

**TALABA YOSHLAR ORASIDA IJTIMOIIY SOLISHTIRISH VA RUHIY
FAROVONLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI: IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TAHLIL**

Abdullayeva Durdona Ravshanjon qizi
Namangan davlat pedagogika
instituti tayanch doktoranti
durdonaabdullayeva314@gmail.com
Tel: +998 93 055 47 01

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21215515>

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba yoshlar orasida keng tarqalgan ijtimoiy solishtirish jarayonining ruhiy farovonlikka ta'siri ijtimoiy-psixologik va etnopsixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy qiyoslashning ijobiy imkoniyatlari hamda salbiy psixologik oqibatlari yoritilib, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash omillari ochib beriladi. Tadqiqot natijalari talaba yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlashda ijtimoiy solishtirish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy solishtirish, ruhiy farovonlik, talaba yoshlar, etnopsixologiya, o'z-o'zini baholash, psixologik salomatlik, ijtimoiy tarmoqlar, shaxs rivojlanishi.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО СРАВНЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ: СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

Аннотация: В данной статье анализируется влияние процесса социального сравнения на психологическое благополучие студенческой молодёжи с социально-психологической и этнопсихологической точек зрения. Рассматриваются мотивационные возможности социального сравнения, а также его возможные негативные психологические последствия. Особое внимание уделяется факторам, способствующим укреплению психологического здоровья молодёжи. Результаты исследования показывают, что развитие конструктивных навыков социального сравнения является важным условием обеспечения психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: социальное сравнение, психологическое благополучие, студенческая молодёжь, этнопсихология, самооценка, психологическое здоровье, социальные сети, развитие личности.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL
ANALYSIS**

Abstract: This article examines the impact of social comparison processes on the psychological well-being of university students from socio-psychological and ethnopsychological perspectives. The motivational potential of social comparison as well as its possible negative psychological consequences are discussed. Particular attention is paid to factors contributing to the strengthening of young people's psychological health. The

findings indicate that developing constructive social comparison skills plays an important role in promoting students' psychological well-being.

Keywords: social comparison, psychological well-being, university students, ethnopsychology, self-esteem, psychological health, social networks, personality development.

Kirish. Globallashuv jarayonlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi yoshlar hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, talabalik davrida shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va yutuqlarini boshqalar bilan qiyoslashga moyilligi ortib boradi. Bunday holat ijtimoiy psixologiyada "ijtimoiy solishtirish" tushunchasi orqali izohlanadi.

Ijtimoiy solishtirish insonning o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini baholash va shaxsiy rivojlanish istiqbollari belgilash mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Biroq ushbu jarayonning mazmuni va yo'nalishi shaxsning ruhiy farovonligi darajasiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli talaba yoshlar orasida ijtimoiy solishtirish va ruhiy farovonlikning o'zaro bog'liqligini o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ijtimoiy solishtirish nazariyasi amerikalik psixolog Leon Festinger tomonidan 1954-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur nazariyaga ko'ra, inson o'z qarashlari, qobiliyatlari va yutuqlarini baholash uchun atrofidagi insonlarni mezon sifatida qabul qiladi[1]. Ushbu jarayon orqali shaxs o'zining jamiyatdagi o'rnini aniqlashga harakat qiladi.

Ilmiy manbalarda ijtimoiy solishtirishning ikki asosiy turi ajratiladi. Birinchisi, yuqoriga yo'naltirilgan solishtirish bo'lib, bunda shaxs o'zidan muvaffaqiyatliroq insonlar bilan qiyoslanadi. Ikkinchisi esa pastga yo'naltirilgan solishtirish bo'lib, bunda inson o'zidan kamroq natijaga erishgan shaxslar bilan taqqoslaydi[2]. Yuqoriga yo'naltirilgan solishtirish ma'lum sharoitlarda rivojlanish va o'z ustida ishlashga rag'batlantirishi mumkin. Biroq doimiy ravishda o'zini ideal yoki muvaffaqiyatli insonlar bilan qiyoslash o'zidan qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi. Pastga yo'naltirilgan qiyoslash esa vaqtinchalik psixologik qoniqish hissini ta'minlashda, ba'zan shaxsiy o'sish sur'atlarining sekinlashishiga olib kelishi mumkin.

Ruhiy farovonlik insonning hayotdan mamnunligi, ichki muvozanati, psixologik barqarorligi hamda ijobiy hissiy holatlari bilan tavsiflanadigan murakkab psixologik hodisadir. Psixologik tadqiqotlarda ruhiy farovonlikning tarkibiy qismlariga o'zini qabul qilish, hayotiy maqsadlarning mavjudligi, mustaqillik, shaxsiy o'sish va ijtimoiy munosabatlarning sifat darajasi kiritiladi[3].

Talabalik davri kasbiy identifikatsiya, ijtimoiy mavqe shakllanishi va mustaqil hayotga tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrda ruhiy farovonlik darajasi ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Akademik muvaffaqiyatlar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar bilan munosabatlar va shaxsiy yutuqlar ana shunday omillar sirasiga kiradi. Ruhiiy farovonlik darajasi yuqori bo'lgan yoshlar hayotiy qiyinchiliklarni samarali yenga oladi, o'z imkoniyatlariga ishonadi hamda kelajakka optimistik munosabatda bo'ladi. Aksincha, psixologik noqulayliklar kuchaygan hollarda xavotirlanish, tushkunlik va o'zini past baholash holatlari kuzatilishi mumkin[4]. Talaba yoshlar orasida ijtimoiy solishtirish ko'pincha akademik ko'rsatkichlar, tashqi ko'rinish, moddiy ta'minlanganlik, ijtimoiy mavqe hamda shaxsiy muvaffaqiyatlar bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bu jarayonning intensivligini sezilarli darajada oshirmoqda.



Bugungi kunda yoshlar internet tarmoqlarida boshqalarning muvaffaqiyatlari, sayohatlari, moddiy imkoniyatlari va shaxsiy hayotiga oid ma'lumotlarni muntazam kuzatib boradilar. Bunday ma'lumotlarning aksariyati idealizatsiyalashgan shaklda taqdim etilishi sababli real hayot bilan virtual obrazlar o'rtasida tafovut yuzaga keladi. Natijada ayrim yoshlarda o'z hayotidan qoniqmaslik hissi paydo bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, salbiy yo'nalishdagi ijtimoiy solishtirish o'z-o'zini baholashning pasayishi, emotsional zo'riqish va ruhiy farovonlik darajasining kamayishi bilan bog'liqdir. Aksincha, konstruktiv qiyoslash shakllari shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi va yangi maqsadlarni belgilashga yordam beradi. Ijtimoiy solishtirishning namoyon bo'lishida madaniy muhit va milliy qadriyatlar muhim o'rin tutadi. O'zbek xalqining etnopsixologik xususiyatlarida jamoaviylik, oila manfaatlarini ustuvor qo'yish, kattalarga hurmat va ijtimoiy bahoga sezgirlik kabi jihatlar ustunlik qiladi[5]. Mazkur omillar yoshlarning o'zini baholash jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab hollarda talaba yoshlar o'z yutuqlarini nafaqat shaxsiy mezonlar asosida, balki ota-ona, qarindoshlar va jamiyat kutayotgan natijalar bilan ham qiyoslaydi. Bu esa ijtimoiy solishtirishning intensivligini oshiruvchi omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Etnopsixologik nuqtai nazardan qaraganda, milliy qadriyatlar va oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi yoshlarning ruhiy farovonligini saqlashda himoya omili vazifasini bajarishi mumkin[6]. Shu sababli talaba yoshlar bilan olib boriladigan psixologik ishlarda madaniy va milliy xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Xulosa. Talaba yoshlar orasida ijtimoiy solishtirish shaxs rivojlanishining tabiiy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Biroq uning ruhiy farovonlikka ta'siri qiyoslashning mazmuni va yo'nalishiga bog'liq ravishda turlicha namoyon bo'ladi. Konstruktiv solishtirish motivatsiya va shaxsiy o'sishga xizmat qilsa, destruktiv qiyoslash o'z-o'zini baholashning pasayishi hamda psixologik noqulayliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida yoshlarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash, ularda adekvat o'zini baholash ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish madaniyatini rivojlantirish va psixologik maslahat xizmatlarini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – №7. – B.117–140.
2. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – Vol. 83. – P.10–28.
3. Diener E. Subjective Well-Being // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P.34–43.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.
5. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.