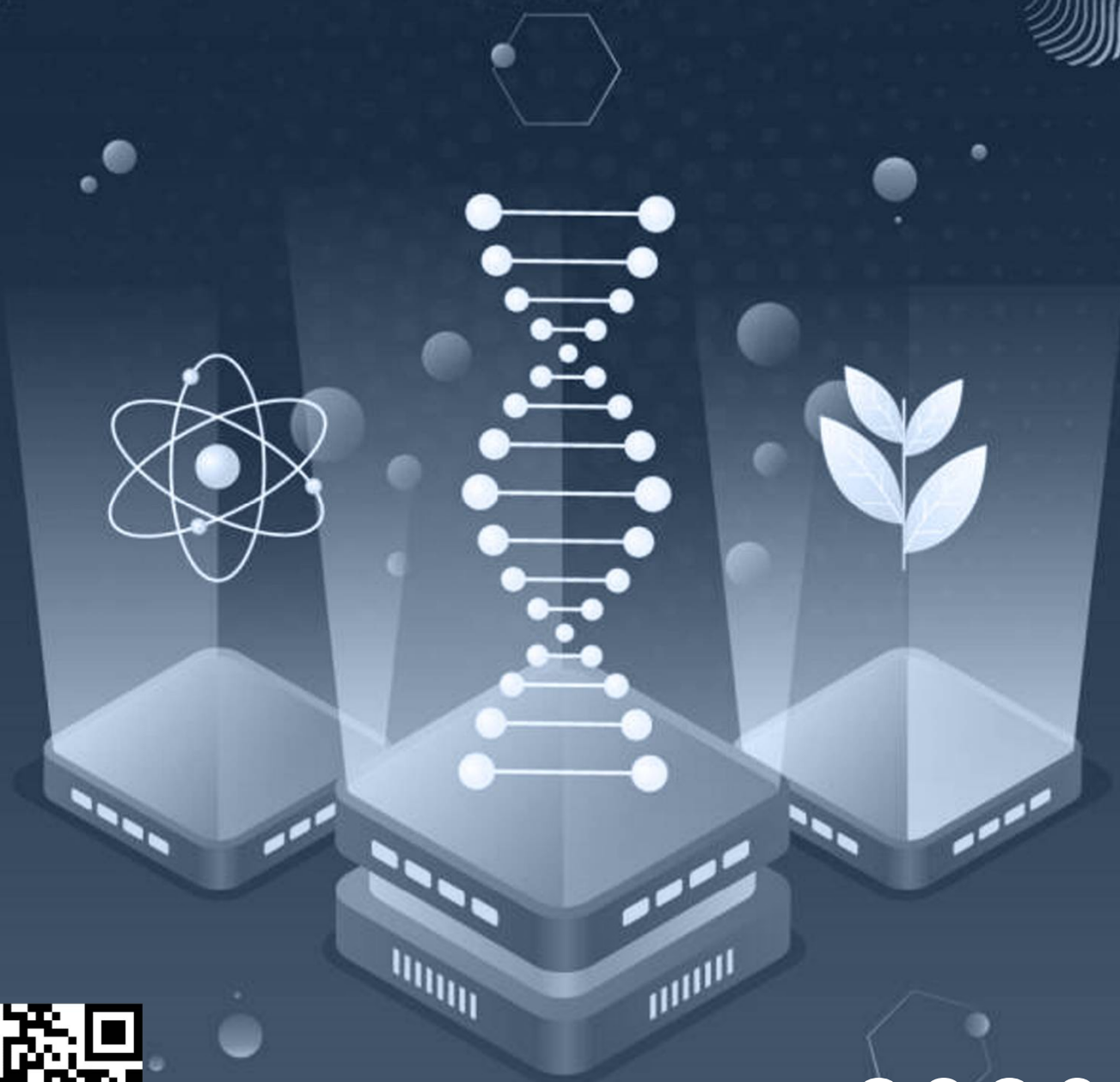


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4,
Issue 9/2

2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 9/2 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

ТОМ 4, НОМЕР 9/2

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 9/2



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'MUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№9/2 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-9/2>

Бош муҳаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош муҳаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых
для публикации основных научных результатов диссертаций постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000

TARIX

1. **Tajiyeva Umida Rajabboyevna.** Xorazm vohasining ekologik tarixiga oid ayrim masalalar..... 7
2. **Matniyozov Sarvarbek Sanatbek o'g'li.** Xorazm xalq sovet respublikasi davrida yer ishlari nozirligining faoliyati (1920-1924-yillar)..... 12
3. **Farxadov Zoyir Xushnud o'g'li.** Ko'zaliqir madaniyatining arxeologik manbalar asosida o'rganilish tarixi..... 17
4. **Matyakubov Xamdam Xamidjanovich.** Antik Xorazmda urbanizatsiya va shaharlar tizimining shakllanishi: ijtimoiy-iqtisodiy, harbiy omillar..... 22
5. **Abdullayev Shaxobiddin Norqo'zi o'g'li.** Tarixiy xotira va muzey: Samarqand viloyati tarixiy-o'lkashunoslik muzeylarining ijtimoiy-madaniy funksiyalari..... 27

IQTISOD

6. **Умурзаков Машрабжон Турсунбоевич.** Повышение экспортного потенциала промышленных предприятий: на примере текстильной отрасли..... 37
7. **Murodjon Matniyozov.** Omnikanal marketing strategiyasi: kontseptual evolyutsiya va tadqiqot yo'nalishlarining sistematik tahlili..... 41
8. **Mayliyev Temurbek Ilxambay O'g'li.** Oziq-ovqat sanoatini barqaror rivojlantirishni tartibga solishning nazariy-metodologik asoslari..... 52
9. **Murodova Dilfuza Jalolovna.** Auditorlik xizmatlari samaradorligini baholashning uslubiy yondashuvlari: xorijiy amaliyot va uni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish imkoniyatlari..... 58
10. **Ашуров Сардоржон Зафаржонович.** Факторы и резервы повышения экономической эффективности малого бизнеса в сфере услуг Самаркандской области..... 67

PEDAGOGIKA

11. **Yusupova Madinajon Mansurbek qizi.** Bo'lajak pedagoglarda badiiy-pedagogik kompetentlikni pedagogik trening texnologiyalari asosida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish..... 77
12. **Matrizayeva To'maris Jumamirat qizi.** Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini xalq og'zaki ijodi vositasida rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari..... 79
13. **Allaberganova Shoxista Zokir qizi.** Bo'lajak o'qituvchilarda ma'naviy-axloqiy immunitetni pedagogik ta'lim muhiti sharoitida takomillashtirish metodikasi..... 85
14. **Kuchimov Ilyos Ablakulovich,** Ichki ishlar organlarida ta'lim jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish..... 89
15. **Allaberganova Go'zal Adilbek qizi.** Onkologik bemorlarda yuzaga keladigan ruhiy o'zgarishlar va ularga psixologik yordam ko'rsatishning ilmiy-nazariy asoslari..... 94

16. **Otabek Erkinovich Khudayberganov. Muratov Sanjarbek Jumanazarovich.** Formation of professional skills of faculty students of physical culture with sports games..... 101

PSIXOLOGIYA

17. **Тайтелиева Ақтолқын Битуқызы.** Поиск психологической помощи подростком в образовательной среде: барьеры и условия..... 107
18. **Xudayberganova Dilduza Yangiboy qizi.** Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslashning o'smirlar emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga ta'siri..... 110

FILOLOGIYA

19. **Yakubova Noira Isxakovna** Ingliz tilidan o'zbek tiliga o'zlashgan turizm terminlarining funksional-pragmatik xususiyatlari..... 115

Xudayberganova Difuza Yangiboy qizi

Xorazm viloyati Urganch tumani 13-son umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi

**IJTIMOIIY TARMOQLARDAGI IJTIMOIIY TAQQOSLASHNING O'SMIRLAR
EMOTSIONAL HOLATI VA O'Z-O'ZINI ANGLASHIGA TA'SIRI**<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.23286112>

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarda amalga oshiriladigan ijtimoiy taqqoslashning o'smirlar emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga psixologik ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlik davrida shaxsning o'zligini anglash, o'z-o'ziga baho berish, tengdoshlar tomonidan qabul qilinishga intilish va ijtimoiy mavqeini belgilash jarayonlari faol kechadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning tashqi ko'rinishi, yutuqlari, turmush tarzi, ijtimoiy mavqei va munosabatlarini kuzatish o'smirning o'zini boshqalar bilan taqqoslashiga olib kelishi mumkin.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, o'smirlik davri, ijtimoiy taqqoslash, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, emotsional holat, identifikatsiya, yuqoriga taqqoslash, pastga taqqoslash, xavotir, hasad, media savodxonlik.

Abstract: This article analyzes the psychological impact of social comparisons conducted on social networks on adolescents' emotional state and self-awareness. During adolescence, the processes of self-awareness, self-esteem, the desire to be accepted by peers, and the determination of social status occur actively. Therefore, observing the appearance, achievements, lifestyle, social status, and attitudes of others on social media can lead a teenager to compare themselves with others.

Keywords: social networks, adolescence, social comparison, self-awareness, self-esteem, emotional state, identification, upward comparison, downward comparison, anxiety, envy, media literacy.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическое влияние социального сравнения, осуществляемого в социальных сетях, на эмоциональное состояние и самосознание подростков. В подростковом возрасте активно протекают процессы самосознания, самооценки, стремления к принятию сверстниками и определения социального статуса личности. Поэтому наблюдение за внешним видом, достижениями, образом жизни, социальным статусом и отношениями других в социальных сетях может привести к тому, что подросток сравнивает себя с другими.

Ключевые слова: социальные сети, подростковый период, социальное сравнение, самосознание, самооценка, эмоциональное состояние, идентификация, сравнение вверх, сравнение вниз, тревога, зависть, медиаграмотность.

KIRISH

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ijtimoiylashuvi va shaxsiy rivojlanishida muhim muhitlardan biriga aylandi. O'smirlar ijtimoiy

tarmoqlar orqali tengdoshlari bilan muloqot qiladi, o'z qiziqishlarini namoyon etadi, turli guruhlariga qo'shiladi va boshqa insonlarning hayoti bilan tanishadi. Shu bilan birga, virtual muhit o'smirga o'zini boshqalar bilan solishtirish uchun juda ko'p imkoniyatlarni taqdim etadi.

Ijtimoiy taqqoslash insonning o'z qobiliyati, tashqi ko'rinishi, mavqei yoki hayotiy sharoitlarini boshqa insonlarning shu kabi jihatlari bilan solishtirib baholash jarayonidir. Ushbu jarayon psixologiyada o'zini anglash va o'z-o'zini baholashning tabiiy mexanizmlaridan biri sifatida qaraladi [1]. Ijtimoiy tarmoqlar esa mazkur jarayonni yanada kuchaytirishi mumkin, chunki foydalanuvchi qisqa vaqt ichida juda ko'p insonlarning tanlangan va ko'pincha ijobiy tasvirlangan hayotiy tajribalari bilan tanishadi.

O'smirlik davrida ijtimoiy taqqoslash alohida ahamiyatga ega. Chunki aynan shu davrda "Men kimman?", "Men boshqalardan nimam bilan farq qilaman?", "Boshqalar meni qanday baholaydi?" kabi savollar shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonida muhim o'rin egallaydi. 2025-yilda chop etilgan tizimli sharhda ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash o'smirlarda identifikatsiyani izlash bilan birga ayrim holatlarda identifikatsion distress, ya'ni o'zlik bilan bog'liq psixologik noqulaylik bilan ham bog'liq ekani aniqlangan [2].

Ijtimoiy taqqoslash har doim ham salbiy oqibatga olib kelmaydi. Tadqiqotlarda taqqoslash insonning o'zini baholashi, o'zini rivojlantirishi va o'z imkoniyatlarini anglashiga xizmat qilishi mumkinligi qayd etiladi [1]. Masalan, o'smir o'zidan muvaffaqiyatliroq tengdoshini kuzatib, undan ilhomlanishi va o'z faoliyatini yaxshilashga intilishi mumkin. Biroq boshqa insonning idealizatsiyalangan virtual obrazini o'zining real hayoti bilan taqqoslash salbiy emotsiyalarni kuchaytirishi mumkin [3]. Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslashni bir tomonlama salbiy hodisa sifatida emas, balki **o'smirning taqqoslash obyekti, taqqoslash yo'nalishi, individual psixologik xususiyatlari va taqqoslash natijasida yuzaga keladigan emotsional reaksiyalari** bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida o'rganish maqsadga muvofiqdir.

MUHOKAMA

Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslash o'smirning emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga bir necha mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu jarayonning asosini **"Men" va "Boshqalar" o'rtasidagi subyektiv taqqoslash** tashkil etadi. O'smir o'zining tashqi ko'rinishi, kiyinish uslubi, bilim darajasi, do'stlari soni, ijtimoiy faolligi, moddiy imkoniyatlari yoki shaxsiy yutuqlarini boshqa foydalanuvchilar bilan solishtirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarda bunday taqqoslash uchun sharoitlar ayniqsa qulay, chunki foydalanuvchilar odatda o'z hayotlarining tanlangan, muvaffaqiyatli yoki estetik jihatdan jozibador tomonlarini namoyish etadilar. Natijada o'smir o'zining kundalik, real hayotini boshqa insonning "tanlangan" virtual hayoti bilan solishtirishi mumkin. Bunday vaziyatda real va virtual obrazlar o'rtasidagi tafovut o'z-o'zini baholashga ta'sir qilishi ehtimoli mavjud [3].

2024-yilgi psixologik sharhda ijtimoiy taqqoslashning ruhiy salomatlikka ta'siri murakkab ekani, taqqoslashning natijasi taqqoslash maqsadi, konteksti va shaxsning individual xususiyatlariga bog'liqligi ta'kidlangan [1]. Demak, ijtimoiy tarmoqlardagi har qanday taqqoslashni avtomatik ravishda salbiy deb baholash ilmiy jihatdan to'g'ri emas. **Yuqoriga ijtimoiy taqqoslash** o'smirning o'zidan muvaffaqiyatliroq, chiroyliroq, mashhurroq yoki yuqoriroq ijtimoiy mavqega ega deb qabul qilgan inson bilan o'zini solishtirishini anglatadi.

Ijtimoiy tarmoqlarda yuqoriga taqqoslashning imkoniyati juda yuqori. O'smir mashhur blogger, sportchi, san'atkor yoki tengdoshining yuqori natijalarini ko'rishi mumkin. Bunday taqqoslash ikki xil psixologik natijaga olib kelishi mumkin.

Birinchidan, o'smir taqqoslanayotgan shaxsni **rivojlanish modeli** sifatida qabul qilishi mumkin. Bunda taqqoslash motivatsiya, ilhomlanish va o'z ustida ishlash istagini kuchaytiradi.

Ikkinchidan, agar o'smir taqqoslanayotgan shaxs bilan o'rtasidagi farqni haddan tashqari katta deb his qilsa, **norozilik, hasad, o'zini past baholash, xavotir yoki umidsizlik** kabi emotsional holatlar yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, tashqi ko'rinish va ijtimoiy mavqega oid taqqoslashlarda salbiy oqibatlar kuchliroq bo'lishi mumkin [3].

Pastga ijtimoiy taqqoslash o'smirning o'zidan kamroq muvaffaqiyatli yoki imkoniyatlari pastroq deb qabul qilgan inson bilan o'zini solishtirishidir.

Bunday taqqoslash ayrim holatlarda o'z-o'zini baholashni vaqtincha oshirishi mumkin. Masalan, o'smir o'zining ma'lum bir sohadagi qobiliyatini boshqalarga nisbatan yuqoriroq ekanligini anglaydi. Biroq doimiy ravishda o'zini boshqalardan ustun qo'yish ham konstruktiv shaxsiy rivojlanishga olib kelmaydi.

Shuning uchun psixologik jihatdan maqsad o'smirni “men boshqalardan yaxshiman” degan pozitsiyaga emas, balki **“men kechagidan yaxshiroq bo'lishim mumkin”** degan rivojlanish orientatsiyasiga yo'naltirishdan iborat bo'lishi lozim.

Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash o'smirning emotsional holatiga bevosita va bilvosita ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, o'smir o'zining real hayotidagi muammolarni boshqa insonlarning virtual hayotidagi ijobiy jihatlar bilan taqqoslaganda emotsional nomutanosiblik yuzaga kelishi mumkin.

1-jadval

Ijtimoiy taqqoslash va o'smirlarning emotsional holati

Ijtimoiy taqqoslash holati	O'smirda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan emotsional holat	Psixologik oqibat
Muvaffaqiyatli tengdosh bilan taqqoslash	Ilhomlanish	O'z ustida ishlash motivatsiyasi
Juda yuqori ideal obraz bilan taqqoslash	Norozilik	O'zini past baholash
Tashqi ko'rinishni taqqoslash	Hasad, xavotir	Tana qiyofasidan norozilik
Tengdoshlarning yuqori ijtimoiy faolligini ko'rish	“Men ortda qolyapman” hissi	FOMO va ijtimoiy xavotir
Ijobiy fikrlar va qo'llab-quvvatlashni ko'rish	Quvonch, ishonch	Ijtimoiy tegishlilik hissi
Salbiy izohlarni kuzatish	Xafa bo'lish, g'azab	Emotsional beqarorlik
O'z yutuqlarini boshqalar bilan solishtirish	G'urur yoki motivatsiya	Kompetentlik hissining ortishi
Doimiy taqqoslash	Ruhiy charchoq	O'z-o'zini baholashning beqarorlashuvi

Izlanishlar emotsional intellekt, emotsiyalarni boshqarish va o'z-o'zini baholashning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bilan o'zaro bog'liqligini ko'rsatadi. 25 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhda muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish emotsiyalarni boshqarishdagi qiyinchiliklar va nisbatan past o'z-o'zini baholash bilan bog'langan [4].

O'z-o'zini anglash shaxsning o'z imkoniyatlari, xususiyatlari, qadriyatlarini, maqsadlari va ijtimoiy mavqei haqida tasavvurga ega bo'lish jarayonidir. O'smirlik davrida ushbu jarayon faol rivojlanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash o'smirda o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglash uchun ma'lum darajada axborot berishi mumkin. Masalan, o'smir tengdoshlarining ijodiy faoliyatini ko'rib, o'zida ham shu sohaga qiziqish mavjudligini anglab yetishi mumkin. Shu jihatdan ijtimoiy taqqoslash **o'zini bilish va o'zini rivojlantirish vositasi** bo'lishi mumkin [1; 3].

Biroq taqqoslashning doimiy va salbiy shakli o'smirning “Men” haqidagi tasavvurini beqarorlashtirishi mumkin. 2025-yilgi tizimli sharhda ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash o'smirlarda o'zlikni izlash bilan bir qatorda identifikatsion distress bilan ham bog'langan. Shuningdek, qobiliyatlarini boshqalar bilan taqqoslagan o'smirlarda o'z-o'zini anglashning aniqligi pastroq bo'lishi mumkinligi qayd etilgan [2].

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar o'z-o'zini anglashiga ta'sirini tushuntirishda **“Real Men” va “Ideal Men”** o'rtasidagi munosabat alohida ahamiyatga ega. “Real Men” — o'smirning o'zini mavjud holatda qanday qabul qilishi; “Ideal Men” esa u qanday bo'lishni istashi haqidagi tasavvuridir. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal tashqi ko'rinish, muvaffaqiyat, mashhurlik va farovonlikning ko'plab obrazlari namoyish etiladi.

Agar o'smirning “Ideal Men”i bilan “Real Men”i o'rtasidagi farq juda katta bo'lib qolsa, u o'zidan norozilikni his qilishi mumkin. Bunday tafovut, ayniqsa, tashqi ko'rinish va ijtimoiy mavqega oid kontentni muntazam kuzatish natijasida kuchayishi mumkin [3].

Biroq ideal obrazni real va erishish mumkin bo'lgan maqsad sifatida qabul qilish o'smirni rivojlanishga undashi mumkin. Shu sababli psixologik-pedagogik faoliyatda o'smirlarga **realistik maqsad qo'yish va o'z rivojlanishini boshqalar bilan emas, avvalo o'zining avvalgi holati bilan taqqoslash** o'rgatilishi lozim.

Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash quyidagi asosiy mexanizmlar orqali o'smir psixikasiga ta'sir ko'rsatishi mumkin:

1. Kognitiv mexanizm. O'smir boshqa inson haqidagi ma'lumotni o'zining hayotiy tajribasi bilan solishtirib, "Men undan yaxshimanmi yoki yomonmanmi?" degan savolga javob izlaydi.

2. Emotsional mexanizm. Taqqoslash natijasida quvonch, ilhomlanish, g'urur, hasad, xavotir, xafa bo'lish yoki norozilik kabi emotsiyalar yuzaga kelishi mumkin.

3. Motivatsion mexanizm. Ijobiy taqqoslash o'z ustida ishlashga undashi mumkin. Salbiy taqqoslash esa ayrim hollarda faoliyatdan voz kechish yoki passivlikni kuchaytirishi mumkin.

4. Identifikatsion mexanizm. O'smir o'ziga namuna sifatida ayrim shaxslarni tanlab, ularning xatti-harakatlari, tashqi ko'rinishi yoki qadriyatlariga taqlid qilishi mumkin.

5. Ijtimoiy tasdiqlanish mexanizmi. "Layk", izoh va obunachilar soni o'smir tomonidan ijtimoiy qabul qilinish ko'rsatkichi sifatida talqin qilinishi mumkin.

2-jadval

Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashning ijobiy va salbiy jihatlari

Ijobiy jihatlari	Salbiy jihatlari
O'z qobiliyatlarini anglash	O'zini past baholash
Rivojlanishga motivatsiya	Hasad va norozilik
Yangi maqsadlar shakllanishi	Xavotir va emotsional zo'riqish
Ijobiy namunalardan o'rganish	Ideal obrazlarga haddan tashqari taqlid
O'zini rivojlantirish	"Men yetarlicha yaxshi emasman" hissi
Qiziqishlarni aniqlash	O'zlikning beqarorlashuvi
Yutuqlarni anglash	Tashqi bahoga qaramlik
O'z-o'zini tahlil qilish	Doimiy qoniqmaslik

Ijtimoiy taqqoslashning natijasi uning mavjudligi bilan emas, balki **taqqoslash qanday maqsadda amalga oshirilayotgani va o'smir tomonidan qanday talqin qilinayotgani** bilan chambarchas bog'liq.

O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlardan himoyalashida ularni raqamli muhitdan butunlay ajratish emas, balki **taqqoslash jarayonini anglash va boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish** muhimdir.

Buning uchun quyidagi faoliyatlarni amalga oshirish mumkin: **"Men o'zimni kim bilan va nima uchun taqqoslayapman?"** mavzusida psixologik treninglar tashkil etish. O'smirlarga **yuqoriga va pastga taqqoslash** tushunchalarini tushuntirish. Ijtimoiy tarmoqlardagi idealizatsiyalangan tasvirlarning qanday yaratilishini **media savodxonlik mashg'ulotlari** orqali ko'rsatish. "Real Men – Ideal Men" mavzusida **refleksiv mashqlar** tashkil etish. O'smirlarni o'z yutuqlarini boshqalar bilan emas, **o'zining avvalgi natijalari bilan taqqoslashga** o'rgatish. **Emotsiyalarni anglash va boshqarish** bo'yicha treninglar o'tkazish. Kiberbulling, salbiy izohlar va virtual bosimga qarshi **psixologik himoya ko'nikmalarini** shakllantirish. O'smirlarning real hayotdagi sport, san'at, ijod, kitobxonlik va ijtimoiy faoliyatini rag'batlantirish. Ota-onalar va pedagoglarga o'smirning tashqi ko'rinishi yoki yutuqlarini boshqa bolalar bilan taqqoslamaslik bo'yicha psixologik tavsiyalar berish. O'smirda **ichki motivatsiya va shaxsiy qadriyatlar** tizimini rivojlantirish. Bunday yondashuv o'smirning "Boshqalardan qanchalik yaxshiman?" degan savoldan "Men o'z imkoniyatlarimni qanday rivojlantirishim mumkin?" degan konstruktiv pozitsiyaga o'tishiga yordam beradi.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslash o'smirlik davrida shaxsning emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga ta'sir qiluvchi muhim psixologik jarayonlardan biridir. O'smirlik davrida o'zlikni shakllantirish va tengdoshlar tomonidan qabul qilinishga ehtiyoj kuchli bo'lgani sababli

virtual muhitdagi taqqoslashlar o'smirning o'ziga bergan bahosiga va emotsional holatiga sezilarli darajada ta'sir qilishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlardagi **yuqoriga taqqoslash** ayrim hollarda o'smirni ilhomlantirib, o'z ustida ishlashga undashi mumkin. Biroq idealizatsiyalangan obraz bilan o'zining real holatini solishtirish norozilik, hasad, xavotir va o'z-o'zini past baholash kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin [1; 3]. Ijtimoiy taqqoslash o'smirning o'z-o'zini anglashiga ham ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, boshqa insonlar bilan taqqoslash orqali o'smir o'z qobiliyatlari, qiziqishlari va maqsadlarini yaxshiroq anglab olishi mumkin. Ikkinchi tomondan, doimiy va salbiy taqqoslash "Men" konsepsiyasining noaniqlashuvi va identifikatsion noqulaylikning kuchayishiga olib kelishi mumkin [2]. Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki **shaxsiy rivojlanish imkoniyati yoki psixologik xavfga aylanishi mumkin bo'lgan jarayon** sifatida baholash lozim. Uning natijasi taqqoslash obyekti, maqsadi, o'smirning individual xususiyatlari va taqqoslashdan keyingi kognitiv-emotsional talqiniga bog'liq.

O'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlash uchun ta'lim jarayonida media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt, refleksiya, adekvat o'z-o'zini baholash va ichki motivatsiyani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Ayniqsa, o'smirlarni boshqalar bilan doimiy ravishda emas, **o'zining avvalgi holati bilan taqqoslashga** yo'naltirish shaxsiy rivojlanish uchun konstruktiv psixologik strategiya bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy taqqoslash o'smirlarning emotsional holati va o'z-o'zini anglashiga murakkab, ko'p omilli va kontekstga bog'liq ta'sir ko'rsatadi. Mazkur jarayonni pedagogik va psixologik jihatdan to'g'ri boshqarish o'smirlarning raqamli muhitda sog'lom o'zlikni shakllantirishi va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun muhim shart hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arigo D., Bercovitz I., Lapitan E. et al. Social Comparison and Mental Health // Current Treatment Options in Psychiatry. 2024. Vol. 11. P. 17–33. DOI: 10.1007/s40501-024-00313-0.
2. Avci H., Baams L., Kretschmer T. A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development // Adolescent Research Review. 2025. Vol. 10. P. 219–236. DOI: 10.1007/s40894-024-00251-1.
3. Pérez-Torres V. Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence // Current Psychology. 2024. Vol. 43. P. 22170–22180. DOI: 10.1007/s12144-024-05980-z.
4. Piccerillo L., Digennaro S. Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review // Adolescent Research Review. 2025. Vol. 10. P. 201–218. DOI: 10.1007/s40894-024-00245-z.
5. Pazdur M., Tutus D., Haag A.-C. Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A Systematic Review of Longitudinal Studies // Adolescent Research Review. 2025. Vol. 10. P. 237–253. DOI: 10.1007/s40894-025-00264-4.
6. 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. Vol. 34. P. 1511–1527. DOI: 10.1007/s00787-024-02581-w.

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatarga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qatorda muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qatorda sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].