

IJTIMOIIY TARMOQLARDA IJTIMOIIY SOLISHTIRISH VA STRESS DARAJASI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Mamadaliyeva Zuhra

Ilmiy rahbar: A.Shamshetova

O'zDJTU

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy solishtirish holatlari hamda ularning shaxsning psixologik holatiga, xususan stress jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar hayoti, yutuqlari va tashqi ko'rinishi bilan o'zidagi narsalar va imkoniyatlarni solishtirish insonda salbiy emotsiyalarni kuchaytirishi, o'ziga bo'lgan ishonchni tushirishiga va stress holatining ortishiga olib kelishi ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi. Maqolada yoshlar, ayniqsa talabalarda ushbu holatning keng tarqalayotgani va uning oqibatlarini muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy solishtirish, stress, psixologik bosim, yoshlar, ruhiy salomatlik, depressive holat.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON ON SOCIAL MEDIA AND STRESS LEVELS

Zukhra Mamadaliyeva

Scientific Supervisor: A.Shamshetova

UzSWLU

Abstract: This article analyzes social comparison processes that arise during the use of social media and their impact on an individual's psychological state, particularly on stress levels. The study theoretically substantiates that comparing one's own life, achievements, and appearance with those of others presented on social media platforms can intensify negative emotions, reduce self-confidence, and lead to increased stress. The article also discusses the widespread nature of this phenomenon among young people, especially university students, and examines its potential consequences.

Keywords: social media, social comparison, stress, psychological pressure, youth, mental health, depressive states.

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylangan. Facebook, Telegram, TikTok kabi platformalar orqali odamlar o'z hayoti, yutuqlari va tajribalarini barchaga namoyish etmoqda. Ushbu holat bir tomondan muloqot va axborot almashinuvini imkoniyatlarini kengaytirgan bo'lsada, ammo

boshqa tomondan bir qator psixologik muammolarni ham yuzaga chiqarmoqda. Shulardan birii - ijtimoiy solishtirishdir. Ijtimoiy solishtirish nazariyasiga ko'ra, boshqalar bilan o'zlarini taqqoslash orqali o'z qadr-qimmatini baholaydi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa ko'pincha ideal hayot ,mukammal tashqi ko'rinish va to'la-to'kis muvaffaqiyat joy egallagani sababli bu solishtirish real hayot bilan nomutanosib bo'lib, stress va ruhiy bosimni kuchaytiradi. Hozirgi kunda talabalar va o'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlar bilan ortiqcha shug'ullanish,ijtimoiy solishtirish tufayli o'z-o'zini past baholash va stress darajasining o'sish holatlari keng tarqalgan salbiy hadisa sifatida qayd etilmoqda. Shu sababli bu mavzu universitet talabalari va o'z hayotini poydevorini endi qurayotgan har bir yosh uchun ilmiy tadqiqotlarda alohida ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy solishtirish tushunchasi

Ijtimoiy solishtirish – bu shaxsning o'z imkoniyatlari, muvaffaqiyatlari va hayot tarzini boshqalar bilan taqqoslash jarayonidir. Psixologiyada bu jarayon ikki turga bo'linadi:

- Yuqoriga solishtirish – o'zini boshqalardan pastroq deb baholash;
- Pastga solishtirish – o'zini boshqalardan ustunroq qo'yish.

Ijtimoiy tarmoqlarda asosan yuqoriga solishtirish ustunlik qiladi , chunki foydalanuvchilar ko'pincha o'z hayotining faqat ijobiy jihatlarini namoyish etadilar. Bu esa kuzatuvchilarda faol tarzda o'z hayotidan norozilik hissini kuchaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam yuqoriga solishtirish , o'zini past baholash hissi stress darajasini oshiradi, ruhiy charchoq va depressiv holatga olib keladi . Masalan, talaba Instagramda tengdoshining muvaffaqiyatlarini ko'rganda, o'z akademik natijalarini ularning yutuqlari bilan solishtirib, o'zini passiv harakatlanayotgandek yoki umuman harakatdan to'xtab qolgandek his qilishi mumkin. Bu psixologik jarayon stressni kuchaytiradi va o'qishga bo'lgan motivatsiyani pasaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlar va stress darajasi

Stress – bu shaxsning tashqi yoki ichki bosimlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasidir. Ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt davomida faol bo'lish , doimiy solishtirish , ”mukammal hayot” obrazlarini ko'rish insonda quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

- o'z-o'zini past baholash;
- muvaffaqiyatsizlik hissi;
- doimiy bezovtalik;
- ruhiy charchoq;
- qiziqish susayishi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda “like” va izohlar orqali doimoy baholanish hissi insonni psixologik jihatdan ta'sir ostida qoldiradi. Bu esa stress garmoni – kortizol

darajasining ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda ijtimoiy tarmoqlar bilan ortiqcha shug'ullanish ularning akademik samaradorligiga va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatni oldini olish va bu ko'rsatkichlarni pasaytirish uchun ba'zi bir guruh ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etuvchi "blogger"lar ijtimoiy hayot va real turmush tarzi o'rtasidagi farqni va yashirin, ko'rsatilmaydigan sirlarni, muvaffaqiyatlari va yutuqlar ortidagi qiyinchilik va zahmatlarni o'z ijtimoiy sahifalariga joylashmoqda.

Yoshlar va talabalarda muammo dolzarbligi

Talabalik va o'smirlik davri shaxsning o'zini shakllantirish bosqichi bo'lib, bu davrda tashqi baholarga bo'lgan ehtiyoj kuchli bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlarda tengdoshlar bilan solishtirish ushbu ehtiyojni qondirish o'rniga, aksincha, stressni kuchaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish depressiv holatlar va surunkali stress xavfini oshiradi. Bundan tashqari, doimiy solishtirish hissi shaxsning o'zini qoniqtirmasligini kuchaytiradi va ijtimoiy izolyatsiya hissini orttiradi. Shu sababli ko'p rivojlangan davlatlarda ba'zi bir onlayn platformalarni yoshlar uchun cheklash bo'yicha chora-tadbirlar ko'rilmogda. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun bo'lsa onlayn akkountlar ochish va telefondan foydalanish chegaralari qat'iyon belgilanmogda. Misol uchun, Avstraliyada 16 yoshga to'lmaganlarning ijtimoiy tarmoqdan foydalanishiga taqiq kuchga korgach, YouTube va TikTok kabi o'nta mashhur platforma millionlab akkauntni blokladi. Bu qariyb 5 millionga yetdi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarda ijtimoiy solishtirish va stress darajasi o'rtasida uzviy bo'g'liqlik mavjud. Doimiy yo'q yoki sohta narsalarga solishtirish shaxsning ruhiy holatiga va sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yoshlar va talabalar orasida ijtimoiy tarmoqdan va axborotlar bazasidan ongli foydalanishni yo'lga qo'yish va tartiblash, psixologik barqarorlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu masala bo'yicha profilaktik choralar va psixologik ta'limni kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Festinger,L.(1954). A theory of social comparison processes. Human Relations;
2. Verduyn,P. , Ybarra,O. , Jonides,S., & Kross,E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being ? A critical review .Social Issues and Policy Review.
3. Ozimek,I. , & Walther, J.B.(2020) Social comparison on social networking sites and well-being :A meta-analytic review . New Media & Society.