

**SOTSIAL TARMOQLARDAGI IDEALLASHTIRILGAN
HAYOT OBRAZLARINING O‘Z-O‘ZINI
BAHOLASHGA TA‘SIRI**

Shamsiddinov Sadriddin

TMS instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan hayot obrazlarining shaxsning o‘z-o‘zini baholash darajasiga ko‘rsatadigan ta‘siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy qiyoslov nazariyasi doirasida foydalanuvchilarning o‘z real hayotlarini boshqalarning namoyish etayotgan "mukammal" raqamli obrazlari bilan solishtirishi natijasida yuzaga keladigan psixologik oqibatlar ko‘rib chiqilgan. Maqolada ideallashtirilgan kontentning past o‘z-o‘zini baholash, tushkunlik va tashqi ko‘rinishdan qoniqmaslik hissini keltirib chiqarish mexanizmlari yoritilgan hamda raqamli muhitda shaxsiy psixologik barqarorlikni saqlash bo‘yicha xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, ideallashtirilgan obraz, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy qiyoslov, raqamli psixologiya, tashqi ko‘rinishdan qoniqish, subyektiv farovonlik.

Kirish

Axborotlashgan jamiyatning jadallashuvi natijasida ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot vositasi, balki shaxsning o‘zini namoyon qilish va ijtimoiy voqelikni idrok etish maydoniga aylandi. Bugungi kunda Instagram, TikTok va boshqa vizual platformalar foydalanuvchilarga o‘z hayotlarining eng yaxshi, ko‘pincha esa ideallashtirilgan lahzalarini namoyish etish imkoniyatini beradi. Biroq, ushbu platformalarda yaratilgan "mukammal hayot" obrazlari foydalanuvchilarning real hayoti bilan to‘qnash kelganda, shaxsning o‘z-o‘zini

baholash tizimida murakkab psixologik transformatsiyalarni keltirib chiqarmoqda. Raqamli dunyoda shakllangan bu sun'iy muhit insonning o'z qadr-qimmatini belgilashda tashqi stimullarga, ya'ni "layk"lar va ijobiy sharhlarga haddan tashqari bog'lanib qolishiga sabab bo'lmoqda.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, ijtimoiy tarmoq foydalanuvchilari ongsiz ravishda o'zlarining kundalik hayotini boshqalarning filtrlangan va tahrirlangan raqamli obrazlari bilan solishtiradilar. Ijtimoiy qiyoslov nazariyasiga ko'ra, bu kabi vertikal qiyoslov shaxsda o'z yutuqlari va tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik, ijtimoiy yetishmovchilik hissi hamda past o'z-o'zini baholash kabi salbiy holatlarni shakllantiradi. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida ommalashgan bu tendensiya real va virtual hayot o'rtasidagi farqning yo'qolishiga va shaxsning o'z qiyofasini noto'g'ri idrok etishiga olib kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan kontentning shaxs o'z-o'zini baholash darajasiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini psixologik jihatdan tahlil qilishdan iboratdir. Ushbu jarayonni o'rganish raqamli muhitda shaxsning ruhiy salomatligini saqlash, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda kognitiv filtrlar shakllantirish imkonini beradi.

Asosiy qism

Ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan hayot obrazlari shaxsning o'z-o'zini baholash tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi eng kuchli psixologik omilga aylandi. Instagram, TikTok kabi vizual platformalar foydalanuvchiga o'zining faqatgina eng muvaffaqiyatli, jozibali va qiziqarli daqiqalarini namoyish etish imkonini beradi. Bu jarayonda filtrlardan foydalanish, tasvirni tahrirlash va hayotning salbiy jihatlarini yashirish natijasida "raqamli illuziya" vujudga keladi. Shaxs boshqalarning ushbu ideallashtirilgan obrazlarini kuzatar ekan, ongsiz ravishda o'zining real, barcha kamchiliklari va qiyinchiliklari bilan to'la hayotini ushbu sun'iy mezonlar bilan solishtira boshlaydi. Leon Festingerning

ijtimoiy qiyoslov nazariyasiga ko'ra, inson o'zini o'zidan "yuqori" deb bilgan shaxslar bilan solishtirganda, unda o'z qadr-qimmatini va yutuqlaridan qoniqmaslik hissi kuchayadi.

O'z-o'zini baholashga ta'sir ko'rsatish mexanizmi asosan vizual kontentning sifatiga va uning shaxsiy orzularga muvofiqligiga bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlarda muntazam ravishda namoyish etiladigan "ideal tana", "hashamatli hayot tarzi" va "doimiy baxtiyorlik" obrazlari foydalanuvchida o'z hayotining yetarli darajada yaxshi emasligi haqidagi noto'g'ri tasavvurni shakllantiradi. Bu holat raqamli muhitda shaxsiy o'ziga xoslikning yo'qolishiga va ijtimoiy me'yorlarga moslashish (konformizm) istagining oshishiga olib keladi. Natijada, insonning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi tashqi omillarga, ya'ni virtual auditoriyaning munosabatiga, layklar soniga va obunachilar e'tirofiga bog'lanib qoladi. Tashqi stimullarga asoslangan bunday baholash tizimi o'ta beqaror bo'lib, shaxsning ruhiy holatini tashqi ta'sirlarga zaif qilib qo'yadi.

Ideallashtirilgan obrazlarning salbiy ta'sirini minimallashtirish uchun raqamli savodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish zarur. Foydalanuvchi ijtimoiy tarmoqdagi kontentning aksariyati tahrirlangan va sahnalashtirilgan mahsulot ekanligini anglab yetishi lozim. Shaxsning o'z-o'zini baholashini virtual olamdan real hayotdagi yutuqlarga, shaxsiy rivojlanish va real ijtimoiy munosabatlarga yo'naltirish psixologik barqarorlikni ta'minlashning asosiy shartidir. Raqamli muhitda o'z "Men"ini saqlab qolish va virtual qiyoslovlardan voz kechish, shaxsga o'z hayotini boricha qabul qilish va subyektiv farovonlik darajasini oshirish imkonini beradi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan hayot obrazlari shaxsning o'z-o'zini baholash tizimiga bevosita va kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Virtual olamda yaratilgan "mukammal" qiyofalar foydalanuvchilarda ongsiz ravishda ijtimoiy qiyoslov jarayonini keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida real hayotdan qoniqmaslik,

o'z tanasidan uyalish va ijtimoiy yetishmovchilik hissini kuchaytiradi. Raqamli platformalar taqdim etayotgan sun'iy mezonlar shaxsning o'z qadr-qimmatini ichki muvaffaqiyatlar asosida emas, balki tashqi stimullar va virtual e'tirof (layklar, sharhlar) orqali o'lchashiga sabab bo'lmoqda.

Tahlillar natijasida ma'lum bo'ldiki, ushbu salbiy ta'sirni kamaytirishning eng samarali yo'li - yoshlarda raqamli gigiyena va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishdir. Foydalanuvchi ijtimoiy tarmoqlardagi kontentning sahnalashtirilgan tabiatini anglab yetishi va o'z "Men"ini virtual illuziyalardan ajratishi lozim. Shaxsning o'z-o'zini baholashini barqarorlashtirish uchun diqqatni raqamli qiyoslovlardan real hayotdagi maqsadlar va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.
2. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
3. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
4. Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314.
5. Kross, E., Verduyn, P., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
6. Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209.