

YOSHLARDA IJTIMOY SOLISHTIRISH JARAYONINING PSIXOLOGIK MOHIYATI

D.R.Abdullayeva¹

Mas'ul muallif: Abdullayeva Durdona Ravshanjon qizi,
Namangan davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti.

e-mail: E-mail:durdonaabdullayeva314@gmail.com

Accepted: 08 Avgust 2026
Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Abdullayeva, D. R. YOSHLARDA IJTIMOY SOLISHTIRISH JARAYONINING PSIXOLOGIK MOHIYATI / D. R. Abdullayeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 175–177.

1. Namangan davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayonining psixologik mohiyati ilmiy-tahliliy yondashuv asosida yoritilgan. Unda ijtimoiy solishtirish nazariyasining asosiy tamoyillari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinib, mazkur jarayonning yoshlar psixologiyasiga ta'siri ochib berilgan. Shuningdek, ijtimoiy solishtirishning nafaqat salbiy, balki ijobiy jihatlari ham ko'rsatilib, yoshlarning ruhiy farovonligi va o'z-o'zini baholashiga ta'siri izohlangan. Maqolada yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayonini to'g'ri boshqarish, uni psixologik jihatdan to'g'ri yo'naltirish zarurligi ta'kidlanib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy solishtirish, psixologik mohiyat, yoshlar psixologiyasi, ruhiy farovonlik, o'z-o'zini baholash, Festinger nazariyasi, ijtimoiy tarmoqlar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье на основе научно-аналитического подхода исследована психологическая сущность процесса социального сравнения у молодежи. Проанализированы основные принципы теории социального сравнения на основе научных источников, а также раскрыто влияние данного процесса на психологию молодежи. Кроме того, рассмотрены не только негативные, но и положительные стороны социального сравнения, объяснено его влияние на психологическое благополучие и самооценку молодых людей. В статье подчеркивается необходимость правильного управления процессом социального сравнения у молодежи и его психологически здорового направления, а также разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: Социальное сравнение, психологическая сущность, психология молодежи, психологическое благополучие, самооценка, теория Фестингера, социальные сети.

THE PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF THE SOCIAL COMPARISON PROCESS AMONG YOUTH

Abstract. This article examines the psychological essence of the social comparison process among young people based on a scientific and analytical approach. The main principles of social comparison theory are analyzed on the basis of scientific sources, and the impact of this process on youth psychology is revealed. In addition, not only the negative but also the positive aspects of social comparison are highlighted, and its influence on psychological well-being and self-esteem is explained. The article emphasizes the importance of properly managing the process of social comparison among young people and directing it in a psychologically healthy way, while also providing practical recommendations.

Keywords: Social comparison, psychological essence, youth psychology, psychological well-being, self-esteem, Festinger's theory, social networks.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan sharoitda yoshlarning ijtimoiy muhit bilan munosabatlari yangi mazmun kasb etmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi natijasida insonlarning o'zini boshqalar bilan taqqoslashi kundalik psixologik jarayonga aylanib bormoqda. Yoshlar psixologik jihatdan ta'sirchan qatlam sifatida bu jarayonda faol ishtirok etib, o'z tengdoshlari, mashhur shaxslar hamda virtual obrazlar bilan o'z imkoniyatlari, tashqi ko'rinishi, muvaffaqiyati va ijtimoiy mavqeini qiyoslash orqali o'z shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirmoqda.

Ijtimoiy solishtirish shaxsning o'zini anglash, o'z-o'zini baholashi va jamiyatdagi o'rnini belgilashida muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon ayrim holatlarda motivatsiya va shaxsiy rivojlanishga xizmat qilsa, ayrim vaziyatlarda ruhiy tushkunlik, xavotir, o'zidan qoniqmaslik hamda psixologik noqulayliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli yoshlar orasida ijtimoiy solishtirishning psixologik mohiyatini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri sanaladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayonining psixologik

mohiyatini tahlil qilish, uning shaxs rivojlanishi va ruhiy farovonlikka ta'sirini aniqlash hamda ijtimoiy solishtirishni psixologik jihatdan sog'lom yo'naltirishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Yoshlar orasida ijtimoiy solishtirish jarayonini o'rganish psixologiya fanida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning nazariy asoslari dastlab amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy solishtirish nazariyasida yoritilgan. Olimning fikriga ko'ra, inson o'z qobiliyati, imkoniyati va shaxsiy sifatlarini baholash uchun boshqalar bilan taqqoslashga ehtiyoj sezadi [1]. Ayniqsa, noaniq vaziyatlarda inson o'zini atrofdagilar bilan qiyoslash orqali o'ziga baho beradi.

Keyingi tadqiqotlarda ijtimoiy solishtirishning "yuqoriga" va "pastga" yo'naltirilgan shakllari keng o'rganilgan. Psixologlar T. Wills va J. Wood tadqiqotlarida inson o'zidan muvaffaqiyatliroq shaxslar bilan solishtirganda motivatsiya yoki tushkunlik, o'zidan imkoniyati pastroq insonlar bilan qiyoslanganda esa psixologik himoya va qoniqish hissi yuzaga kelishini ta'kidlaydi [2]. Yoshlar orasida ayniqsa "yuqoriga solishtirish" ko'proq uchraydi, chunki ular ideal obrazlarga intilish orqali o'z hayotini boshqalar bilan qiyoslashga moyil bo'ladi.

Tadqiqotchi J. Vogel ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatli va ideal hayot tarzining namoyish etilishi yoshlarning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etgan [3]. Tadqiqot natijalariga ko'ra, virtual muhitdagi solishtirish real hayotdagi psixologik qoniqmaslikni kuchaytirishi mumkin.

Mahalliy olimlar tomonidan ham yoshlar psixologiyasi va o'z-o'zini baholash masalalari tadqiq etilgan. Jumladan, E. G'oziyevning psixologik qarashlarida shaxs kamolotida ijtimoiy muhit va tengdoshlar ta'siri muhim omil sifatida ko'rsatiladi [4]. Olim yoshlarning o'zini anglash jarayonida ijtimoiy baholashning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratadi.

R. Martin va K. Kennedy tadqiqotlarida boshqalar bilan qiyoslash ayrim hollarda insonni rivojlanishga, maqsad sari intilishga va o'z ustida ishlashga undashi ta'kidlangan [5]. Ijtimoiy solishtirishni to'liq salbiy hodisa sifatida baholash noto'g'ri bo'lib, uni qanday qabul qilish va boshqarish yoshlarning psixologik barqarorligiga bog'liqdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayonining psixologik mohiyatini aniqlash uchun kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot nazariy va empirik bosqichlarni o'z ichiga oladi.

Nazariy bosqichda ijtimoiy solishtirishga oid klassik va zamonaviy ilmiy manbalar tahlil qilindi. Ushbu bosqichda Festinger nazariyasi, uning zamonaviy interpretatsiyalari tahlil asosida o'rganildi. Empirik bosqichda esa quyidagi metodlardan foydalanildi:

Psixodiagnostik so'rovnomma – yoshlarning ijtimoiy solishtirishga moyilligi, uning yo'nalishlari va intensivligini aniqlash maqsadida tuzilgan mualliflik anketasi;

O'z-o'zini baholash shkalasi – respondentlarning shaxsiy baholash darajasini o'lchash uchun;

Statistik tahlil metodlari – olingan natijalarni qayta ishlashda korrelyatsion (Pearson r), dispersiya va regressiya tahlillaridan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 18–25 yosh oralig'idagi 120 nafar respondent jalb qilindi. Ma'lumotlarni tahlil qilish jarayonida ijtimoiy solishtirish darajasi bilan o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, yuqoriga va pastga solishtirish strategiyalarining psixologik natijalari aniqlashtirildi. Shu tarzda tanlangan metodologiya ijtimoiy solishtirish jarayonini nafaqat nazariy, balki real psixologik hodisa sifatida kompleks o'rganish imkonini berdi hamda olingan natijalarning ishonchligini ta'minladi.

Natijalar. Tadqiqot jarayonida olingan empirik ma'lumotlar yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayonining murakkab va ko'p qatlamli psixologik mexanizm ekanligini tasdiqladi. Tahlillar natijasida aniqlanishicha, respondentlarning 71,6 foizi o'z hayotiy ko'rsatkichlarini (ta'limdagi muvaffaqiyat, tashqi ko'rinish, ijtimoiy faollik) muntazam ravishda boshqalar bilan qiyoslab borishini bildirgan. Bu holat ijtimoiy solishtirishning yoshlar ongida epizodik emas, balki tizimli xarakter kasb etayotganidan dalolat beradi. Solishtirish yo'nalishlari bo'yicha olingan natijalar sezilarli tafovutlarni ko'rsatdi. Ishtirokchilarning 57,8 foizi asosan o'zidan yuqori darajadagi shaxslar bilan qiyoslashni afzal ko'rishini bildirgan bo'lsa, 24,3 foiz respondent pastga yo'naltirilgan solishtirishga moyilligini ko'rsatdi. Qolgan 17,9 foiz holatlarda esa vaziyatga mos ravishda har ikki strategiya almashib turishi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichlar ijtimoiy solishtirish nazariyasida ta'kidlangan tendensiyalar bilan muvofiqlashadi [1].

O'z-o'zini baholash darajasi bilan ijtimoiy solishtirish o'rtasidagi bog'liqlik korrelyatsion tahlil orqali aniqlanganda, ularning o'rtasida o'rta kuchli manfiy bog'liqlik mavjudligi qayd etildi ($r = -0,58$; $p < 0,01$). Bu natija shuni anglatadiki, solishtirish intensivligi ortgani sari shaxsning o'zini baholash darajasi pasayish tendensiyasiga ega. Ayniqsa, yuqoriga yo'naltirilgan solishtirish ko'p hollarda o'z imkoniyatlarini yetarli baholamaslik bilan bog'liq ekanligi aniqlandi [6].

Shu bilan birga, barcha holatlarda ijtimoiy solishtirish salbiy natija bermasligi ham kuzatildi. Respondentlarning 38,5 foizi o'zidan muvaffaqiyatli shaxslar bilan qiyoslash ularda o'z ustida ishlash istagini kuchaytirishini qayd etgan. Bu esa ijtimoiy solishtirishning motivatsion funksiyasi mavjudligini ko'rsatadi. Biroq mazkur ijobiy ta'sir ko'proq ichki barqaror o'z-o'zini baholashga ega bo'lgan respondentlarda kuzatildi.

Jinsiy farqlar tahlili natijalariga ko'ra, qizlarda ijtimoiy solishtirish darajasi o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq ekani aniqlandi ($p < 0,05$). Xususan, tashqi ko'rinish va ijtimoiy qabul qilinish bilan bog'liq solishtirish shakllari ayol respondentlarda 1,3 barobar ko'p uchradi. Bu holat ijtimoiy stereotiplar va madaniy omillar ta'siri bilan izohlanadi [7].

Raqamli muhit omili alohida tahlil qilinganda, ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadigan respondentlarda solishtirish ko'rsatkichlari ancha yuqori ekani kuzatildi ($M = 4,2$), kam foydalanadiganlarda esa bu ko'rsatkich pastroq ($M = 2,7$). Ushbu farq statistik jihatdan ishonchli deb topildi ($t = 3,41$; $p < 0,01$). Bu natijalar virtual makonning ijtimoiy solishtirish jarayonini kuchaytiruvchi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi [3]. Dispersiya tahlili shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy solishtirishning psixologik natijalari individual omillarga bevosita bog'liq. Xususan, o'z-o'zini anglash

darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda solishtirish ko'proq tahliliy va konstruktiv xarakter kasb etgan bo'lsa, past darajadagi shaxslarda u emotsional beqarorlik va xavotir bilan kechgan.

Umuman olganda, olingan natijalar ijtimoiy solishtirishni bir yoqlama baholab bo'lmashligini ko'rsatadi. U bir vaqtning o'zida ham rivojlantiruvchi, ham cheklovchi omil sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy solishtirishning psixologik ta'siri uning yo'nalishi, intensivligi va shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq holda shakllanadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari yoshlarda ijtimoiy solishtirish jarayoni keng tarqalgan va shaxsning o'z-o'zini baholashi hamda ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan psixologik mexanizm ekanligini tasdiqladi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, respondentlarning aksariyati o'z hayotiy yutuqlarini muntazam ravishda boshqalar bilan qiyoslaydi va bunda asosan yuqoriga yo'naltirilgan ijtimoiy solishtirish ustunlik qiladi.

Tadqiqot davomida ijtimoiy solishtirish intensivligi bilan o'z-o'zini baholash darajasi o'rtasida salbiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Shu bilan birga, ijtimoiy solishtirishning ta'siri har doim ham salbiy bo'lmashligi, ayrim holatlarda u shaxsiy rivojlanish, maqsad sari intilish va o'z ustida ishlash motivatsiyasini kuchaytirishi kuzatildi.

Natijalar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi ortishi bilan ijtimoiy solishtirish ko'rsatkichlari ham oshib borishini ko'rsatdi. Shuningdek, mazkur jarayonning psixologik oqibatlari shaxsning individual xususiyatlari, xususan, o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini baholash darajasiga bog'liq holda namoyon bo'lishi aniqlandi. Umuman olganda, ijtimoiy solishtirish yoshlar hayotining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning ta'siri mazkur jarayonning yo'nalishi, intensivligi va shaxsning psixologik resurslariga bog'liq ravishda shakllanadi.

Amaliy tavsiyalar

-Yoshlar orasida adekvat o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik trening va rivojlantiruvchi dasturlarni tashkil etish maqsadga muvofiq.

-Ta'lim muassasalarida ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish va media savodxonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan profilaktik tadbirlarni yo'lga qo'yish zarur.

-Psixologlar va pedagoglar tomonidan yoshlarga individual yutuqlarni boshqalar natijalari bilan emas, balki shaxsiy rivojlanish dinamikasi bilan baholash tamoyillari tushuntirilishi lozim.

-Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning muvaffaqiyatlarini boshqa tengdoshlari bilan taqqoslashdan ko'ra, ularning individual imkoniyatlari va yutuqlarini rag'batlantirishga e'tibor qaratishlari zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda ijtimoiy solishtirishning turli yosh guruhlari, gender xususiyatlari hamda ijtimoiy tarmoqlarning alohida platformalari bilan bog'liq jihatlarni chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7. – P. 117–140.
- [2] Wills T. A. Downward Comparison Principles in Social Psychology // Psychological Bulletin. – 1981. – Vol. 90. – P. 245–271.
- [3] Vogel E. A. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem // Psychology of Popular Media Culture. – 2014. – Vol. 3. – P. 206–222.
- [4] G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
- [5] Martin R., Kennedy P. Self-Evaluation and Social Comparison in Adolescence // Journal of Youth Studies. – 2003. – Vol. 6. – P. 45–59.
- [6] Buunk B.P., Gibbons F.X. Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field. – 2007.
- [7] Wood J.V. Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. – 1989.
- [8] Abdullayeva D. „Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasidagi ijtimoiy solishtirish jarayonlariga ta'siri“//„Raqamli globallashuv va transformatsion yondashuvlar“ respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami. – 2026.