

IJTIMOIIY TARMOQLARDAN FOYDALANISHNING O‘SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘smirlar ruhiy holatiga ta’siri psixologik, ijtimoiy va xulq-atvor mexanizmlari nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida tengdoshlar bahosi, ijtimoiy qabul qilinish, o‘zlikni izlash va emotsional barqarorlikka ehtiyoj kuchli bo‘lgani sababli raqamli muhitning ta’siri boshqa yosh bosqichlariga nisbatan sezilarliroq bo‘lishi mumkin. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan oddiy foydalanish bilan muammoli foydalanish o‘rtasidagi farq, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, “layk” va fikr-mulohazaga qaramlik, uyqu ritmining buzilishi, tashvish va depressiv simptomlar, tana obrazi hamda o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq mexanizmlar yoritilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘zini ifodalash, axborot va psixologik yordamga kirish imkonini kengaytiruvchi ijobiy tomonlari ham ko‘rib chiqiladi. Ilmiy adabiyotlarning qiyosiy tahlili umumiy foydalanish va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘lanish ko‘pincha kuchsiz va kontekstga bog‘liq ekanini, muammoli foydalanish esa salbiy ruhiy ko‘rsatkichlar bilan ancha izchil bog‘lanishini ko‘rsatadi. Yakunda oila, maktab va o‘smirning o‘zi uchun raqamli gigiyena, media savodxonlik va profilaktik yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy holat, muammoli foydalanish, tashvish, depressiv simptomlar, kiberbulling, uyqu, ijtimoiy taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, media savodxonlik.

Abstract. The article analyzes the impact of social media use on adolescents’ mental state from psychological, social and behavioral perspectives. Adolescence is a developmental period characterized by heightened sensitivity to peer evaluation, social acceptance, identity formation and emotional regulation; therefore, digital environments may have a particularly strong influence. The paper distinguishes general social media use from

problematic use and discusses social comparison, cyberbullying, dependence on likes and feedback, sleep disruption, anxiety and depressive symptoms, body image and self-esteem. At the same time, potential benefits such as social support, self-expression, access to information and mental health resources are considered. Comparative analysis of current research suggests that the association between general social media use and mental health is often small and context-dependent, whereas problematic use is more consistently associated with poorer psychological outcomes. The article concludes with practical recommendations for families, schools and adolescents focusing on digital hygiene, media literacy, sleep protection and early recognition of problematic use.

Keywords: adolescence, social media, mental health, problematic use, anxiety, depressive symptoms, cyberbullying, sleep, social comparison, self-esteem, media literacy.

KIRISH

Raqamli texnologiyalar o‘smirlarning kundalik hayoti, muloqot usuli, bo‘sh vaqtni tashkil etishi va o‘zini namoyon qilish shakllarini tubdan o‘zgartirdi. Ijtimoiy tarmoqlar endilikda faqat axborot almashish vositasi emas, balki tengdoshlar bilan munosabat, shaxsiy identifikatsiya, jamoaga mansublik va ijtimoiy maqomni his qilish makoniga aylangan. O‘smir bir vaqtning o‘zida real va raqamli ijtimoiy muhitda yashaydi; shu sababli uning kayfiyati, o‘ziga munosabati va psixologik xavfsizligini faqat oflayn tajriba bilan izohlash yetarli emas. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining Yevropa mintaqasi bo‘yicha 2021/2022-yillardagi HBSC ma’lumotlari asosida e’lon qilgan hisobotida 11, 13 va 15 yoshli o‘smirlar orasida muammoli ijtimoiy tarmoq xulq-atvori 2018-yildagi 7 foizdan 2022-yilda 11 foizga oshgani qayd etilgan [1]. Bu ko‘rsatkich ijtimoiy tarmoqning o‘zi avtomatik ravishda zararli ekanini anglatmaydi, biroq foydalanishni nazorat qila olmaslik va kundalik faoliyatning buzilishi ruhiy farovonlik uchun muhim xavf belgisi ekanini ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy tarmoqlar va o‘smirlar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlik yuzasidan qarama-qarshi xulosalar mavjud. Ayrim tadqiqotlar ko‘p vaqt sarflashni tashvish, depressiv simptomlar va past hayot qoniqishi bilan bog‘lasa, boshqa ishlar ta’sir hajmi kichik yoki individual xususiyatlarga kuchli darajada bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. Bu ziddiyatning asosiy sababi “ijtimoiy tarmoqdan foydalanish”

tushunchasining haddan tashqari umumiy o'lganidir. Bir o'smir bir soat davomida do'sti bilan mazmunli suhbatlashishi, ikkinchisi o'zini boshqalar bilan taqqoslab kontent varaqlashi, uchinchisi esa kiberbullingga duch kelishi mumkin. Vaqt bir xil bo'lsa ham, psixologik natija bir xil bo'lmaydi. Shu bois zamonaviy yondashuv foydalanish davomiyligidan tashqari mazmun, motiv, faol yoki passiv ishtirok, kechki foydalanish, algoritmik kontent va individual zaiflik omillarini ham hisobga oladi [2; 3].

Mazkur maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o'smirlar ruhiy holatiga ta'sirini bir yoqlama "foydali" yoki "zararli" hukm bilan emas, balki ta'sir mexanizmlari va shart-sharoitlari orqali tahlil qilishdir. Tadqiqot vazifalari sifatida ijtimoiy tarmoqlardan umumiy va muammoli foydalanish o'rtasidagi farqni ochib berish, salbiy ruhiy oqibatlarining asosiy mediatorlarini ko'rsatish, ijobiy imkoniyatlarni baholash hamda oila va ta'lim muassasalari uchun profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo'lib, 2023-2025-yillarda e'lon qilingan xalqaro tavsiyalar, tizimli sharhlar va meta-tahlillar bilan bir qatorda o'smirlik psixologiyasi bo'yicha fundamental yondashuvlarga tayangan holda tayyorlandi.

TADQIQOTNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

O'smirlik biologik yetilish, ijtimoiy rolning kengayishi va shaxsiy identifikatsiyaning faol shakllanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda tengdoshlarning fikri va ijtimoiy qabul qilinishga sezgirlik ortadi, shu bilan birga o'zini boshqarish va uzoq muddatli oqibatlarni baholash bilan bog'liq psixologik tizimlar hali to'liq barqarorlashmagan bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi ko'rinadigan reytinglar - layklar, obunachilar soni, ko'rishlar va izohlar - aynan shu sezgirlik bilan kesishadi. Ular o'smir uchun shaxsiy qadriyatning bevosita o'lchovi sifatida qabul qilinsa, ijtimoiy bahoga ortiqcha bog'lanish yuzaga kelishi mumkin. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi erta o'smirlikda, odatda 10-14 yosh oralig'ida, ijtimoiy tarmoq tajribasini kattalar tomonidan muhokama qilish, yo'naltirish va rivojlanish darajasiga mos chegaralashni tavsiya qiladi [2].

Metodologik jihatdan muhim masala - korrelyatsiya va sababiylikni ajratishdir. Ruhiy holati yomonlashgan o'smir ko'proq ijtimoiy tarmoqqa murojaat qilishi mumkin; shu bilan birga ayrim platforma tajribalari ham uning holatini yomonlashtirishi ehtimoli bor. Demak, ta'sir ikki tomonlama bo'lishi mumkin. 2024-yildagi yirik tizimli sharh va meta-tahlil 182 tadqiqotning 1,1 milliondan ortiq ishtirokchisini qamrab olib, ijtimoiy

tarmoqdan foydalanish bilan depressiya va tashvish o'rtasida kichik, ammo statistik ahamiyatli bog'lanishlarni aniqlagan. Muammoli foydalanish esa depressiya, tashvish va uyqu muammolari bilan ijobiy, farovonlik bilan salbiy bog'langan [4]. Bu natija oddiy ekran vaqti emas, nazoratning yo'qolishi va faoliyatning buzilishi asosiy xavf indikatorlaridan biri ekanini ko'rsatadi.

Muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish odatda foydalanuvchi tarmoqqa kirishni nazorat qila olmasligi, foydalanishni kamaytirishga urinishlari samarasiz bo'lishi, undan foydalanmaganda bezovtalik yoki kuchli istak paydo bo'lishi, o'qish, uyqu va jonli munosabatlar zarar ko'rsa ham xatti-harakat davom etishi bilan ifodalanadi. Bunday belgilarni "ko'p foydalanish" bilan tenglashtirish noto'g'ri. Masalan, ta'lim, ijod yoki jamoaviy loyiha sababli uzoq vaqt onlayn bo'lish funksional bo'lishi mumkin; aksincha, qisqaroq, biroq kompulsiv va emotsional nazoratdan chiqqan foydalanish muammoli bo'lishi mumkin. Shuning uchun tadqiqotlarda vaqt ko'rsatkichi bilan birga foydalanish motivi, nazorat, oqibat va mazmunni baholash metodologik zarurat hisoblanadi.

Ushbu maqolada ta'sirni tushuntirish uchun bio-psixo-ijtimoiy yondashuv qabul qilindi. Biologik darajada uyqu, uyg'oqlik ritmi va emotsional qo'zg'alish; psixologik darajada ijtimoiy taqqoslash, o'z-o'zini baholash, FOMO - muhim voqealardan chetda qolib ketishdan qo'rqish, emotsional regulyatsiya; ijtimoiy darajada esa tengdoshlar bosimi, kiberbulling, oilaviy nazorat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash asosiy mexanizmlar sifatida qaraladi. Bunday model "ijtimoiy tarmoqning ta'siri"ni yagona omil sifatida emas, bir-biriga ta'sir qiluvchi tizim sifatida talqin qilish imkonini beradi.

IJTIMOIIY TARMOQLAR VA O'SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA'SIR MEXANIZMLARI

Ijtimoiy taqqoslash raqamli muhitdagi eng muhim psixologik mexanizmlardan biridir. O'smir o'z ko'rinishi, qobiliyati, mashhurligi yoki turmush tarzini boshqalarning tanlab ko'rsatilgan va ko'pincha idealizatsiyalangan postlari bilan solishtiradi. Bu jarayonda taqqoslash teng sharoitda kechmaydi: foydalanuvchi o'z hayotining to'liq, jumladan muvaffaqiyatsiz tomonlarini biladi, boshqalar haqida esa asosan tahrirlangan natijani ko'radi. Natijada "boshqalarning hayoti yaxshiroq" degan kognitiv xulosa paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa tashqi ko'rinishga yo'naltirilgan kontent tana qoniqmasligi, parhezga ortiqcha berilish va o'z-o'zini baholashning pasayishi bilan bog'lanadi. APA o'smirlarga

go‘zallik va tashqi ko‘rinishga asoslangan ijtimoiy taqqoslashni kuchaytiruvchi foydalanishni cheklashni tavsiya etadi [2].

FOMO - ya’ni boshqalarning muhim tajribasi, uchrashuvi yoki yangiligidan chetda qolib ketishdan qo‘rqish - doimiy tekshirish xatti-harakatini kuchaytiradi. Bildirishnoma kelmagan holatda ham telefonni tekshirish, suhbatga darhol javob bermasa guruhdan chetda qolishidan xavotirlanish yoki kechasi ham onlayn holatni kuzatish psixologik zo‘riqlashni davom ettiradi. O‘smir miyasi dam olish uchun tashqi stimullardan uzilishi zarur bo‘lgan paytda ham ijtimoiy baholash jarayoni uzilmay qoladi. Bu holat diqqatning bo‘linishi, irritabellik, o‘qish samaradorligining pasayishi va uyquga ketishning qiyinlashishiga olib kelishi mumkin.

Kiberbulling an’anaviy bullingdan bir qator jihatlari bilan farqlanadi: zararli xabar yoki tasvir katta auditoriyaga tez tarqalishi, material qayta-qayta ko‘rilishi, tajovuzkor shaxs noma’lum qolishi va jabrlanuvchi hatto uyida ham bosimdan to‘liq uzila olmasligi mumkin. Bunday vaziyat o‘smirda doimiy xavotir, ijtimoiy chekinish, uyat, o‘zini ayblash va maktabga borishdan qo‘rqishni kuchaytiradi. Raqamli zo‘ravonlikning xavfi faqat kontentning o‘zida emas, balki uning davomiy mavjudligi va auditoriya oldida kamsitilish hissida namoyon bo‘ladi. Shu sababli maktab psixologik xizmatlari kiberbullingni alohida raqamli hodisa emas, real ruhiy salomatlik va xavfsizlik masalasi sifatida ko‘rishi zarur.

Uyqu ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta’sirida kuchli mediator hisoblanadi. Kechqurun kontent ko‘rish uyqu vaqtini bevosita qisqartiradi; emotsional qo‘zg‘atuvchi kontent esa uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, telefonni yotoqda saqlash bildirishnomalarni tekshirish uchun tun davomida uyg‘onishga sabab bo‘lishi mumkin. Uyqu yetishmovchiligi esa kayfiyatning beqarorligi, tashvish, diqqatning susayishi va impulsivlik bilan bog‘langan. 2024-yildagi meta-tahlilda muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish uyqu muammolari bilan izchil bog‘langani ko‘rsatilgan [4]. Shu sababli “ruhiy salomatlikka ta’sir” ko‘p hollarda platformadan bevosita emas, uyqu orqali bilvosita kuchayishi mumkin.

Algoritmik tavsiyalar ham psixologik muhitni shakllantiradi. Foydalanuvchining oldingi ko‘rishlari, to‘xtab qolishi va reaksiyalariga mos kontent uzluksiz tavsiya qilinishi o‘smirni ma’lum mavzular ichida uzoqroq ushlab turadi. Bu mexanizm foydali qiziqishlarni chuqurlashtirishi mumkin, ammo xavotir, tana obrazi, o‘ziga zarar yetkazish

yoki ekstremal xulq haqidagi zararli kontent bilan uchrashganda muammoni kuchaytirishi ehtimoli ham bor. Shuning uchun ta'sirni baholashda o'smir qancha vaqt onlayn bo'lganidan tashqari, algoritmlar unga qanday mazmunni takroran ko'rsatganini ham hisobga olish zarur. TikTok bo'yicha 2025-yilda chop etilgan tizimli sharh platforma ijodiy o'zini ifodalash va tengdoshlar aloqasini qo'llab-quvvatlashi mumkinligi bilan birga, muammoli foydalanish, tana obrazi va ayrim zararli psixologik kontentlar tarqalishiga oid xavotirlarni ham qayd etadi [5].

TASHVISH, DEPRESSIV SIMPTOMLAR VA O'Z-O'ZINI BAHOLASH

Tashvish bilan bog'liq mexanizmlar bir necha yo'l orqali ishlaydi. Doimiy ijtimoiy baholanish hissi, xabarni o'qib javob bermaslik, guruhdagi mavqe, surat yoki postga qanday munosabat bo'lishi haqidagi kutishlar o'smirning psixologik qo'zg'alishini yuqori darajada ushlab turadi. Muammoli foydalanishda esa tarmoqni tekshirish qisqa muddatli yengillik berib, tashvishni kamaytirgandek ko'rinadi. Lekin bu yengillik xatti-harakatni mustahkamlaydi va kelajakda telefonsiz qolish yoki javob kutish vaziyatida tashvishni kuchaytirishi mumkin. Shu tariqa "tashvish - tekshirish - vaqtinchalik yengillik - yana tashvish" sikli shakllanadi.

Depressiv simptomlar bilan bog'liqlik ham bir xil emas. Ijtimoiy tarmoq depressiyani avtomatik ravishda keltirib chiqaradi degan xulosa ilmiy jihatdan haddan tashqari soddalashtirilgan bo'ladi. Biroq passiv kuzatish, salbiy ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, ijtimoiy rad etilish va uyqu buzilishi birgalikda depressiv kayfiyatni kuchaytiruvchi sharoit yaratishi mumkin. 2024-yildagi 67 tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bolalar va o'smirlarda depressiya hamda tashvish simptomlari bilan bog'liqligini ko'rsatgan; uyqu yetishmovchiligi, ijtimoiy taqqoslash va "feedback-seeking" xatti-harakatlari asosiy mediatorlar qatorida ko'rsatilgan [6]. Mualliflar jins, foydalanish turi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar natijalarni sezilarli o'zgartirishini ta'kidlaydi.

O'z-o'zini baholash ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan ham xavf, ham himoya omili sifatida ishlashi mumkin. O'ziga nisbatan barqaror va real munosabatga ega o'smir salbiy izoh yoki kamroq laykni shaxsiy qadriyatiga mutlaq baho sifatida qabul qilmasligi mumkin. Past yoki tashqi tasdiqqa kuchli bog'liq o'z-o'zini baholashda esa raqamli fikr-mulohaza kundalik kayfiyatning asosiy regulyatoriga aylanishi ehtimoli ortadi. Bunday holatda post

joylashtirishning maqsadi tajriba almashishdan ko‘ra tasdiq olishga siljiydi. Agar kutilgan reaksiya bo‘lmasa, o‘zidan qoniqmaslik va ijtimoiy chekinish kuchayadi. Shu sababli profilaktika faqat “telefon vaqtini kamaytirish”ga emas, o‘smirning ichki tayanchlari, real hayotdagi muvaffaqiyat tajribasi va o‘zini qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham qaratilishi lozim.

Jins va individual zaifliklar natijalarni modifikatsiya qiladi. Ba’zi tadqiqotlarda qizlarda ijtimoiy taqqoslash va tashqi ko‘rinishga yo‘naltirilgan kontentga sezgirlik yuqoriroq, o‘g‘il bolalarda esa o‘yin va raqobatga asoslangan raqamli faoliyat ko‘proq kuzatiladi. WHO HBSC hisobotida muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish qizlarda 13 foiz, o‘g‘il bolalarda 9 foiz bo‘lgani qayd etilgan [1]. Biroq jinsni qat’iy deterministik omil sifatida qabul qilish to‘g‘ri emas: oilaviy muhit, temperament, oldindan mavjud tashvish yoki depressiv belgilar, tengdoshlar bilan munosabat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ko‘pincha bundan ham muhimroq rol o‘ynaydi.

IJOBIY IMKONIYATLAR VA HIMOYA OMILLARI

Ijtimoiy tarmoqlarni faqat xavf manbai sifatida ko‘rish ham ilmiy nuqtai nazardan noto‘g‘ri. Ular geografik yoki ijtimoiy cheklovlar sababli tengdoshlar guruhiga kira olmaydigan o‘smirga hamfikrlar topish, ijodiy ishlarini namoyish etish va muhim axborot olish imkonini beradi. Yaqin do‘stlar bilan raqamli aloqa real qo‘llab-quvvatlashning davomiga aylanishi, qiyin vaziyatda yordam so‘rashni osonlashtirishi mumkin. APA tavsiyalarida ham ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, hamrohlik va emotsional yaqinlikni kuchaytiruvchi funksiyalardan foydalanish rag‘batlantirilishi kerakligi ko‘rsatilgan [2]. Demak, masala platformani butunlay cheklash emas, undan qanday maqsadda va qanday psixologik natija bilan foydalanilayotganini boshqarishdir.

Faol va passiv foydalanish o‘rtasidagi farq ham muhim. Faol foydalanishda o‘smir do‘stlari bilan suhbatlashadi, guruh loyihasida ishtirok etadi, mazmun yaratadi yoki fikr almashadi. Passiv foydalanishda esa asosan boshqalarning kontentini uzoq vaqt kuzatadi. Passiv kuzatish salbiy taqqoslashni kuchaytirishi mumkin, faol va mazmunli muloqot esa ijtimoiy bog‘liqlikni mustahkamlashi ehtimoli bor. Biroq bu farq mutlaq emas: agressiv bahsda faol qatnashish salbiy, ilhomlantiruvchi kontentni passiv ko‘rish esa ijobiy bo‘lishi mumkin. Shuning uchun funksional mezon - foydalanishdan keyingi ruhiy holat, kundalik vazifalarga ta’sir va real munosabatlar bilan muvozanatdir.



Himoya omillaridan biri raqamli media savodxonlikdir. O'smir algoritm uning e'tiborini ushlab turish uchun ishlashini, internetdagi tasvirlar ko'pincha tahrirlanganini, mashhurlik ko'rsatkichlari insonning real qadriyatini belgilamasligini va zararli kontentni bloklash yoki shikoyat qilish mumkinligini tushunsa, psixologik ta'sirni tanqidiy qayta ishlash imkoniyati ortadi. Media savodxonlikning maqsadi faqat texnik ko'nikma berish emas, balki "nega men bu kontentni ko'ryapman?", "bu mendagi qanday hissiyotlarni uyg'otmoqda?" va "men bu hisga qanday javob beryapman?" degan metakognitiv savollarni shakllantirishdir.

Oiladagi munosabat sifati yana bir kuchli himoya omilidir. Faqat taqiqqa asoslangan nazorat ko'pincha yashirin foydalanish va ota-onadan muammolarni berkitishga olib keladi. Hamkorlikka asoslangan nazorat esa qoidaning sababini tushuntirish, tajribani muhokama qilish va xavf yuzaga kelganda o'smir yordam so'rashi mumkin bo'lgan muhitni yaratadi. Erta o'smirlikda kattalar tomonidan monitoring zarur, biroq bu shaxsiy hududga hurmat va yosh ulg'aygan sari mustaqillikni kengaytirish bilan muvozanatlashishi kerak [2].

MUAMMOLI FOYDALANISHNI ANIQLASH VA PROFILAKTIKA

Profilaktik yondashuvda asosiy xato - barcha o'smirlarga bir xil qat'iy ekran vaqti belgilashdir. Vaqt muhim ko'rsatkich bo'lsa-da, muammoni aniqlash uchun funksional belgilar ancha informativ. O'smir foydalanishni to'xtata oladimi, telefon sababli uyqu kamayganmi, baholar pasayganmi, jonli muloqot qisqarganmi, kayfiyat ijtimoiy tarmoqdagi fikr-mulohazaga haddan tashqari bog'langanmi, foydalanmaslikda kuchli bezovtalik kuzatiladimi - asosiy savollar shular. APA muammoli foydalanish belgilariga tarmoqdan foydalanishni nazorat qila olmaslik, muhim vazifalarga xalaqit berish, tarmoqqa kirishni saqlash uchun aldash va munosabat yoki ta'lim imkoniyatlarining zarar ko'rishini kiritadi [2].

Uyquni himoya qilish eng kam xarajatli va samarali profilaktik choralar qatoriga kiradi. Telefonni yotoqdan tashqarida quvvatlash, uxlashdan oldingi kamida bir soatni ijtimoiy tarmoqsiz o'tkazish, tungi bildirishnomalarni o'chirish va ertalab uyg'ongach darhol lentani tekshirmaslik emotsional regulatsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oila a'zolari bu qoidalarni faqat o'smirlarga qo'llab, o'zlari doim telefon bilan band bo'lsa,

tavsiya samarasi pasayadi. Shuning uchun raqamli gigiyena oilaviy norma sifatida shakllanishi muhim.

Maktabdagi profilaktika “ijtimoiy tarmoq yomon” degan ma’ruza bilan cheklanmasligi kerak. O‘quvchilarga kiberbulling vaziyatida dalillarni saqlash, bloklash, shikoyat qilish, ishonchli kattaga murojaat qilish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, manipulyativ kontent va algoritmik tavsiyalarni tanish, onlayn konfliktni oflayn zo‘ravonlikka aylantirmaslik ko‘nikmalari o‘rgatilishi lozim. Psixologik xizmat esa ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni depressiya yoki tashvishning yagona sababi sifatida emas, o‘smir hayotining boshqa omillari bilan birgalikda baholashi kerak.

Risk guruhidagi o‘smirlar uchun individual yondashuv zarur. Oldindan mavjud tashvish, depressiv belgilar, tana obrazi bilan bog‘liq muammolar, ijtimoiy izolyatsiya yoki bulling tarixi bo‘lgan o‘smir ayrim kontentlarga ko‘proq sezgir bo‘lishi mumkin. Bunday holatda “kamroq ishlat” tavsiyasi yetarli emas; qaysi kontent va qaysi vaziyat simptomlarni kuchaytirayotganini aniqlash, alternativ coping strategiyalarini shakllantirish va kerak bo‘lsa mutaxassisga yo‘naltirish muhim. AQSh Surgeon General maslahati bolalar va o‘smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlarni yetarlicha xavfsiz deb xulosa qilishga hozircha dalillar yetarli emasligini ta’kidlaydi va xavfni kamaytirish bo‘yicha ota-onalar, maktablar, texnologik kompaniyalar va siyosatchilar zimmasidagi umumiy mas’uliyatni ko‘rsatadi [7].

Platforma dizayni ham profilaktikaning bir qismidir. Autoplay, cheksiz lenta, agressiv bildirishnomalar va mashhurlikni ommaga ko‘rsatuvchi metrikalar foydalanuvchining e’tiborini maksimal ushlab turishga xizmat qiladi. O‘smirning o‘zini boshqarish ko‘nikmasini rivojlantirish zarur, biroq butun mas’uliyatni faqat o‘smir yoki ota-onaga yuklash adolatli emas. Rivojlanish xususiyatiga mos dizayn, xavfli kontentning tavsiya qilinishini cheklash, maxfiylik standartlari va foydalanishni ongli to‘xtatishga yordam beruvchi interfeyslar ham ruhiy salomatlikni muhofaza qilishning tizimli komponentlaridir.

MUHOKAMA

Hozirgi ilmiy manzaradan kelib chiqadigan eng muhim xulosa shuki, ijtimoiy tarmoqdan foydalanish va o‘smir ruhiy holati o‘rtasidagi munosabat chiziqli emas. “Ko‘p vaqt =



ko‘proq zarar” formulasi real hayotdagi murakkablikni to‘liq ifodalamaydi. 2024-yilda JAMA Pediatrics jurnalida e‘lon qilingan meta-tahlil 143 tadqiqot va bir milliondan ortiq o‘smir ma‘lumotlarini birlashtirib, ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bilan internalizatsion simptomlar o‘rtasidagi korrelyatsiyalar kichik bo‘lsa-da, ijobiy va statistik ahamiyatli ekanini ko‘rsatdi [8]. 2025-yilda e‘lon qilingan umbrella review esa umumiy ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bo‘yicha natijalar zaif va notekis, muammoli foydalanish bo‘yicha esa salbiy ruhiy holat bilan bog‘lanish ancha izchil ekanini ta‘kidladi [9]. Bu farq profilaktik strategiya uchun fundamental ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, tadqiqotlarda “ekran vaqti”ni yagona mustaqil o‘zgaruvchi sifatida qabul qilish yetarli emas. Kelajakdagi tadqiqotlar real foydalanish loglari, kunlik tajriba namunalari, kontent turi, vaqt konteksti, hissiy holat va individual zaifliklarni birlashtirishi kerak. O‘smirlar guruhining o‘rtacha natijasi alohida o‘smirga tatbiq etilmasligi mumkin: bir xil platforma bir o‘smir uchun qo‘llab-quvvatlovchi, boshqasi uchun esa stress manbai bo‘lishi mumkin. APA ham ijtimoiy tarmoqlar o‘z-o‘zidan foydali yoki zararli emasligini, ta’sir yoshning psixologik xususiyatlari, kontekst, kontent va platforma funksiyalariga bog‘liqligini qayd etadi [2].

O‘zbekiston sharoitida mazkur masalani o‘rganishda mahalliy til, oilaviy nazorat modeli, ta’lim muhitining xususiyatlari, internetga kirish shakli va yoshlarning qaysi platformalardan qanday maqsadda foydalanishini hisobga olish zarur. Xorijiy tadqiqotlarni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mahalliy psixologik va madaniy kontekstni e‘tibordan chetda qoldirishi mumkin. Shu sababli maktab va akademik litsey o‘quvchilarida ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, uyqu sifati, o‘z-o‘zini baholash, tashvish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni birgalikda o‘lchaydigan longitudinal tadqiqotlar katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘ladi.

Amaliyotda eng maqbul strategiya to‘liq taqiq emas, boshqariladigan va mazmunli foydalanishni shakllantirishdir. Taqiq qisqa muddatda ekran vaqtini kamaytirishi mumkin, lekin raqamli muhitda xavfsiz harakat qilish ko‘nikmasini o‘rgatmaydi. O‘smir ulg‘ayganda nazorat kamayadi; agar ichki o‘zini boshqarish va media savodxonlik rivojlanmagan bo‘lsa, muammo qayta paydo bo‘lishi mumkin. Shuning uchun oilaviy kelishuvlar, uyqu rejimi, kritik fikrlash, kiberbullingga javob berish algoritmi, shaxsiy chegaralar va emotsional o‘zini kuzatish ko‘nikmalari birgalikda shakllantirilishi kerak.

AMALIY TAVSIYALAR VA TADQIQOT ISTIQBOLLARI

O'smirlar bilan ishlashda raqamli odatlarni keskin taqiqlashdan ko'ra, ularni kuzatiladigan va muhokama qilinadigan xulq-atvor ko'nikmasiga aylantirish samaraliroq. Amaliy jihatdan oilada ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bo'yicha bir nechta aniq kelishuvlar yetarli: ovqatlanish vaqtida telefonni chetga qo'yish, uyqudan oldin raqamli tanaffus yaratish, tungi bildirishnomalarni o'chirish, o'qish paytida diqqatni chalg'ituvchi ilovalarni vaqtincha bloklash va dam olishning oflayn shakllarini rejalashtirish. Bunda qoidalar faqat o'smirlarga emas, kattalarga ham tatbiq etilsa, nazorat tashqi majburlashdan oilaviy norma va o'zini boshqarish ko'nikmasiga aylanadi.

Ta'lim muassasalarida profilaktika dasturi uch komponentni birlashtirishi kerak. Birinchi komponent - media savodxonlik: algoritmlar, manipulyativ dizayn, reklama va tahrirlangan obrazlarning ta'sirini tushunish. Ikkinchi komponent - psixologik savodxonlik: FOMO, ijtimoiy taqqoslash, tashqi tasdiqqa qaramlik va kiberbullingning emotsional oqibatlarini tanish. Uchinchi komponent - amaliy xavfsizlik: shikoyat qilish, bloklash, maxfiylik sozlamalari, dalillarni saqlash va ishonchli kattaga murojaat qilish algoritmi. Bu uch yo'nalish birgalikda o'smirlarni passiv himoya obyektidan o'z raqamli xulqini boshqara oladigan faol subyektgacha aylantiradi.

Maktab psixologi yoki sinf rahbari uchun qisqa skrining savollari ham foydali bo'lishi mumkin: ijtimoiy tarmoq sababli uyqu tez-tez qisqaradimi; o'smir foydalanishni kamaytirishga uringanida muvaffaqiyatsiz bo'ladimi; tarmoqdagi voqealar kayfiyatini kun davomida boshqaradimi; kiberbulling yoki tahdid tajribasi bormi; o'qish va jonli munosabatlar zarar ko'ryaptimi. Bunday skrining tashxis o'rnini bosmaydi, lekin muammoli foydalanish ehtimolini erta ko'rishga yordam beradi. Agar depressiv kayfiyat, kuchli tashvish, ijtimoiy chekinish yoki o'ziga zarar yetkazish mazmunidagi signal paydo bo'lsa, masala oddiy intizom muammosi sifatida emas, professional baholashni talab qiluvchi ruhiy salomatlik masalasi sifatida ko'rilishi lozim.

Kelajakdagi ilmiy tadqiqotlarda faqat o'zini-o'zi hisobot qilish usuliga tayanish cheklangan natija beradi. Telefonning real foydalanish statistikasi, kunlik kayfiyat kuzatuvi, uyqu davomiyligi, kontent toifalari va ijtimoiy kontekst birlashtirilsa, sababiy mexanizmlarni aniqroq tushunish mumkin. Ayniqsa longitudinal dizaynlar muhim: ular ruhiy holatdagi o'zgarish ijtimoiy tarmoq xulqidan oldinmi yoki keyinmi yuz berishini

ko'rsatishga yordam beradi. Shuningdek, platformalar tez o'zgarib borayotgani sababli umumiy "ijtimoiy tarmoq" kategoriyasi o'rniga qisqa video, messenjer, vizual kontent va anonim platformalar kabi funksional farqlarni ajratib o'rganish zarur.

Mahalliy tadqiqotlar uchun o'zbek tilidagi valid metodikalarni yaratish, turli hudud va ijtimoiy guruhlardagi o'smirlarni qamrab olish hamda ota-ona monitoringi, oilaviy kommunikatsiya va maktab muhitini birgalikda baholash istiqbolli yo'nalishdir. Bunday ma'lumotlar xorijiy tavsiyalarni mexanik ko'chirishdan ko'ra, mahalliy madaniy va ta'limiy sharoitga mos profilaktika modelini ishlab chiqish imkonini beradi. Eng muhim mezon platformani qancha vaqt ishlatish emas, balki foydalanish o'smirning uyqusi, o'qishi, jonli munosabatlari va ruhiy barqarorligiga qanday funksional ta'sir qilayotganidir.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy holatiga bir yo'nalishda ta'sir qiluvchi oddiy omil emas, balki shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, platforma dizayni, foydalanish motivi va kontent bilan o'zaro ta'sirlashuvchi murakkab raqamli ekotizimdir. Ilmiy ma'lumotlar umumiy foydalanish davomiyligi bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik ko'pincha kichik va notekis ekanini, muammoli foydalanish esa tashvish, depressiv simptomlar, uyqu buzilishi va farovonlikning pasayishi bilan izchilroq bog'lanishini ko'rsatadi. Shuning uchun profilaktika ekran vaqtini mexanik qisqartirishdan ko'ra funksional buzilish belgilarini erta aniqlashga yo'naltirilishi kerak.

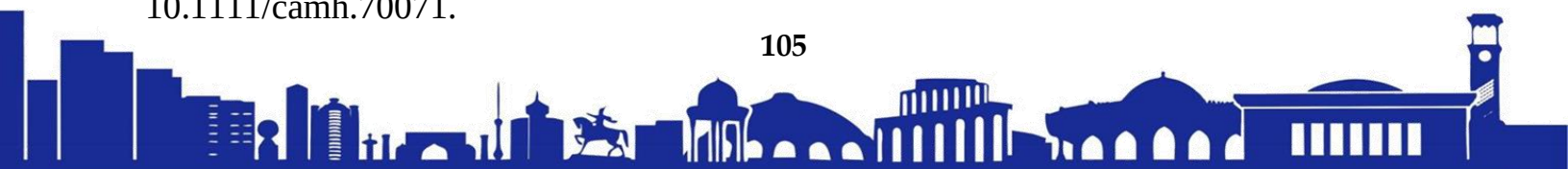
Salbiy ta'sir mexanizmlariga ijtimoiy taqqoslash, tashqi tasdiqqa qaramlik, FOMO, kiberbulling, algoritmik ravishda takrorlanuvchi zararli kontent va uyqu ritmining buzilishi kiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijodiy o'zini ifodalash, hamfikrlar topish va axborotga kirish uchun foydali vosita bo'lishi mumkin. Natijani belgilovchi asosiy savol "o'smir ijtimoiy tarmoq ishlatadimi?" emas, balki "u qanday foydalanadi, bu foydalanish nimani almashtiryapti va undan keyin ruhiy holati qanday o'zgaradi?" degan savoldir.

Oila va ta'lim muassasalari uchun ustuvor vazifa raqamli gigiyena, uyquni himoya qilish, media savodxonlik, o'z-o'zini baholashning ichki tayanchlarini rivojlantirish va kiberbullingga qarshi aniq yordam mexanizmlarini yaratishdan iborat. O'smirda kundalik

faoliyat buzilishi, kuchli nazorat yo‘qolishi, uyquning keskin kamayishi, ijtimoiy chekinish yoki uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik kuzatilsa, masalani faqat telefon bilan izohlash emas, kengroq psixologik baholash va mutaxassis yordamini tashkil etish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization Regional Office for Europe. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: HBSC international report from the 2021/2022 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024.
2. American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. Washington, DC: APA, 2023.
3. Odgers C.L., Jensen M.R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020;61(3):336-348.
4. Ahmed O., Walsh E.I., Dawel A., et al. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.
5. Conte G., Di Iorio G., Esposito D., et al. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2025;34(5):1511-1527.
6. Saleem N., Young P., Yousuf S. Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2024;27(11):771-797.
7. U.S. Department of Health and Human Services. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory. Washington, DC, 2023.
8. Fassi L., Thomas K., Parry D.A., et al. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(8):814-822.
9. Review: Social media use and adolescent mental health - an umbrella review and power analysis. *Child and Adolescent Mental Health*. 2025. DOI: 10.1111/camh.70071.



10. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):79-93.
11. Valkenburg P.M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022;44:58-68.
12. Nesi J. The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*. 2020;81(2):116-121.
13. Orben A., Przybylski A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*. 2019;3:173-182.
14. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954;7(2):117-140.
15. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
16. World Health Organization. Report of a virtual roundtable meeting on online mental health content for young people and guidance on communication, 4 October 2023. Geneva: WHO, 2024.
17. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 31.
18. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
19. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.
20. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
21. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.

22. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
23. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
24. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
25. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
26. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
27. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
28. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
29. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).
30. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
31. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.



32. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.
33. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
34. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
35. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshaev, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
36. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
37. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
38. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердца при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
39. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.
40. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ХОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali (Журнал современной медицины)*, 12(1), 388-393.
41. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА



ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.

42. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.

43. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.

44. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.

45. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.

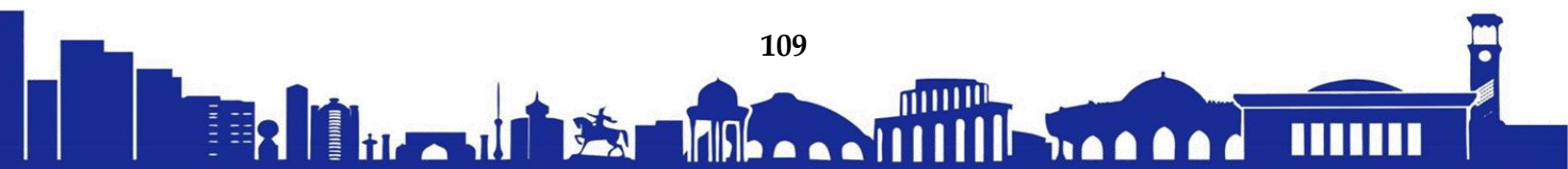
46. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).

47. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.

48. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.

49. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.

50. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ, 154.

51. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
52. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
53. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarlari*, 1(01-2025).
54. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
55. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
56. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).
57. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. *Наука и образование сегодня*, (2 (61)), 71-72.
58. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 664-667.
59. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).

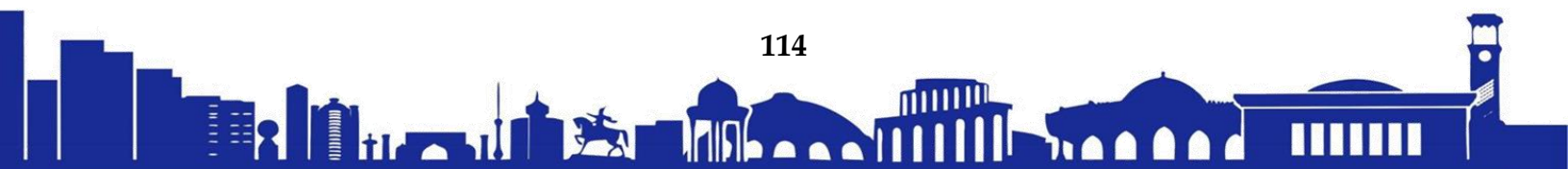
60. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION (pp. 71-72).
61. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. Наука и образование сегодня, (10 (33)), 52-53.
62. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. Современные инновации, (2 (16)), 59-60.
63. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
64. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
65. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiyada ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
66. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.
67. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
68. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.
69. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.



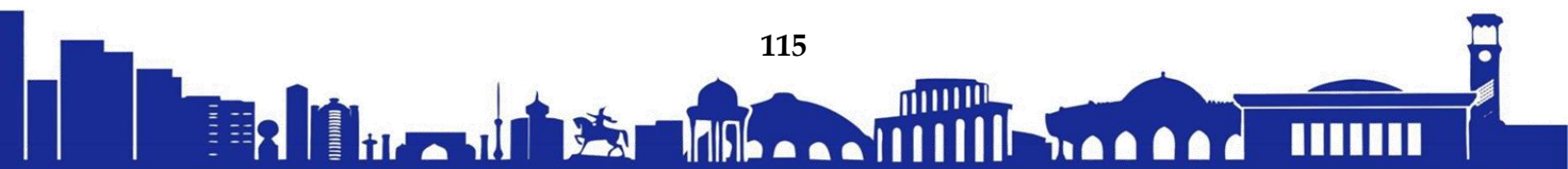
70. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
71. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
72. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
73. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
74. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
75. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
76. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.
77. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
78. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
79. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.

80. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
81. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
82. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
83. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
84. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
85. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство" МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
86. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>
87. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
88. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O ‘QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.
89. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O ‘QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.

90. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
91. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
92. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
93. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
94. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HÁM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
95. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
96. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности* (pp. 394-395).
97. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.
98. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o 'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.–Toshkent*, 117.
99. Allambergenova, M. X. (2012). *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*.



100. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.–Алмата*, (6), 132-134.
101. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.
102. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. *Т.: “TURON_IQBOL*.
103. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.
104. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзликини англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.
105. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo ‘lajak o ‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ҳам jamiyet jurnali//2021*, 1-37.
106. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.
107. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.
108. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
109. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA’LIM TIZIMIDA SUN’IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
110. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
111. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO ‘LAJAK O ‘QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA’LIMNI JORIY



ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.

112. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).

113. Kurbanliyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.

114. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.

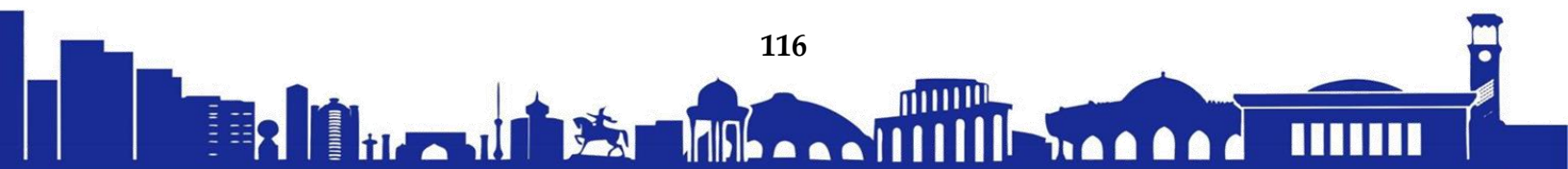
115. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшкораев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИД ГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).

116. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).

117. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.

118. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.

119. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.



120. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.
121. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.
122. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.
123. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
124. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
125. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
126. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przysztosci*, 24, 237-239.
127. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.
128. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
129. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'Zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
130. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.



131. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkaraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
132. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 37-39.
133. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
134. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
135. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
136. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.

