

## Ijtimoiy tarmoqlarda "Ideal hayot" illuziyasi

Mahbuba Berdiqulova

M.M.Asalboyev

asalboyevm@gmail.com

Guliston davlat pedagogika instituti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot" illuziyasi tushunchasi, uning psixologik va ijtimoiy ta'siri, shuningdek, salbiy oqibatlarini kamaytirish strategiyalari yoritilgan. Maqola yoshlar va kattalar uchun ijtimoiy tarmoqlarni ongli ishlatish bo'yicha tavsiyalar beradi.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, ideal hayot illuziyasi, psixologik ta'sir, salbiy oqibatlar, motivatsiya, ongli foydalanish

## The Illusion of the "Ideal Life" on Social Media

Mahbuba Berdiqulova

M.M.Asalboyev

asalboyevm@gmail.com

Gulistan State Pedagogical Institute

**Abstract:** This article explores the concept of the "ideal life" illusion on social media, its psychological and social impacts, and strategies to reduce negative effects. The article provides recommendations for conscious social media use among youth and adults.

**Keywords:** social media, ideal life illusion, psychological impact, negative consequences, motivation, conscious use

### Kirish

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Facebook, Instagram, TikTok va boshqa platformalar odamlarning hayotini boshqalarga ko'rsatish, o'zlarini ifodalash va hatto boshqalardan e'tibor olish vositasi sifatida xizmat qiladi. Ko'pchilik foydalanuvchilar esa faqat o'z hayotining eng yorqin, eng qulay va eng muvaffaqiyatli lahzalarini namoyish qiladi. Bu esa boshqalarga ularning hayoti mukammal ko'rinadi, o'zini u bilan solishtirishga undaydi va psixologiyada "ideal hayot" illuziyasi deb ataladigan holatni keltirib chiqaradi.

"Ideal hayot" illuziyasi insonning o'zini baholashiga, ruhiy holatiga va kundalik xatti-harakatlariga kuchli ta'sir qiladi. Bu illuziya ayniqsa yoshlar va o'sib kelayotgan

avlod orasida kuchliroq seziladi, chunki ular hali hayot tajribasi kam va boshqalar bilan o'zini solishtirishga moyil. Shu sababli ular boshqalarning mukammal lahzalarini real hayot standartlari sifatida qabul qiladi va o'zini yetarlicha baxtli yoki muvaffaqiyatli his qilmasligi mumkin.

### Illuziya shakllanishi

"Ideal hayot" illuziyasi bir nechta omillar orqali shakllanadi. Odamlar ko'pincha faqat eng chiroyli, eng muvaffaqiyatli va eng baxtli lahzalarni tanlab joylashtiradi. Kundalik muammolar, charchoq va oddiy hayot esa ko'pincha yashiriladi. Shu tarzda boshqalar uchun ularning hayoti mukammal ko'rinadi va tomoshabinlar o'z hayotini u bilan solishtiradi.

Texnologiya bu illuziyani kuchaytiradi. Filtrlar, foto va video tahrirlash dasturlari yordamida suratlar yanada jozibali va mukammal ko'rinadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tasdiqlash tizimi - like, comment va share - foydalanuvchining o'zini baholashiga ta'sir qiladi. Agar postlariga yetarli e'tibor bo'lmasa, odam o'zini muvaffaqiyatsiz yoki kamroq qadrlil deb his qilishi mumkin. Shu tariqa, ijtimoiy tarmoqlarda yaratilgan obraz real hayotdan sezilarli darajada farq qiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot" illuziyasi ko'pincha odamning ongida hatto bilmasdan shakllanadi. Masalan, odam o'z do'stining sayohatdagi suratini ko'rди, u qayerda go'zal dam olayotgani, qanday kiyim kiygani va qanchalik baxtli ko'rinayotganini payqab, o'zini shunga solishtiradi. U hatto bilmaydi, bu surat orqasida qancha tayyorgarlik, filtrlar, tahrir va hatto sahnalashtirilgan lahzalar borligini. Shuning uchun ko'plab odamlar o'z hayotini boshqalarnikiga tenglashtirishga harakat qiladi, lekin bu ularni ko'proq stress va tushkunlikka olib keladi.

Ko'pchilik yoshlar ijtimoiy tarmoqlardagi hayotga o'xshash hayotni orzu qiladi, lekin ular odatda haqiqiy hayotdagi qiyinchilik va kamchiliklarni hisobga olmaydi. Bu illuziya, shuningdek, madaniyat va jamiyat qadriyatlariga ham ta'sir qiladi. Masalan, ba'zi mamlakatlarda yoshlar uchun boylik, sayohat va brend kiyimlar ideal standartga aylanadi, boshqa joylarda esa oila, karera yoki jamiyatdagi obro' muhimroq hisoblanadi. Shu tarzda, ijtimoiy tarmoqlar odamlarning qadriyatlarini o'zgartiradi va ular real hayot bilan virtual obraz o'rtasida muvozanatni yo'qotishi mumkin.

Kelajakda texnologiyalar, xususan sun'iy intellekt va virtual haqiqat, bu illuziyani yanada kuchaytiradi. Masalan, algoritmlar foydalanuvchi qiziqishlariga mos kontentni avtomatik ko'rsatadi, shuning natijasida odamlar ko'proq mukammal ko'rinadigan lahzalarni ko'radi. VR va AR texnologiyalari esa bu illuziyani yanada jonli qiladi, odam o'zini boshqalarning mukammal hayotida yashayotgandek his qilishi mumkin. Shu sababli, ongli ravishda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va real hayotning oddiy lahzalarini qadrlash muhim bo'ladi.

Bundan tashqari, psixologik himoya mexanizmlari ham mavjud. Masalan, foydalanuvchilar digital detoks qilishi, ya'ni ma'lum muddat tarmoqlardan

uzoqlashishi, o'zini boshqalar bilan solishtirmasligi va kichik yutuqlarni qadrlashi ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Ota-onalar va o'qituvchilar yoshlarni ongli foydalanishga o'rgatishi, motivatsion va ilmiy kontentni kuzatishga rag'batlantirishi ham muhimdir.

Shuningdek, "ideal hayot" illuziyasi ko'plab foydali jihatlarni ham berishi mumkin. Masalan, odamlar boshqalarning yutuqlarini ko'rib, yangi maqsadlar qo'yishi, o'zini rivojlantirishga harakat qilishi yoki sog'lom turmush tarzini qabul qilishi mumkin. Faqat bu jarayon ongli va muvozanatli bo'lishi kerak, aks holda illuziya ruhiy tushkunlikka va ortiqcha stressga olib keladi.

Shu bilan birga, psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar o'zini doimiy boshqalar bilan solishtirsa, ularning o'z qadrini baholashi pasayadi. Bu ayniqsa yoshlar orasida depressiya va anxiety (tashvish) darajasini oshiradi. Shu sababli, ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq real, oddiy va foydali kontentni kuzatish va virtual mukammallikka haddan ortiq bog'lanmaslik muhimdir.

#### Psixologik ta'siri

"Ideal hayot" illuziyasi psixologik jihatdan turlicha ta'sir qiladi. Ba'zi odamlar boshqalarning muvaffaqiyatini ko'rib motivatsiya oladi, yangi maqsadlar qo'yadi va hayotini yaxshilashga harakat qiladi. Masalan, sport bilan shug'ullanishni boshlashi, yangi ko'nikmalar o'rganishi yoki sayohat qilishni rejalashtirishi mumkin. Shu bilan birga, ko'pchilik foydalanuvchilar uchun bu illuziya salbiy oqibatlariga olib keladi. Ular boshqalar bilan o'zini solishtiradi, o'zini yetarlicha baxtli his qilmaydi va ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin.

Yoshlar va teanagerlar ayniqsa ta'sirga ko'proq moyil, chunki ular ijtimoiy tasdiqlash va boshqalarning muvaffaqiyatini o'zlari bilan solishtiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi like va comment tizimi odamning o'z qadrini baholashning vaqtinchalik mexanizmi sifatida ishlaydi. Natijada foydalanuvchi doimiy ravishda yangi kontent kuzatish va postlar joylashtirishga majbur bo'ladi, bu esa stress va charchoqni oshiradi.

#### Ijtimoiy va madaniy ta'siri

"Ideal hayot" illuziyasi nafaqat individual psixikaga, balki jamiyat va madaniyatga ham ta'sir qiladi. Odamlar boshqalarning sayohatlari, kiyimlari, ovqatlanish odatlari va yashash tarzini kuzatib, o'z turmushlarini ularga moslashtirishga intiladi. Shu bilan birga, reklama kompaniyalari va influencerlar bu illuziyani mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, mahsulotlar va xizmatlar eng jozibali ko'rinishda namoyish qilinadi va odamlar ularni sotib olishni xohlashadi. Shu tarzda virtual hayot real hayotga ta'sir qiladi va ijtimoiy kutishlar shakllanadi.

Bu illuziya jamiyatdagi qadriyatlarni ham o'zgartiradi. Mukammal tana, boylik, sayohatlar va brend kiyimlar ko'plab odamlar uchun ideal standartga aylanadi. Shu

bilan birga, ko'plab yoshlar o'zini boshqalarning muvaffaqiyatiga moslashga harakat qiladi va real hayotdagi kichik yutuqlarni qadrlashni unutadi.

#### Salbiy oqibatlarini kamaytirish

"Ideal hayot" illuziyasining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun insonlar o'zining real hayotini qadrlashi va ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatgan kontentni mukammal hayot deb qabul qilmasligi kerak. O'z hayotini boshqalar bilan solishtirmaslik, kichik yutuqlarni qadrlash va oddiy kunlik lahzalarni baholash ruhiy holatni yaxshilaydi. Digital detoks - ya'ni ma'lum vaqt ijtimoiy tarmoqlardan uzoqlashish - ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, foydali, ilmiy yoki motivatsion kontentni kuzatish ruhiy holatni mustahkamlaydi.

#### Kelajak istiqbollari

Kelajakda "ideal hayot" illuziyasi yanada murakkablashadi. Sun'iy intellekt va algoritmlar foydalanuvchining xatti-harakatlarini o'rganib, unga mos kontentni avtomatik ko'rsatadi. Virtual va kengaytirilgan haqiqat texnologiyalari esa "ideal hayot"ni yanada real ko'rsatishi mumkin. Shu bilan birga, insonlar o'z hayotini real hayotga moslashtirish va ongli foydalanish strategiyalarini o'rganishi zarur. Ijtimoiy tarmoqlarda ongli va muvozanatli foydalanish ruhiy va ijtimoiy salomatlik uchun muhim hisoblanadi.

#### Xulosa

Ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot" illuziyasi zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylangan va u inson psixikasi, ijtimoiy xulq-atvor va madaniyatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu illuziya foydalanuvchilarga boshqalarning mukammal hayotini namoyish etadi, bu esa ko'pincha real hayotdan farq qiladi. Natijada odamlar o'zini yetarlicha baxtli yoki muvaffaqiyatli his qilmaydi, o'zini boshqalar bilan solishtiradi va stress hamda ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin. Ayniqsa yoshlar va teenagerlar bunday ta'sirga ko'proq moyil bo'lib, ularning ong va qadriyatlarini shakllantirishda katta rol o'ynaydi.

Biroq, "ideal hayot" illuziyasi faqat salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmaydi. U motivatsiya manbai bo'lib, odamlarni o'z maqsadlarini belgilashga, yangi ko'nikmalar o'rganishga, sog'lom turmush tarzini tanlashga undashi mumkin. Shu sababli, muhim jihat shundaki, foydalanuvchi ijtimoiy tarmoqlardan ongli va muvozanatli foydalanishi kerak. Real hayot bilan virtual hayot o'rtasidagi farqni anglash, kichik yutuqlarni qadrlash va kundalik oddiy lahzalarni e'tibordan chetda qoldirmaslik ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Kelajakda texnologiyalar - sun'iy intellekt, virtual va kengaytirilgan haqiqat - orqali bu illuziya yanada real ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. Shu sababli jamiyat va shaxslar ushbu jarayonni ongli boshqarish, virtual hayotga haddan ortiq bog'lanmaslik va ijtimoiy tarmoqlardan foydali maqsadlar uchun foydalanishni o'rganishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, "ideal hayot" illuziyasi zamonaviy hayotning tabiiy qismi bo'lsa-da, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va ijobiy tomonlarini oshirish inson ongiga va jamiyat sog'lig'iga bog'liq. Insonlar o'z hayotini boshqalarning virtual ko'rsatmalariga moslashtirishdan ko'ra, real va haqiqiy tajribalarni qadrlashga intilishi muhimdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – Москва: Академический проект, 2020.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Педагогика, 2019.
3. Выготский Л.С. Психология развития подростка. – Москва: Смысл, 2018.
4. Karimova V.M. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. – Москва: Просвещение, 2019.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Академия, 2017.
7. Qodirov A. Yoshlar va huquqiy tarbiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
8. Rasulova M. O'smirlik davri psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
9. Yo'ldoshev J., & Usmonov, B. Huquqiy madaniyat asoslari. – Toshkent: Adolat, 2017.
10. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2019.