SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 2
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI SHAKLLANTIRISHDA RAQAMLI IJTIMOIY MUHITNING ROLI

Fayzullayev Mirzaodil Mirzamurodovich

University of Business and Science, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya

Mazkur maqolada o‘smirlarning psixologik farovonligini shakllantirishda raqamli ijtimoiy muhitning o‘rni ijtimoiy taqqoslash, o‘zini baholash va psixologik barqarorlikning o‘zaro bog‘liqligi kontekstida nazariy-analitik jihatdan tadqiq etiladi. Tadqiqotning dolzarbligi raqamli texnologiyalar va ijtimoiy media platformalarining o‘smirlar kundalik hayotining ajralmas qismiga aylangani, mazkur muhit esa ularning muloqoti, o‘zini namoyon qilishi, ijtimoiy identifikatsiyasi va o‘zini baholash jarayonlariga bevosita hamda bilvosita ta’sir ko‘rsatishi bilan belgilanadi.

Kalit so‘zlar

O‘smirlik davri, raqamli ijtimoiy muhit, ijtimoiy media, psixologik farovonlik, ijtimoiy taqqoslash, o‘zini baholash, psixologik barqarorlik, raqamli xulq-atvor, raqamli identifikatsiya, kiberbulling, psixoprofilaktika.

KIRISH. Raqamli transformatsiya zamonaviy insonning ijtimoiy hayotini tubdan o‘zgartirib, ayniqsa o‘smirlik davrida shaxslararo munosabatlar, o‘zini namoyon qilish va identifikatsiya jarayonlarining yangi shakllarini yuzaga keltirmoqda. O‘smir uchun raqamli makon endilikda faqat axborot olish vositasi emas, balki muloqot, do‘stlik, ijtimoiy maqomni namoyish etish, o‘zini baholash, guruhga mansublikni his qilish va o‘z shaxsiy obrazini shakllantirish maydoniga aylanmoqda.

O‘smirlik davrining psixologik rivojlanish xususiyatlari mazkur jarayonni yanada murakkablashtiradi. Ushbu davrda shaxsiy identifikatsiya, mustaqillikka intilish, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji, tashqi ko‘rinish va ijtimoiy maqomga nisbatan sezgirlik kuchayadi. Shu sababli raqamli muhitda berilayotgan ijtimoiy signallar o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabati va psixologik farovonligiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biriga aylanishi mumkin.

Biroq “ijtimoiy tarmoqdan foydalanish o‘smir ruhiyatiga zarar yetkazadi” degan sodda xulosani ilmiy jihatdan yetarli deb bo‘lmaydi. 2024-yilda e’lon qilingan umbrella review ijtimoiy media foydalanishining o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri ham xavf, ham

imkoniyatlarni o‘z ichiga olishini, natijalar esa shaxsiy xususiyatlar, foydalanish turi va platforma dizayniga bog‘liqligini ko‘rsatgan.

Yanada muhim jihat shundaki, 2026-yilgi umbrella review 2021–2025-yillarda chop etilgan 72 ta sharhni, jumladan 20 ta meta-tahlilni qamrab olgan. Unda umumiy ijtimoiy media foydalanishi bilan farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘pincha kuchsiz yoki izchil bo‘lmaganligi, biroq muammoli ijtimoiy media foydalanishi salbiy psixologik natijalar bilan ancha izchil bog‘langanligi ko‘rsatilgan. Tadqiqot muallifi mazkur sohada tushunchalarni aniq belgilash va yetarli statistik quvvatga ega tadqiqotlar olib borish zarurligini ta’kidlaydi.

Demak, zamonaviy psixologik tadqiqotlarning asosiy savoli “o‘smir qancha vaqt ijtimoiy tarmoqdan foydalanadi?” degan masaladan “u raqamli muhitda nima qiladi, nimani ko‘radi, kim bilan o‘zini taqqoslaydi va bu jarayonni qanday psixologik ma’noda qabul qiladi?” degan murakkabroq savolga siljimoqda.

Ijtimoiy taqqoslash ushbu mexanizmning markaziy komponentlaridan biridir. O‘smir ijtimoiy media orqali tengdoshlarining tashqi ko‘rinishi, turmush tarzi, muvaffaqiyatlari, ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatining tanlab namoyish etilgan shakllarini kuzatadi. Bunday kontent real hayotning to‘liq tasviri emas, balki ko‘pincha ijtimoiy jihatdan maqbul va estetik jihatdan optimallashtirilgan “ideal obraz”ni aks ettiradi. Natijada o‘smir o‘zining real hayotini boshqalarning tanlangan va tahrirlangan tasvirlari bilan taqqoslashi mumkin.

2024-yilgi umbrella reviewda ijtimoiy media ijtimoiy taqqoslash mexanizmini faollashtirishi, ayniqsa “ideal” yoki tanlab namoyish etilgan obrazlar bilan taqqoslash o‘zini salbiy baholash va farovonlikning pasayishiga olib kelishi mumkinligi qayd etilgan. Shuningdek, tashqi ko‘rinishga oid kontent o‘zini baholashga alohida ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

2025-yilda e’lon qilingan sistematik sharhda ham o‘smirlarning ijtimoiy media kontenti bilan aloqasi depressiv belgilar, yolg‘izlik, xavotir va past o‘zini baholash kabi natijalar bilan bog‘langan; tashqi ko‘rinishga oid kontent, uzoq davom etadigan ekran faoliyati va kiberbulling muhim yo‘llardan biri sifatida ajratilgan.

Shu bilan birga, raqamli muhitning faqat salbiy jihatlarini ko‘rish ham ilmiy jihatdan biryoqlama yondashuv bo‘ladi. Ijtimoiy media tengdoshlar bilan aloqani saqlash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash olish, ijodiy o‘zini ifodalash va psixologik yordam resurslariga kirish imkonini berishi mumkin. 2026-yilgi sistematik sharh ijtimoiy media platformalaridan yoshlar ruhiy salomatligini targ‘ib qilishga qaratilgan intervensiyalar uchun foydalanish imkoniyati mavjudligini ko‘rsatgan, biroq mavjud dalillar hali cheklanganligi va metodologik jihatdan kuchliroq tadqiqotlar zarurligini qayd etgan.

Shunday qilib, raqamli ijtimoiy muhitni o‘smir psixologiyasiga ta’sir qiluvchi ko‘p omilli va ikki yo‘nalishli muhit sifatida o‘rganish zarur.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning maqsadi o‘smirlarning psixologik farovonligini shakllantirishda raqamli ijtimoiy muhitning rolini ijtimoiy taqqoslash, o‘zini baholash va psixologik barqarorlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik nuqtayi nazaridan nazariy jihatdan asoslash hamda ushbu munosabatlarning konseptual modelini ishlab chiqishdan iborat.

METODLAR. Mazkur tadqiqot nazariy-analitik dizayn asosida tashkil etildi. Tadqiqotda o‘smirlar bilan yangi empirik tajriba o‘tkazilmaganligi sababli respondentlar

soni, eksperimental ko‘rsatkichlar yoki statistik natijalar sun’iy ravishda shakllantirilmadi. Tahlil zamonaviy ilmiy adabiyotlarda mavjud dalillarni tizimlashtirish va konseptual sintez qilishga asoslandi.

Tadqiqot metodlari. Kontent-tahlil — ilmiy manbalarda raqamli muhit, o‘smir psixologiyasi va farovonlik o‘rtasidagi munosabatlarni ifodalovchi asosiy tushunchalarni aniqlash uchun. Qiyosiy tahlil — ijtimoiy media foydalanishining ijobiy va salbiy psixologik oqibatlarini qiyoslash uchun. Tizimlashtirish — aniqlangan psixologik omillarni xavf va himoya omillari sifatida guruhlashtirish uchun. Nazariy sintez — ijtimoiy taqqoslash, o‘zini baholash va psixologik barqarorlikni yagona psixologik mexanizm doirasida birlashtirish uchun. Konseptual modellashtirish — o‘smirlarning raqamli psixologik farovonligini tushuntiruvchi yaxlit model ishlab chiqish uchun.

1-jadval

Tahlil kategoriyalari

Kategoriya	Asosiy mazmun
Raqamli ijtimoiy muhit	Ijtimoiy media, onlayn muloqot, raqamli guruhlar va kontent
Ijtimoiy taqqoslash	O‘zini tengdoshlar yoki ideal obrazlar bilan qiyoslash
O‘zini baholash	Shaxsning o‘z qadr-qimmati va imkoniyatlariga bergan bahosi
Psixologik barqarorlik	Stress va salbiy ta’sirlarga moslashish qobiliyati
Psixologik farovonlik	Hayotdan qoniqish, ijobiy emotsional holat va optimal psixologik faoliyat
Muammoli foydalanish	Nazorat qilish qiyin bo‘lgan, salbiy oqibatlar bilan kechuvchi foydalanish
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Onlayn va oflayn ijtimoiy aloqalardan olinadigan yordam
Raqamli kompetentlik	Raqamli axborotni ongli, xavfsiz va tanqidiy boshqarish qobiliyati

NATIJALAR

Ilmiy adabiyotlarning tahlili raqamli ijtimoiy muhitning o‘smirlar psixologik farovonligiga ta’siri ko‘p bosqichli va vositalangan mexanizm orqali amalga oshishini ko‘rsatdi.

1. Raqamli ijtimoiy muhit — xavf va imkoniyatlar birligi

Tahlil natijalariga ko‘ra, ijtimoiy media o‘smir uchun bir vaqtning o‘zida ham psixologik resurs, ham potensial xavf manbai bo‘lishi mumkin. Ushbu ikki tomonlama ta’sir platformadan foydalanishning davomiyligidan tashqari, faoliyatning mazmuni, kommunikatsiya turi, foydalanuvchining individual xususiyatlari va ijtimoiy kontekst bilan belgilanadi.

2024-yilgi umbrella review aynan shu jihatni ko‘rsatib, ijtimoiy media foydalanishining o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri shaxsiy xususiyatlar, foydalanish turi va platforma dizayniga bog‘liqligini ta’kidlaydi.

Demak, “ko‘p foydalanish = yomon natija” formulasi psixologik jihatdan yetarlicha aniq emas. Bir xil vaqt oralig‘ida ijtimoiy tarmoqdan foydalangan ikki o‘smir turlicha psixologik natijaga ega bo‘lishi mumkin.

2. Ijtimoiy taqqoslash — asosiy psixologik mexanizmlardan biri

O‘smirlik davrida tengdoshlarning fikri va bahosi alohida psixologik ahamiyatga ega. Raqamli muhit esa o‘smirni ijtimoiy taqqoslash uchun juda katta miqdordagi material bilan ta’minlaydi.

Bunda yuqoriga yo‘nalgan ijtimoiy taqqoslash — o‘zini yuqoriroq maqomga ega deb qabul qilinadigan shaxs bilan qiyoslash — o‘zining yetarli emasligi haqidagi subyektiv tasavvurni kuchaytirishi mumkin.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot” tasvirlari real hayotdagi murakkabliklarni yashirganligi sababli, o‘smir o‘zining real hayotini boshqalarning “tanlangan lahzalari” bilan qiyoslaydi. Mazkur nomutanosiblik o‘zini salbiy baholashga olib kelishi mumkin.

3. O‘zini baholash — raqamli ta’sirning muhim psixologik vositachisi

O‘zini baholash o‘smirning “men qandayman?”, “men boshqalarga nisbatan qanchalik muvaffaqiyatliman?”, “meni boshqalar qabul qiladimi?” kabi savollarga bergan umumiy psixologik javoblari bilan bog‘liq.

Raqamli muhitda “like”, izohlar, kuzatuvchilar soni va boshqa ijtimoiy signallar o‘smir tomonidan o‘z qadr-qimmatini baholash uchun tashqi mezon sifatida qabul qilinishi mumkin.

Bunda **tashqi tasdiqqa bog‘langan o‘zini baholash** shakllanishi ehtimoli mavjud. Ya’ni shaxsning o‘ziga bergan bahosi uning ichki qadriyatlari va real kompetensiyalaridan ko‘ra, boshqalarning raqamli reaksiyasiga ko‘proq bog‘lanib qolishi mumkin.

2025-yilgi sistematik sharh ijtimoiy media bilan bog‘liq xavf yo‘llari orasida past o‘zini baholash, xavotir, yolg‘izlik va depressiv belgilarni ajratgan; ayniqsa tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq kontent, kiberbulling va uzoq davom etuvchi foydalanish muhim omillar sifatida qayd etilgan.

4. Psixologik barqarorlik — himoya mexanizmi

Tahlil natijalari raqamli muhitning o‘smirga ta’siri uning individual psixologik resurslariga ham bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli raqamli muhitning salbiy ta’sirini kamaytirishda faqat “telefon vaqtini cheklash”ga qaratilgan yondashuv yetarli emas. O‘smirning psixologik barqarorligi va raqamli savodxonligini rivojlantirish ham muhim profilaktik vazifa hisoblanadi.

5. Muammoli foydalanish va umumiy foydalanishni farqlash zarur

2026-yilgi katta umbrella review aynan shu metodologik farqni alohida ta’kidlaydi. 72 ta sharh tahlili umumiy ijtimoiy media foydalanishi bilan farovonlik o‘rtasidagi munosabatlar ko‘pincha kuchsiz va izchil bo‘lmaganini, muammoli foydalanish esa salbiy ruhiy salomatlik natijalari bilan ancha barqaror bog‘langanini ko‘rsatgan.

Demak, psixologik tadqiqotlarda “ijtimoiy media foydalanuvchisi” va “muammoli ijtimoiy media foydalanuvchisi” tushunchalarini bir xil ma’noda ishlatish metodologik xatoga olib kelishi mumkin.

Bu farq o‘smirlar bilan amaliy psixologik ishlar uchun ham muhim. Maqsad raqamli texnologiyadan butunlay voz kechishni talab qilish emas, balki uning ongli, nazorat qilinadigan va psixologik jihatdan xavfsiz shaklini rivojlantirishdan iborat bo‘lishi lozim.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari raqamli ijtimoiy muhitni o‘smirlar psixologik rivojlanishiga nisbatan faqat xavf manbai sifatida baholashdan voz kechish zarurligini ko‘rsatadi. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda raqamli muhitning ta’siri “shaxs × foydalanish turi × kontent × ijtimoiy kontekst” o‘zaro ta’siri sifatida ko‘rilmoqda.

Bu yondashuvning ilmiy ahamiyati shundaki, u bir xil raqamli muhit nima uchun turli o‘smirlarda turlicha natijalar yuzaga keltirishini tushuntirish imkonini beradi.

Masalan, ijtimoiy tarmoqdan foydalanish quyidagi holatda resurs bo‘lishi mumkin: muloqot → ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash → mansublik hissi → psixologik farovonlik. Boshqa holatda esa: ideal kontent → yuqoriga yo‘nalgan ijtimoiy taqqoslash → o‘zini salbiy baholash → emotsional zo‘riqish → farovonlikning pasayishi. Shu jihatdan o‘smirlar psixologiyasida raqamli muhitning ta’sirini o‘rganish uchun foydalanish vaqtini yagona indikator sifatida olish metodologik jihatdan yetarli emas.

2024-yilgi tadqiqotlar ham ijtimoiy media va farovonlik munosabatlarini tushuntirishda nazariy modellardan foydalanish zarurligini ko‘rsatmoqda. Xususan, o‘zini belgilash nazariyasiga asoslangan sharh ijtimoiy media foydalanishining o‘smirlarning avtonomiya, kompetentlik va munosabatga bo‘lgan bazaviy psixologik ehtiyojlarini qo‘llab-quvvatlashi yoki susaytirishi mumkinligini tahlil qilgan.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, o‘smirlarning raqamli psixologik farovonligini rivojlantirish uchun quyidagi yo‘nalishlarni tavsiya etish mumkin.

1. Raqamli refleksiya. O‘smirga “Men internetdan qancha foydalanaman?” savolidan tashqari: **“Internetdan foydalangandan keyin o‘zimni qanday his qilaman?”** degan savolni berish muhim. Bu raqamli xulq-atvorning miqdoriy emas, psixologik sifatini anglash imkonini beradi.

2. Ijtimoiy taqqoslashni anglash. O‘smirlarga ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rilayotgan kontent real hayotning to‘liq tasviri emasligini tushuntirish zarur. **“Men o‘z hayotimni boshqalarning tanlangan lahzalari bilan taqqoslayapmanmi?”** savoli refleksiv texnika sifatida qo‘llanishi mumkin.

3. O‘zini baholashni ichki mezonlarga ko‘chirish. O‘smirning o‘z qadr-qimmatini “like”, obunachi yoki izohlar sonidan ajratib, uning real qobiliyatlari, qadriyatlari, mehnati va shaxsiy yutuqlariga asoslash zarur.

4. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish. Stressni boshqarish, emotsiyalarni tanish, o‘z-o‘zini qo‘llab-quvvatlash va muammoli vaziyatlardan keyin tiklanish ko‘nikmalarini rivojlantirish raqamli muhitdagi salbiy ta’sirlarga qarshi himoya omili bo‘lishi mumkin.

5. Ota-ona va pedagoglarning roli. Raqamli xavfsizlikni faqat taqiqlar orqali boshqarish o‘rniga, ota-ona va pedagoglar bilan **ochiq muloqot, ishonchli munosabat va raqamli xulq-atvorni birgalikda muhokama qilish** mexanizmlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

6. Kiberbullingning psixoprofilaktikasi. Kiberbullingni faqat axloqiy yoki intizomiy muammo sifatida emas, balki o‘smirning o‘zini baholashi va psixologik farovonligiga ta’sir qiluvchi psixologik xavf sifatida ko‘rish lozim.

XULOSA. O‘smirlik davrida raqamli ijtimoiy muhit shaxsning psixologik rivojlanishi, o‘zini anglashi va ijtimoiy identifikatsiyasining muhim kontekstiga aylanmoqda. Shu sababli zamonaviy o‘smir psixologiyasini raqamli muhitdan tashqarida to‘liq tushuntirish tobora murakkablashib bormoqda.

Tadqiqot natijalari raqamli ijtimoiy muhitning o‘smir psixologik farovonligiga ta’siri bir xil emasligini ko‘rsatadi. Umumiy ijtimoiy media foydalanishi bilan farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘pincha kuchsiz yoki izchil bo‘lmagan bo‘lsa, muammoli foydalanish salbiy psixologik natijalar bilan ancha barqaror bog‘langan.

Raqamli muhitning o‘smirga ta’sirini tushuntirishda ijtimoiy taqqoslash alohida ahamiyatga ega. O‘smir raqamli makonda ko‘rgan idealizatsiyalangan obrazlarni o‘zining real hayoti bilan taqqoslaganda o‘zini salbiy baholash xavfi ortishi mumkin. Ayniqsa tashqi ko‘rinish, ijtimoiy maqom va muvaffaqiyatni namoyish etuvchi kontent bunday jarayonni kuchaytirishi mumkin.

Shu bilan birga, raqamli muhit o‘smirning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi, o‘zini ifodalashi, tengdoshlar bilan aloqasi va psixologik yordam resurslariga kirishi uchun muhim imkoniyat ham yaratadi. Demak, ilmiy va amaliy yondashuv raqamli texnologiyalarni butunlay rad etish emas, balki ulardan psixologik jihatdan sog‘lom foydalanish kompetentligini shakllantirishga qaratilishi kerak.

O‘smirlarning raqamli psixologik farovonligini ta’minlashda uchta strategik yo‘nalish alohida ahamiyat kasb etadi: raqamli kompetentlik + psixologik barqarorlik + ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Mazkur uch komponentning uyg‘un rivojlanishi o‘smirning raqamli muhitdagi xavflarni tanishi, ijtimoiy taqqoslashni tanqidiy baholashi, o‘z qadr-qimmatini tashqi raqamli tasdiqlardan ajratishi va psixologik farovonligini saqlab qolishiga yordam berishi mumkin. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda ushbu konseptual modelni tekshirish uchun o‘smirlarning ijtimoiy media foydalanish shakli, ijtimoiy taqqoslash moyilligi, o‘zini baholashi, psixologik barqarorligi va farovonligi o‘rtasidagi strukturaviy munosabatlarni o‘rganish maqsadga muvofiq. Ayniqsa longitudinal dizayn, mediator/moderator tahlili va turli ijtimoiy-madaniy guruhlarni qamrab oluvchi tadqiqotlar ushbu yo‘nalishning ilmiy salohiyatini yanada oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. American Psychological Association. (2018). Counseling psychology. APA Dictionary of Psychology. (APA Lug'ati)
2. Duan, S., Bissaker, K., & Xu, Z. (2024). Correlates of teachers’ classroom management self-efficacy: A systematic review and meta-analysis. Educational Psychology Review, 36, 43. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09881-2. (Springer)
3. Anvarovna, A. S. (2023). Constructions (models) of social intelligence in future English language teachers. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(4), 169-172.
4. Ataxo’Jayeva, S. A. (2023). O ‘qituvchilarining sotsiolingvistik xususiyatlari. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 111-115.
5. Anvarovna, A. J. S., & Komiljonovna, K. D. (2025). INKLUZIV TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKT VA VIRTUAL REALLIK TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH. Research Focus, 4(Special Issue 2), 107-112.
6. Ataxo’jayeva, S. A. (2020). INGLIZ TILINI O’RGATISHDA LOYIXA ISHINI TASHKIL QILISHNING AFZALLIKLARI. Science and Education, 1(1), 403-406.
7. Anvarovna, A. S. EMPIRIAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF FUTURE ENGLISH TEACHERS’SOCIAL INTELLIGENCE. Pedagogika, 23, 19.
8. Ataxo’jayeva, S. (2022). SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOR AND ITS ESSENCE.