

IJTIMOY SOLISHTIRISH (SOCIAL COMPARISON) VA O'ZIGA PAST BAHO MUAMMOSI

Hayitova Diyora Yorqinovna

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

Psixologiya yo'nalishi 1-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16351191>

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.

СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ И ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Хаитова Диёра Ёркиновна

Международная академия исламоведения Узбекистана

Студентка 1 курса факультета психологии

Аннотация: В данной статье, основанной на теории социального сравнения, психологически анализируется проблема сравнения человека с другими людьми и обусловленная этим низкая самооценка. В исследовании рассматривается концепция Фестингера «Теория социального сравнения», влияние современных социальных сетей и причины негативного отношения к себе среди молодёжи. В статье представлены положительные и отрицательные аспекты социального сравнения, а также психологические рекомендации по профилактике развития низкой самооценки.

Ключевые слова: социальное сравнение, самооценка, психологическая устойчивость, личностное сознание, сравнение, самосознание.

SOCIAL COMPARISON AND THE PROBLEM OF LOW SELF-ESTEEM

Hayitova Diyora Yorqinovna

International Academy of Islamic Studies of Uzbekistan

1st year student of Psychology

Annotation: This article, based on the theory of social comparison, psychologically analyzes the problem of a person's comparison with others and the resulting low self-esteem. The study examines Festinger's concept of "Social Comparison Theory", the influence of modern social networks, and the causes of negative attitudes towards oneself among young people. The article presents positive and negative aspects of social comparison, as well as psychological recommendations for preventing the development of low self-esteem.

Keywords: social comparison, self-esteem, psychological stability, personal consciousness, comparison, self-awareness.

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'sini 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.

Ijtimoiy solishtirish nazariyasi (Social Comparison Theory) 1954-yilda amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan ishlab chiqilgan. Festingerning fikricha, inson o'zining fikr va qobiliyatlariga mustaqil baho bera olmaydi, shu sababli o'zini boshqalar bilan taqqoslab baholaydi. Bu taqqoslashlar ikki yo'nalishda bo'ladi: “yuqoriga solishtirish” (upward comparison) – o'zini o'zidan ustun insonlar bilan solishtirish va “pastga solishtirish” (downward comparison) – o'zidan pastroq deb bilgan insonlar bilan o'zini solishtirish. Ushbu nazariyaning zamonaviy psixologiyadagi talqini shuni ko'rsatadiki, inson o'zini boshqalar bilan solishtirish orqali ichki motivatsiya, o'ziga baho va ijtimoiy joylashuv haqida tasavvurga ega bo'ladi. Biroq, bunday taqqoslashlar doim ham foydali emas; ular ba'zan o'ziga past baho, qoniqmaslik, norozilik, hatto depressiv holatlarga olib kelishi mumkin.

O'ziga baho (self-esteem) – bu insonning o'ziga nisbatan bahosi, munosabati va o'zini qadrlashi bilan bog'liq murakkab psixologik tuzilma. O'ziga past baho esa shaxs o'zini boshqalarga qaraganda yetarli emas, qadsiz yoki befoyda deb his qilgan holatda yuzaga keladi. Psixologlar bu holatni kognitiv buzilishlar, ichki tanqidiy dialog, salbiy ijtimoiy ta'sir va ichki e'tiqodlarning sustligi bilan izohlaydilar. Yoshlar orasida o'ziga past baho odatda quyidagi omillar bilan bog'liq bo'ladi: jismoniy ko'rinishdan norozilik, muvaffaqiyatni doim boshqalar bilan taqqoslash, ijtimoiy tarmoqlarda “ideal” hayotlar bilan solishtirish, doimiy tanqid ostida yashash. O'ziga past baho shaxsning ijtimoiy faolligini kamaytiradi, tashabbuskorligini pasaytiradi va ruhiy tushkunlik, ijtimoiy fobiyalar kabi buzilishlarga olib kelishi mumkin. So'nggi yillarda psixologlar e'tiborini aynan ijtimoiy tarmoqlardagi virtual solishtirishlar jalb qilmoqda. Instagram, TikTok, Facebook kabi platformalarda foydalanuvchilar ideal ko'rinishdagi hayot tarzini namoyon etishadi. Bu esa boshqalarda o'zini yetarli emasdek his qilish holatlarini kuchaytiradi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanuvchilar orasida o'ziga past baho, xavotirlik darajasi va depressiv simptomlar ancha yuqori. Xususan, “upward comparison” (yuqoriga solishtirish) foydalanuvchining o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, chunki u doim o'zidan “yaxshiroq”

bo'lganlar bilan solishtiradi va o'zini rad etilgan yoki ojiz his qiladi. Shuningdek, FOMO (Fear of Missing Out) – ya'ni “biror narsani boy berib qo'yish qo'rquvi” sindromi ham bu muammoning bir qismidir. FOMO ijtimoiy solishtirishni kuchaytiradi va doimiy norozilik hissini shakllantiradi. Ijtimoiy solishtirish jarayoni Festinger nazariyasidan tashqari, Edward Higginsning self-discrepancy nazariyasi bilan mustahkamlanadi. Bu nazariyaga ko'ra, insonning “haqiqiy o'zi” bilan “ideal” yoki “bo'lishi kerak bo'lgan” o'zlari orasidagi tafovut kognitiv noqulaylik va ruhiy stressni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, o'zini boshqalar bilan solishtirish bu tafovutni yanada kuchaytiradi. Tesserning self-evaluation maintenance nazariyasi esa shuni ko'rsatadiki, agar solishtirilayotgan shaxs insonga to'g'ridan-to'g'ri o'xshash bo'lsa va bu yo'nalish shaxs uchun muhim bo'lsa, solishtirish o'z-o'zini past bahoga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy solishtirish shaxsning o'z-o'zini baholash va ijtimoiy identifikatsiya jarayonining muhim psixologik tarkibiy qismidir. Festinger (1954) tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy solishtirish nazariyasiga ko'ra, insonlar o'z fikrlarini, salohiyatini va qobiliyatlarini boshqalar bilan solishtirish orqali baholaydi. Biroq, zamonaviy axborot maydonining kengayishi, ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda faollik ortishi salbiy ijtimoiy solishtirish holatlarini kuchaytirmoqda. Bu esa o'z navbatida o'ziga past baho, o'zidan norozilik, depressiya va tashqi tasdiqqa haddan ziyod bog'liqlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Baumeister va boshqalar ta'kidlaganidek, o'zini past baholashning salbiy oqibatlari shaxsning motivatsiyasini, ijtimoiy munosabatlarini va ruhiy holatini izdan chiqarishi mumkin. Ayniqsa, yoshlik davrida shakllanayotgan ijtimoiy identitet bu omillarga nisbatan sezuvchanroqdir. Shuning uchun ham bu muammoga nisbatan kompleks psixologik yondashuv, individual va guruh psixoprofilaktika, ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish zarur hisoblanadi. Yuqoridagi dalillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy solishtirish psixologik salomatlik bilan bevosita bog'liq bo'lib, u ijobiy shakllansa – shaxsiy o'sish omiliga aylanishi, salbiy shakllansa – ichki ziddiyat manbaiga aylanishi mumkin. Shu bois, ushbu mavzu bo'yicha ilmiy izlanishlar davom ettirilib, amaliy psixologiyada samarali profilaktika va psixokorreksiya usullari ishlab chiqilishi lozim.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7(2), 117–140.
2. Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
3. Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007). Social Psychology (3rd ed.). Psychology Press.
4. Myers, D. G. (2014). Exploring Social Psychology (7th ed.). McGraw-Hill Education.
5. Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 21, pp. 181–227). Academic Press.
6. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between

addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293.

7. Salomov, G'. (2006). Psixologiyaning dolzarb muammolari. – Toshkent: O'zR FA nashriyoti.
8. Boshqarov, I. (2019). Yoshlar psixologiyasi asoslari. – Toshkent: TDPU.
9. Xolmatova, R. (2011). Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.