay qoldik? (Stolen Focus). — London: Bloomsbury Publishing, 2021. (Ijtimoiy tarmoq algoritmlari va ularning psixologik ta'siri tahlili).
- **Lustig, Robert.** The Hacking of the American Mind. — New York: Penguin Publishing Group, 2017. (Dopamin va zavqlanish gormonlarining texnologik qaramlikdagi o'rni haqida).
- **Lanier, Jaron.** Ijtimoiy tarmoqlarni hoziroq o'chirish uchun 10 ta sabab. — New York: Henry Holt and Co., 2018. (Algoritmlar va manipulyatsiya masalalari).
- **Eyal, Nir.** Hooked: How to Build Habit-Forming Products. — Portfolio, 2014. (Ilovalar qanday qilib bizda o'rganish (odatiylik) hosil qilishi haqida texnik qo'llanma).
- **Siyosatshunoslik: Darslik.** (O'zbekiston Milliy universiteti nashrlari). — Toshkent, 2022. (Axborot xavfsizligi va mafkuraviy immunitet bo'limlari).
- **Statista Research Department.** "Global social media usage and digital habits report 2025-2026". (Raqamli iste'mol bo'yicha statistik ma'lumotlar).
- **World Health Organization (WHO).** "Gaming disorder and digital addiction guidelines". (Raqamli qaramlikning salomatlikka ta'siri bo'yicha xalqaro hisobotlar)

