https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Xaitboyeva Nilufar Baxodir qizi
University of Business and Science
Ijtimoiy fanlar kafedrasi
Psixologiya yo‘nalish 3-bosqich talabasi
Farg‘ona shahar 6-umumiy o‘rta ta’lim
Maktabi “kadrlar bo‘yicha menedjeri”
Email: xaitboyeva@gmail.com

IJTIMOIY TARMOQLARDAN FOYDALANISHNING O‘SPIRINLARNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirin yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanishiga, xususan ularning o‘z-o‘zini baholash darajasiga ko‘rsatadigan ta’siri chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlarning nafaqat salbiy oqibatlari, balki o‘spirinlarning tafakkuri, til boyligi va axborotdan xabardorlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi ijobiy jihatlari ham yoritiladi. Raqamli makonning keskin kengayishi, internet texnologiyalarining rivojlanishi va mobil qurilmalarning ommalashuvi natijasida virtual faoliyat o‘spirinlar hayotining ajralmas qismiga aylangan.

O‘zbekiston va jahon miqyosidagi so‘nggi ilmiy tadqiqotlar o‘spirinlarning ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt o‘tkazishi ularning shaxsiy identifikatsiyasi, emotsional barqarorligi hamda o‘z-o‘zini anglash jarayonida sezilarli o‘zgarishlarga olib kelishini ko‘rsatmoqda. Ushbu tadqiqotda 16 - 17 yoshdagi o‘spirinlar ishtirok etib, Rosenbergning o‘z-o‘zini baholash shkalasi orqali ularning psixologik holati baholandi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga, emotsional zo‘riqishning kuchayishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchning susayishiga va tashqi tasdiqqa bo‘lgan ehtiyojning oshishiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish o‘spirinlarning

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

fikrlash doirasini kengaytirishi, til ko‘nikmalarini rivojlantirishi hamda jahon yangiliklaridan xabardor bo‘lishini ta’minlashi mumkin. Maqola o‘spirin psixologiyasi bo‘yicha mutaxassislar, pedagoglar, ota-onalar va ta’lim tizimi xodimlari uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega taklif va tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Аннотация: В данной научной статье проводится глубокий анализ влияния социальных сетей на психологическое развитие подростков, в частности на уровень их самооценки. В исследовании рассматриваются не только негативные последствия, но и позитивные аспекты использования социальных сетей, способствующие расширению кругозора, развитию языковых навыков и повышению информированности подростков. Стремительное развитие цифрового пространства, интернет-технологий и распространение мобильных устройств сделали виртуальную активность неотъемлемой частью жизни молодёжи. Современные исследования, проводимые в Узбекистане и за рубежом, показывают, что увеличение времени, проводимого подростками в социальных сетях, приводит к изменениям в их личностной идентичности, эмоциональной устойчивости и самосознании. В данном исследовании приняли участие подростки в возрасте 16 - 17 лет; их психологическое состояние оценивалось с использованием шкалы самооценки Розенберга, опросника социального сравнения. Результаты показали, что чрезмерное использование социальных сетей приводит к снижению самооценки, усилению эмоционального напряжения, снижению уверенности в себе и повышению потребности в внешнем одобрении. В то же время рациональное использование социальных сетей способствует расширению мышления, развитию языковых компетенций и повышению осведомлённости подростков о мировых событиях. Статья содержит научно-практические рекомендации для специалистов в области подростковой психологии, преподавателей, родителей и работников системы образования.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Abstract: This scientific article provides an in-depth analysis of the impact of social media on the psychological development of adolescents, particularly on their level of self-esteem. The study examines not only the negative consequences of social media use, but also its positive effects, such as enhancing adolescents' cognitive abilities, language skills, and awareness of global information. The rapid expansion of the digital environment, the development of internet technologies, and the widespread use of mobile devices have made virtual engagement an integral part of adolescents' daily lives. Recent research conducted in Uzbekistan and worldwide indicates that increased time spent on social media leads to noticeable changes in adolescents' personal identity, emotional stability, and self-awareness. The present study involved adolescents aged 16 - 17, whose psychological state was assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Social Comparison Questionnaire. The findings revealed that excessive use of social media lowers self-esteem, intensifies emotional stress, weakens self-confidence, and increases the need for external validation. At the same time, appropriate and balanced use of social media can expand adolescents' cognitive horizons, improve language skills, and keep them informed about global events. This article presents theoretical and practical recommendations for specialists in adolescent psychology, educators, parents, and professionals in the educational system.

Kalit so‘zlar:

Ijtimoiy tarmoqlar, o‘spirin psixologiyasi, o‘z-o‘zini baholash, emotsional barqarorlik, virtual makon, ijtimoiy solishtirish, internet ta’siri, psixologik rivojlanish, raqamli muhit, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik.

Ключевые слова:

Социальные сети, подростковая психология, самооценка, эмоциональная устойчивость, виртуальная среда, социальное сравнение, влияние интернета, психологическое развитие, цифровое пространство, зависимость от социальных сетей.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Keywords:

Social media, adolescent psychology, self-esteem, emotional stability, virtual environment, social comparison, internet influence, psychological development, digital space, social media addiction.

XXI asr — raqamli axborot texnologiyalari asri bo‘lib, bugungi yoshlar hayotini internet, mobil aloqa va ijtimoiy tarmoqlarsiz tasavvur qilish qiyin. Ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlar uchun muloqot maydoni, o‘zini namoyon qilish sahnasi, identitet shakllantirish vositasi va ma’naviy ta’sirlar manbai sifatida ajralmas ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasining “Raqamli taraqqiyot - 2030” strategiyasida yosh avlodning raqamli kompetensiyasini oshirish bilan birga, internet makonida psixologik xavfsizlikni ta’minlash dolzarb vazifa sifatida belgilangan. Chunki o‘spirinlik davri - o‘z-o‘zini baholash beqaror, sezgir va tashqi omillardan oson ta’sirlanadigan murakkab psixologik bosqichdir.

O‘spirinlarning o‘zini idrok qilish tizimi quyidagi asosiy faktorlar bilan belgilanadi:

1. Boshqalar fikri
2. Ijtimoiy solishtirish jarayoni
3. Virtual muhitda o‘zini namoyon qilish zarurati

Ijtimoiy tarmoqlar aynan shu uchala omilni kuchaytirib, o‘spirinlarda psixologik bosimni oshirishi mumkin. Shu sababli mavzu ilmiy jamoatchilik, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

So‘nggi o‘n yillikda raqamli texnologiyalar va internetning jadal rivojlanishi hayotning barcha jabhalariga chuqur kirib bordi. Ayniqsa, 16 - 17 yoshdagi o‘spirinlar o‘z bo‘sh vaqtining katta qismini “Instagram”, “Telegram”, “TikTok”, “Facebook”, “YouTube” va boshqa platformalarda o‘tkazadi. Bu platformalar o‘spirinlarning vaqtini egallab qolish bilan birga, ularning hayotiy odatlari, sabrsizligi va diqqatini jamlay olmasligiga ham ta’sir qilmoqda. Masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi qisqa videolar (reels) o‘spirinlarda dunyoga yengil qarashni kuchaytiradi. Global tadqiqotlarga ko‘ra, yoshlarning taxminan 90% ijtimoiy

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

tarmoqlardan har kuni foydalanadi, ularning 30–40% esa ularni asosiy axborot, muloqot va o‘zini namoyon qilish vositasi sifatida qabul qiladi. Shuni ta’kidlash lozimki, masalani faqat salbiy tomonidan emas, ijobiy jihatidan ham ko‘rish muhimdir. Yoshlar nafaqat o‘zini namoyon qilish bilan shug‘ullanadi, balki bilim va ko‘nikmalarini oshirish, o‘rganilgan ma’lumotlarni amaliyotda qo‘llash orqali shaxsiy rivojlanishga erishadi.

Ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlarning psixologik rivojlanishiga ijobiy va salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy jihatlar: bilim olish, kreativ fikrlashni rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish, global yangiliklardan xabardor bo‘lish va tengdoshlar bilan samarali muloqot imkoniyati. Salbiy jihatlar: ijtimoiy solishtirishning kuchayishi, tashqi e’tirofga qaramlik, virtual qiyofalarni ideal deb qabul qilish, vaqtni samarasiz sarflash va kognitiv charchoqning ortishi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o‘zini o‘zi baholashga ta’siri.

O‘zini o‘zi baholash — shaxsning o‘z qadr-qimmati, imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini qanday qabul qilishini ifodalovchi murakkab psixologik jarayon. O‘spirinlik davri esa o‘z-o‘zini anglash, shaxsiy identifikatsiya va psixologik barqarorlik shakllanadigan eng nozik bosqichdir. Shu sababli o‘spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi ularning o‘zini baholash jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

*Layklar soniga qaramlik o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi.

*Ijtimoiy solishtirishning ortishi o‘zini baholash darajasini kamaytiradi.

*Virtual muvaffaqiyatni real muvaffaqiyatdan ustun qo‘yish ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Salbiy kommentlar yoki kiberbulling psixologik notinchlikni kuchaytiradi.

Biroq, ijtimoiy tarmoqlardan to‘g‘ri va maqsadli foydalanish o‘spirinlarning bilim olish, ijodiy kontent yaratish, ta’limiy videolar ko‘rish, ijtimoiy loyihalarda qatnashish kabi faoliyatlarga jalb qilinishi orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni va kommunikativ ko‘nikmalarini oshirishga yordam beradi.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

O‘zbekiston jamiyatida ham raqamli makonning kengayishi tufayli yoshlarning psixologik rivojlanishiga ijtimoiy tarmoqlarning ta’sirini o‘rganish dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, o‘spirinlarning o‘zini baholashi va ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - o‘spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi va ularning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda o‘rganish, ta’sir omillarini aniqlash va ularni kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda o‘spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi bilan ularning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik empirik ma’lumotlar asosida aniqlangan. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadigan va cheklangan darajada foydalanadigan o‘spirinlar o‘rtasida qiyosiy tahlil o‘tkazilib, ijtimoiy solishtirish, tashqi bahoga qaramlik hamda virtual faollikning psixologik oqibatlari ochib berilgan. Olingan natijalar o‘spirinlarning psixologik barqarorligini ta’minlashda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish muhim omil ekanini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Shu bilan birga, “Raqamli taraqqiyot – 2030” strategiyasida yoshlarning psixologik salohiyatini oshirish va ta’lim motivatsiyasini mustahkamlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Tadqiqot metodi.

Biz ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘spirinlarning o‘zini-o‘zi baholashiga qay darajada ta’sir ko‘rsatishini aniqlash maqsadida **Rosenbergning “O‘zini-o‘zi Baholash shkalasi (RSES)”**dan foydalandik. Tadqiqot jarayonida 16-17 yoshdagi 120 nafar o‘spirin ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasiga ko‘ra ikki guruhga ajratildi:

*A guruhi: kuniga 3-5 soat davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan o‘spirinlar, ushbu guruh 67 nafar ishtirokchini tashkil etdi.

*B guruhi: kuniga 1-1,5 soatdan kam ijtimoiy tarmoqlardan foydalanadigan o‘spirinlar, bu guruhda 53 nafar ishtirokchi mavjud.

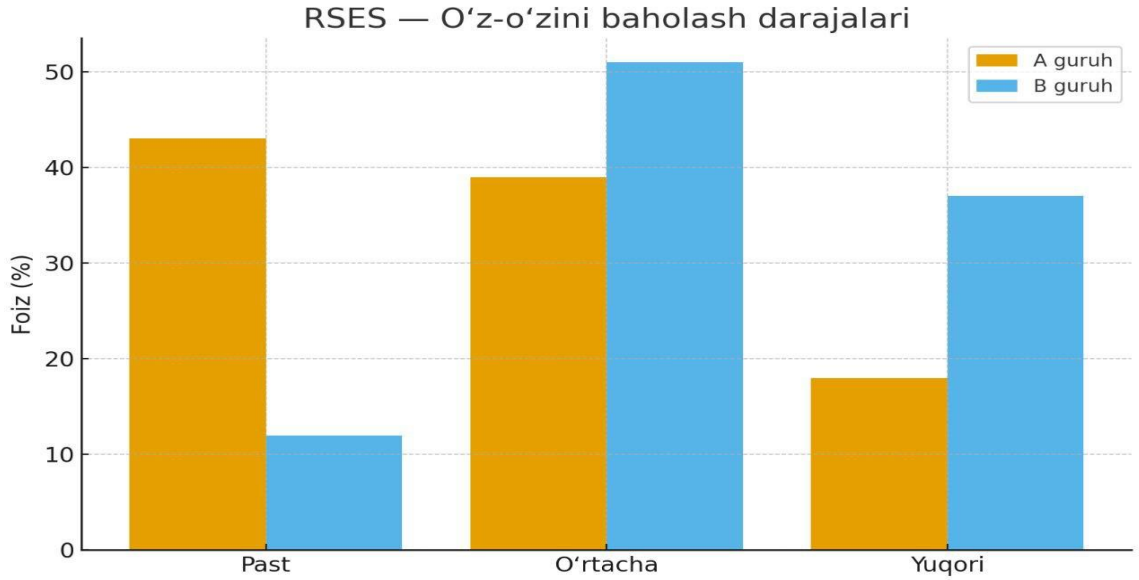
https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Ushbu yosh toifasining tanlanishiga sabab – 16-17 yosh oralig‘i shaxsning o‘z “Men” obrazini shakllantirish, o‘zini anglash, qiymatlar tizimi va ijtimoiy identifikatsiya jarayoni eng faol kechadigan davr hisoblanadi. Mazkur bosqichda o‘spirinlar tashqi ta’sirlarga sezgir, emotsional jihatdan barqaror emas, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoji kuchli bo‘ladi. Shuning uchun ijtimoiy tarmoqlar mazmuni va undagi muloqot sifati ularning psixologik holatiga, jumladan, o‘zini-o‘zi baholash darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tadqiqotni aynan ushbu yosh davrida o‘tkazishimizning yana bir sababi - o‘spirinlik davri virtual maydon va real ijtimoiy muhit o‘rtasidagi uyg‘unlikni izlash jarayonining faol bosqichi bo‘lgani, shu bois ijtimoiy tarmoqlardagi ta’sirchan vizual va kommunikativ axborotlar ularda o‘zini baholashga oid tasavvurlarni tezda shakllantirishi yoki o‘zgartirishi mumkinligidir.

Natijalar – Jadval ko‘rinishida.

№	Bo‘lim	Ko‘rsatgich / natija	A Guruh	B Guruh	Izoh
1	O‘zini - o‘zi baholash (RSRS)	Past	43%	12%	A guruhda sezilarli past
		O‘rtacha	39%	51%	
		Yuqori	18%	37%	
		Statistik farq	-		P < 0.01



https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

1-rasm.

A guruhi ishtirokchilarida Rosenbergning O‘zini o‘zi Baholash shkalasi (RSES) bo‘yicha olingan natijalar umumiy jihatdan past ko‘rsatkichlarni namoyon etdi. Tahlil natijalariga ko‘ra:

43% (29 nafar) o‘spirinlarda past darajada o‘zini-o‘zi baholash,

39% (26 nafar) ishtirokchilarda o‘rtacha darajada o‘zini-o‘zi baholash,

18% (12 nafar) o‘spirinlarda esa yuqori darajada o‘zini-o‘zi baholash kuzatildi.

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, A guruhga mansub o‘spirinlarning muhim qismi o‘ziga nisbatan past ishonch, o‘zini yetarlicha qadrlay olmaslik, boshqalar bilan solishtirishga moyillik kabi holatlarga ko‘proq duch kelmoqda. Tadqiqotdan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, kunlik 3-5 soat davomida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ularning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Buning asosiy sabablari sifatida quyidagilarni ko‘rsatish mumkin: Virtual muhitda idealizatsiya qilingan obrazlar bilan solishtirish, Like va sharhlarga bo‘lgan psixologik qaramlik, ma’lumotlar oqimining haddan tashqari ko‘pligi natijasida rivojlanadigan charchoq va o‘zini qadrsiz his qilish, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyojning kuchayishi. Shu bois A guruh ishtirokchilarining past o‘z-o‘zini baholashi ijtimoiy tarmoqlardan haddan ortiq foydalanishning salbiy psixologik oqibatlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

B guruhi ishtirokchilarida RSES ko‘rsatkichlari A guruhga nisbatan sezilarli darajada ijobiy natijalarni namoyon etdi. Tahlilga ko‘ra:

12% (6 nafar) ishtirokchilarda past darajada o‘zini-o‘zi baholash,

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

51% (27 nafar) o‘spirinlarda o‘rtacha darajada o‘zini-o‘zi baholash,
37% (20 nafar) ishtirokchilarda yuqori darajada o‘zini-o‘zi baholash aniqlandi. Bundan kelib chiqadiki, ijtimoiy tarmoqlardan kamroq yoki ilmiy, ta’limiy, ijobiy maqsadlarda foydalanadigan o‘spirinlar o‘zini anglash jarayonida nisbatan barqarorroq ko‘rsatkichlarga ega. Ular tashqi taqqoslashlardan ko‘ra ichki motivatsiya va shaxsiy qadriyatlarni ko‘proq ustuvor deb biladilar. Bu esa psixologik farovonlikning yuqori bo‘lishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, B guruh ishtirokchilari: diqqatni jamlashda barqarorroq, o‘ziga ishonchi yuqoriroq, muammolarni hal qilishda mustaqilroq, ijtimoiy bosimga kamroq beriluvchan ekani taxmin qilinadi. 1-rasmda keltirilgan natijalar shuni ko‘rsatadiki, virtual faollik ortgani sari o‘spirinlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayib boradi. Ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanish esa o‘spirinlarning o‘zini-o‘zi baholash darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa raqamli texnologiyalar davrida sog‘lom foydalanish madaniyatining naqadar muhimligini ko‘rsatib beradi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar mislsiz sur’atlarda rivojlanayotgan XXI asr sharoitida o‘spirinlarning psixologik rivoji, shaxsiy identifikatsiyasi va o‘z-o‘zini baholash jarayonlari ijtimoiy tarmoqlar ta’siri ostida shakllanmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish o‘spirinlarning psixologik holatiga ikki yo‘nalishda - ijobiy va salbiy jihatdan ta’sir ko‘rsatadi. Raqamli platformalar o‘spirinlarga bilim olish, kreativ fikrni rivojlantirish, tillarni o‘rganish va global voqealardan xabardor bo‘lish imkonini yaratgani holda, ularda o‘zini boshqalar bilan solishtirish jarayoni kuchayishi, tashqi tasdiqqa qaramlik va psixologik beqarorlikni ham yuzaga keltirmoqda. Tadqiqot davomida kuzatilgan holatlar shuni tasdiqladiki, ijtimoiy tarmoqlarda uzun vaqt davomida bo‘lish, idealizatsiya qilingan suratlarni tomosha qilish, layklar va izohlarga haddan tashqari bog‘lanish, shuningdek, virtual muhittegi ijtimoiy solishtirish jarayonlari

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

o‘spirinlarning o‘z-o‘zini baholash darajasining pasayishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, tashqi ko‘rinish, muvaffaqiyat, mashhurlik kabi omillarni sun’iy tarzda yuqori ko‘rsatadigan kontentlar o‘spirinlarning o‘zlaridan noroziligini kuchaytirishi, plastik operatsiyalarga intilish, sun’iy obraz yaratishga bo‘lgan talabni oshirishi va psixologik noxotirlikni kuchaytirishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy qirralarini ham namoyon etdi. To‘g‘ri yo‘naltirilgan foydalanish, ilmiy-ta’limiy kontentni iste’mol qilish, kreativlik va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan sahifalarda ishtirok etish o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishi, dunyoqarashini kengaytirishi va kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishi aniqlangan. Bu esa raqamli makondan ongli, mas’uliyatli va maqsadli foydalanishning muhimligini ko‘rsatadi. O‘zbekiston sharoitida ham “Raqamli taraqqiyot – 2030” strategiyasida belgilanganidek, yoshlarning psixologik salohiyatini mustahkamlash, internet makonida ularning xavfsizligini ta’minlash hamda raqamli madaniyatni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. O‘spirinlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonlarini ilmiy asosda o‘rganish, psixologlar, ota-onalar va pedagoglar uchun samarali profilaktika choralari ishlab chiqishga imkon beradi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko‘rsatadiki:

Ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlarning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlariga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatadi. Virtual solishtirish va tashqi tasdiqqa qaramlik - o‘z-o‘zini baholashni pasaytiruvchi asosiy omillardandir. To‘g‘ri foydalanish, maqsadli kontent tanlash va raqamli madaniyatni shakllantirish esa ijtimoiy tarmoqlarni rivojlanish vositasiga aylantirishi mumkin.

Mazkur tadqiqot natijalari raqamli muhitda voyaga yetayotgan o‘spirinlarning psixologik xavfsizligini ta’minlash masalasi individual emas, balki ijtimoiy-pedagogik muammo ekanini ko‘rsatadi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda yanada keng qamrovli tadqiqotlarni olib borish orqali o‘smirlar va o‘spirinlarning raqamli hayotga moslashuv mexanizmlari va psixologik barqarorligini mustahkamlash bo‘yicha samarali strategiyalar ishlab chiqilishi mumkin.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Tavsiyalar:

Tadqiqot natijalari asosida o‘spirinlarning psixologik barqarorligi va o‘z-o‘zini baholash darajasini sog‘lom shakllantirish, shuningdek ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish madaniyatini kuchaytirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalar berildi:

1. Ota-onalar uchun tavsiyalar:

1.1. Raqamli gigiyenani shakllantirish:

O‘spirinlarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish vaqtini kuniga 1,5-2 soat atrofida me’yorlash.

Haftada bir kun “raqamli detoks” joriy etish — telefon va ijtimoiy tarmoqlarsiz kun o‘tkazish.

1.2. Ochiq muloqotni kuchaytirish:

Ota-ona farzandi bilan internetdagi faolligi haqida ochiq, samimiy suhbatlar olib borishi zarur. Tanbeh berishdan ko‘ra, qo‘llab-quvvatlovchi yondashuv ko‘proq samarali bo‘ladi.

1.3. Psixologik holatni kuzatish:

O‘spirinning kayfiyatidagi keskin o‘zgarishlar, o‘ziga ishonchning pasayishi, ijtimoiy solishtirishning kuchayishi sezilsa, maktab psixologi yoki mutaxassis bilan maslahatlashish lozim. Farzandning o‘zini filtrlangan suratlar bilan solishtirishi haqida suhbatlar o‘tkazish foydali.

2. Pedagoglar va maktab psixologlari uchun tavsiyalar:

2.1. Raqamli madaniyatni o‘qitish:

Maktablarda “Ijtimoiy tarmoqlarda xavfsizlik”, “Raqamli madaniyat”, “Raqamli odob” kabi treninglar o‘tkazish.

O‘spirinlarga virtual muhitdagi yolg‘on axborot, manipulyatsiya va toksik kontentni aniqlashni o‘rgatish.

2.2. O‘zini baholashni mustahkamlash:

O‘spirinlar uchun o‘ziga ishonchni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar (komunikativ ko‘nikmalar, ijtimoiy-emotsional kompetensiya) tashkil etish.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Sinfda sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish orqali o‘spirinlarning o‘zini tengdoshlar bilan solishtirish bosimini kamaytirish.

2.3. Kiberbullingni oldini olish:

O‘quvchilar o‘rtasida kiberbullingning oldini olishga qaratilgan profilaktik suhbatlar, seminarlar va rolli o‘yinlar o‘tkazish.

O‘spirinlar anonim tarzda murojaat qila oladigan psixologik yordam tizimini yo‘lga qo‘yish.

3. O‘spirinlar uchun tavsiyalar:

3.1. Ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish:

Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rilayotgan kontentni tanlab iste’mol qilish - ta’limiy, rivojlantiruvchi, foydali sahifalarni ko‘proq kuzatish. Masalan: “Duolingo”, “Ibrat Academy”, “Mutola” va shunga o‘xshash foydali ilovalardan foydalanish.

Keraksiz solishtirishlardan qochish: har bir insonning hayoti Instagramdagi kabi ideal emasligini anglash.

3.2. Layk va izohlarga qaramlikni kamaytirish

Virtual tasdiq (layk, follow, comment) o‘spirinning qadr-qimmatiga ta'sir qilmasligini tushunish.

Virtual muvaffaqiyat emas, real hayotdagi yutuqlarni prioritizatsiya qilishni odat qilish.

3.3. Offline faoliyatni ko‘paytirish:

Sport, ijodkorlik, kitob o‘qish, musiqaga qiziqish kabi sohalarda o‘zini rivojlantirish.

Ochiq havoda faol vaqt o‘tkazish psixologik barqarorlikni kuchaytiradi.

4. Jamiyat va mutaxassislar uchun tavsiyalar:

4.1. Raqamli savodxonlikni oshirish:

Yoshlar uchun ochiq treninglar, seminarlar, master-klasslar tashkil etish.

Mediamadaniyat va axborot xavfsizligini ommalashtirish.

4.2. Psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish:

O‘spirinlar uchun bepul psixologik maslahat markazlari faoliyatini kuchaytirish.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

Onlayn psixologik qo‘llab-quvvatlash platformalarini rivojlantirish.

4.3. Sog‘lom kontent yaratishni rag‘batlantirish:

Mahalliy bloggerlar va kontent yaratuvchilarni ijtimoiy mas’uliyatli, ma’naviy-axloqiy jihatdan sog‘lom kontent yaratishga jalb qilish

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, V. (2019). O‘spirinlik davri psixologiyasi. Toshkent: Ilm Ziyo.

2. Abdullayeva, G. (2023). Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘spirinlarning o‘zini o‘zi baholashiga ta’siri. Psixologiya va pedagogika jurnali, 4(2), 56–63.

3. Zohidov, R. (2021). Raqamli makonda yoshlar psixologiyasi. Toshkent.

4. O‘zbekiston Respublikasi Raqamli Texnologiyalar Vazirligi (2023). Yoshlarning internet odatlari bo‘yicha statistik tahlil.

5. Rosenberg, M. (1965). O‘z-o‘zini baholash shkalasi (RSES).

6. Turdiyeva, N. (2020). Ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanishning psixologik oqibatlari.

7. Raximov, D. (2022). Internet muhitining yoshlar ruhiyatiga ta’siri.

8. Кузнецова, Е. В. (2020). Vaqtni ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishning o‘smirlarning emotsional holatiga ta’siri. Moskva: Pedagogika nashriyoti.

9. Чуприкова, Н. И. (2018). O‘smirlarning shaxsiy rivojlanishida raqamli omillarning o‘rni. Sankt-Peterburg: Psixologiya instituti.

10. Twenge, J. M. (2019). IGen: Nega bugungi haddan tashqari ulangan bolalar kamroq baxtli va hayotga tayyorgarligi past bo‘lib ulg‘aymoqda. Atria Books.

Использованная литература

1. Каримова, В. (2019). Психология подросткового возраста. Ташкент: Илм Зиё.

2. Абдуллаева, Г. (2023). Влияние социальных сетей на самооценку подростков.

3. Зохидов, Р. (2021). Психология молодежи в цифровой среде.

4. Министерство цифровых технологий Узбекистана. (2023). Аналитический обзор интернет-активности подростков.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 29.01.2026

5. Розенберг, М. (1965). Шкала самооценки Розенберга (RSES).

6. Турдиева, Н. (2020). Психологические последствия чрезмерного использования соцсетей.

7. Рахимов, Д. (2022). Влияние интернет-среды на психику подростков.

8. Кузнецова, Е. В. (2020). Влияние времени, проведённого в социальных сетях, на эмоциональное состояние подростков. Москва: Педагогика.

9. Чуприкова, Н.И. (2018). Роль цифровых факторов в личностном развитии подростков. Санкт-Петербург: Институт психологии РАН.

10. Твендж, Дж. М. (2019). IGen: Почему современные сверхподключённые дети растут менее счастливыми и неподготовленными к жизни. Atria Books.

References

1. Karimova, V. (2019). Psychology of Adolescence.

2. Abdullaeva, G. (2023). The impact of social media on adolescents' self-esteem.

3. Zohidov, R. (2021). Youth Psychology in the Digital Environment.

4. Ministry of Digital Technologies of Uzbekistan. (2023). Teen Internet Usage Analysis Report.

5. Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale.

6. Turdieva, N. (2020). Psychological consequences of excessive social media use.

7. Rakhimov, D. (2022). Influence of the Internet on adolescent mental health.

8. Kuznetsova, E. V. (2020). Impact of Social Media Usage Time on Adolescents' Emotional State. Moscow: Pedagogy Publishing.

9. Chuprikova, N. I. (2018). The Role of Digital Factors in Adolescent Personality Development. St. Petersburg: Institute of Psychology.

10. Twenge, J. M. (2019). IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy and Unprepared. Atria Books.