



INTERNET VA IJTIMOIIY TARMOQLARNI FOYDA VA ZARARI

Namangan davlat universiteti talabasi,

Sobirov Tohirjon Vohidjon o'g'li

Tel.: +998 95 017 22 61

Email: sobirovt582@gmail.com

Ilmiy rahbar: Ubaydullayeva Dilorom Mahmudjon qizi

Annotatsiya

Ushbu akademik maqola internet va ijtimoiy tarmoqlarning zamonaviy jamiyatdagi murakkab o'rnini, ularning foydali va zararli jihatlarini chuqur tahlil qiladi. Maqola raqamli texnologiyalar taqdim etayotgan imkoniyatlar – axborotga kirish, ta'lim, aloqa va ijtimoiy bog'liqlikni rivojlantirish – hamda ularning salbiy oqibatlari – qaramlik, noto'g'ri kontent ta'siri, ruhiy salomatlik muammolari va ijtimoiy munosabatlarning buzilishi kabilarni atroflicha ko'rib chiqadi. Shuningdek, mavjud xavflarni yumshatish va foydali jihatlarini maksimal darajada oshirish bo'yicha strategiyalar, jumladan, raqamli savodxonlikni oshirish va ota-onalar nazoratining ahamiyati muhokama qilinadi. Maqola muvozanatli yondashuv zarurligini ta'kidlab, raqamli asrda mas'uliyatli foydalanishga chaqiradi.

Kalit so'zlar: Internet, Ijtimoiy tarmoqlar, Raqamli savodxonlik, Qaramlik, Axborot xavfsizligi, Yoshlar tarbiyasi, Onlayn xavflar, Muvozanatli foydalanish

Abstract

This academic article deeply analyzes the complex role of the internet and social networks in modern society, examining both their beneficial and harmful aspects. The article thoroughly reviews the opportunities offered by digital technologies – access to information, education, communication, and fostering



social connections – as well as their negative consequences – addiction, exposure to inappropriate content, mental health issues, and disruption of social relationships. Strategies to mitigate existing risks and maximize benefits, including increasing digital literacy and the importance of parental control, are also discussed. The article emphasizes the necessity of a balanced approach, advocating for responsible use in the digital age.

Keywords: Internet, Social networks, Digital literacy, Addiction, Information security, Youth upbringing, Online risks, Balanced usage

Аннотация

Данная академическая статья глубоко анализирует сложную роль интернета и социальных сетей в современном обществе, рассматривая их как полезные, так и вредные аспекты. Статья подробно изучает возможности, предоставляемые цифровыми технологиями – доступ к информации, образование, общение и развитие социальных связей – а также их негативные последствия – зависимость, воздействие ненадлежащего контента, проблемы психического здоровья и нарушение социальных отношений. Также обсуждаются стратегии смягчения существующих рисков и максимизации полезных аспектов, включая повышение цифровой грамотности и важность родительского контроля. Статья подчеркивает необходимость сбалансированного подхода, призывая к ответственному использованию в цифровую эпоху.

Ключевые слова: Интернет, Социальные сети, Цифровая грамотность, Зависимость, Информационная безопасность, Воспитание молодежи, Онлайн-риски, Сбалансированное использование

Kirish

Internet va ijtimoiy tarmoqlar XXI asr jamiyatining ajralmas qismiga aylandi. Ular dunyo miqyosida insoniyatning muloqot qilish, ma'lumot olish, ishlash va



o'yin-kulgi bilan shug'ullanish usullarini tubdan o'zgartirdi. Virtual makon nafaqat shaxsiy hayotga, balki ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy sohalarga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu texnologiyalar cheksiz imkoniyatlar eshigini ochgani holda, bir qator xavflar va chaqiriqlarni ham keltirib chiqarmoqda. Ushbu maqola internet va ijtimoiy tarmoqlarning afzalliklari va kamchiliklarini chuqur tahlil qilishni maqsad qilgan.

Zamonaviy jamiyatda internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'rni shu qadar mustahkamlanganki, ularsiz kundalik hayotni tasavvur qilish qiyin. Ularning keng tarqalishi ma'lumot almashish tezligini oshirdi, turli madaniyatlarni bir-biriga yaqinlashtirdi va globallashtirish jarayonini tezlashtirdi. Biroq, ushbu texnologiyalardan noto'g'ri foydalanish yoki ularning salbiy ta'sirini e'tiborsiz qoldirish jiddiy ijtimoiy, ruhiy va shaxsiy muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, foyda va zararlar o'rtasidagi muvozanatni tushunish, raqamli muhitda xavfsiz va samarali harakatlanish uchun muhimdir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Internet va ijtimoiy tarmoqlarning foydali tomonlari ko'p qirrali bo'lib, ular jamiyatning turli sohalarida sezilarli yutuqlarga erishishga imkon beradi. Birinchidan, axborotga kirish imkoniyatining kengayishi muhim ahamiyatga ega. Internet orqali insoniyat bilimlarning deyarli barcha sohalariga tezkorlik bilan kirish imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu ta'lim tizimini tubdan o'zgartirdi, masofaviy o'qitishni rivojlantirdi va o'z-o'zini rivojlantirish uchun cheksiz resurslarni taqdim etdi. Raqamli savodxonlikni oshirish zamonaviy ta'limning ajralmas qismiga aylandi, bu raqamli texnologiyalarni samarali ishlatish va ma'lumotni tanqidiy tahlil qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi (Maqola [5], [6]). Interaktiv o'quv usullari, kompleks o'quv dasturlari va onlayn platformalardan foydalanish raqamli savodxonlikni keng aholi orasida rivojlantirishning muhim omillari hisoblanadi (Maqola [5]).



Ikkinchidan, aloqa va ijtimoiy bog'liqlikni kuchaytirish internet va ijtimoiy tarmoqlarning eng katta afzalliklaridan biridir. Ular odamlarga geografik masofalardan qat'i nazar, bir-birlari bilan bog'lanish, muloqot qilish va umumiy qiziqishlarga ega jamoalarga qo'shilish imkoniyatini beradi. Bu ayniqsa pandemiya davrida yaqqol namoyon bo'ldi, virtual aloqa vositalari ijtimoiy ajralishning oldini olishda muhim rol o'ynadi. Professional tarmoqlar, tadqiqot hamkorliklari va turli ijtimoiy harakatlar internet orqali samarali tarzda tashkil etilishi mumkin.

Uchinchidan, iqtisodiy o'sish va innovatsiyalar uchun platforma yaratilishi. Internet global iqtisodiyotning dvigatellaridan biriga aylandi. Elektron tijorat, onlayn xizmatlar, masofaviy ish joylari va yangi biznes modellarining paydo bo'lishiga zamin yaratdi. Bu, o'z navbatida, yangi ish o'rinlari yaratilishiga va iqtisodiy rivojlanishga hissa qo'shdi.

Biroq, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy tomonlari ham tobora ko'proq diqqat markaziga tushmoqda. Ularning eng jiddiy xavflaridan biri – bu raqamli qaramlikdir. Internet va mobil telefon qaramligi bo'yicha so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetga qaramlik modda qaramligi bilan bog'liq miya o'zgarishlariga o'xshash jarayonlarni o'z ichiga oladi (Tadqiqot xulosasi [4]). 2019-yilgi meta-tahlil muammoli internetdan foydalanishga (PIU) ega bo'lgan shaxslarda sog'lom nazorat guruhiga nisbatan sezilarli kognitiv kamchiliklarni, jumladan, ingibitor nazorat, qaror qabul qilish va ishchi xotira buzilishlarini aniqladi (Tadqiqot xulosasi [4]). Bolalar va o'smirlar orasida mobil telefon qaramligi 6,3% ni, o'smirlar orasida esa 16% ni tashkil etadi, bu esa xavfsizlik hissi, ota-ona-bola va maktab munosabatlarining buzilishi, shuningdek, tashvish, tushkun kayfiyat va giperaktivlik kabi psixologik muammolar bilan bog'liq (Tadqiqot xulosasi [4]).

Yoshlar uchun internetning ta'siri alohida e'tibor talab qiladi. Germaniyada o'tkazilgan bir tadqiqotga ko'ra, yoshlarning 97 foizi smartfonga ega va deyarli barchasi har kuni internetdan foydalanadi, ularning 82 foizi asosan ko'ngil ochish



maqsadida foydalanadi (Tadqiqot [1]). Erlangen-Nyurnberg universiteti tadqiqotchilari talabalar uchun uch haftalik internetsiz qayiq sayohatini tashkil etishdi. Ba'zi o'smirlar tajriba davrida uyqu va turmush tarzining yaxshilanganini, doimiy onlayn bo'lish bosimidan xalos bo'lganini qayd etishdi. Biroq, boshqa talabalar qo'nish bilanoq qayta ulanishga shoshildilar, bu ularning nimadirni o'tkazib yuborishdan qo'rqishi (FOMO) va qarindoshlarining bosimi bilan bog'liq edi (Tadqiqot [1]). Eng muhimi, avval ijtimoiy tarmoqlarga ijobiy munosabatda bo'lgan talabalar ularga nisbatan tanqidiyroq bo'lishdi, bu esa atigi uch haftalik uzilishdan so'ng salbiy munosabatlarning sezilarli darajada oshganini va ijobiy munosabatlarning kamayganini ko'rsatdi (Tadqiqot [1]).

Internet, ayniqsa nazoratsiz kirish, bolalarni va qiziquvchan yoshlarni noo'rin yoki "yomon" axborotga duchor qilishi mumkin, bu ularning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (Maqola [2]). Ota-onalar bolalarni onlayn xavflar haqida o'qitishlari kerak, xuddi ularni jismoniy xavflar haqida o'rgatishlari kabi, bu ularning dunyoqarashiga salbiy ta'sir ko'rsatishining oldini oladi (Maqola [2]). Ijtimoiy tarmoqlar qaramligi xavfi hozirda kompyuter o'yinlaridan haddan tashqari foydalanish bilan bog'liq mavjud xavotirlarga qo'shilmoqda (Maqola [2]).

Shu bilan birga, raqamli bo'linish, axborot xavfsizligi bilan bog'liq murakkab muammolar va texnologik tengsizlik kabi jiddiy muammolar ham mavjud (Maqola [6]). Kibertahdidlar, ma'lumotlarning buzilishi va shaxsiy maxfiylikning yo'qolishi foydalanuvchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi.

Muvozanatni topish: Xatarlarni yumshatish va foydalarni oshirish strategiyalari. Ushbu xavflarni yumshatish va internetning foydali jihatlarini maksimal darajada oshirish uchun bir qator strategiyalar taklif etiladi.

Birinchidan, raqamli savodxonlikni oshirish muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat ma'lumotni izlash va tahlil qilish, balki raqamli vositalardan samarali foydalanish va xavfsizlik masalalarini boshqarish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi



(Maqola [6]). Raqamli savodxonlikni oshirish bo'yicha zamonaviy usullar faol o'rganilmoqda va bu zamonaviy ta'limning ajralmas qismidir (Maqola [5]).

Ikkinchidan, ota-onalar nazorati va ta'limning roli juda muhimdir. Ota-onalar bolalarning onlayn faoliyatini faol nazorat qilishlari, zararli kontent mavjudligini tushuntirishlari, axborot bilan mas'uliyatli munosabatda bo'lishni o'rgatishlari, foydalanish chegaralarini belgilashlari va onlayn o'zaro aloqalarni doimiy ravishda kuzatib borishlari kerak (Maqola [2]). Ota-onalar o'zlarining va farzandlarining raqamli savodxonligini oshirishlari onlayn xavfsizlikni ta'minlash uchun zarurdir (Maqola [2]).

Uchinchidan, texnologiya ishlab chiqaruvchilari va platformalar uchun mas'uliyatni oshirish kerak. Ular foydalanuvchi xavfsizligini ta'minlaydigan, zararli kontentni cheklaydigan va qaramlikni kamaytiradigan mexanizmlarni joriy etishlari lozim.

Nihoyat, onlayn va oflayn hayot o'rtasida sog'lom muvozanatni topish zarur. "Internetsiz" tajribalar shuni ko'rsatadiki, doimiy onlayn bosimdan xalos bo'lish ruhiy va jismoniy salomatlikni yaxshilaydi (Tadqiqot [1]). Shaxsiy munosabatlar, jismoniy faoliyat va real dunyo tajribalariga e'tibor qaratish raqamli qaramlikning oldini olishga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning ijtimoiy ta'sirini o'rganishga qaratilgan sifatli adabiyotlar tahlili va tanqidiy sintezlash metodologiyasi qo'llanilgan. Tadqiqot jarayonida internet va ijtimoiy tarmoqlarning afzalliklari, kamchiliklari, shuningdek, ushbu texnologiyalardan foydalanish bilan bog'liq xavflarni yumshatish strategiyalariga oid mavjud akademik manbalar, ilmiy maqolalar va tadqiqot xulosalari ko'rib chiqilgan. Tanlangan manbalar ushbu mavzuning turli jihatlarini qamrab oluvchi, empirik ma'lumotlar va ekspert xulosalariga asoslangan materiallarni o'z ichiga oladi.



Metodologiya har bir manbaning asosiy topilmalarini aniqlash, ularni umumiy mavzularga ajratish va bir-biri bilan bog'lash orqali sintetik tahlil qilishni o'z ichiga olgan. Bu yondashuv turli tadqiqotlarning xulosalarini birlashtirish, qarama-qarshi fikrlarni solishtirish va mavzu bo'yicha keng qamrovli tushunchani shakllantirishga imkon berdi. Maqolaning maqsadi yangi empirik ma'lumotlarni taqdim etish emas, balki mavjud bilimlar bazasini tizimlashtirish va internetdan foydalanishning murakkab oqibatlari haqida chuqur akademik mulohazalarni taklif qilishdir.

Xulosa

Internet va ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat uchun ikki qirrali qilich vazifasini o'taydi. Bir tomondan, ular axborotga kirish, ta'lim, aloqa va innovatsiyalar uchun beqiyos imkoniyatlarni taqdim etadi. Ular ijtimoiy aloqalarni kuchaytiradi, bilimlarni yoyadi va iqtisodiy o'sishga hissa qo'shadi. Boshqa tomondan, ular raqamli qaramlik, noto'g'ri va zararli kontent ta'siri, ruhiy salomatlik muammolari va ijtimoiy munosabatlarning buzilishi kabi jiddiy xavflarni keltirib chiqaradi. Yoshlar bu xavflarga ayniqsa zaif bo'lib, ularning hayotida ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri tobora ortib bormoqda.

Ushbu texnologiyalardan maksimal foyda olish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun muvozanatli va ongli yondashuv zarur. Raqamli savodxonlikni oshirish, ota-onalar nazoratini kuchaytirish, texnologiya ishlab chiqaruvchilarining mas'uliyatini oshirish va onlayn hamda oflayn hayot o'rtasida sog'lom muvozanatni topish asosiy strategiyalardir. Jamiyat raqamli asrda rivojlanishda davom etar ekan, bu murakkab dinamikani tushunish va unga moslashish muhim ahamiyatga ega bo'lib qoladi. Kelgusi tadqiqotlar ushbu o'zgarishlarning uzoq muddatli xulq-atvorga ta'sirini aniqlashda davom etishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Young, E. (2019). Problematic Internet Use and Its Cognitive Correlates: A Meta-Analysis. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678685/>



[2] Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. – <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797617723376>

[3] Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. – <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08838150802289110>

[4] Hatlevik, O. E. (2017). Digital competence revisited. – <https://journals.oslomet.no/index.php/nordicdiglit/article/view/2157>

[5] Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – <https://www.simonandschuster.com/books/Alone-Together/Sherry-Turkle/9780465031446>