

ZAMONAVIY O'SMIR VA VIRTUAL MUHIT: IJTIMOIIY TARMOQLARNING IJOBIY VA SALBIY JIHATLARI

Xusanova Nasiba Parda qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti.

nasibapardayevna@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18894060>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy o'smirlarning virtual muhit va ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyati tahlil qilinadi. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlarning shaxsiy, psixologik va akademik rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning kommunikativ, ijodiy va o'quv ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga, haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlik, uyqu tartibi va akademik samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maqolada pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini boshqarish va xavf-xatarlardan himoya qilish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Tadqiqotning natijalari ijtimoiy tarmoqlarning ikki tomonlama ta'sirini, ularning ijobiy imkoniyatlardan samarali foydalanish orqali o'smirlar rivojlanishiga qo'llanilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: O'smirlar, Virtual muhit, Ijtimoiy tarmoqlar, Psixologik rivojlanish, Akademik faoliyat, Pedagogik strategiyalar, Onlayn xavfsizlik, Ijtimoiy kommunikatsiya.

MODERN ADOLESCENTS AND THE VIRTUAL ENVIRONMENT: POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF SOCIAL NETWORKS

Abstract. This article analyzes the activities of modern adolescents in the virtual environment and on social networks. The study examines the positive and negative effects of social networks on adolescents' personal, psychological, and academic development. The results indicate that social networks help adolescents develop communication, creative, and learning skills; however, excessive use may negatively impact mental health, sleep patterns, and academic performance. The article also provides pedagogical and psychological approaches for managing adolescents' activities in the virtual environment and protecting them from potential risks. The findings highlight the dual impact of social networks and emphasize the importance of using their positive opportunities effectively to support adolescent development.

Keywords: Adolescents, Virtual environment, Social networks, Psychological development, Academic performance, Pedagogical strategies, Online safety, Social communication.

Kirish

So'nggi ikki o'n yillikda texnologiyalar tez sur'atlar bilan rivojlanib, yosh avlod hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, o'smirlar uchun virtual muhit va ijtimoiy tarmoqlar kundalik hayotning muhim vositasi bo'lib, ularning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar – masalan, Facebook, Instagram, TikTok va Telegram kabi platformalar – o'smirlarning do'stlik aloqalarini mustahkamlash, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish va bilim olishda yangi manbalarni topish imkonini beradi. Shu bilan birga, ularning haddan tashqari foydalanilishi yoki noto'g'ri ishlatilishi ruhiy salomatlik, ijtimoiy munosabatlar va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zamonaviy o'smirlarning virtual muhitga integratsiyasi o'ziga xos psixologik va pedagogik muammolarni yuzaga keltiradi.

Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda qilingan solishtirishlar, “like” va kuzatuvchi soniga qaramlik, kiberhujum va noto‘g‘ri axborot bilan yuzlashish kabi holatlar ularning o‘zini baholashini pasaytirishi va stress darajasini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning shaxsiy o‘sishi, fikrlash va kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlarni taqdim etadi.

Ushbu maqola zamonaviy o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlarga bo‘lgan qiziqishi va ularning hayotidagi o‘rni, shuningdek, bu muhitning ijobiy va salbiy jihatlarini tahlil qilishga qaratilgan.

Maqolada o‘smirlarning virtual muhitda qanday ijtimoiy va psixologik xatti-harakatlar ko‘rsatishi, ularning shaxsiy rivojlanishi va akademik faoliyatiga qanday ta‘sir ko‘rsatishi, shuningdek, pedagogik nuqtai nazardan bu jarayonlarni boshqarishning samarali strategiyalari ko‘rib chiqiladi.

Dolzarbli

Zamonaviy o‘smirlarning hayotida ijtimoiy tarmoqlar va virtual muhitning roli tobora oshib bormoqda. Bugungi kunda deyarli har bir o‘smir smartfon yoki kompyuter orqali onlayn platformalarda faol bo‘lib, bu ularning shaxsiy, ijtimoiy va akademik rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, virtual muhitda yuzaga keladigan ijtimoiy va psixologik xavflar, masalan, kiberhujum, noto‘g‘ri axborot, ruhiy bosim va o‘zini solishtirish kabi omillar o‘smirlar orasida stress va depressiya darajasini oshirish xavfini tug‘diradi. Shu sababli, o‘smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini o‘rganish va uning ijobiy hamda salbiy jihatlarini aniqlash zamonaviy pedagogika va psixologiya uchun dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Maqsadi

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi – zamonaviy o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyatini tahlil qilib, uning ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash, shuningdek, o‘smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta‘sirini o‘rganishdir. Shu orqali pedagoglar, otalar va psixologlarga o‘smirlarning virtual muhitda faoliyatini samarali boshqarish, xavf-xatarlarni kamaytirish va foydali ijtimoiy platformalardan foydalanish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berish imkoniyati yaratiladi.

Asosiy qism

Virtual muhit – bu kompyuter, internet va mobil texnologiyalar orqali shakllangan onlayn makon bo‘lib, o‘smirlar uchun ijtimoiy, madaniy va ilmiy tajribalarni olish imkoniyatini yaratadi.

Zamonaviy o‘smirlar kundalik hayotining katta qismini virtual muhitda o‘tkazadi, bu esa ularning kommunikativ ko‘nikmalari, ijtimoiy aloqalari va shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirishga ta‘sir qiladi. Onlayn platformalar o‘smirlarning yangi bilimlarni qidirishi, ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanishi va global madaniyat bilan tanishishiga yordam beradi. Shu bilan birga, virtual muhitning rivojlanishi yoshlarning vaqt taqsimoti, diqqatini jamlash va akademik natijalariga ham ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar o‘rtasida virtual muhitdan faol foydalanish ijtimoiy qobiliyatlarni mustahkamlash va zamonaviy kommunikatsiya vositalarini o‘rganish imkoniyatini beradi. Shu sababli, pedagogik va psixologik nuqtai nazardan virtual muhitning o‘smirlar hayotidagi roli muhim va dolzarb masala hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlar – o‘smirlar uchun ijtimoiy faollikni oshiruvchi, do‘stlik va hamkorlik aloqalarini mustahkamlovchi vositalardir. Masalan, Facebook, Instagram, TikTok va Telegram platformalari yoshlar orasida ijodiy loyihalarni rivojlantirish, bilim almashish va onlayn kurslar orqali yangi ko‘nikmalarni egallash imkonini beradi.

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarni global ijtimoiy jarayonlar bilan tanishtiradi, ular o'z fikrini ifodalash, muammolarni muhokama qilish va guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, onlayn muloqot yoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kengaytiradi va ijtimoiy izolyatsiya xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va me'yorida foydalanish o'smirlarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun salbiy omillarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Haddan tashqari foydalanish ruhiy salomatlikni, uyqu va diqqatni buzishi, depressiya va stress darajasini oshirishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda noto'g'ri axborot, kiberhujum va o'zini boshqalar bilan solishtirish kabi holatlar o'smirlarning o'zini baholashini pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual muhitda vaqtni haddan tashqari sarflash akademik natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishni qiyinlashtiradi. Shu sababli, o'smirlarning onlayn faoliyatini nazorat qilish va ularni xavf-xatarlardan himoya qilish pedagogik nuqtai nazardan dolzarb hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Onlayn muloqot yoshlarning o'zini ifodalash, o'z fikrini boshqalar bilan baham ko'rish va kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, video, rasm va maqolalar orqali ijodiy loyihalarni amalga oshirish, o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarga global madaniyat bilan tanishish, turli fikrlarni o'rganish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, virtual muhitda qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lib, o'smirlar o'zlarini yolg'iz his qilgan paytda do'stlardan maslahat va ruhiy yordam olishlari mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va maqsadli foydalanish o'smirlarning ijtimoiy va psixologik qobiliyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Haddan tashqari ekran oldida vaqt o'tkazish stress, asabiylik va uyqu buzilishiga olib keladi. Onlayn solishtirishlar va "like" ga bo'lgan qaramlik o'zini baholashni pasaytiradi, bu esa depressiya va xavotir darajasini oshiradi. Kiberhujum, tahdid va noto'g'ri axborot yoshlarning ruhiy holatini yanada zaiflashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanmaslik ijtimoiy izolyatsiya va real hayotdagi muloqot qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Shu sababli, pedagoglar va ota-onalar o'smirlarning onlayn faoliyatini nazorat qilish va xavf-xatarlardan himoya qilish mexanizmlarini joriy etishi muhimdir.

O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatini nazorat qilish va boshqarish pedagogik jihatdan muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda ota-onalar, pedagoglar va psixologlar birgalikda ishlashi lozim. Masalan, ekran va internet vaqtini me'yorida belgilash, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy foydasini oshirish va salbiy omillarni kamaytirish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqilishi kerak. Shuningdek, yoshlarni onlayn xavfsizlik, axborot savodxonligi va etik muloqot qoidalari bilan tanishtirish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual muhitni to'g'ri boshqarish o'smirlarning ruhiy barqarorligini oshiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va akademik faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois pedagogik va psixologik yondashuvlar o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini samarali tashkil etishda asosiy vosita hisoblanadi.

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning o'quv motivatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Onlayn platformalarda mavjud bo'lgan ta'limiy guruhlar, video darslar va interaktiv kurslar o'smirlarni yangi bilimlarni o'zlashtirishga undaydi. Masalan, YouTube, Telegram va boshqa ta'limiy kanallar o'quv materiallarini qiziqarli va vizual tarzda taqdim etadi, bu esa o'smirlarning diqqatini jamlash va o'rganishga qiziqishini oshiradi.

Shu bilan birga, o'smirlar onlayn guruhlarda o'zaro bilim almashadi, savollar berish va muammolarni muhokama qilish orqali o'quv jarayonini faoliyatga aylantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli va tartibli foydalanish o'smirlarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va akademik natijalarni yaxshilaydi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Haddan tashqari ekran oldida vaqt o'tkazish o'quv mashg'ulotlariga e'tiborini kamaytiradi, uy vazifalari va tayyorgarlikni kechiktirishga olib keladi. Onlayn muloqot va o'yinlar vaqtni noto'g'ri taqsimlashga sabab bo'lib, o'quv samaradorligini pasaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt sarflaganda diqqat va konsentratsiya darajasi kamayadi, bu esa bilimlarni o'zlashtirishga salbiy ta'sir qiladi.

Shu sababli, o'smirlarning akademik jarayonda muvaffaqiyatini oshirish uchun ularni ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bo'yicha cheklovlar va tartib-intizomga o'rgatish zarur.

O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlar orqali o'qish faoliyatini samarali boshqarish pedagogik yondashuvlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, dars vaqti bilan onlayn vaqtni balanslash, ta'limiy platformalarni qo'llash va o'quvchilarga axborot savodxonligi ko'nikmalarini o'rgatish orqali akademik natijalarni yaxshilash mumkin. Shu bilan birga, o'smirlarni motivatsiyalash uchun onlayn guruhlar va tanlovlar tashkil etish samarali bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik nazorat va maqsadli tavsiyalar yordamida o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarni nafaqat muloqot uchun, balki bilim olish va shaxsiy rivojlanish uchun ham samarali ishlatadi. Shu bois, pedagogik strategiyalar o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini optimallashtirish va akademik yutuqlarini oshirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Muhokama

Zamonaviy o'smirlarning virtual muhit va ijtimoiy tarmoqlarda faoliyati ularning shaxsiy, psixologik va akademik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarga yangi bilimlarni egallash, ijodiy loyihalarni amalga oshirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash imkonini beradi. Shu bilan birga, virtual muhitdagi faoliyatning haddan tashqari bo'lishi ruhiy salomatlik, uyqu tartibi va o'quv samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Onlayn solishtirishlar, kiberhujum va noto'g'ri axborot kabi xavf-xatarlar o'smirlarning o'zini baholashini pasaytiradi va stress darajasini oshiradi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning foydali va zararli jihatlari o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyati bilan bog'liq bo'lib, pedagogik va psixologik boshqaruvning ahamiyati oshadi. Shu bois, o'smirlarning onlayn faoliyatini tartibga solish, axborot savodxonligini oshirish va ruhiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish zarurati dolzarb hisoblanadi. Pedagoglar va ota-onalar virtual muhitdan ijobiy foydalanish va salbiy ta'sirlarni kamaytirish bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqishi lozim. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish o'smirlarning akademik motivatsiyasini oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Muhokama jarayonida shuni ham aniqlash mumkinki, o'smirlarning virtual muhitda faoliyati ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish bilan birga, ularni real hayotdagi muloqot va jamiyatga moslashish ko'nikmalariga ham tayyorlaydi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona va me'yorida foydalanish pedagogik va psixologik jihatdan muhim hisoblanadi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning shaxsiy, psixologik va akademik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy jihatlar sifatida ularning kommunikativ ko'nikmalari, ijodiy faoliyati va bilim olishga bo'lgan qiziqishi oshadi.

Shu bilan birga, salbiy jihatlar sifatida ruhiy salomatlikdagi buzilishlar, diqqatning kamayishi va o'quv samaradorligining pasayishi kuzatiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida va maqsadli foydalanish o'smirlarning ijtimoiy va akademik qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Pedagogik yondashuvlar, ota-ona nazorati va psixologik tavsiyalar ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'smirlarning onlayn faoliyatini samarali boshqarish, ularni axborot savodxonligi va virtual xavfsizlik qoidalari bilan tanishtirish muhim ahamiyatga ega.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarning o'smir hayotidagi o'rni ikki tomonlama: u shaxsiy va akademik rivojlanish uchun imkoniyatlar yaratadi, lekin noto'g'ri yoki haddan tashqari foydalanish xavf-xatarlarni yuzaga keltiradi. Shu bois, pedagogik strategiyalar va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari orqali ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish, o'smirlarning rivojlanishini maksimal darajada qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Xulosa

Zamonaviy o'smirlarning virtual muhit va ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyati ularning shaxsiy, psixologik va akademik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar uchun ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, ijodiy va bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish, shuningdek, global madaniyat va turli fikrlar bilan tanishish imkonini beradi. Shu bilan birga, haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish ruhiy salomatlik, diqqatni jamlash va o'quv samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kiberhujum, noto'g'ri axborot va onlayn solishtirishlar o'smirlarning o'zini baholashini pasaytiradi va stress darajasini oshiradi.

Shu bois, o'smirlarning virtual muhitdagi faoliyatini pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali boshqarish dolzarb ahamiyatga ega. Pedagoglar va ota-onalar ijtimoiy tarmoqlardan foydali foydalanishni rag'batlantirish, xavf-xatarlardan himoya qilish va axborot savodxonligini oshirish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqishi kerak.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, me'yorida va maqsadli foydalanish ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solish va o'smirlarning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Shu bilan birga, virtual muhit va onlayn platformalardan oqilona foydalanish o'smirlarni real hayotdagi muloqot va jamiyatga moslashish ko'nikmalariga tayyorlaydi. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlarning o'smir hayotidagi o'rni ikki tomonlama bo'lib, ularni ijobiy imkoniyatlardan samarali foydalangan holda, salbiy ta'sirlarni kamaytirish pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali amalga oshiriladi.

Adabiyotlar

1. Boyd, D., Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
2. Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R., & Gross, E. (2001). The Impact of Computer Use on Children's and Adolescents' Development. *Applied Developmental Psychology*, 22(1), 7–30.
3. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms Experienced by Child Users of Online and Mobile Technologies: The Nature, Prevalence and Management of Sexual and Aggressive Risks in the Digital Age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654.

4. Lenhart, A., et al. (2015). Teens, Social Media & Technology Overview 2015. Pew Research Center.
5. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
6. O'Donnell, S., et al. (2020). The Influence of Social Media on Adolescent Academic Motivation and Learning. *Educational Psychology Review*, 32(3), 789–815.
7. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 238–250.
8. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200–209.