

IJTIMOY TARMOQLARDA O'ZINI BOSHQALAR BILAN SOLISHTIRISH VA O'ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI VA OQIBATLARI.

I.F.Ortig'aliyeva¹

1. Farg'ona davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Mas'ul muallif: Ortig'aliyeva Ibodatxon Fazliddinjon qizi, Farg'ona davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

Accepted: 08 Sentabr 2026

Published: 08 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Ortig'aliyeva, I. F. IJTIMOY TARMOQLARDA O'ZINI BOSHQALAR BILAN SOLISHTIRISH VA O'ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI VA OQIBATLARI. / I. F. Ortig'aliyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 1. — B. 47–49.

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy raqamli jamiyatda ijtimoiy tarmoq platformalarining foydalanuvchilar o'z-o'zini baholashiga va psixologik farovonligiga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. Maqola L. Festingerning Ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga tayanib, Instagram, TikTok, Facebook kabi platformalarda yuqoriga va pastga qarab ijtimoiy taqqoslash mexanizmlarini, tanlangan onlayn kontentga ta'sir qilish natijasida kelib chiquvchi psixologik oqibatlarni sintez qiladi. Maqolada yosh, jins, shaxsiy xususiyatlar va raqamli savodxonlik kabi moderator omillar hamda virtual muhitda o'z-o'zini baholashni optimallashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar atroflicha yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ijtimoiy taqqoslash nazariyasi, yuqoriga qarab taqqoslash, pastga qarab taqqoslash, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini qadrlash, psixologik farovonlik, raqamli savodxonlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ И САМООЦЕНКИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Аннотация. В данной научной статье проводится углубленный анализ влияния социальных сетей на самооценку пользователей и их психологическое благополучие в условиях современного цифрового общества. Опираясь на теорию социального сравнения Л. Фестингера, исследование обобщает механизмы восходящего и нисходящего социального сравнения на таких платформах, как Instagram, TikTok и Facebook, а также психологические последствия, возникающие в результате воздействия избирательно представленного онлайн-контента. В статье также рассматриваются модераторные факторы, включая возраст, пол, личностные особенности и цифровую грамотность, а также предлагаются научно обоснованные практические рекомендации по оптимизации самооценки в виртуальной среде.

Ключевые слова: социальные сети, теория социального сравнения, восходящее социальное сравнение, нисходящее социальное сравнение, самооценка, самоуважение, психологическое благополучие, цифровая грамотность.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND CONSEQUENCES OF SOCIAL COMPARISON AND SELF-EVALUATION ON SOCIAL MEDIA

Abstract. This scientific article provides an in-depth analysis of the impact of social networking platforms on users' self-evaluation and psychological well-being in contemporary digital society. Drawing upon L. Festinger's Social Comparison Theory, the study synthesizes the mechanisms of upward and downward social comparison on platforms such as Instagram, TikTok, and Facebook, as well as the psychological consequences arising from exposure to selectively presented online content. The article also examines moderating factors, including age, gender, personality traits, and digital literacy, and offers evidence-based practical recommendations for optimizing self-evaluation in virtual environments.

Keywords: social media, Social Comparison Theory, upward social comparison, downward social comparison, self-evaluation, self-esteem, psychological well-being, digital literacy.

Kirish. Raqamli aloqa texnologiyalarining jadal va shiddatli rivojlanishi zamonaviy insoniyatning o'zaro ta'sir qilish, muloqot o'rnatish va o'z shaxsiyatini qurish usullarini tubdan o'zgartirdi. Ushbu texnologik innovatsiyalar va transformatsiyalar orasida ijtimoiy media zamonaviy jamiyatning eng ta'sirli, qamrovli va dinamik tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Ular shaxsiy munosabatlarni shakllantirish, axborot almashish va global miqyosda o'zini namoyon qilish uchun cheksiz raqamli maydonni taqdim etmoqda. Instagram, Facebook, TikTok, X (sobiq Twitter) va Snapchat kabi yetakchi platformalar foydalanuvchilarga shaxsiy tajribalari, erishgan yutuqlari va fikr-mulohazalari bilan bo'lishish hamda bir vaqtning o'zida ularni son-sanoqsiz boshqa insonlarning hayoti va faoliyati bilan tanishish imkoniga ega qiladi.

Garchi ushbu raqamli platformalar muloqot samaradorligini oshirish, masofaviy ta'lim va ijtimoiy-hissiy qo'llab-quvvatlash uchun juda katta imkoniyatlarni taqdim etsa-da,

ular foydalanuvchilar doimo o'zlarini boshqalarning diqqat bilan tuzilgan, tahrirlangan va ideallashtirilgan vakilliklari bilan solishtiradigan o'ziga xos raqamli muhitni yaratadi. Shunday qilib, ijtimoiy medianing inson o'z-o'zini baholashiga va ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishini tushunish zamonaviy psixologiya, aloqa tadqiqotlari va xulq-atvor fanlarida eng muhim va dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylandi.

Ushbu muammoning amaliy va nazariy ahamiyati ortib borayotgani butun dunyo bo'ylab ijtimoiy tarmoqlarning sezilarli darajada kengayishi hamda insonlar hayotiga chuqur kirib borishida namoyon bo'ladi. Masalan, "Digital 2025 Global Overview Report" ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining taxminan 63,9 foizini tashkil qiluvchi 5,24 milliarddan ortiq odam ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanadi. O'rtacha hisobda foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoq platformalarida kuniga kamida 2 soatu 21 daqiqa vaqt sarflaydilar va deyarli yetti xil xizmatlarda hisob qaydnomalarini yuritadilar. Pew Research Center ma'lumotlariga ko'ra esa, AQShda katta yoshlilarning taxminan 68 foizi Facebook, 47 foizi Instagram va 33 foizi TikTok'dan foydalanadi. Ayniqsa, 30 yoshgacha bo'lgan kattalarning deyarli to'rtidan uch qismi besh yoki undan ortiq ijtimoiy media platformalaridan faol foydalanishi yosh aholi orasida raqamli ijtimoiy faollikning qanchalik keng tarqalganligini yaqqol ko'rsatadi [10]. Ijtimoiy tarmoqlardagi psixologik jarayonlarni tushunishning eng ta'sirli nazariy istiqbollardan biri Leon Festinger tomonidan taklif etilgan Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi hisoblanadi. Nazariya shuni ko'rsatadiki, odamlar, ayniqsa obyektiv va ochiq standartlar mavjud bo'lmagan vaziyatlarda, o'zlarini boshqalar bilan taqqoslash orqali o'zlarining qobiliyatlari, fikrlari va shaxsiy xususiyatlarini baholash uchun fundamental ichki motivatsiyaga ega [10].

Festinger dastlab yuzma-yuz ijtimoiy o'zaro ta'sirlar doirasida ijtimoiy taqqoslashni kontseptsiyalashtirgan bo'lsa-da, keyingi tadqiqotchilar va zamonaviy psixologlar onlayn muhitlar bu jarayonni sezilarli darajada kuchaytirishini va uning ko'lamini o'zgartirishini ko'rsatdilar [1,2,10]. An'anaviy shaxslararo muloqotdan farqli o'laroq, ijtimoiy media istalgan vaqtda va geografik hamda ijtimoiy chegaralar bo'ylab kirish mumkin bo'lgan deyarli cheksiz miqdordagi taqqoslash obyektlarini taklif etadi.

Ijtimoiy taqqoslash jarayonlari asosan ikki yo'nalishda amalga oshiriladi:

Taqqoslash turi	Mexanizmi va mazmuni	Psixologik oqibatlar
Yuqoriga qarab taqqoslash	O'zini o'zidan muvaffaqiyatliroq, jozibaliroq, boyroq yoki ijtimoiy maqomi yuqori deb hisoblangan shaxslar bilan solishtirish.	Ba'zan motivatsiya va self-improvement (o'zini rivojlantirish) manbai bo'lishi mumkin. Biroq ko'pincha o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi, tanadan norozilik, tashvish, depressiv alomatlar va hayotdan qoniqmaslikka olib keladi.
Pastga qarab taqqoslash	O'zini kamroq omadli, muvaffaqiyatsizroq yoki muammoli ahvoldagi shaxslar bilan solishtirish.	Vaqtinchalik subyektiv farovonlikni oshirishi va o'z-o'zini baholashni ko'tarishi mumkin. Biroq u uzoq muddatli psixologik farovonlikni ta'minlamaydi, chunki u ichki o'sishga emas, tashqi baholashga tayanadi.

Ijtimoiy media platformalari diqqat bilan tanlangan rasmlar, videolar va shaxsiy hikoyalarning cheksiz oqimini taqdim etadi. Natijada foydalanuvchilar o'zlarining tashqi ko'rinishi, akademik va kasbiy yutuqlari, moliyaviy ahvoli hamda ijtimoiy munosabatlarini tengdoshlari va mashhurlar tomonidan taqdim etilgan ideallashtirilgan obrazlar bilan uzluksiz solishtirishga majbur bo'lmoqdalar [9,10].

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi munosabatlar so'nggi o'n yil ichida psixologiya va sotsiologiya sohasida keng tadqiq etildi [1,2,3,4,5]. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini-o'zi yoqtiradigan va ideal ko'rinishda taqdim etish holatlariga tez-tez duch kelish yuqoriga qarab taqqoslash orqali o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi [9].

Ayniqsa, so'nggi tadqiqotlar ijtimoiy mediasi passiv iste'mol qilish (shunchaki lentani varaqlash, boshqalarning postlarini ko'rish) va faol muloqot o'rtasidagi farqni ta'kidlaydi. Passiv foydalanish ko'pincha subyektiv farovonlikning yomonlashishi va "yetishmovchilik" yoki "o'tkazib yuborish qo'rquvi" kabi salbiy psixologik holatlarga olib keladi [1,3,5,7]. Tana qiyofasi (body image) va unga bo'lgan munosabat adabiyotlarda alohida yo'nalish sifatida tahlil qilingan. Instagram va TikTok kabi vizual kontentga yo'naltirilgan platformalar, ayniqsa o'smirlar va yoshlar orasida tashqi ko'rinishga asoslangan taqqoslashlarni keskin rag'batlantiradi [1,2,4]. Raqamli filtrlar va tahrirlangan fotolarga doimiy ta'sir qilish tanadan norozilik, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi hamda ovqatlanish xulq-atvorining buzilishiga (masalan, anoreksiya, bulimiya) olib kelishi tasdiqlangan [1,5].

O'zbekistonlik va xalqaro tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ampirik ishlar ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlik va o'z-o'zini baholashga ko'p qirrali ta'sirini tasdiqlaydi:

O'smirlar psixik salomatligida ijtimoiy tarmoqlarning tutgan o'rni va ularning o'z-o'zini anglash jarayonidagi salbiy va ijobiy ko'rinishlarini tahlil qilgan [1].

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish chastotasi va o'smirlarning o'z-o'zini baholash darajasi o'rtasidagi korrelyatsion munosabatlarni tadqiq etgan [2].

Virtual qaramlikning oldini olish usullarini hamda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar o'rtasidagi devianti xulq-atvorgi ta'sirini o'rgangan [3].

O'zbekiston yoshlari orasida ijtimoiy tarmoqlardan me'yordan ortiq foydalanishning ruhiy salomatlikka ko'rsatadigan ta'sirini statistik ma'lumotlar asosida tahlil qilgan [5].

Virtual ijtimoiy tarmoqlarda ijtimoiy ko'nikmalar va ustanovkalarining shakllanish psixologik asoslarini o'rgangan

[8].

Facebook'dan foydalanish vaqt o'tishi bilan yoshlarning sub'ektiv farovonligi va hayotdan qoniqishini pasaytirishini bo'ylama (longitudinal) tadqiqotda isbotlagan [9].

O'z-o'zini baholash – bu kognitiv va hissiy jarayon bo'lib, u orqali odamlar o'zlarining shaxsiy qiymati, kompetensiyasi va hayotdagi o'rnini belgilaydilar. Raqamli muhitda o'z-o'zini baholashga ijtimoiy ma'qullashning ko'rinadigan ko'rsatkichlari — "layk"lar, sharhlar, obunachilar soni va repostlar tobora kuchliroq ta'sir o'tkazmoqda. Bunday miqdoriy fikr-mulohazalar foydalanuvchilarni shaxsiy qadriyatni onlayn mashhurlik bilan tenglashtirishga undaydi va tashqi tekshirishga bog'liqlikni oshiradi.

Bundan tashqari, aqlli algoritmik tavsiya tizimlari foydalanuvchilarga doimiy ravishda yuqori jozibadorlikka va ijtimoiy muvaffaqiyatga ega profilarni ko'rsatib beradi. Bu esa haqiqatdan yiroq bo'lgan mezonlar va buzilgan o'z-o'zini anglash ehtimolini keskin oshiradi. Ijtimoiy medianing psixologik farovonlikka ta'siri barcha foydalanuvchilar uchun bir xil emas. Ushbu jarayonda bir qator moderativ o'zgaruvchilar hal qiluvchi rol o'ynaydi:

1.Yosh omili: O'smirlar va ilk yoshdagi kattalar ayniqsa himoyasiz hisoblanadi, chunki bu davrda shaxsiyat identifikatsiyasi va o'z-o'zini baholash mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi [1,2].

2.Jinsiy farqlar: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizlar va ayollar vizual platformalarda tashqi ko'rinishga asoslangan yuqoriga qarab taqqoslashlarga ko'proq beriluvchan bo'lsalar, o'g'il bolalar va erkaklar ko'proq maqom, yutuqlar va moliyaviy muvaffaqiyat taqqoslashlariga ta'sirlanadilar.

3.Raqamli savodxonlik: Onlayn kontentning tahrirlangan va tanlangan xususiyatini anglaydigan foydalanuvchilar haqiqiy bo'lmagan standartlardan kamroq zarar ko'radilar.

4.Shaxsiyat xususiyatlari: Nevrotizm darajasi yuqori bo'lgan yoki o'ziga ishonchi past bo'lgan shaxslar salbiy taqqoslashlarga ko'proq moyildirlar [2, 8].

Salbiy natijalarni tasdiqlovchi dalillarga qaramay, zamonaviy adabiyotlar ijtimoiy tarmoqlarning tabiatan mutlaq zararli emasligini ko'rsatadi. Ma'noli muloqot, qo'llab-quvvatlovchi onlayn hamjamiyatlarda ishtirok etish, ta'lim faoliyati va ijodiy o'zini namoyon qilish orqali faol ishtirok etish psixologik farovonlik va ijtimoiy aloqadorlikni mustahkamlaydi [8].

Ijtimoiy medianing psixologik oqibatlarini ko'p jihatdan platformalarning qanchalik ko'p ishlatilishiga emas, balki qanday ishlatilishiga bog'liq [9]. Foydalanuvchi maqsadi va faollik darajasi asosiy belgilovchi omildir.

Ushbu ilmiy maqolada ijtimoiy media, ijtimoiy taqqoslash va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi murakkab psixologik munosabatlar zamonaviy nazariy va empirik adabiyotlar asosida tahlil qilindi [1,2,10]. Xulosa qilish mumkinki, ijtimoiy tarmoqlar insonning o'zini va boshqalarni baholashida muhim raqamli muhitga aylangan. Yuqoriga qarab taqqoslash va passiv foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lsa-da, faol, muloqotga yo'naltirilgan va ehtiyojkorona yondashuv ijtimoiy bog'liqlikni kuchaytiradi [8,9,10].

Ushbu topilmalardan kelib chiqqan holda quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi:

1.Raqamli savodxonlikni oshirish: Ta'lim muassasalarida o'quvchilarga onlayn kontentning tanlab olingan va tahrirlangan tabiatini tushuntiruvchi media-savodxonlik mashg'ulotlarini joriy etish.

2.Sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantirish: Ota-onalar va psixologlar yoshlarni virtual ma'qullashlar ("layk"lar) o'rniga real hayotdagi shaxsiy qadriyatlar va faoliyatga tayanib o'z-o'zini qadrlashga yo'naltirishlari lozim.

3.Sog'lom raqamli gigiyena: Ijtimoiy tarmoqlardan passiv foydalanish vaqtini cheklash, onlayn muloqotda maqsadli va konstruktiv kontent ishtirokiga e'tibor qaratish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Axmedova Z.J., Narzulloeva J.N. Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar psixik salomatligiga ta'siri va uning psixologik jihatlarini // Academic Spectrum. – 2026. – № 4(1). – P. 33–37.

[2] Karimjanova Y. Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar o'z-o'zini baholashiga psixologik ta'siri // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. – 2026. – Vol. 4, No. 5.

[3] Nazarova O.A., Abduxapizov S.A. Zamonaviy texnologiyalar asri: ijtimoiy tarmoqlarning psixikaga ta'siri va virtual qaramlikning oldini olish // Nazariy va amaliy fanlardagi ustuvor islohotlar va zamonaviy ta'limning innovatsion yo'nalishlari. – 2025. – Vol. 2, No. 9. – P. 111–114.

[4] Botirova H. Kontent ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlar qadriyatlariga ta'siri // Yangi O'zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali. – 2025. – Vol. 4, No. 5.

[5] Abdiazimov S. I., Allamurodov E. A., Zairov A. J., Nasriddinova Sh. M. The impact of excessive use of social media on mental health among youth in Uzbekistan // Open Academia: Journal of Scholarly Research. – 2025. – Vol. 3, No. 10. – P. 26–29.

[6] Azgarova N. (Muradova N.) Practical issues of influence of social networks on university choice among applicants in Uzbekistan // Green Economy and Development. – 2026. – Vol. 4, No. 5.

[7] Nazarova O., Abduxapizov S. Social media as a catalyst for deviant behavior among youth // Academic Research in Modern Science. – 2025. – Vol. 2, No. 8. – P. 1–6.

[8] Turopova U. Social-psychological foundations of the formation of social attitudes in virtual social networks // Advances in Science and Education. – 2026. – Vol. 2, No. 1. – P. 88–94.

[9] Kross E., Verduyn P., Demiralp E. et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults // PLOS ONE. – 2013. – Vol. 8(8).

[10] Festinger L. A theory of social comparison processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7. – P. 117–140.