O‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasidagi bog‘liqlik

Noila Alaxanovna Sarimsaqova
Ilmiy rahbar: Baxtiyor Zokirjon-o‘g‘li Qayumov
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Maqolada o‘smirlik davrida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasidagi bog‘liqlik zamonaviy psixologik tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi va o‘z-o‘zini baholashning rivojlanish xususiyatlari ko‘rib chiqiladi, ijtimoiy tarmoqlarning o‘z-o‘zini baholashga ta'sir qiluvchi asosiy mexanizmlari yoritiladi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, bu bog‘liqlik bir yo‘nalishli emas. U foydalanish xarakteriga, shaxsiy xususiyatlarga va ijtimoiy muhitga bog‘liq. Maqola oxirida amaliy tavsiyalar va keyingi tadqiqotlar yo‘nalishlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, ijtimoiy tarmoqlar, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy taqqoslash, psixologik farovonlik

The relationship between social media use and self-esteem among adolescents

Noila Alaxanovna Sarimsaqova
Scientific Supervisor: Baxtiyor Zokirjon-o‘g‘li Qayumov
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: The article analyzes the relationship between the use of social media in adolescence and self-assessment on the basis of modern psychological research. The development features of Social Comparison Theory and self-assessment are considered, the main mechanisms of social networks that affect self-assessment are highlighted. The analysis shows that this connection is not unidirectional. It depends on the nature of use, personal characteristics and social environment. At the end of the article, practical recommendations and directions for further research are proposed.

Keywords: adolescence, social media, self-esteem, social comparison, psychological well-being

Kirish

So‘nggi o‘n yillikda ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlar kundalik hayotining ajralmas qismiga aylandi. Instagram, TikTok, Telegram va YouTube kabi platformalar muloqot

(cc) BY

vositasi bo‘libgina qolmay, o‘smir o‘zini qanday ko‘rishi va boshqalar oldida qanday ko‘rinishini shakllantiradigan maydonga ham aylandi. Jamiyatda bu jarayon ko‘pincha xavotir bilan muhokama qilinadi: ota-onalar va pedagoglar ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga salbiy ta'sir qilmoqda, deb hisoblaydi.

Biroq ilmiy adabiyotda bu masala ancha murakkab ko‘rinadi. Ba'zi tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish bilan o‘z-o‘zini baholashning pasayishi o‘rtasida bog‘liqlik topgan. Boshqalari bu bog‘liqlikning juda kuchsiz ekanini yoki umuman mavjud emasligini ta'kidlaydi. Shu sababli masalaga bir tomonlama baho berish o‘rniga, mavjud nazariy va empirik asoslarni tizimli ko‘rib chiqish dolzarb hisoblanadi. Maqolaning maqsadi o‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasidagi bog‘liqlikni nazariy jihatdan tahlil qilishdir. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- o‘z-o‘zini baholash tushunchasi va uning o‘smirlik davridagi xususiyatlarini ochib berish;
- ijtimoiy taqqoslash nazariyasining ijtimoiy tarmoqlar kontekstidagi qo‘llanilishini tahlil qilish;
- mavjud empirik tadqiqotlar natijalarini umumlashtirish;
- bog‘liqlikni belgilovchi vositachi omillarni aniqlash;
- amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy qism

O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘ziga nisbatan umumiy munosabati, ya'ni o‘zini qadrli va munosib inson deb hisoblash darajasidir. Bu sohada eng ko‘p qo‘llaniladigan yondashuvlardan birini M.Rozenberg ishlab chiqqan. U o‘z-o‘zini baholashni o‘smirlarning ijtimoiy muhitdagi tajribasi bilan bog‘liq holda o‘rgangan va o‘lchash uchun keng tarqalgan shkala yaratgan (Rosenberg, 1965). Ushbu shkala bugungi kunda ham ko‘plab mamlakatlarda o‘smirlar va kattalar o‘rtasidagi tadqiqotlarda qo‘llaniladi. O‘z-o‘zini baholash barqaror xususiyat sifatida ham, o‘zgaruvchan holat sifatida ham qaraladi. Uzoq muddatli tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini baholash bolalikdan o‘smirlikka o‘tish davrida ko‘pincha pasayadi, so‘ngra yosh kattalik davrida asta-sekin o‘sib boradi (Orth va Robins, 2014). Demak, o‘smirlik davri o‘z-o‘zini baholash eng zaif bo‘ladigan bosqichlardan biridir.

O‘smirlik davrida shaxs o‘ziga xoslik (identifikatsiya) masalasi bilan yuzma-yuz keladi. E. Erikson fikricha, bu davrning asosiy vazifasi “men kimman” degan savolga javob topishdir. O‘smir bu savolga javobni ko‘p jihatdan tengdoshlari bilan taqqoslash orqali izlaydi. Tengdoshlar fikri uning uchun oila fikridan ham muhimroq bo‘lib qolishi mumkin. Bundan tashqari, o‘smirlik tashqi ko‘rinishga, ijtimoiy maqomga va qabul qilinishga nisbatan yuqori sezgirlik bilan tavsiflanadi. Aynan shu xususiyatlar o‘smirlarni ijtimoiy tarmoqlar ta'siriga nisbatan zaifroq qiladi, chunki tarmoqlar tengdoshlar bilan taqqoslash va baholanish imkoniyatini doimiy ravishda taqdim etadi.

(cc) BY

L.Festinger 1954-yilda ilgari surgan nazariyaga ko‘ra, odamlar o‘z fikr va qobiliyatlarini baholash uchun boshqalar bilan o‘zini solishtirishga tabiiy ehtiyoj sezadi (Festinger, 1954). Taqqoslash ikki yo‘nalishda bo‘lishi mumkin:

- ✓ yuqoriga taqqoslash: o‘zidan “yaxshiroq” ko‘ringan kishilar bilan solishtirish;
- ✓ pastga taqqoslash: o‘zidan “yomonroq” ahvoldagilar bilan solishtirish.

Yuqoriga taqqoslash ko‘pincha o‘z-o‘zini baholashni pasaytiradi, pastga taqqoslash esa uni vaqtincha ko‘taradi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa odamlar odatda hayotlarining eng yaxshi lahzalarini, tahrirlangan va saralangan rasmlarni joylashtiradi. Natijada foydalanuvchi doimiy ravishda “ideallashtirilgan” obrazlarni ko‘radi va yuqoriga taqqoslashga tushib qoladi.

Bir qator tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlar va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasida salbiy bog‘liqlik borligini ko‘rsatgan. Masalan, Vogel va hamkasblari Facebook'dagi ijtimoiy taqqoslash o‘z-o‘zini baholashning pasayishi bilan bog‘liqligini aniqlagan (Vogel va boshq., 2014). Chou va Edge tadqiqotida esa tarmoqdan uzoq vaqt foydalanuvchilar boshqalarning hayotini o‘zlarinikidan yaxshiroq deb baholashga moyil ekanligi qayd etilgan (Chou va Edge, 2012). Tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq tadqiqotlarda ham ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish tana obrazidan noroziligi bilan bog‘liqligi ko‘rsatilgan (Fardouly va boshq., 2015). Yana bir muhim yo‘nalish “layklar” va ijtimoiy tasdiq bilan bog‘liq. Burrow va Rainone tadqiqotida o‘z-o‘zini baholash o‘z rasmiga kelgan layklar sonidan ta'sirlanishi mumkinligi ko‘rsatilgan (Burrow va Rainone, 2017). Bu o‘smirning o‘zini qadrlash tuyg‘usi tashqi tasdiqqa bog‘lanib qolishi xavfini bildiradi. Ayni paytda ijtimoiy tarmoqlarning faqat salbiy ta'sir ko‘rsatishi haqidagi fikr ilmiy jihatdan to‘liq tasdiqlanmagan. Valkenburg va hamkasblari tadqiqotida ijtimoiy tarmoqlardagi ijobiy fikr-mulohazalar o‘smirlarning ijtimoiy o‘z-o‘zini baholashini oshirishi mumkinligi aniqlangan, salbiy fikrlar esa uni pasaytirgan (Valkenburg va boshq., 2006). Demak, ta'sir yo‘nalishi olingan fikr-mulohazalar xarakteriga bog‘liq.

Orben va Pshibilskiy katta hajmdagi ma'lumotlar asosida raqamli texnologiyalardan foydalanish va o‘smirlar farovonligi o‘rtasidagi bog‘liqlik juda kichik ekanini ko‘rsatgan va bu ta'sir kundalik hayotdagi oddiy omillar, masalan, uyqu yoki ovqatlanish ta'siri bilan taqqoslanadigan darajada ekanini ta'kidlagan (Orben va Przybylski, 2019). Boshqa tomondan, Tvenj kabi tadqiqotchilar o‘smirlarda ruhiy muammolarning ko‘payishi bilan smartfon va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o‘rtasida vaqt jihatidan mos kelish borligini ta'kidlagan (Twenge, 2017). Bu qarama-qarshi xulosalar masalaning murakkabligini ko‘rsatadi va sababiy bog‘liqlikni isbotlash qiyinligini anglatadi. Adabiyotlar tahlili asosida bog‘liqlikka ta'sir qiluvchi bir nechta vositachi omillarni ajratib ko‘rsatish mumkin.

Foydalanish xarakteri. Faol foydalanish (muloqot qilish, do‘stlar bilan fikr almashish) odatda ijobiy yoki neytral natijalar bilan bog‘liq. Passiv foydalanish (faqat

(cc) BY

boshqalarning kontentini ko‘rib chiqish) esa ijtimoiy taqqoslash xavfini oshiradi va salbiy kayfiyat bilan bog‘liq bo‘lishi ko‘p kuzatiladi.

Foydalanish vaqti. Kunlik vaqt qanchalik ko‘p bo‘lsa, ideallashtirilgan kontent ta'siri ham shunchalik ko‘p bo‘ladi. Biroq tadqiqotlar vaqtning o‘zi emas, balki shu vaqt davomida nima bilan shug‘ullanilgani muhimroq ekanini ko‘rsatmoqda.

Dastlabki o‘z-o‘zini baholash darajasi. O‘zini past baholaydigan o‘smirlar ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslashga nisbatan zaifroq bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, ular tasdiq izlab tarmoqlardan ko‘proq foydalanishi ham mumkin. Natijada o‘zaro kuchaytiruvchi “doira” hosil bo‘ladi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Oila va yaqin do‘stlar tomonidan qo‘llab-quvvatlanadigan o‘smirlar tarmoqlarning salbiy ta'siriga chidamliroq bo‘ladi. Bu omil himoya vazifasini bajaradi.

Jins va yosh. Ayrim tadqiqotlar qizlarning tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq taqqoslashga ko‘proq moyil ekanini ko‘rsatgan, ammo bu natijalar madaniy kontekstga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Tahlil qilingan manbalar shuni ko‘rsatadiki, “ijtimoiy tarmoqlar o‘z-o‘zini baholashni pasaytiradi” degan oddiy xulosa ilmiy jihatdan yetarli emas. Birinchidan, bog‘liqlik ko‘pincha korrelyatsion tadqiqotlarga asoslanadi, bu esa sabab va oqibatni ajratib bo‘lmasligini anglatadi. O‘zini past baholaydigan o‘smir tarmoqlarda ko‘proq vaqt o‘tkazayotgan bo‘lishi ham mumkin. Ikkinchidan, o‘z-o‘zini baholash o‘zi ko‘p omilli tushuncha: oila muhiti, maktabdagi muvaffaqiyat, tengdoshlar bilan munosabat va shaxsiy xususiyatlar uning shakllanishiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar bu omillardan faqat bittasidir. Uchinchidan, mavjud tadqiqotlarning aksariyati G‘arb mamlakatlarida o‘tkazilgan. O‘zbekiston kabi madaniy muhitda oila va jamiyatning roli, qadriyatlar tizimi va tarmoqlardan foydalanish odatlari farq qilishi mumkin. Shu sababli mahalliy sharoitda o‘tkaziladigan empirik tadqiqotlar alohida ahamiyatga ega.

Nazariy tahlil asosida quyidagi tavsiyalarni taklif etish mumkin:

- Media savodxonligini oshirish. O‘smirlarga ijtimoiy tarmoqlardagi kontent ko‘pincha tahrirlangan va saralangan ekanini tushuntirish, ularning tanqidiy fikrlash ko‘nikmasini rivojlantiradi.
- Faol foydalanishni rag‘batlantirish. Passiv “skroll” o‘rniga muloqot, o‘rganish va ijodiy faoliyatga yo‘naltirilgan foydalanish foydaliroq.
- Oila va maktab hamkorligi. Ota-onalar taqiqlash o‘rniga ochiq muloqot va ishonchli munosabat o‘rnatishi samaraliroq.
- Real hayotdagi muvaffaqiyat manbalarini kengaytirish. To‘garaklar, sport va ijodiy faoliyat o‘z-o‘zini baholashni tarmoqdan tashqari manbalar bilan mustahkamlaydi.
- Psixologik yordam. Maktablarda psixolog xizmatining mavjudligi xavf guruhidagi o‘smirlarni erta aniqlashga yordam beradi.

(cc) BY

Xulosa

O‘smirlarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va o‘z-o‘zini baholash o‘rtasidagi bog‘liqlik murakkab va ko‘p omilli xususiyatga ega. Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi tarmoqlarning salbiy ta'sir mexanizmlarini tushuntiradi, biroq empirik ma'lumotlar bu ta'sir kuchi o‘rtacha yoki kichik ekanini va foydalanish xarakteri, shaxsiy xususiyatlar hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillarga bog‘liqligini ko‘rsatadi. Shuning uchun masalaga “zararli yoki foydali” tarzida emas, balki “qanday va kim tomonidan foydalanilmoqda” degan nuqtai nazardan yondashish to‘g‘riroq.

Kelgusi tadqiqotlar uchun mahalliy sharoitda so‘rovnoma o‘tkazish, uzoq muddatli kuzatuv va faol hamda passiv foydalanishni alohida o‘rganish istiqbolli yo‘nalishlar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get? Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. Journal of Experimental Social Psychology, 69, 232–236.

2. 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.

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. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.

5. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3, 173–182.

6. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381–387.

7. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

8. Twenge, J. M. (2017). iGen. Atria Books.

9. Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. CyberPsychology & Behavior, 9(5), 584–590.

10. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206–222.

11. Botirova, O. V. (2026). Sun’iy intellekt va intelekt turlari: psixologik yondashuv. Science and Education, 7(5), 531-536.

12. Botirova, O. V. (2026). Akseleratsiya sharoitida kognitiv jarayonlarning rivojlanish xususiyatlari. Science and Education, 7(5), 537-541.

13. Botirova, O. V. (2026). Akseleratsiya sharoitida o ‘quvchilarda “men” konsepsiyasining rivojlanish xususiyatlari. Science and Education, 7(5), 376-382.

14. Xasanboyev, A. B. O. G. L. (2026). Pedagogika yo ‘nalishi talabalarining tarbiyaviy ish ko ‘nikmalarini STEAM yondashuv asosida rivojlantirish mexanizmi. Science and Education, 7(2), 311-317.

15. Xasanboyev, A. B. O. G. L. (2025). STEAM ta’lim texnologiyalari asosida talabalarni ilmiy faoliyatga yo ‘naltirishning innovatsion texnologiyalari. Science and Education, 6(5), 296-301.

16. Xasanboyev, A. B. O. G. L., & Azizbek, G. A. (2025). Inson psixikasining tuzilishi va uning faoliyatdagi namoyon bo ‘lishi. Science and Education, 6(12), 521-526.

17. Uktamov, M. M. O. (2026). TECHNOLOGIES FOR EDUCATING STUDENTS USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE. European Review of Contemporary Arts and Humanities, 2(4), 40-43.