

**IJTIMOIIY SOLISHTIRISH FENOMENI VA UNING YOSHLAR
O‘ZIGA BAHOSIGA TA’SIRI*****Vaxabova Sojida Sulton qizi****TMC instituti pedagogika va psixologiya
fakulteti 4-bosqich talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ijtimoiy solishtirish nazariyasi asosida shaxsning o‘zini boshqalar bilan taqqoslashi va buning natijasida yuzaga keladigan o‘zini past baholash muammosi psixologik tahlil qilinadi. Tadqiqotda Festingerning “Social Comparison Theory” konsepsiyasi, zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar ta’siri va yoshlar orasida o‘ziga bo‘lgan salbiy munosabat sabablari o‘rganilgan. Maqola davomida ijtimoiy solishtirishning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, o‘ziga past baho paydo bo‘lishining oldini olish bo‘yicha psixologik tavsiyalar keltiriladi.*

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy solishtirish, o‘ziga baho, psixologik barqarorlik, shaxsiy ong, taqqoslash, o‘zini anglash*

Bugungi kunda insonlar hayoti turli ijtimoiy muhitlar, ommaviy axborot vositalari, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar ta’sirida shakllanmoqda. Har bir kishi o‘zini ongli yoki ongsiz ravishda boshqalar bilan taqqoslaydi. Bu esa shaxsda ijobiy rag‘bat uyg‘otishi mumkin bo‘lsa-da, ko‘pincha o‘ziga past baho, noaniqlik, ichki norozilik, yetarli emaslik hissi kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy solishtirish (social comparison) — bu insonning o‘zini boshqa shaxslar bilan solishtirish orqali o‘ziga baho berish jarayoni bo‘lib, u Leon Festinger tomonidan 1954-yilda nazariy asosda ishlab chiqilgan. Unga ko‘ra, insonlar o‘zlarining qobiliyati, holati, muvaffaqiyati yoki obro‘cini boshqa odamlar bilan taqqoslab, o‘zini anglashga harakat qiladilar. Bu holat ba’zan motivatsiyani oshirsa, ba’zan o‘ziga past baho muammosini keltirib chiqaradi. Zamonaviy axborot oqimining kuchayishi, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlarining ko‘payishi, yoshlarning o‘ziga ishonchini yo‘qotishi, boshqalarga o‘xshashga intilishi — ijtimoiy solishtirishning salbiy oqibatlaridandir. Ayniqsa, yoshlar va talabalar



orasida bu holat ruhiy tushkunlik, o'zidan norozilik va o'ziga past baho shakllanishiga olib kelmoqda. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi — ijtimoiy solishtirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, o'ziga past baho muammosining sabablari va oqibatlarini ochib berish, shuningdek, bunday salbiy ta'sirlarga qarshi psixologik yechimlar va profilaktika usullarini tavsiya qilishdan iborat.¹

Gipoteza I: Inson organizmida o'z fikrlarini va qobiliyatlarini baholashga ichki ehtiyoj mavjud

Dastlab qaralganda fikrlar va qobiliyatlar bir-biridan ancha farq qiladigan ko'rinsa-da, ular orasida yaqin funksional bog'liqlik bor. Ikkalasi ham xulq-atvorga ta'sir qilish jarayonida birga ishlaydi. Insonning u yashayotgan vaziyat haqidagi tushunchasi (fikrlari va e'tiqodlari) va o'z imkoniyatlari haqida bahosi (qobiliyatini baholashi) uning xatti-harakatiga ta'sir qiladi. Noto'g'ri fikrga ega bo'lish yoki o'z qobiliyatini noto'g'ri baholash ko'plab vaziyatlarda zararli yoki hatto halokatli bo'lishi mumkin.²

Festinger (1954) ga ko'ra, odamlar o'zlarini baholash uchun obyektiv mezonlar bo'lmaganda boshqalarga murojaat qilishga majbur bo'ladilar. Bu jarayon ikki asosiy turga bo'linadi:

Yuqoriga solishtirish (upward comparison) — o'zidan kuchli, muvaffaqiyatli yoki jozibador bo'lgan shaxslar bilan solishtirish.

Pastga solishtirish (downward comparison) — o'zidan zaifroq yoki kamroq muvaffaqiyatli odam bilan solishtirish.

Yoshlar uchun tengdoshlar fikri va bahosi muhim ijtimoiy mezon bo'lib xizmat qiladi. O'zini guruh ichida “qanday ko'rayotgani”ni bilish ehtiyoji solishtirishni kuchaytiradi. Shunga ko'ra o'ziga past baho berish rivojlanib ketishi mumkin.

Raqamli makon ijtimoiy solishtirishni keskin kuchaytiradi: boshqalarning idealizatsiya qilingan hayoti, manipulatsiya qilingan tasvirlar (filterlar), doimiy taqqoslash imkoniyati. Bu jarayon ko'pincha o'ziga bahoning pasayishi, tashvish va

¹

²



depressiv tendentsiyalarni kuchaytiradi. Ijtimoiy solishtirishning yoshlar o'ziga bahosiga ta'siri 2 xil boladi Ijobiy ta'sirlar va salbiy ta'sirlar. O'zini rivojlantirish uchun motivatsiya beradi, muvaffaqiyatga intilishni kuchaytiradi, o'ziga realistlik baho shakllantiradi, ijtimoiy o'rganish va tajriba almashish imkonini yaratadi. Agar solishtirish konstruktiv bo'lsa, u mavjud qobiliyatlarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Salbiyda ta'sirda esa, Ammo ko'pchilik hollarda yuqoriga solishtirish yoshlar uchun salbiy natija beradi: o'ziga bahoning pasayishi, tanasidan norozilik (body dissatisfaction), o'zini qadrsiz his qilish, ijtimoiy tashvish kuchayishi, muvaffaqiyatsizlik hissi. Yoshlar ko'pincha boshqalarning muvaffaqiyatini o'zining "kamchiligi" sifatida qabul qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar yoki tengdoshlar bilan doimiy solishtirish natijasida yoshlar o'zining haqiqiy qobiliyatlari bilan ideal tasavvurlari o'rtasida katta farq sezadi. Bu esa ichki ziddiyat va past o'ziga bahoga olib keladi.³

Ijtimoiy solishtirish fenomeni yoshlarning o'ziga bahosiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki tomonlama bo'lishi mumkin: konstruktiv solishtirish o'sishga yordam bersa, disfunktsional solishtirish psixologik muammolarni kuchaytiradi. Ayniqsa raqamli makonda yoshlar doimiy ravishda idealizatsiya qilingan tasvirlar bilan solishtirilishga majbur bo'lishi past o'ziga baho, xavotir va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuning uchun yoshlar orasida:

- psixologik sog'lom solishtirish me'yorlarini o'rgatish,
- shaxsiy qadriyatlarni shakllantirish,
- ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanishni targ'ib qilish
- muxtasar qilib aytganda, o'ziga bahoning barqaror va realistlik bo'lishiga ko'maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Hayitova Diyora Yorqinovna "zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya"

nomli	ilmiy	amaliy	kanferensiya	2025.
--------------	--------------	---------------	---------------------	--------------

<https://inlibrary.uz/index.php/zdift/article/view/128727>



2. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140.
3. Buunk, B., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison theory.