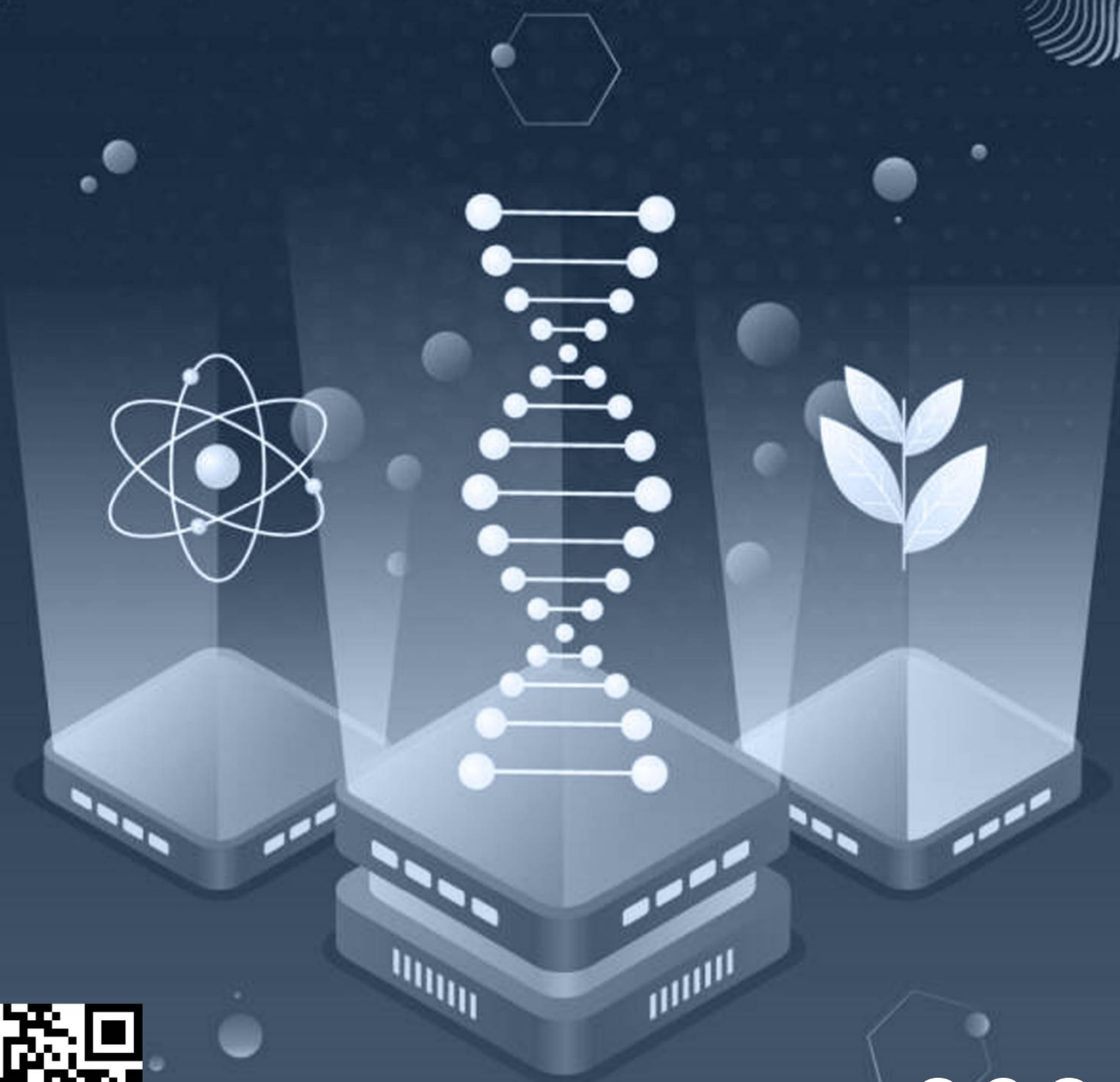


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 8 **2026**



ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 8 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»
ТОМ 4, НОМЕР 8

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»
VOLUME 4, ISSUE 8



TOШKENT-2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

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

№8 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-8>

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 по медицинским наукам 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.Sabirov Mansur Ruzmetovich.

IX–XII ASRLARDA XORAZMNING YEVROOSIYO SAVDOSIDAGI O‘RNI: TARIXIY VA ARXEOLGIK MANBALAR TAHLILI.....7

2.Xabibullo Xoji Muxammadyusuf Alisher o‘g‘li.

TURKISTONDA QIZLAR TA‘LIMINING INSTITUTSIONAL SHAKLLANISHI VA KUNDALIK AMALIYOTI.....11

3.Reyimbayeva Onaxon Ergash qizi.

XORAZM TAXYASINING QADIMGI DAVRLARDAN BUGUNGI KUNGACHA BO‘LGAN TARIXIY-ETNOLOGIK TARAQQIYOTI.....17

4.Abdalniyazova Moxira Davronbekovna.

XORAZM AHOLISINING HUNARMANDCHILIK AN‘ANALARI VA TRANSFORMATSIYASI (MISGARLIK HUNARI MISOLIDA).....23

5.G‘afurova Mahliyobonu Ulug‘bek qizi.

QADIMGI XORAZM VOHASI AHOLISINING JOYLASHISH XUSUSIYATLARI.....29

6.Tadjiyeva Feruza Jumabayevna.

1838-YILGI XIVA–ORENBURG YOZISHMALARIDA ELCHILIK MAQOMI VA SIYOSIY ISHONCH.....34

FILOLOGIYA

1.Raximova Nargiza Baxshullayevna.

QADIMGI INGLIZ EPIK MATNLARINI ANTROPOSENTRIK TALQIN QILISHNING LINGVISTIK XUSUSIYATLARI.....39

2.Niyozmetova Ro‘za Rejabboy qizi.

GID-TARJIMONLIK FAOLIYATIDA VERBAL-NOVERBAL VA LINGVOKULTUROLOGIK OMILLARNING MADANIYATLARARO MULOQOTDAGI O‘RNI.....44

IQTISOD

1.Ulug‘muradova Nodira Berdimuradovna.

KICHIK BIZNES SOHASIDA INSON KAPITALI VA MEHNAT MUNOSABATLARINI BAHOLASHNING USLUBIY YONDASHUVLARI VA KO‘RSATKICHLAR TIZIMI.....47

2.O‘sarov Abdulla Davronqulovich.

TURIZM SOHASI BARQAROR RIVOJLANISHINI DAVLAT TOMONIDAN TARTIBGA SOLISHNING TASHKILIIY-IQTISODIIY MEXANIZMI VA UNING TARKIBIIY ELEMENTLARI.....55

3.Raximov Matqurbon Ravshanbek O‘g‘li.

ENERGIYA SAMARADORLIGIDA YASHIL IQTISODIYOTGA O‘TISHNING STRATEGIK MEXANIZMLARI.....62

4.Raximbaev Musobek Komiljon o‘g‘li.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA AKADEMIK JARAYONLARNI BOSHQARISHNING IQTISODIIY MOHIYATI VA ZARURATI.....67

5.Latipov Xursandbek Durdiboy o‘g‘li.

TASHQI SAVDO INFRATUZILMASINING XORIJ MAMLAKATLARI TAJRIBASI VA UNI
MINTAQA IQTISODIYOTIDA QO‘LLASH IMKONIYATLARI.....71

6.A.Sh.Kuliboyev.

TIBBIY XIZMATLAR BO‘YICHA MOLIYAVIY HISOBOT KO‘RSATKICHLARINING
REGRESSION TAHLILI.....76

PEDAGOGIKA

1.Matrizayeva To‘maris Jumamirat qizi.

BO‘LAJAK TARBIYACHILARDA BADIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING
PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI.....89

PSIXOLOGIYA

1.Shirinov Sardorbek Avazovich.

IJTIMOY TARMOQLARDAGI TAQQOSLASHNING YOSHLAR PSIXOLOGIK
FAROVONLIGIGA TA‘SIRI.....94

2.Raximova Mo‘minaxon Zokirjonovna.

KASBIY USTANOVKALARNI SHAKLLANTIRISH ORQALI ONGLI KASB TANLASHNI
RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI.....98

PSIXOLOGIYA

Shirinov Sardorbek Avazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Elektron pochta: roshshinet@gmail.com

IJTIMOIY TARMOQLARDAGI TAQQOSLASHNING YOSHLAR PSIXOLOGIK
FAROVONLIGIGA TA'SIRI<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.23194890>

Annotatsiya: Ushbu maqola ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar tomonidan amalga oshiriladigan taqqoslashning psixologik farovonlikka ta'sirini o'rganadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, boshqalar bilan solishtirish, "ideal" kontentni ko'rish va onlayn ijtimoiy tasdiq olish yoshlar orasida o'z-o'zini qadrlash, xavotir va depressiv simptomlarga ta'sir qiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy taqqoslashga ko'p vaqt ajratish psixologik farovonlikni pasaytiradi, ammo ongli foydalanish va raqamli savodxonlik bu ta'sirlarni kamaytiradi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, taqqoslash, yoshlar, psixologik farovonlik, o'z-o'zini qadrlash, xavotir, depressiya, raqamli savodxonlik.

THE IMPACT OF COMPARISON ON SOCIAL NETWORKS ON THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH

Shirinov Sardorbek Avazovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences

Email: roshshinet@gmail.com

Abstract: This article investigates the impact of social media comparisons on the psychological well-being of adolescents and young adults. Exposure to idealized content, peer comparisons, and online validation affects self-esteem, anxiety, and depressive symptoms. Results indicate that excessive social comparison reduces psychological well-being, whereas mindful use and digital literacy mitigate these effects.

Keywords: Social media, social comparison, youth, psychological well-being, self-esteem, anxiety, depression, digital literacy.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СРАВНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЕЖИ

Ширинов Сардорбек Авазович

Доктор философии (PhD) по историческим наукам

Электронная почта: roshshinet@gmail.com

Аннотация: Данная статья изучает влияние сравнений в социальных сетях на психологическое благополучие молодежи. Сравнение себя с другими, просмотр «идеального» контента и получение онлайн-подтверждений влияет на самооценку, тревожность и депрессивные симптомы. Результаты показывают, что чрезмерные социальные сравнения ухудшают психологическое благополучие, тогда как осознанное использование и цифровая грамотность снижают эти эффекты.

Ключевые слова: Социальные сети, социальные сравнения, молодежь, психологическое благополучие, самооценка, тревожность, депрессия, цифровая грамотность.

Kirish. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Instagram, TikTok va Facebook kabi platformalarda doimiy taqqoslash jarayoni yuz beradi: foydalanuvchilar o'zlarini tengdoshlar yoki "ideal" kontent bilan solishtiradi. Ushbu jarayon yoshlar psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [3].

Ijtimoiy taqqoslash natijasida o'zini past baholash, xavotir va depressiv simptomlar paydo bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli savodxonlik va ongli platforma foydalanish bu salbiy ta'sirlarni kamaytiradi [5]. Tadqiqotning maqsadi — yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslashning psixologik farovonlikka ta'sirini tahlil qilish va individual ongli foydalanish strategiyalarini ishlab chiqishdir [6].

Metodlar. Tadqiqotga 200 nafar 15–24 yoshdagi yoshlar jalb qilindi, ular orasida turli ijtimoiy va demografik xususiyatga ega ishtirokchilar mavjud edi. Bu yosh oralig'i ijtimoiy tarmoqlarga eng faol kiradigan va o'z psixologik farovonligini sezuvchan ko'rsatadigan guruh hisoblanadi.

Kvantitativ metodlar doirasida ishtirokchilarning psixologik holatini o'lchash uchun standartlashtirilgan testlar qo'llanildi. O'z-o'zini qadrlashni baholash uchun Rosenberg Self-Esteem Scale ishlatildi, bu test yoshlar orasida o'ziga bo'lgan ishonch va shaxsiy qadriyatlarni aniqlashga yordam beradi. Xavotir darajasi GAD-7 test yordamida, depressiv simptomlar esa PHQ-9 yordamida o'lchandi [7]. Ushbu testlar yordamida olingan kvantitativ ma'lumotlar ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslash bilan bog'liq psixologik natijalarni statistik tahlil qilish imkonini berdi.

Sifatli metodlar orqali intervyular va fokus-guruhlar tashkil etildi. Ishtirokchilarga ijtimoiy tarmoqlarni ishlatish chastotasi, ko'rilgan kontent turi, onlayn boshqalar bilan taqqoslash holati, ijtimoiy bosim sezish va kurashish strategiyalari haqida batafsil so'rovlar o'tkazildi [8]. Ushbu metod orqali faqat psixologik natijalar emas, balki ishtirokchilarning onlayn o'zini tutish usullari va hissiy reaksiyalari ham tahlil qilindi.

Statistik tahlil uchun korrelyatsiya va regressiya metodlari qo'llanildi. Bu usullar ijtimoiy taqqoslash chastotasi va psixologik farovonlik (o'z-o'zini qadrlash, xavotir, depressiya) o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash imkonini berdi. Shu bilan birga, raqamli savodxonlik va ongli foydalanishning himoyaviy roli ham tahlil qilindi [10]. Misol uchun, ongli platforma foydalanish va raqamli savodxonlik yuqori bo'lgan ishtirokchilar orasida salbiy taqqoslash bilan bog'liq xavotir darajasi sezilarli darajada past bo'lgani kuzatildi.

Tadqiqot metodologiyasining qo'shimcha jihatlari quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- Ijtimoiy tarmoqlar faoliyati va foydalanish chastotasi kunlik, haftalik va oylik parametrlar bo'yicha o'lchandi.
- Fokus-guruhlarda yoshlarning hissiy reaksiyalari, do'stlar bilan solishtirish va onlayn ijtimoiy tasdiq olish tajribalari batafsil muhokama qilindi.
- Natijalar asosida regressiya modellarini qurish orqali ijtimoiy taqqoslash darajasi va psixologik farovonlik o'rtasidagi sezilarli bog'liqlik aniqlanib, himoyaviy faktorlar (raqamli savodxonlik, ongli foydalanish) ta'siri kvantifikatsiya qilindi.

Shunday qilib, metodlar kombinatsiyasi — kvantitativ testlar, sifatli intervyular va statistik tahlillar — yoshlar psixologik farovonligiga ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashning ta'sirini kompleks va ishonchli tarzda baholash imkonini berdi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslash yoshlarning psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir qiladi. Doimiy o'zini tengdoshlar yoki "ideal"

profil egalariga solishtirish o'z-o'zini qadrlash darajasini pasaytiradi, shuningdek, xavotir va depressiv simptomlarning kuchayishiga olib keladi [1]. Intervyular va fokus-guruh natijalari shuni ko'rsatdiki, yoshlar "ideal" kontentni ko'rish natijasida o'zini past baholash, o'z qobiliyatlariga shubha qilish va salbiy emotsiyalarni boshdan kechirish holatlarini tez-tez sezishadi. Bu holatlar, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarni ko'p vaqt davomida ishlatadigan ishtirokchilar orasida aniq kuzatilgan.

Bundan tashqari, yuqori raqamli savodxonlikka ega yoshlar kontentni tanqidiy qabul qilganligi sababli salbiy ta'sirlarni kamaytirishga muvaffaq bo'lgan[2]. Bu guruh yoshlar ijtimoiy tarmoqdagi kontentni real hayotiy kontekst bilan solishtiradi, filtrlaydi va faqat foydali yoki realistik ma'lumotlarga e'tibor qaratadi. Shu bilan birga, ular o'zini tengdoshlar bilan solishtirishdan keladigan hissiy bosimni kamaytirish strategiyalarini qo'llashadi. Masalan, ekranga sarflangan vaqtni cheklash, "scrolling"ni ongli ravishda boshqarish, salbiy kontentdan uzoqlashish kabi usullar yordamida salbiy psixologik natijalarni oldini olish mumkin.

Statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, regressiya modellariga ko'ra, ongli foydalanish va vaqtni cheklash strategiyalari psixologik farovonlikni 30% ga oshirishi mumkin [5]. Shu bilan birga, natijalar ko'rsatdiki, yoshlarning ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatiga doir qo'shimcha faktlar — do'stlar soni, "like"lar soni va "follower"larning ko'pligi — salbiy taqqoslashni kuchaytiradi, ammo raqamli savodxonlik va ongli foydalanish bu ta'sirlarni sezilarli darajada yumshatadi.

Intervyular natijasida shuningdek, ishtirokchilar o'zini boshqalarga solishtirishdan keladigan hissiy bosimni kamaytirish uchun turli strategiyalarni qo'llashini ma'lum qilishdi. Masalan, kontentni faqat maqsadli mavzularda kuzatish, o'zini taqqoslashni cheklash va ijtimoiy tarmoqlardan pauza olish kabi usullar. Bu strategiyalar yoshlarning ruhiy holatini barqarorlashtirish va o'z-o'zini qadrlashni saqlashga yordam beradi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslashning yoshlar psixologik farovonligiga ta'siri murakkab va ko'p omilli bo'lib, uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun raqamli savodxonlikni oshirish, ongli foydalanish strategiyalarini ishlab chiqish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish muhimdir.

Muhokama. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar tomonidan amalga oshiriladigan taqqoslash jarayoni ularning psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [6]. Doimiy o'zini tengdoshlar bilan solishtirish yoshlarning o'z-o'zini qadrlash darajasini pasaytiradi, xavotirni oshiradi va depressiv simptomlar paydo bo'lishiga olib keladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlar orqali olingan "ideal" kontent, masalan, mukammal hayot tarzini, tashqi ko'rinishni yoki muvaffaqiyatli faoliyatni namoyish qiluvchi postlar, yoshlarning o'zini boshqalar bilan solishtirish holatini kuchaytiradi. Bu esa o'z-o'zini qadrlashni pasaytiradi va stress darajasini oshiradi, shuningdek, depressiya riskini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yuqori raqamli savodxonlikka ega yoshlar kontentni tanqidiy qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. Ular onlayn kontentni real hayotiy kontekst bilan solishtirib, idealizatsiyalangan postlar ta'sirini kamaytiradi [9]. Masalan, raqamli savodxonligi yuqori yoshlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirganda salbiy hissiyotlar paydo bo'lsa, ularni ongli ravishda boshqarish va salbiy ta'sirdan himoyalash strategiyalarini qo'llaydi. Shu tarzda, raqamli savodxonlik va ongli foydalanish psixologik farovonlikni saqlashda himoyaviy rol o'ynaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, ta'lim va psixologik qo'llab-quvvatlash yoshlarni ongli ijtimoiy tarmoq foydalanuvchisiga aylantirishda muhim ahamiyatga ega [10]. Psixologik treninglar, raqamli savodxonlikni oshirish bo'yicha darslar va onlayn xulq-atvorni tahlil qilish metodlari yoshlar orasida taqqoslash jarayonining salbiy oqibatlarini kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. Shu bilan birga, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar yoshlarni ijtimoiy tarmoqlarni ongli va maqsadli foydalanishga o'rgatish orqali ularning psixologik farovonligini yaxshilashga hissa qo'shishi mumkin.

Qo'shimcha tahlillar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslash darajasi bilan o'z-o'zini qadrlash, xavotir va depressiv simptomlar o'rtasida aniq salbiy korrelyatsiya mavjud. Shu bilan birga, raqamli savodxonlik, ekran vaqtini cheklash va kontentni tanqidiy qabul qilish kabi strategiyalar bu salbiy korrelyatsiyani sezilarli darajada kamaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni

ko'rsatadiki, yoshlarni ongli ijtimoiy tarmoq foydalanuvchisiga aylantirish, ularning psixologik farovonligini saqlash va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirini kamaytirishda muhim vosita bo'la oladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash yoshlarning psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir qiladi. Yoshlar boshqalar bilan o'zlarini solishtirganda o'z-o'zini qadrlash darajasi pasayadi, xavotir va depressiv simptomlar ortadi. Shu bilan birga, raqamli savodxonlik va ongli foydalanish bu salbiy ta'sirlarni sezilarli darajada kamaytiradi.

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar psixologik barqarorligini saqlash va ijtimoiy tarmoqlardan zarar ko'rmaslik uchun onglilik, vaqtni cheklash, kontentni tanqidiy qabul qilish va moslashuvchan strategiyalarni qo'llashi zarur. Shu tarzda, pedagogik va psixologik tavsiyalar yordamida yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyati ularning farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqot shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda taqqoslashni monitoring qilish, digital savodxonlikni oshirish va ongli foydalanish bo'yicha treninglar o'tkazish yoshlarning psixologik farovonligini mustahkamlashga yordam berishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda individual va guruh yondashuvlar, maslahat va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish muhimligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Amonov A. Adolescents and social media: psychological impact. — Tashkent: Fan, 2018. — 152 p.
2. Karimova D. Digital literacy and youth mental health. — Tashkent: Ta'lim, 2019. — 174 p.
3. Rasulova M. Social comparison and self-esteem in adolescents. — Tashkent: Tibbiyot, 2017. — 198 p.
4. Tursunova N. Psychological well-being in digital environments. — Samarkand: Pedagogika, 2016. — 165 p.
5. Xolmatov A. Monitoring social media use in youth. — Tashkent: O'qituvchi, 2015. — 182 p.
6. Sultonova G. Social networks and anxiety in adolescents. — Tashkent: Innovatsiya, 2020. — 190 p.
7. Nurmatova F. Depression and online peer comparison. — Samarkand: Fan, 2017. — 160 p.
8. Rustamov A. Digital interventions for youth mental health. — Tashkent: Fan va texnologiya, 2018. — 176 p.
9. Yodgorova M. Coping strategies in online social comparison. — Tashkent: Ta'lim, 2019. — 182 p.
10. Qodirov B. Ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar psixologiyasi. — Tashkent: Tibbiyot, 2020. — 194 p.

«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].