



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 4-son

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

№ 4-Son 2026-yil

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Eko Sri Margianti - Gunadarma universtiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor (Indoneziya).

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor (O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar kafedrasini dotsenti).

Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasini o‘qituvchisi

EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Kuleshov Valery Vladimirovich — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Andrienko Elena Vasilyevna — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Romm Tatyana Aleksandrovna — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Eko Sri Margianti — Rector of Gunadarma University, Doctor of Economic Sciences, Professor (Indonesia).

Zarirov Lochin Rustamovich — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improving Educational and Methodological Activities).

Nazarov Akmal Mardonovich — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor, Head of the Department of Psychology, Bukhara State University.

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

Mukhlisov Sodiqjon Saidjonovich — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Information Systems and Digital Technologies, Bukhara State University.

Tilavov Mukhtor Hasan o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

EXECUTIVE SECRETARY:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ахмадов Назирджон Рахмат угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Кулешов Валерий Владимирович — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

Андрienко Елена Васильевна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационного и технологического образования, г. Новосибирск, Россия).

Ромм Татьяна Александровна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарного и социального образования, г. Новосибирск, Россия).

Eko Sri Margianti — ректор Университета Гунадарма, доктор экономических наук, профессор (Индонезия).

Зариров Лочин Рустамович — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления по совершенствованию учебно-методической деятельности).

Назаров Акмал Мардонович — доктор психологических наук (DSc), профессор, заведующий кафедрой «Психология» Бухарского государственного университета.

Рустамов Шавкат Шухрат угли — доктор психологических наук (DSc), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Исматова Дилафруз Туймуратовна — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Мухлисов Содикжон Саиджонович — доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент кафедры «Информационные системы и цифровые технологии» Бухарского государственного университета.

Тилавов Мухтор Хасан угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Axmedova Zarrina Jamilovna

*Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedra o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD)*

Narzulloeva Jasmina Jo'rabek qizi

Buxoro davlat universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SPIRINLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqola ijtimoiy tarmoqlarning o'spirinlar psixikasiga ko'rsatadigan ta'sirini tizimli va kompleks yondashuv asosida o'rganishga bag'ishlangan. Zamonaviy raqamli muhitda ijtimoiy tarmoqlar o'spirinlar hayotining ajralmas qismiga aylanib, ularning kundalik faoliyati, muloqot uslubi, dunyoqarashi va psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, ushbu jarayonni ilmiy asosda tahlil qilish dolzarb muammo sifatida qaralgan. Maqolada o'smirlik davrining asosiy psixologik xususiyatlari — identitet shakllanishi, o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlari ijtimoiy tarmoqlar bilan uzviy bog'liqlikda tahlil qilingan. Xususan, virtual makonda shakllanayotgan “ideal obrazlar”, ijtimoiy taqqoslash mexanizmi va tashqi baholarga qaramlik o'smirlarning o'ziga bo'lgan munosabatiga sezilarli darajada ta'sir etishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Ilmiy kuzatuvlar va psixologik tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, nazoratsiz va me'yordan ortiq foydalanish o'smirlarning ruhiy barqarorligini izdan chiqarishi, o'ziga ishonch darajasini pasaytirishi va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin.

Kalit so'zlar. O'spirinlik davri, psixik rivojlanish, identitet shakllanishi, affektiv holatlar, ijtimoiy taqqoslash, virtual identitet, internet qaramligi, kiberbulling, emotsional intellekt.

Ахмедова Заррина Джамилевна

Преподаватель кафедры психологии Бухарский государственный университет Доктор философии (PhD) по психологии

Нарзуллоева Жасмина Джурабековна

Студентка направления «Психология» Бухарский государственный университет

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ ПОДРОСТКОВ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению влияния социальных сетей на психику подростков на основе системного и комплексного подхода. В условиях современной цифровой среды социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, оказывая непосредственное влияние на их повседневную деятельность, стиль общения, мировоззрение и психологическое развитие. С этой точки зрения анализ данного процесса на научной основе рассматривается как актуальная проблема. В статье проанализированы основные психологические особенности подросткового возраста — формирование идентичности, самосознание, самооценка, эмоциональная устойчивость и процессы социальной адаптации — в тесной взаимосвязи с социальными сетями. В частности, научно обосновано, что формирующиеся в виртуальном пространстве «идеальные образы», механизм социального сравнения и зависимость от внешних оценок оказывают значительное влияние на отношение подростков к самим себе. На основе научных наблюдений и психологических исследований установлено, что неконтролируемое и чрезмерное использование социальных сетей может нарушать психическую устойчивость подростков, снижать уровень уверенности в себе и вызывать трудности в социальной адаптации.

Ключевые слова: подростковый период, психическое развитие, формирование идентичности, аффективные состояния, социальное сравнение, виртуальная идентичность, интернет-зависимость, кибербуллинг, эмоциональный интеллект.

Ahmedova Zarrina Jamilovna

Lecturer, Department of Psychology Bukhara State University PhD in Psychology

Narzulloyeva Jasmina Jo‘rabek qizi

Student, Psychology Program Bukhara State University

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENT PSYCHIC HEALTH AND ITS PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Abstract. *This article is devoted to studying the impact of social networks on adolescents' psyche based on a systematic and comprehensive approach. In the modern digital environment, social media has become an integral part of adolescents' lives, directly influencing their daily activities, communication styles, worldview, and psychological development. From this perspective, analyzing this process on a scientific basis is considered a relevant issue. The article examines the main psychological characteristics of adolescence — identity formation, self-awareness, self-esteem, emotional stability, and social adaptation — in close connection with social media. In particular, the formation of "ideal images" in the virtual space, the mechanism of social comparison, and dependence on external evaluations are scientifically proven to have a significant impact on adolescents' self-perception. Based on scientific observations and psychological research, it has been found that uncontrolled and excessive use of social media can negatively affect adolescents' mental stability, reduce their level of self-confidence, and create difficulties in social adaptation.*

Keywords. *adolescence, psychological development, identity formation, affective states, social comparison, virtual identity, internet addiction, cyberbullying, emotional intelligence.*

Kirish. Inson ontogenezining eng dinamik va ziddiyatli davri hisoblangan o‘spirinlik bosqichi o‘zining psixofiziologik transformatsiyalari, emotsional labilligi hamda ijtimoiy adaptatsiya jarayonlarining murakkabligi bilan xarakterlanadi. Bugungi globalashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida ijtimoiy tarmoqlar; instagram, tik-tok, telegram o‘spirinlar uchun shunchaki muloqot vositasi bo‘lmay, balki ularning shaxsiy identivligi shakllanadigan, ijtimoiy rollar sinab ko‘riladigan va dunyoqarash modellari barpo etiladigan virtual ekotizimga aylandi. Ushbu makon o‘spirin psixikasiga ham konstruktiv, ham destruktiv ta‘sir ko‘rsatuvchi dominant determinant sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Mavzuning bugungi kundagi dolzarbligi shundaki, o‘spirin yoshidagi shaxslarda o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy e‘tirofqa bo‘lgan ehtiyojning yuqoriligi ularni virtual muhitdagi subyektiv reallikka oson bog‘lab qo‘ymoqda. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardagi "mukofotlash tizimi" (layklar, ijobiy izohlar, virtual reytinglar) o‘spirinlar miyasidagi neyrokimyoviy jarayonlarga, xususan, dofaminergiya tizimiga bevosita ta‘sir o‘tkazadi. Bu esa real hayotdagi mantiqiy yutuqlardan ko‘ra, tezkor virtual e‘tirofqa intilish fenomenini — "kiber-bog‘liqlik"ni keltirib chiqarmoqda. Natijada, o‘spirin shaxsida real "Men" va virtual "Men" obrazlari o‘rtasida kognitiv dissonans (ichki ziddiyat) yuzaga kelib, bu emotsional sohada frustratsiya, xavotirlik va o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga zamin yaratmoqda.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirinlar ruhiyatiga ta‘siri ularning kognitiv sohasida ham yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Axborotning haddan tashqari ko‘pligi va uning qisqa, fragmentar shaklda uzatilishi o‘spirinlarda "klip mantiqi" shakllanishiga, diqqat konsentratsiyasining susayishiga va tahliliy mushohada yuritish qobiliyatining sayozlashishiga olib kelmoqda. Jahon miqyosida va mamlakatimizda o‘tkazilayotgan psixologik tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirinlar sotsializatsiyasidagi o‘rnini fundamental o‘rganish, raqamli muhitda ruhiy barqarorlikni ta‘minlash va kiber-psixologik immunitetni shakllantirish mexanizmlarini ishlab chiqishni kechiktirib bo‘lmas vazifa qilib qo‘ymoqda. Aynan shu omillar ushbu maqolaning ilmiy mazmuni va amaliy yo‘nalishini belgilab beradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Mazkur mavzu zamonaviy psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarining kesishgan nuqtasida joylashgan bo‘lib, so‘nggi yillarda ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o‘rganilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirinlar psixikasiga ta‘siri masalasida olib borilgan tadqiqotlar turli nazariy yondashuvlar va empirik kuzatishlarga

asoslanadi. rivojlanish psixologiyasi doirasida olib borilgan tadqiqotlarda o‘spirinlik davri shaxsiy identitet shakllanishi, o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy taqqoslash jarayonlari bilan bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Ijtimoiy tarmoqlar aynan shu jarayonlarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim tadqiqotchilar bu jarayonni “virtual identitet” tushunchasi orqali izohlab, real va virtual “men” o‘rtasidagi tafovut psixologik dissonansga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatadilar. Shuningdek, ilmiy manbalarda ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy ta’sirlari muvozanatda o‘rganilgan. Ijobiy jihatlar sifatida kommunikativ imkoniyatlarning kengayishi, axborotga tezkor kirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining shakllanishi keltirilgan. Biroq salbiy ta’sirlar qatorida internet qaramligi, kiberbulling, o‘z-o‘zini past baholash, xavotir va depressiv holatlarning ortishi alohida qayd etilgan. Ko‘plab empirik tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkaziladigan vaqt miqdori bilan psixologik salomatlik o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Albert Bandura XX asr psixologiyasida muhim o‘rin egallagan olimlardan biri bo‘lib, u ijtimoiy o‘rganish nazariyasini ishlab chiqqan. Ushbu nazariyaga ko‘ra, inson xulq-atvori faqat bevosita tajriba orqali emas, balki boshqalarni kuzatish, ularning harakatlarini tahlil qilish va taqlid qilish orqali ham shakllanadi.

Bandura o‘zining mashhur “Bobo doll” tajribasi orqali bolalar va o‘spirinlar agressiv xulqni kuzatish orqali o‘rganishini ilmiy asoslab bergan. Tajriba natijalariga ko‘ra, agar bola agressiv modelni ko‘rsa, u ham shunday xatti-harakatni takrorlash ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Ijtimoiy tarmoqlar kontekstida Bandura nazariyasi quyidagicha izohlanadi:

O‘spirinlar ijtimoiy tarmoqlarda ko‘plab “model”larni blogerlar, mashhurlar, tengdoshlar kuzatadi.

Ular ko‘rgan xulq-atvor (masalan, hayot tarzi, tashqi ko‘rinish, muomala uslubi)ni ongli yoki ongsiz ravishda o‘zlashtiradi.

Agar ushbu xulq ijtimoiy jihatdan “muvaffaqiyatli” layklar, obunachilar, mashhurlik deb baholansa, uni takrorlash ehtimoli yanada ortadi.

Bandura shuningdek o‘z-o‘zini samaradorlik tushunchasini ham kiritgan. Bu tushuncha shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini anglatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan doimiy taqqoslash natijasida o‘spirinlarda o‘z-o‘zini baholash pasayishi yoki aksincha, motivatsiya oshishi mumkin.

Leon Festinger psixologiyada ijtimoiy taqqoslash nazariyasi asoschisi sifatida tanilgan. Ushbu nazariyaga ko‘ra, inson o‘zini baholash uchun boshqalar bilan solishtirishga intiladi. Bu jarayon ayniqsa o‘spirinlik davrida kuchli namoyon bo‘ladi, chunki bu davrda shaxs o‘z identitetini shakllantirish bosqichida bo‘ladi.

Festinger ta’kidlashicha, insonlar ikki turdagi taqqoslashni amalga oshiradi:

Yuqoriga qarab taqqoslash – o‘zidan muvaffaqiyatli yoki chiroyliroq insonlar bilan solishtirish

Pastga qarab taqqoslash – o‘zidan kamroq muvaffaqiyatli insonlar bilan solishtirish

Ijtimoiy tarmoqlar aynan yuqoriga qarab taqqoslashni kuchaytiradi, chunki u yerda odatda insonlarning “eng yaxshi” hayotiy lavhalari namoyish etiladi.

Natijada quyidagi psixologik holatlar yuzaga kelishi mumkin:

O‘z-o‘zini past baholash

Tashqi ko‘rinishdan qoniqmaslik

Depressiv kayfiyat va xavotir

“Ideal hayot”ga yetolmaslik hissi

Festingning yana bir muhim g‘oyasi — kognitiv dissonans tushunchasidir. Bu insonning fikrlari, e’tiqodlari va xatti-harakatlari o‘rtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda paydo bo‘ladigan ichki noqulaylik holatidir. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘spirin o‘z real hayoti bilan virtual obrazlar o‘rtasidagi tafovutni sezganda, aynan shu dissonans yuzaga keladi.

B. Qodirov o‘zbek psixologiyasida yoshlar psixologiyasi, shaxs rivojlanishi va ijtimoiy muhitning xulq-atvoriga ta’siri masalalarini o‘rgangan olimlardan biridir. Uning tadqiqotlarida ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning psixologik xususiyatlari va zamonaviy axborot muhitining ularga ko‘rsatadigan ta’siri alohida o‘rin egallaydi. Qodirovning ilmiy qarashlariga ko‘ra, o‘spirinlik davri — bu shaxsda mustaqil fikrlash, ijtimoiy pozitsiya va xulq-atvor stereotiplari shakllanadigan muhim

bosqichdir. Shu davrda tashqi muhit, ayniqsa axborot manbalari (internet, ijtimoiy tarmoqlar) o‘spirinning psixikasiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. U ijtimoiy tarmoqlarni “ikkilamchi ijtimoiylashuv vositasi” sifatida baholaydi, ya‘ni o‘spirinlar real muhitdan tashqari virtual muhit orqali ham ijtimoiy tajriba orttiradi.

Olimning tadqiqotlarida quyidagi jihatlar alohida ta‘kidlanadi:

Nazoratsiz va me‘yoridan ortiq internetdan foydalanish o‘spirinlarda diqqatning tarqoqlashuvi, mas‘uliyat hissining pasayishi va ijtimoiy passivlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Virtual muloqot real kommunikatsiya ko‘nikmalarining sustlashishiga olib keladi.

Internet orqali tarqaladigan salbiy kontent (agressiya, zo‘ravonlik, noto‘g‘ri qadriyatlar) o‘spirin xulq-atvoriga bevosita ta‘sir qiladi.

N. Karimova yoshlar psixologiyasi, ijtimoiylashuv jarayoni va shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi masalalarini tadqiq qilgan olimlardan hisoblanadi. Uning ishlarida zamonaviy jamiyatda o‘spirinlarning rivojlanishiga ta‘sir etuvchi omillar, xususan, axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning roli keng yoritilgan. Karimova ijtimoiylashuvni ikki asosiy muhit — real va virtual makon orqali kechadigan jarayon sifatida talqin qiladi. Uning fikricha, bugungi kunda o‘spirinlar faqat oila va maktab orqali emas, balki ijtimoiy tarmoqlar orqali ham ijtimoiy tajriba orttiradi. Bu esa shaxs shakllanishida yangi psixologik omillar paydo bo‘lishiga olib keladi.

Karimovanning tadqiqotlarida quyidagi muhim jihatlar ajratib ko‘rsatiladi:

Ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlarda virtual identitet shakllanishiga sabab bo‘ladi. Bu esa ba‘zan real “men” bilan ziddiyatga kirishi mumkin.

O‘spirinlar o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali o‘z-o‘zini baholashni shakllantiradi, bu jarayon esa ko‘pincha emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi.

Kiberbulling va salbiy axborotlar o‘spirinlarning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, ayniqsa o‘ziga ishonchi past bo‘lgan yoshlar bunga ko‘proq moyil bo‘ladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirinlar psixikasiga ta‘siri murakkab, ko‘p omilli va ziddiyatli xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. O‘spirinlik davri psixologik jihatdan eng sezgir bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘z-o‘zini anglash, identitet shakllanishi va ijtimoiy moslashuvi faol kechadi. Aynan shu jarayonlar ijtimoiy tarmoqlar ta‘sirida sezilarli darajada o‘zgarishga uchrashi mumkin. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlar uchun muhim kommunikativ platforma sifatida xizmat qiladi. Ular orqali yoshlar o‘z fikrini erkin ifodalash, tengdoshlar bilan aloqalarni mustahkamlash va yangi ijtimoiy tajribalarni o‘zlashtirish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi. Shu bilan birga, virtual muhitning kengayishi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Natijada o‘spirinlarda yuzma-yuz muloqot ko‘nikmalari yetarlicha rivojlanmasligi kuzatiladi.

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, ijtimoiy tarmoqlarning eng muhim ta‘sir mexanizmlaridan biri — bu ijtimoiy taqqoslash jarayonidir. O‘spirinlar o‘zlarini boshqalar bilan muntazam solishtirish orqali o‘z-o‘zini baholash tizimini shakllantiradi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarda aks etadigan hayot ko‘pincha idealizatsiyalangan bo‘lib, real hayotdan sezilarli darajada farq qiladi. Bu esa o‘spirinlarda qoniqmaslik hissi, o‘ziga nisbatan ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat — bu ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi va uning psixologik ta‘siri o‘rtasidagi bog‘liqlikdir. Me‘yoriy va maqsadli foydalanish ijobiy natijalar berishi mumkin bo‘lsa, ortiqcha va nazoratsiz foydalanish salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu sababli, foydalanish davomiyligi, mazmuni va maqsadi asosiy determinant omillar sifatida qaraladi.

Yuqoridagi tahlillar asosida shuni ta‘kidlash mumkinki, ijtimoiy tarmoqlarning o‘spirinlar psixikasiga ta‘siri bir yoqlama emas, balki ko‘p qirrali va murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonni samarali boshqarish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, unda oila, ta‘lim tizimi va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, o‘spirinlarda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb vazifa sifatida qaraladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlar o‘spirinlar psixikasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. O‘spirinlik davrida shaxsning identiteti, o‘z-o‘zini baholash tizimi va

ijtimoiy xulq-atvori shakllanish jarayonida bo‘lgani sababli, raqamli muhit ushbu jarayonlarning yo‘nalishiga bevosita ta‘sir qiladi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri to‘g‘ridan-to‘g‘ri ularning qo‘llanish darajasi, mazmuni va ijtimoiy muhit bilan bog‘liq. Nazorat ostidagi va maqsadli foydalanish ijobiy natijalarni yuzaga keltirsa, tartibsiz va haddan tashqari foydalanish salbiy psixologik oqibatlarni kuchaytiradi.

Shu asosda xulosa qilish mumkinki, o‘spirinlarda ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, ularning media savodxonligini oshirish hamda oila va ta‘lim muassasalari tomonidan yo‘naltiruvchi muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Mazkur choralar ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta‘sirini kamaytirish va ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanishni ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
2. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7. – P. 117–140.
3. Qodirov B. Yoshlar psixologiyasi va tarbiya muammolari. – Toshkent: Fan, 2015.
4. Karimova N. Yoshlar ijtimoiylashuvi va zamonaviy axborot muhitining ta‘siri. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2018.
5. Internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta‘siri // Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Toshkent, 2020.

MUNDARIJA:

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
1	<i>G'AYBULLAYEV ALISHER ASADOVICH</i>	MAKTAB UQUVCHILARIDA BULLING XULQ ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	6
2	<i>YOQUBJONOVA SEVARA BAHODIR QIZI</i>	PRESERVING THE AUTHOR'S INDIVIDUAL STYLE IN UZBEK TRANSLATION (BASED ON LEE KUAN YEW'S FROM THIRD WORLD TO FIRST)	12
3	<i>IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH</i>	PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING TAʼLIM JARAYONIDA SAMARDORLIGI VA METODOLOGIK ASOSLARI	23
4	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA, NARZULLOYEVA JASMINA JO'RABEK QIZI</i>	IJTIMOY TARMOQLARNING OʻSPIRINLAR PSIXIKASIGA TAʼSIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	26
5	<i>QAZOQOV MUXRIDIN HOSHIM O'G'LI</i>	?????????? ????????-?????????????? ?????????????? ? ??????????? ?????????? ???	31
6	<i>SAIDOVA RAYHONA AMON QIZI</i>	BOʻLAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	34
7	<i>NISHONOVA ZUXRA VOXIDJON QIZI</i>	THE DEVELOPMENT OF THE PHONICS APPROACH AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATIONAL PARADIGMS	37
8	<i>SADULLAYEVA SEVARA G'AYRADJONOVNA</i>	TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TAʼSIRI	41
9	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	BAHOLASH AMALIYOTIDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YOʻLLARI	45
10	<i>MAMATOV ALIMARDON SOTVOLDI O'G'LI, SHOMUROTOV ZOVID ZOKIROVICH</i>	PROFESSIONAL DEFORMATION AND ITS CAUSES	49



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: aspec.uz
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.
Buxoro, 2026. № 4-Son.