



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 146 sahifa,
1-iyul, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning milliy qadriyatlarga oid tasavvurlarini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	10
<i>Davlatnazarova Ziyodabonu Muxtor qizi</i>	
Talabalarning xulqidagi devyatsiya darajasining yuqorilab ketishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	16
<i>Ergashev Jo'rabek Xalilovich</i>	
Zo'rvonlikka uchragan bolalarni va ularning oilalarini zo'rvonlikdan himoya qilishning normativ-huquqiy va ijtimoiy-psixologik asoslari.....	19
<i>Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi</i>	
Tinglab tushunish kompetensiyasining psixolingvistik va pedagogik asoslari.....	24
<i>Jonbo'tayeva Maxarramxon</i>	
O'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasining kasbiy kompetentlik tizimidagi o'рни.....	27
<i>Kutliyeva Feruzaxon Yusupovna</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiylashuvini ta'minlashga xizmat qiluvchi zamonaviy kompleksni rivojlantirish.....	31
<i>Yunusov Mirsaid Xudayarovich, Istamova Sevdo Ashirqul qizi</i>	
Elektr tizimlari dinamik barqarorligini STEAM va Spiral (Regressus, Progressus) metodlari asosida o'qitish.....	35
<i>Safarov Xoliyor Sayyid Safar o'g'li</i>	
O'quvchilarda badiiy-estetik did va dizaynerlik ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	39
<i>Norbutayeva Dilafuz Abdurasulovna</i>	
Talabalarda ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari va uning ta'lim sifatiga ta'siri.....	43
<i>Rahimova Nazokatxon Kasimjonovna</i>	
Model for Improving Students' Professional Competencies Based on Motivational Learning Approach.....	49
<i>Alibekova Mahzuna</i>	
Bo'lajak tarix o'qituvchilarining tarixiy tafakkurini shakllantirishning tuzilmasi va pedagogik komponentlari... 54	54
<i>Djumaniyazov Farxod Ulugbekovich</i>	
Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 14-16 yoshli sportchi qizlarda mashg'ulotlar davomiyligi.....	59
<i>Oralova Bibixol Husniddin qizi, G'ulomova Maftuna Sayfulla qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda ingliz tilini o'yinlar orqali o'rgatish.....	64
<i>Ruzmetova D. A.</i>	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchisining axloqiy faoliyatini shakllantirishda pedagogik vositalarning imkoniyatlari.....	68
<i>Saydanova Dilafuz Sadirdinovna</i>	
Xorijiy tajribalar va zamonaviy yondashuvlar asosida tyutorlar kasbiy salohiyatini rivojlantirishda malaka oshirish tizimini takomillashtirish.....	75
<i>Ubaydullayev Zuxriddin Botirovich</i>	
Effective Classroom Activities for Developing Speaking Skills Among EFL Learners.....	79
<i>Akhmatova Munisa Orif qizi</i>	
Xalqaro va milliy baholash dasturlarini hisobga olgan holda boshlang'ich ta'lim mazmunini yangi ta'lim trendlari bilan boyitish.....	86
<i>Gulmira Abdullayeva, Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi</i>	
Ijtimoiy tarmoqlarning shaxs identifikatsiyasiga ta'sirining ijtimoiy-psixologik omillari.....	90
<i>Tojiboyeva Nodiraxon Tursunaliyevna</i>	
Analysis of the Methodology for Developing Students' Creative Thinking Competence Using Artificial Intelligence Tools Based on STEAM Educational Technologies.....	94
<i>Tursunaliyeva Nazokat Tokhir qizi</i>	



Oliy ta'lim muassasalarida e-Portfolio ma'lumotlarini markazlashmagan tarzda boshqarishning afzalliklari va muammolari	102
Yusupova Dono Adambayevna, Jalolov Tursunbek Sadriiddinovich	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining inklyuziv-tolerantlik haqidagi qarashlari tahlili	110
Amangeldiyeva Adolat Ravshanbek qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni savod o'rgatishga tayyorlashning samarali shakl, metod va didaktik vositalari	115
Go'zal Qurbonova	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda hayot xavfsizligi ko'nikmalarini shakllantirishning dolzarb pedagogik masalalari.....	121
Muratova Munavvar O'rol qizi	
Tarkibida toponimlar mavjud maqol va matallarning lingvomadaniy xususiyatlari va ularni o'qitishning lingvodidaktik asoslari.....	126
Usmonova Zamira Jaxongirovna	
Psixologik-pedagogik tadqiqotlarda tassavur fenomenologiyasi	130
Axmedova Shaxlo Shoxob qizi	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi (haykaltaroshlik san'ati misolida).....	133
Panayeva Maloxat Muminovna	
Взаимосвязь склонности к сравнению внешности, интернет-зависимости и уровня притязаний у студентов-юношей	136
Багдасарова Диана Левоновна	
Роль каракалпакской народной национальной музыки в формировании духовно-нравственных качеств учащихся	141
Зарымова Турсынай Бердибай кызы	



ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К СРАВНЕНИЮ ВНЕШНОСТИ, ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У СТУДЕНТОВ- ЮНОШЕЙ

Багдасарова Диана Леоновна

Национальный педагогический университет Узбекистана
имени Низами, учебно-научный центр психологии,
ведущий научный сотрудник

Аннотация: Статья посвящена изучению структуры корреляционных связей между склонностью к сравнению внешности, интернет-зависимостью и уровнем притязаний у студентов-юношей вузов Узбекистана ($n = 110$). Применялись шкала сравнения физической внешности PACS-R, опросник образа тела BIS (7 субшкал), методика самооценки и уровня притязаний Дембо–Рубинштейн в модификации Прихожан, а также адаптированная версия опросника интернет-зависимости К. Янга. Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил значимую прямую связь между склонностью к сравнению внешности и интернет-зависимостью ($\rho = +0,236$, $p = 0,013$), а также обратную связь с уровнем притязаний ($\rho = -0,349$, $p < 0,001$). Интернет-зависимость образует широкую дисфункциональную корреляционную сеть с самооценкой, уровнем притязаний, заботой о теле и склонностью к физическому риску. Полученные результаты интерпретируются в рамках теории социального сравнения, теории компенсаторного использования интернета и концепции стереотипной угрозы. Выявленные закономерности качественно отличаются от паттернов, характерных для группы девушек, что подтверждает гендерную специфику психологических механизмов влияния социальных сетей на самовосприятие.

Ключевые слова: социальные сети, сравнение внешности, интернет-зависимость, уровень притязаний, студенты-юноши, PACS-R, BIS, опросник Янга, Узбекистан, гендерная специфика.

Annotatsiya: Maqola O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan erkak talabalar ($n = 110$) orasida tashqi ko'rinishni taqqoslashga moyillik, internet-qaramlik va intilish darajasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tuzilmasini o'rganishga bag'irlangan. Tadqiqotda PACS-R shkalasi, BIS so'rovnomasi (7 ta subshkala), Dembo–Rubinshteynning o'zini o'zi baholash va intilish darajasini aniqlash metodikasi (Prihojan modifikatsiyasi) hamda K. Yang internet-qaramligi so'rovnomasining moslashtirilgan versiyasidan foydalanildi. Korrelyatsion tahlil tashqi ko'rinishni taqqoslash va internet-qaramlik o'rtasida ijobiy bog'liqlikni ($\rho = +0,236$, $p = 0,013$), intilish darajasi bilan esa salbiy bog'liqlikni ($\rho = -0,349$, $p < 0,001$) aniqladi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, tashqi ko'rinishni taqqoslash, internet-qaramlik, intilish darajasi, erkak talabalar, PACS-R, BIS, Yang internet-qaramligi testi, O'zbekiston, gender o'ziga xosligi.

Abstract: The article investigates the structure of correlational relationships between appearance comparison tendency, internet addiction, and aspiration level among male university students in Uzbekistan ($n = 110$). The Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R), the Body Image Scale (BIS; 7 subscales), the Dembo–Rubinstein Self-Esteem and Aspiration Level Procedure (Prihozhan modification), and the adapted version of Young's Internet Addiction Test were employed. Spearman's correlation analysis revealed a significant positive relationship between appearance comparison tendency and internet addiction ($\rho = +0.236$, $p = 0.013$), as well as a significant negative relationship with aspiration level ($\rho = -0.349$, $p < 0.001$). Internet addiction formed a broad dysfunctional correlational network with self-esteem, aspiration level, body care, and physical risk-taking. The findings are interpreted within the frameworks of social comparison theory, compensatory internet use theory, and stereotype threat theory. The identified patterns differ qualitatively from those observed among female students, confirming the gender-specific psychological mechanisms through which social media influence self-perception.

Key words: social media, appearance comparison, internet addiction, aspiration level, male students, PACS-R, BIS, Young's Internet Addiction Test, Uzbekistan, gender specificity.



ВВЕДЕНИЕ

Исследования влияния социальных сетей на психологическое благополучие молодёжи традиционно сосредоточены на женской аудитории, тогда как мужской опыт взаимодействия с идеализированными онлайн-образами остаётся относительно малоизученным. Вместе с тем современные социальные сети – Instagram и TikTok – транслируют стандарты маскулинной привлекательности не менее интенсивно, чем стандарты женской красоты. Идеализированные образы подтянутых, успешных, визуально безупречных мужчин формируют ориентиры для самооценки, способные оказывать деструктивное влияние на самовосприятие юношей [4; 7]. Особый теоретический интерес представляет вопрос о том, посредством каких психологических механизмов сравнение внешности влияет на самовосприятие юношей и отличаются ли эти механизмы от аналогичных процессов у девушек.

Ряд исследователей предполагает, что у мужчин сравнение внешности в большей степени связано с компетентностными и статусными аспектами идентичности, чем с непосредственным снижением самооценки [1]. Этот вопрос особенно актуален в незападном культурном контексте, где традиционные нормы маскулинности могут определять специфические механизмы опосредования указанных взаимосвязей. Цель настоящей статьи – выявить структуру корреляционных связей между склонностью к сравнению внешности, интернет-зависимостью, уровнем притязаний и смежными показателями образа тела и самооценки в группе студентов-юношей вузов Узбекистана, а также сопоставить выявленные паттерны с аналогичными данными, полученными в группе девушек.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Теория социального сравнения Л. Фестингера предполагает, что оценка собственных качеств, в том числе внешности, осуществляется посредством сопоставления себя с другими людьми. В контексте социальных сетей преобладает восходящее сравнение с объектами, воспринимаемыми как превосходящие. Однако применительно к мужской аудитории ряд авторов указывает, что предметом сравнения у юношей чаще выступают не абстрактные эстетические стандарты, а конкурентный статус, физические достижения и маскулинная успешность, что обуславливает иные психологические последствия [5].

Концепция компенсаторного использования интернета предполагает, что индивиды, испытывающие дефицит реального самоутверждения и самоэффективности, обращаются к виртуальному пространству как к компенсаторной среде. Для юношей с низкой самооценкой или сниженным уровнем притязаний интернет может становиться пространством иллюзорного самоутверждения, которое не решает проблему, а, напротив, усугубляет её, формируя аддиктивный цикл: дефицит реального признания, обращение к интернету, углубление зависимости и дальнейшее снижение самооценки [3; 8].

Концепция стереотипной угрозы применительно к теме исследования позволяет интерпретировать связь сравнения внешности с уровнем притязаний у юношей. Идеализированные образы в социальных сетях – физически совершенные, успешные, социально доминирующие мужчины – задают стандарт маскулинности, которому большинство молодых людей объективно не соответствует [9].

Осознание этого несоответствия может активировать угрозу идентичности, проявляющуюся не столько в снижении самооценки, сколько в демотивации и снижении уровня жизненных притязаний. В исследовании приняли участие 110 студентов-юношей 1–4-х курсов высших учебных заведений г. Ташкента. Средний возраст участников составил $19,4 \pm 1,7$ года. Участие в исследовании было добровольным и анонимным. Для сопоставительного анализа параллельно была обследована группа девушек того же возраста ($n = 110$).

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Шкала сравнения физической внешности PACS-R – предназначена для оценки склонности к сравнению собственной внешности с внешностью окружающих. Высокий балл свидетельствует о выраженной склонности к сравнению. Опросник образа тела BIS (Body Image Scale, 7 субшкал): “Забота о теле”, “Принятие себя”, “Защита тела”, “Враждебность к телу”, “Склонность к риску”, “Тактильный комфорт”, “Контроль дистанции”. Методика самооценки и уровня притязаний Дембо–Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан – предусматривает отдельную шкальную оценку самооценки (0–100) и уровня притязаний (0–100).

Адаптированная версия опросника интернет-зависимости К. Янга. Диапазон 20–49 баллов соответствует лёгкой степени зависимости, 50–79 баллов – умеренной, 80–100 баллов – выраженной. Нормальность распределения данных проверялась с помощью критерия Шапиро–Уилка. В связи с отклонением большинства переменных от нормального распределения для анализа использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ). Межгрупповые сравнения проводились с использованием критерия

Манна–Уитни. Уровень статистической значимости принимался равным $\alpha = 0,05$. Сила эффекта интерпретировалась в соответствии с критериями Коэна (1988): слабая – $|\rho| = 0,10–0,29$; умеренная – $0,30–0,49$; сильная – $\geq 0,50$. Статистическая обработка данных выполнялась в программе IBM SPSS Statistics 26.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Среднее значение по шкале PACS-R в группе юношей составило $M = 8,72$ ($SD = 3,14$), что сопоставимо с аналогичным показателем в группе девушек ($M = 8,80$; $SD = 3,21$). Критерий Манна–Уитни не выявил статистически значимых межгрупповых различий по данному показателю ($U = 5743,0$, $p = 0,514$), что само по себе является важным результатом, обсуждаемым ниже. Средний балл по шкале интернет-зависимости К. Янга составил $M = 30,62$ ($SD = 11,4$), что соответствует нижней границе диапазона лёгкой степени зависимости. Средний уровень притязаний составил $M = 89,35$ ($SD = 8,2$), что несколько выше аналогичного показателя в группе девушек ($M = 89,23$; $p = 0,042$). В таблице 1 представлены все статистически значимые коэффициенты ранговой корреляции Спирмена, выявленные в группе юношей.

Таблица 1: Значимые коэффициенты ранговой корреляции Спирмена в группе юношей (n = 110)

Пара переменных	ρ	p	Характер связи
PACS-R × Принятие себя (BIS)	-0,372	< 0,001	Обратная, умеренная
PACS-R × Враждебность к телу (BIS)	+0,362	< 0,001	Прямая, умеренная
PACS-R × Уровень притязаний (Д–Р)	-0,349	< 0,001	Обратная, умеренная
PACS-R × Интернет-зависимость (Янг)	+0,236	0,013	Прямая, слабая
Интернет-зависимость × Склонность к риску (BIS)	-0,470	< 0,001	Обратная, умеренная
Интернет-зависимость × Самооценка (Д–Р)	-0,303	0,001	Обратная, умеренная
Интернет-зависимость × Уровень притязаний	-0,333	< 0,001	Обратная, умеренная
Интернет-зависимость × Забота о теле (BIS)	-0,284	0,003	Обратная, слабая
Интернет-зависимость × Принятие себя (BIS)	-0,209	0,028	Обратная, слабая
Самооценка × Принятие себя (BIS)	+0,608	< 0,001	Прямая, сильная
Самооценка × Тактильный комфорт (BIS)	+0,292	0,002	Прямая, слабая
Самооценка × Склонность к риску (BIS)	+0,252	0,008	Прямая, слабая
Принятие себя × Уровень притязаний	+0,391	< 0,001	Прямая, умеренная
Принятие себя × Контроль дистанции (BIS)	+0,441	< 0,001	Прямая, умеренная
Принятие себя × Тактильный комфорт (BIS)	+0,397	< 0,001	Прямая, умеренная

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Сила связи по Коэну (1988): слабая – $|\rho| = 0,10–0,29$; умеренная – $0,30–0,49$; сильная – $\geq 0,50$. Центральным и теоретически наиболее значимым результатом исследования является выявленная статистически значимая прямая связь между показателем PACS-R и интернет-зависимостью ($\rho = +0,236$, $p = 0,013$), которая полностью отсутствует в группе девушек ($\rho = +0,028$, $p = 0,769$). Данный результат свидетельствует о том, что у юношей склонность к сравнению собственной внешности с идеализированными образами в социальных сетях связана с более выраженными признаками патологического использования интернета: чем интенсивнее сравнение, тем более выражен аддиктивный паттерн онлайн-поведения. Не менее значимой является умеренная отрицательная корреляция между показателем PACS-R и уровнем притязаний ($\rho = -0,349$, $p < 0,001$), которая также отсутствует в группе девушек ($\rho = -0,126$, $p = 0,189$). Юноши, активно сравнивающие свою внешность с визуальными стандартами социальных сетей, демонстрируют статистически значимо более низкий уровень жизненных притязаний, а именно более скромные цели и ожидания в академической и профессиональной сферах.

Важно отметить, что связь между показателем PACS-R и самооценкой у юношей не достигает уровня статистической значимости ($\rho = -0,087$, $p = 0,368$). В отличие от девушек, у которых сравнение внешности непосредственно снижает самооценку ($\rho = -0,409$, $p < 0,001$), у юношей данный эффект проявляется опосредованно – через снижение уровня притязаний и усиление интернет-зависимости. Интернет-зависимость у юношей образует широкую дисфункциональную корреляционную сеть. Наиболее сильная отрицательная корреляция выявлена с физической склонностью к риску (BIS: $\rho = -0,470$, $p < 0,001$). Кроме того, зафиксированы статистически значимые отрицательные корреляции с самооценкой ($\rho = -0,303$, $p = 0,001$), уровнем притязаний ($\rho = -0,333$, $p < 0,001$), заботой о теле ($\rho = -0,284$, $p = 0,003$) и



принятием себя ($\rho = -0,209$, $p = 0,028$). Наиболее сильная положительная корреляция выявлена между самооценкой и принятием себя ($\rho = +0,608$, $p < 0,001$). В таблице 2 представлено сравнение ключевых корреляционных связей в группах юношей и девушек, позволяющее наглядно выявить гендерно-специфические и универсальные закономерности.

Таблица 2: Сравнение ключевых корреляционных связей в группах юношей и девушек (n = 110 в каждой)

Пара переменных	ρ (девушки)	ρ (юноши)	Гендерная специфика
PACS-R × Самооценка	-0,409***	-0,087 (нз)	Только у девушек
PACS-R × Принятие себя	-0,312***	-0,372***	В обеих группах
PACS-R × Враждебность к телу	+0,361***	+0,362***	В обеих группах
PACS-R × Тактильный комфорт	-0,306**	-0,015 (нз)	Только у девушек
PACS-R × Интернет-зависимость	+0,028 (нз)	+0,236*	Только у юношей
PACS-R × Уровень притязаний	-0,126 (нз)	-0,349***	Только у юношей
Самооценка × Принятие себя	+0,452***	+0,608***	В обеих (сильнее у юн.)
Самооценка × Интернет-зависимость	+0,044 (нз)	-0,303***	Только у юношей
Самооценка × Забота о теле	+0,411***	+0,071 (нз)	Только у девушек
Интернет × Склонность к риску	-0,082 (нз)	-0,470***	Только у юношей

Примечание. нз – не значимо ($p > 0,05$); * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Из таблицы 2 следует, что универсальными (воспроизводимыми в обеих группах) являются только две пары показателей: PACS-R × “Принятие себя” и PACS-R × “Враждебность к телу”. Все остальные статистически значимые корреляции носят гендерно-специфический характер. Полученные данные позволяют сформулировать интегративную модель влияния сравнения внешности на самовосприятие юношей, качественно отличающуюся от аналогичной модели, выявленной у девушек. Связь показателя PACS-R с интернет-зависимостью у юношей ($\rho = +0,236$) находит объяснение в рамках концепции компенсаторного использования интернета. Когда юноша регулярно сравнивает свою внешность с недостижимыми визуальными эталонами и не находит себя соответствующим им, возникает потребность в компенсаторной среде, которую предоставляет интернет. Он позволяет реализовать потребность в статусе и признании в менее рискованном – виртуальном – пространстве. Однако данная стратегия оказывается самоподрывающей, поскольку компенсаторное погружение в интернет само становится аддиктивным, формируя порочный круг. Именно этот циклический механизм отражается в корреляционных данных: юноши с высокими показателями PACS-R демонстрируют более выраженную интернет-зависимость, которая, в свою очередь, отрицательно коррелирует с самооценкой, уровнем притязаний и заботой о теле.

Снижение уровня притязаний под влиянием сравнения внешности ($\rho = -0,349$) интерпретируется через механизм стереотипной угрозы. Идеализированные мужские образы в социальных сетях представляют собой не только эстетические стандарты, но и маркеры маскулинной успешности: физическую привлекательность, уверенность и социальное доминирование – качества, с которыми среднестатистический юноша объективно не может себя сопоставить. Систематическое осознание этого несоответствия подрывает веру в собственные возможности и, как следствие, снижает готовность ставить перед собой высокие цели в академической и профессиональной деятельности. Данный эффект является специфичным для юношей: у девушек аналогичная связь между показателем PACS-R и уровнем притязаний отсутствует, тогда как сравнение внешности непосредственно снижает самооценку. Обнаруженная отрицательная связь интернет-зависимости со склонностью к физическому риску ($\rho = -0,470$) согласуется с концепцией вытеснения реального опыта виртуальным. Юноши с выраженной интернет-зависимостью избегают реального телесного риска и физической активности, отдавая предпочтение иллюзорному риску виртуальной среды. Это свидетельствует о том, что чрезмерное использование интернета у юношей сопряжено не только с когнитивными и мотивационными потерями, но и со снижением физической активности.

Универсальные закономерности – связи показателя PACS-R с принятием себя ($\rho \approx -0,37$) и враждебностью к телу ($\rho \approx +0,36$) – обнаруживаются в обеих группах. Это указывает на существование универсального механизма: интенсивное сравнение внешности подрывает принятие собственного тела и усиливает негативное отношение к нему независимо от гендера. Данный паттерн согласуется с теорией социального сравнения, согласно которой восходящее сравнение с идеализированными образами систематически снижает субъективную оценку собственного тела. Примечательно полное отсутствие статистически значимых гендерных различий по показателю PACS-R ($U = 5743,0$, $p = 0,514$). Для

узбекской студенческой выборки это нетривиальный результат. В западных исследованиях женщины неизменно демонстрируют более высокую склонность к сравнению внешности. Отсутствие данного различия в выборке из Узбекистана может объясняться культурными нормами, предъявляющими высокие требования к внешнему виду представителей обоих полов, а также особенностями современного медиапространства, в равной степени транслирующего идеализированные образы как мужчинам, так и женщинам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие основные выводы.

Во-первых, в группе студентов-юношей склонность к сравнению внешности связана не со снижением самооценки, как это наблюдается у девушек, а с другими дисфункциональными паттернами – усилением интернет-зависимости ($\rho = +0,236$) и снижением уровня притязаний ($\rho = -0,349$).

Во-вторых, интернет-зависимость у юношей представляет собой системный феномен, отрицательно коррелирующий с самооценкой, уровнем притязаний, заботой о теле и физической активностью.

В-третьих, связи показателя PACS-R с принятием себя и враждебностью к телу воспроизводятся в обеих гендерных группах, что свидетельствует об универсальности базового механизма – деструктивного влияния интенсивного сравнения внешности на образ собственного тела.

Выявленные закономерности имеют непосредственное прикладное значение для психологических служб высших учебных заведений. В отличие от девушек, для которых первоочередной задачей психопрофилактики является снижение интенсивности восходящего сравнения внешности и укрепление позитивного образа собственного тела, для юношей приоритетными направлениями выступают профилактика интернет-зависимости и формирование реалистичного, но при этом достаточно высокого уровня жизненных притязаний. Это предполагает разработку гендерно-дифференцированных профилактических программ, учитывающих различия в психологических механизмах влияния социальных сетей на самовосприятие юношей и девушек.

Список использованной литературы:

1. Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433.
2. Crusius, J., Corcoran, K., & Mussweiler, T. (2022). Social comparison. In D. Chadee (Ed.), *Theories in Social Psychology* (2nd ed., Ch. 7). John Wiley & Sons.
3. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
4. Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88.
5. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
6. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
7. Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 109–119.
8. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
9. Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797–811.
10. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., & Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *The Behavior Therapist*, 14, 174.
11. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
12. Малыгин В. Л., Хомерики Н. С., Смирнова Е. А. Интернет-зависимое поведение у подростков: клиника, диагностика, профилактика. М.: МГМСУ, 2011.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.