O‘SMIR YOSHIDA VIRTUAL MUHITNING SHAXS RIVOJIGA TA’SIRI

Fayziyeva Nodira Sobirovna, o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti
fayziyevanodira111@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada o‘smir yoshida virtual muhitning shaxs rivojiga ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli muloqotning o‘zini namoyon qilish, tengdoshlar bilan munosabatlar, o‘zini baholash, emotsional boshqaruv va mustaqil qaror qabul qilish bilan bog‘liq imkoniyatlari hamda xavflari yoritiladi. Virtual muhitning ta’siri foydalanish davomiyligigagina emas, faoliyat mazmuni, shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy sharoitga ham bog‘liqligi asoslanadi. Ilmiy manbalardagi bog‘liqliklar sababiy ta’sirdan farqlanadi. Oila va ta’lim muassasasida raqamli savodxonlik, qo‘llab-quvvatlovchi muloqot hamda kundalik faoliyat muvozanatiga asoslangan profilaktik yo‘nalishlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, virtual muhit, shaxs rivoji, ijtimoiy tarmoqlar, o‘zini baholash, identifikatsiya, tengdoshlar munosabatlari, raqamli savodxonlik, o‘zini boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ влияния виртуальной среды на развитие личности подростка. Рассматриваются возможности и риски цифрового общения для самопрезентации, отношений со сверстниками, самооценки, эмоциональной регуляции и самостоятельности. Подчёркивается значение содержания деятельности, индивидуальных особенностей и социальной ситуации наряду с продолжительностью использования. Корреляционные связи разграничиваются с причинным влиянием. Предлагаются направления профилактической работы семьи и образовательной организации, основанные на цифровой грамотности, поддерживающем общении и сохранении баланса повседневной деятельности.

Ключевые слова: подростковый возраст, виртуальная среда, развитие личности, социальные сети, самооценка, идентификация, отношения со сверстниками, цифровая грамотность, саморегуляция, социальная поддержка.

THE INFLUENCE OF THE VIRTUAL ENVIRONMENT ON PERSONALITY DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the virtual environment and personality development in adolescence. Opportunities and risks related to self-presentation, peer relationships, self-esteem, emotion regulation and

autonomy are examined. The analysis emphasizes activity content, individual characteristics and social context alongside time spent online. Associations are distinguished from causal effects, and findings on psychological well-being are not treated as direct measures of personality change. Preventive directions for families and educational institutions focus on digital literacy, supportive communication and balanced everyday activities.

Keywords: adolescence, virtual environment, personality development, social media, self-esteem, identity, peer relationships, digital literacy, self-regulation, social support.

Kirish. Virtual muhit o‘smirning axborot olishi, tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatishi va o‘zini namoyon qilishi uchun kundalik makonga aylangan. Unda o‘qish, ijodiy faoliyat, ko‘ngilochar kontent va shaxsiy muloqot bir-biri bilan tutashadi. Shu sababli raqamli tajribani shaxs rivojidan ajratilgan alohida hodisa sifatida ko‘rish yetarli emas. Muhim savol internetning mavjudligi emas, o‘smir unda qanday faoliyat qilayotgani va bu tajriba uning kundalik hayoti bilan qanday bog‘lanayotganidir.

O‘smirlikda o‘zligini anglash, shaxsiy fikrni himoya qilish va tengdoshlar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji muhim o‘rin egallaydi. Onlayn profil, yozishma va ijodiy materiallar ushbu ehtiyojlarni ifodalash vositasi bo‘lishi mumkin. Biroq auditoriyaning javobi, taqqoslash imkoniyati va axborotning keng tarqalishi yangi murakkabliklarni ham yuzaga keltiradi. Masalan, odatda tor doirada muhokama qilinadigan xato keng auditoriyaga ko‘rinishi mumkin.

Maqolada virtual muhit internet orqali tashkil topadigan muloqot, axborot va faoliyat makoni sifatida tushuniladi. U ijtimoiy tarmoqlar bilan cheklanmaydi, ta’lim platformalari, onlayn o‘yinlar va ijodiy hamjamiyatlarni ham qamrab oladi. Shu bilan birga, tahlil qilinayotgan ilmiy manbalarning katta qismi aynan ijtimoiy tarmoqlarga tegishli. Ularning natijalari barcha raqamli faoliyatga bir xil ta’sir sifatida ko‘chirilmaydi.

Maqolaning maqsadi o‘smir yoshida virtual muhitning shaxs rivoji bilan bog‘liq psixologik mexanizmlarini ilmiy manbalar asosida umumlashtirishdir. Vazifalar raqamli tajribaning ijtimoiy va individual jihatlarini yoritish, rivojlantiruvchi imkoniyatlar va xavf sharoitlarini farqlash, tadqiqot natijalarining chegaralarini ko‘rsatish hamda oila va ta’lim muassasasi uchun amaliy yo‘nalishlar taklif etishni qamrab oladi.

Adabiyotlar tahlili.

J Nesi, S.Choukas-Bradley va M.Prinstein ijtimoiy tarmoqlarni o‘smirlarning tengdoshlar bilan munosabatlarini o‘zgartiradigan alohida ijtimoiy kontekst sifatida tahlil qilgan. Ularning nazariy yondashuvi muloqotning ommaviyligi, doimiy mavjudligi, ko‘rinadigan baholashlar va ma’lumotning saqlanib qolishi kabi

xususiyatlarga e’tibor qaratadi. Bu o‘zgarishlar do‘stlik va guruhga mansublikni tushunishda onlayn tajribaning shaklini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.[1]

A.Orben va A.Przybylski keng ko‘lamli ma’lumotlarda raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan o‘smirlar farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tekshirgan. Natijada umumiy salbiy bog‘liqlik kichik bo‘lgan. Ushbu topilma har bir onlayn tajriba xavfsiz degan xulosani bermaydi; u foydalanish miqdoridan kelib chiqib barcha o‘smirlar uchun katta va bir xil ta’sirni taxmin qilishga ehtiyotkor yondashish kerakligini ko‘rsatadi.[2]

C.Odgers va M.Jensen raqamli davrda o‘smirlarning psixologik holati haqidagi tadqiqotlarni tahlil qilib, ko‘p dalillar korrelyatsion xususiyatga egaligini va natijalar turlicha ekanini ta’kidlagan. Bu metodologik masala yo‘nalishni aniqlashga taalluqli: onlayn faollik qiyinchilik bilan bog‘langanida, qiyinchilikning o‘zi ham foydalanish usuliga ta’sir qilgan bo‘lishi mumkin. Shaxs rivojini tushuntirishda oldingi holat va ijtimoiy sharoitni hisobga olish zarur.[3]

P.Valkenburg, A.Meier va I.Beyensning sharhlar sharhida ijtimoiy tarmoqlar va o‘smirlar ruhiy farovonligiga oid 25 ta sharh umumlashtirilgan. Ko‘pchilik sharhlarda bog‘liqliklar zaif yoki izchil emas deb talqin qilingan, ayrimlarida esa salbiy baholar kuchliroq bo‘lgan. Mazkur tafovutlar o‘lchov, tahlil va talqin farqlarini hisobga olish kerakligini ko‘rsatadi. Farovonlikka oid natija shaxsning barcha sifatlarida o‘zgarish yuz berganini bevosita isbotlamaydi.[4]

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar R.Otamuratov va S.Otamuratova virtual muhitda shaxsning o‘zligini anglashi bilan bog‘liq ijtimoiy-psixologik xususiyatlarni nazariy jihatdan yoritgan. Ularning maqolasi virtual tajribani shaxsning o‘zini namoyon qilishi va ijtimoiy munosabatlari bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqishga mahalliy ilmiy kontekst beradi. Ushbu ish faqat o‘smirlar tanlanmasida o‘tkazilgan davomli tajriba sifatida talqin qilinmaydi; undagi nazariy mulohazalar mazkur maqolada o‘zini anglash yo‘nalishini muhokama qilish uchun qo‘llanadi.[5]

Rus psixologlari G. U. Soldatova va E. I. Rasskazova raqamli transformatsiyani onlayn hamda oflayn faoliyatning tobora tutashib borishi orqali tushuntiradi. Ular Rossiya o‘smirlari va ota-onalariga oid turli yillardagi ma’lumotlarni taqqoslab, foydalanuvchi faolligi, onlayn xavflar va raqamli kompetentlikni birgalikda o‘rgangan. Bu yondashuv virtual muhitni real hayotdan butunlay ajralgan makon sifatida emas, kundalik ijtimoiy tajribaning davomi sifatida

[1] Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M. J. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2018. – Vol. 21, № 3. – P. 267–294.

[2] Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. – 2019. – Vol. 3. – P. 173–182.

[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. – Vol. 61, № 3. – P. 336–348.

[4] 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. – Vol. 44. – P. 58–68. .

[5] Otamuratov R., Otamuratova S. Virtual muhitning shaxsga ta’sirining psixologik xususiyatlari // Журнал педагогики и психологии в современном образовании. – 2023. – Jild 3, № 1. .

tahlil qilishga asos beradi. Rossiya tanlanmasidagi natijalar O‘zbekiston o‘smirlariga avtomatik umumlashtirilmaydi.[6]

Tadqiqot metodologiyasi. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Yangi respondentlar jalb qilinmagan, tajriba-sinov o‘tkazilmagan va mualliflik statistik natijalari keltirilmagan. Manbalar o‘smirlik, raqamli muloqot, tengdoshlar munosabatlari va farovonlik bilan bog‘liqligi bo‘yicha maqsadli tanlandi. Nazariy tahlil, mazmuniy qiyoslash va umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ish barcha nashrlarni qamrab oluvchi tizimli sharh yoki meta-tahlil sifatida taqdim etilmaydi.

Tahlilda to‘rtta jihat farqlandi: foydalanish mazmuni, virtual muhit xususiyatlari, o‘smirning individual ehtiyojlari va real ijtimoiy sharoit. Masalan, bir xil vaqt davomida tarmoqdan foydalanish biri uchun ijodiy loyiha, boshqasi uchun bosimli taqqoslash tajribasi bo‘lishi mumkin. Shu sababli vaqt ko‘rsatkichi muloqot sifati, motiv va kundalik faoliyatga ta’sir haqidagi ma’lumotlar bilan to‘ldirilishi kerak.

Shaxs rivoji mazkur tahlilda o‘zini anglash, o‘zini baholash, munosabatlar o‘rnatish va mustaqil boshqaruvga oid jarayonlar orqali muhokama qilindi. Bularning har biri kelgusidagi empirik ishda alohida o‘lchanishi lozim. Ruhiy farovonlik, kayfiyat va hayotdan qoniqish ushbu jarayonlar bilan bog‘liq bo‘lsa-da, ular shaxs rivojining aynan o‘zi emas. Manbalardagi bevosita natijalar bilan ulardan kelib chiqadigan nazariy talqin o‘rtasidagi farq saqlandi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Nazariy umumlashtirish virtual muhitning ta’sirini bir yoqlama ijobiy yoki salbiy deb belgilashdan ko‘ra, rivojlanish ehtiyojlari bilan faoliyat sharoiti o‘rtasidagi munosabat orqali izohlash imkonini berdi. Maqolada o‘zini namoyon qilish, ijtimoiy taqqoslash, tengdoshlar bilan aloqa va o‘zini boshqarish asosiy tahlil yo‘nalishlari sifatida ajratildi. Ushbu yo‘nalishlar mualliflik empirik natijasi emas, manbalarni birlashtiruvchi konseptual umumlashtirishdir.

Birinchi yo‘nalish o‘zini namoyon qilish va identifikatsiya bilan bog‘liq. O‘smir ijodiy material, fikr yoki qiziqishlarini ulashish orqali o‘ziga mos faoliyatni sinab ko‘rishi mumkin. Masalan, raqamli rasm yoki ilmiy loyiha atrofidagi hamjamiyat uning qiziqishini davom ettirishiga turtki bo‘lishi ehtimoli mavjud. Biroq onlayn obraz doimo haqiqiy tajribaning to‘liq ifodasi emas. Uni atrofdagilar kutgan ko‘rinishga moslashtirish kuchayganda shaxsiy istak va auditoriya talabi o‘rtasida ziddiyat paydo bo‘lishi mumkin.

Ikkinchi yo‘nalish ijtimoiy taqqoslash va o‘zini baholashga taalluqli. Tanlab namoyish etilgan muvaffaqiyatlar boshqa inson hayotining odatiy ko‘rinishi sifatida qabul qilinsa, o‘smir o‘z tajribasini yetarli emas deb baholashi mumkin. Shu bilan birga, har qanday taqqoslash zararli emas: ayrim vaziyatda u qiziqish yoki maqsadni aniqlashga yordam beradi. Muhim jihat taqqoslashdan keyingi kechinma, xulosa va faoliyatdir. Bir misolning o‘zi umumiy qonuniyat sifatida talqin qilinmaydi.

Uchinchi yo‘nalish yoshga va individual sharoitga xos sezgirlikdir. A. Orben va hammualliflar davomli ma’lumotlarda ijtimoiy tarmoqlardan taxminiy

[6] Солдатова Г.У., Рассказова Е. И. Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16, № 4. – С. 87–97. .

foydalanish bilan hayotdan qoniqish o‘rtasidagi munosabat yoshga qarab o‘zgarishini ko‘rsatgan. Bunda teskari yo‘nalishdagi bog‘liqlik ham kuzatilgan. Natijalar barcha o‘smirlar uchun yagona ta’sir darajasini belgilamaydi va muayyan yoshni qat’iy xavf chegarasi sifatida qabul qilishga asos bo‘lmaydi.[7]

To‘rtinchi yo‘nalish tengdoshlar bilan aloqaning davomiyligidir. Onlayn yozishma masofadan do‘stlikni saqlash va qo‘llab-quvvatlash olish imkonini yaratishi mumkin. Shu bilan birga, guruh xabarlariga doimo javob berish talabi o‘smirning dam olishiga xalaqit qilishi ehtimoli bor. Guruhdagi muloqot tajribasi faqat xabarlar soni bilan baholanmaydi: u yerda hurmat, o‘zaro yordam yoki chetlatish mavjudligi ham aniqlashtiriladi. Virtual va yuzma-yuz munosabatlar ko‘pincha bir-birining davomi bo‘ladi.

Beshinchi yo‘nalish mustaqil boshqaruv va kundalik muvozanatdir. Maqsad bilan boshlangan faoliyat kutilganidan uzoq davom etsa, o‘smir vaqtini qayta rejalashtirishga ehtiyoj sezishi mumkin. Buni darhol tobelik deb atash asosli emas. Foydalanishni boshqarish qiyinligi, zarur vazifalarning muntazam chetda qolishi va davomli noqulay oqibatlar birgalikda o‘rganiladi. Raqamli kompetentlik qurilmani texnik ishlata olish bilangina cheklanmay, diqqat va chegaralarni boshqarishni ham qamrab oladi.

Ushbu yo‘nalishlarni birlashtiruvchi mualliflik talqiniga ko‘ra, virtual tajriba shaxs rivojini tayyor tarzda belgilamaydi. O‘smir mavjud ehtiyoj va resurslari bilan muhitga kiradi, muhitdagi munosabat va qayta aloqa esa uning keyingi tanlovlariga ta’sir qilishi mumkin. Bu ikki tomonlama jarayonni tushuntirish uchun bir martalik so‘rovdan ko‘ra vaqt davomida kuzatish muhim. Mahalliy o‘smirlarning oilaviy va ta’lim sharoitlari ham alohida hisobga olinishi lozim.

Raqamli kompetentlikning mazmunini aniqlashtirishda G. U. Soldatova va E. I. Rasskazovaning to‘rt komponentli modeli ahamiyatlidir. Mualliflar bilim, ko‘nikma, motivatsiya va mas’uliyatni farqlaydi. Shu nuqtayi nazardan, ilovadan texnik foydalana olish o‘smirning xavfni tanishi yoki shaxsiy ma’lumotga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘lishini o‘z-o‘zidan anglatmaydi. Mazkur maqolaga tatbiqan, raqamli tajribani baholashda “nima qila oladi?” savoli bilan birga “nima uchun va qanday oqibatni hisobga olib foydalanadi?” savolini ham qo‘yish taklif etiladi.[8]

Muhokama. O‘smir bilan suhbat “qancha vaqt telefonda bo‘lasan?” savolidan tashqari faoliyat ma’nosini ochishga qaratiladi. Qaysi muloqotdan keyin o‘zini yaxshi yoki yomon his qilishi, qanday vaziyatda to‘xtash qiyinligi va kimdan yordam olishi so‘ralishi mumkin. Ushbu savollar tashxis o‘rnini bosmaydi; ular individual tajribani tushunishga xizmat qiladi. O‘smirning fikri kattalarning taxminidan farq qilsa, bu farq tekshiriladigan ma’lumot sifatida qabul qilinadi.

Oila omili bo‘yicha P. Nielsen va hammualliflarning tizimli sharhi ota-ona vositachiligining barcha turlari uchun bir xil natija mavjud emasligini ko‘rsatgan.

[7] Orben A., Przybylski A. K., Blakemore S.-J., Kievit R. A. Windows of developmental sensitivity to social media // Nature Communications. – 2022. – Vol. 13. – Article 1649.

[8] Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2(14). – С. 27–35. .

Oilaviy birdamlik kamroq, nizolar esa ko‘proq muammoli ekran faoliyati bilan bog‘langan; cheklovlarga oid natijalar turlicha bo‘lgan. Shu sababli qoidani tushuntirish, o‘smirning fikrini eshitish va real munosabatlar sifatini hisobga olish muhim. Bu dalillar oilani yagona sabab deb belgilamaydi.[9]

Ta’lim muassasasidagi ishda axborotni tekshirish, mualliflik va reklama maqsadini farqlash, tahrirlangan tasvirni tanish hamda shaxsiy ma’lumot chegaralarini anglash muhokama qilinishi mumkin. Masalan, o‘quvchi ommabop postning dalili, manbasi va kimga foyda keltirishini tahlil qiladi. Bunday mashq tayyor javobni yodlash emas, mustaqil baholash tajribasini rivojlantirishga qaratiladi. Uning samarasi kelgusida alohida baholanishi kerak.

Onlayn nizoga oid shartli vaziyatda o‘smir guruhda masxara qilinganidan keyin darsga qiziqishini yo‘qotishi mumkin. Bunda faqat ekran vaqtini qisqartirish vaziyat mazmunini ochib bermaydi. Muloqot muhiti, tengdoshlar bosimi va yordam so‘rash imkoniyati aniqlashtiriladi. Ushbu misol real respondent haqidagi klinik kuzatuv emas. U muammoning raqamli va yuzma-yuz tomonlarini birgalikda ko‘rish zarurligini tushuntiradi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda foydalanish maqsadi va mazmunini farovonlik hamda shaxsga oid ko‘rsatkichlar bilan takroriy o‘lchash taklif etiladi. O‘zini baholash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mustaqil boshqaruv alohida, moslashtirilgan vositalar bilan tekshirilishi lozim. Voyaga yetmaganlar bilan ishlashda qonuniy vakilning xabardor roziligi, o‘smirning ongli ishtiroki va maxfiylik ta’minlanadi. Shaxsiy yozishmalarni ortiqcha yig‘ish tadqiqotning zarur sharti sifatida qabul qilinmaydi.

Mahalliy tadqiqotchilar R. Otamuratov va G. Sherkulova o‘smirlarda internetga qaramlik mavzusini yolg‘izlik, xavotir, past o‘zini baholash va stress kabi psixologik holatlar bilan bog‘liq holda muhokama qilgan. Ushbu nazariy tahlil foydalanish davomiyligidan tashqari o‘smirning ichki kechinmalarini ham o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, keltirilgan omillar har bir holatda internet tobeligining isbotlangan sababi deb qabul qilinmaydi. Mahalliy va rus mualliflari ishlarini xorijiy dalillar bilan qiyoslash ehtiyojlar, faoliyat mazmuni va ijtimoiy yordamni birgalikda tekshirishga yo‘naltiradi.[10]

Tavsiyalar. Amerika psixologik assotsiatsiyasining 2023-yilgi tavsiyasida ijtimoiy tarmoqlar tajribasini rivojlanish imkoniyatlariga moslashtirish, media savodxonlik va kattalarning yoshga mos yo‘l-yo‘rig‘i ta’kidlangan. Uyqu, jismoniy faollik va yuzma-yuz muloqotga imkoniyat saqlanishi lozimligi qayd etilgan. Ushbu

[9] Nielsen P., Favez N., Liddle H., Rigter H. Linking parental mediation practices to adolescents’ problematic online screen use: A systematic literature review // Journal of Behavioral Addictions. – 2019. – Vol. 8, № 4. – P. 649–663.
.

[10] Otamuratov R., Sherkulova G. O‘smirlarda internetga qaramlikka ta’sir qiluvchi psixologik holatlar // Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2026. – Jild 3, № 3.1. – B. 1233–1235. – URL: https://universaljournal.uz/index.php/uxij/article/view/632 (murojaat sanasi: 23.10.2026).

tavsiya butun virtual muhit bo‘yicha yagona klinik qoida emas, aynan ijtimoiy tarmoqlarga doir ilmiy yo‘nalishdir.[11]

Ota-ona va o‘smir o‘qish, muloqot hamda dam olish ehtiyojlarini hisobga olgan raqamli kelishuv tuzishi mumkin. Unda vaqt bilan birga faoliyat mazmuni, bildirishnomalar va shaxsiy chegaralar muhokama qilinadi. Qoidalar davriy ravishda qayta ko‘rib chiqiladi. O‘smirning yordam so‘rashi avtomatik jazoga olib kelmasligi ishonchli suhbatni saqlash uchun muhim amaliy shart sifatida taklif etiladi.

Maktab psixologi mashg‘ulotlarida o‘zini faqat onlayn baholar orqali o‘lchamaslik, qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlarni aniqlash va qiyin vaziyatda murojaat qilish ko‘nikmalariga e’tibor berishi mumkin. Ijodiy loyiha, sport va jamoaviy faoliyat virtual tajribani kundalik rivojlanish imkoniyatlari bilan bog‘lashga xizmat qilishi mumkin. Ushbu takliflar natijasi kuzatilib, faqat tarmoqdan foydalanish kamaygani bilan baholanmaydi.

Individual yordam zarurati foydalanish soatidan tashqari o‘qish, uyqu, munosabatlar va kundalik vazifalardagi davomli o‘zgarishlar asosida ko‘rib chiqiladi. O‘smirning holati va mavjud qo‘llab-quvvatlash manbalari baholanadi. Profilaktika faqat bolaning iroda kuchiga yuklanmaydi: oila, maktab va platformadagi sharoit ham muhokama qilinadi. Umumiy tavsiyalar har bir vaziyatga moslashtiriladi.

Xulosa. O‘smir yoshida virtual muhitning shaxs rivojiga ta’siri faoliyat mazmuni, o‘zaro munosabatlar va individual sharoitga bog‘liq murakkab jarayondir. Raqamli makon o‘zini ifodalash va ijtimoiy aloqa uchun imkoniyat yaratishi, ayrim sharoitlarda esa taqqoslash bosimi va kundalik faoliyat bilan ziddiyatni kuchaytirishi mumkin. Umumiy foydalanish davomiyligi ushbu farqlarni yolg‘iz o‘zi izohlab bera olmaydi.

Nazariy tahlil ta’sirni baholashda o‘zini anglash, tengdoshlar munosabatlari, mustaqil boshqaruv va real qo‘llab-quvvatlashni birgalikda o‘rganish zarurligini ko‘rsatdi. Maqolaning cheklovi yangi empirik ma’lumotlar yo‘qligi va dalillarning ko‘pi ijtimoiy tarmoqlarga oidligidir. Mahalliy tadqiqotlarda farovonlik bilan shaxs rivojini farqlash, sababiy talqinga ehtiyotkor yondashish va yoshga mos profilaktik ishni sinovdan o‘tkazish keyingi vazifalar sifatida belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M. J. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships // Clinical Child and Family Psychology Review. – 2018. – Vol. 21, № 3. – P. 267–294. – DOI: 10.1007/s10567-018-0261-x.

2. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use // Nature Human Behaviour. – 2019. – Vol. 3. – P. 173–182. – DOI: 10.1038/s41562-018-0506-1.

[11] American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. – 2023. – URL: https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use (murojaat sanasi: 23.10.2026).

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. – Vol. 61, № 3. – P. 336–348. – DOI: 10.1111/jcpp.13190.

4. 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. – Vol. 44. – P. 58–68. – DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

5. Otamuratov R., Otamuratova S. Virtual muhitning shaxsga ta’sirining psixologik xususiyatlari // Журнал педагогики и психологии в современном образовании. – 2023. – Jild 3, № 1. – URL: https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7724 (murojaat sanasi: 23.10.2026).

6. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16, № 4. – С. 87–97. – DOI: 10.17759/chp.2020160409.

7. Orben A., Przybylski A. K., Blakemore S.-J., Kievit R. A. Windows of developmental sensitivity to social media // Nature Communications. – 2022. – Vol. 13. – Article 1649. – DOI: 10.1038/s41467-022-29296-3.

8. Солдатова Г.У., Рассказова Е. И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2(14). – С. 27–35. – DOI: 10.11621/npj.2014.0204.

9. Nielsen P., Favez N., Liddle H., Rigter H. Linking parental mediation practices to adolescents’ problematic online screen use: A systematic literature review // Journal of Behavioral Addictions. – 2019. – Vol. 8, № 4. – P. 649–663. – DOI: 10.1556/2006.8.2019.61.

10. Otamuratov R., Sherkulova G. O‘smirlarda internetga qaramlikka ta’sir qiluvchi psixologik holatlar // Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2026. – Jild 3, № 3.1. – B. 1233–1235. – 11. American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. – 2023.