

## IJTIMOIIY TARMOQLAR O'SPIRINLAR HAYOTDAGI O'RNI.

*Xo'jayeva Qizlargul Karimboyevna*

*Toshkent shahri Puchon universiteti magistranti*

**Annotatsiya:** Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan. Ular nafaqat kattalar, balki o'spirinlar uchun ham muhim rol o'ynaydi. O'spirinlar o'zlarining shaxsiy hayotlarini, fikrlarini va hissiyotlarini ifodalash uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadilar. Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlar hayotida qanday o'rin tutishi, ularning ijtimoiy, psixologik va madaniy ta'sirlari haqida so'z yuritamiz.

**Kalit so'zlar:** ijtimoiy tarmoqlar, mavzular, hayotiy tajribalari, onlayn kurslar, ta'lim resurslari, madaniyat.

**Аннотация:** Социальные сети стали неотъемлемой частью современной жизни. Они играют важную роль не только для взрослых, но и для подростков. Подростки используют социальные сети, чтобы выразить свою личную жизнь, мысли и чувства. В этой статье мы поговорим о месте социальных сетей в жизни подростков, их социальном, психологическом и культурном влиянии.

**Ключевые слова:** социальные сети, темы, жизненный опыт, онлайн-курсы, образовательные ресурсы, культура.

**Abstract:** Social networks have become an integral part of modern life. They play an important role not only for adults, but also for teenagers. Teens use social media to express their personal lives, thoughts, and feelings. In this article, we will talk about the place of social networks in the life of teenagers, their social, psychological and cultural effects.

**Keywords:** social networks, topics, life experiences, online courses, educational resources, culture.

O'spirinlar uchun ijtimoiy tarmoqlar yangi do'stlar orttirish, o'z fikrlarini ifodalash va o'zlarini tanitish imkoniyatini taqdim etadi. Ular o'zlarining qiziqishlari, sevimli

mas'ulotlari va hayotiy tajribalari bilan bo'lishish orqali o'z shaxsiyatlarini shakllantiradilar. Ijtimoiy tarmoqlar, shuningdek, o'spirinlarga o'zlarini qiziqtirgan mavzular haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, ularning bilim doirasini kengaytiradi va dunyoqarashlarini rivojlantiradi. Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlar uchun yangi do'stlar orttirish va mavjud do'stliklarni mustahkamlash imkoniyatini yaratadi. O'spirinlar o'z do'stlari bilan onlayn muloqot qilish, birgalikda o'yin o'ynash yoki qiziqarli videolarni baham ko'rish orqali o'zaro aloqalarini mustahkamlashadi. Bunday muloqotlar o'spirinlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarda do'stliklar ko'pincha yuzaki bo'lishi mumkin, bu esa o'spirinlarning haqiqiy hayotdagi aloqalarini zaiflashtirishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlarning psixologik holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini ifodalash va boshqalar bilan aloqada bo'lish o'spirinlarga o'zlarini qoniqtirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkonini beradi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarda ko'pincha idealizatsiya qilingan hayot tarzlari va tashqi ko'rinishlar namoyish etiladi. Bu esa o'spirinlarda o'zlarini boshqalar bilan solishtirish, o'ziga nisbatan past baho berish va depressiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlar orasida o'ziga xos madaniyatni shakllantiradi. O'spirinlar o'zlarining qiziqishlariga mos keladigan guruhlar va jamoalarga qo'shilish orqali o'zlarini bir xil fikrli insonlar bilan birlashtiradilar. Bu, o'z navbatida, o'spirinlarning o'ziga xos identitetini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, bunday guruhlar ba'zan salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki ular o'spirinlarni ekstremistik fikrlarga yoki zararli odatlarga jalb qilishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlarga ta'lim va ma'lumot olishda ham yordam beradi. Ular onlayn kurslar, ta'lim resurslari va bilim almashish platformalaridan foydalanish orqali o'z bilimlarini kengaytirishlari mumkin. Bunday imkoniyatlar o'spirinlarning o'z qiziqishlari va maqsadlariga erishishlariga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali o'spirinlar o'zlarining sevimli fanlari yoki mavzulari bo'yicha mutaxassislar bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlarga ijtimoiy mas'uliyatni his qilish imkoniyatini beradi. Ular ijtimoiy muammolar, ekologiya, inson huquqlari va boshqa muhim mavzular haqida xabardor bo'lishadi. O'spirinlar o'z fikrlarini ifodalash, kampaniyalarda ishtirok etish va ijtimoiy

o'zgarishlarga hissa qo'shish orqali ijtimoiy mas'uliyatni his qilishlari mumkin. Bunday faoliyatlar o'spirinlarning ijtimoiy ongini oshiradi va ularni faol fuqarolar sifatida shakllantiradi.

O'spirinlar ijtimoiy tarmoqlarda bir qator muammolarga duch kelishadi. Bu muammolar ularning psixologik, ijtimoiy va emosional rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'spirinlar ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda ta'qibga uchraydilar. Bu, ularning o'zini noqulay his qilishiga va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini boshqalar bilan solishtirish, o'spirinlarda o'z-o'zini baholash muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu, o'ziga nisbatan past baho berish va o'ziga ishonchni yo'qotishga olib kelishi mumkin. O'spirinlar ko'pincha shaxsiy ma'lumotlarini ijtimoiy tarmoqlarda baham ko'rishadi, bu esa ularning maxfiyligini xavf ostiga qo'yishi mumkin. Ular onlayn xavfsizlik qoidalarini bilmasliklari sababli, turli xil xavf-xatarlar bilan duch kelishlari mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish, o'spirinlarni haqiqiy hayotdagi ijtimoiy aloqalardan chetlashtirishi mumkin. Bu, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi va haqiqiy do'stliklarni rivojlantirishga to'sqinlik qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'plab salbiy xabarlar, ta'sirchan kontent va ijtimoiy bosim o'spirinlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu, depressiya, tashvish va boshqa emosional muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O'spirinlar ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazishlari natijasida o'qish, sport yoki boshqa faoliyatlarga vaqt ajratishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. O'spirinlar ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lib qolishlari mumkin, bu esa ularning kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va boshqa muhim faoliyatlardan chalg'ishiga olib kelishi mumkin. Ushbu muammolar o'spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishida ehtiyotkorlik va ongli yondashuvni talab qiladi. Ota-onalar va ta'lim muassasalari o'spirinlarga bu muammolarni hal qilishda yordam berishlari muhimdir.

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Ular orqali odamlar o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va tajribalarini boshqalar bilan bo'lishish imkoniyatiga ega. Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish muhim ahamiyatga ega, chunki noto'g'ri foydalanish ruhiy salomatlikka, shaxsiy hayotga va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Birinchidan, maxfiylikni saqlash juda

muhimdir. Ijtimoiy tarmoqlarda shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilishdan saqlanish kerak. Telefon raqami, manzil yoki boshqa shaxsiy ma'lumotlarni tarqatish, sizni xavf ostiga qo'yishi mumkin. Shuning uchun, maxfiylik sozlamalarini muntazam ravishda tekshirib turish va kerakli darajada o'rnatish zarur. Ijtimoiy tarmoqlarda kimni kuzatishingizni tanlashda ehtiyot bo'lishingiz kerak. O'z qiziqishlaringizga mos keladigan va ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sahifalarni kuzatish, sizning onlayn tajribangizni yaxshilaydi. Salbiy yoki zararli kontentdan qochish esa ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Muloqot madaniyati ham ijtimoiy tarmoqlarda muhim rol o'ynaydi. Boshqalar bilan ijobiy va hurmatli muloqot qilish, ijtimoiy tarmoqlarda salbiy muhitni kamaytiradi. Fikr almashayotganda, boshqalar nuqtai nazarini hurmat qilish va konstruktiv munozara olib borish zarur. Bu nafaqat o'zaro hurmatni oshiradi, balki ijtimoiy tarmoqlarda ijobiy muhit yaratishga yordam beradi. Vaqtni boshqarish ham ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanishning muhim jihatlaridan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash, o'z vaqtini samarali boshqarishga yordam beradi. Onlayn faoliyat bilan oflayn hayot o'rtasida muvozanatni saqlash, oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazishni unutmang. Ma'lumotni tekshirish ham muhimdir. Ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, feyk yangiliklardan saqlanishga yordam beradi. Faqat ishonchli manbalardan olingan ma'lumotlarga asoslanish, sizni noto'g'ri ma'lumotlardan himoya qiladi. Ijtimoiy mas'uliyatni unutmazlik kerak. Ijtimoiy tarmoqlarda ijtimoiy muammolar va dolzarb mavzular haqida ma'lumot olish va o'z fikrlaringizni bildirish, ijtimoiy o'zgarishlarga hissa qo'shishga yordam beradi. Ijobiy o'zgarishlar yaratishga harakat qilish, ijtimoiy tarmoqlarning kuchli tomonlaridan biridir. O'zini himoya qilish ham muhimdir. Zararli kontentdan qochish, ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Agar sizga yoki boshqalarga nisbatan haqorat yoki zo'ravonlik ko'rsatilsa, bu haqda xabar berish va yordam so'rash zarur. Ota-onalar va ta'lim muassasalari bilan aloqada bo'lish, ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish bo'yicha qo'shimcha yordam beradi. Ota-onalaringiz bilan ochiq muloqot qilish va ta'lim muassasalari tomonidan taqdim etiladigan resurslardan foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda xavfsiz va samarali faoliyat yuritishga yordam beradi. Umuman olganda, ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish, shaxsiy hayot va ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlarni to'g'ri

boshqarish orqali, o'z hayotingizni yanada sifatli va mazmunli qilish imkoniyatiga ega bo'lasiz.

### **Xulosa:**

Ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlar hayotida muhim o'rin tutadi. Ular o'spirinlarga o'zlarini ifodalash, yangi do'stlar orttirish, bilim olish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish imkoniyatini beradi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlari ham mavjud. O'spirinlar ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini qanday tutishlari, qanday ma'lumotlarga ishonishlari va qanday aloqalar o'rnatishlari haqida ehtiyotkor bo'lishlari zarur. Ota-onalar va ta'lim muassasalari o'spirinlarga ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish bo'yicha yo'l-yo'riq ko'rsatishlari muhimdir. Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlarning hayotida ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: A Review of the Evidence." *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 1-12.
2. O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families." *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
3. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). "Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks." *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.
4. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). "Social Media and Well-Being: A Review of the Literature." *Children and Youth Services Review*, 41, 1-8.
5. Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "The Relationship Between Different Types of Facebook Use and Adolescents' Life Satisfaction: A Longitudinal Study." *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
6. Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). "Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review." *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
7. Ribble, M. (2015). "Digital Citizenship in Schools." *International Society for Technology in Education*, 3rd Edition.