

Ijtimoiy tarmoqlarda “ideal hayot” sindromi va o‘z-o‘zini baholash muammosi

Mahmudova Niginabonu

Qo‘qon davlat universiteti

Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya; Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgan “ideal hayot” sindromining psixologik mohiyati, uning shaxsning o‘z-o‘zini baholash jarayoniga ta’siri hamda ushbu muammoni bartaraf etish bo‘yicha psixologik tavsiyalar yoritilgan. Maqolada ijtimoiy taqqoslash nazariyasi, raqamli davrda yoshlarning psixik barqarorligi va o‘zini anglash mexanizmlari tahlil qilinadi.

Kirish

Zamonaviy axborot texnologiyalari hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar — Instagram, TikTok, Facebook, Telegram va boshqa platformalar — insonlarning kundalik faoliyatida, ayniqsa yoshlar orasida, asosiy kommunikativ vosita sifatida xizmat qilmoqda. Biroq bu jarayon insonning psixologik holatiga, o‘z-o‘zini baholashiga va hayotdan qoniqish darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. So‘nggi yillarda psixologlar “ideal hayot sindromi” deb ataluvchi hodisani alohida o‘rganishmoqda. Bu holatda insonlar ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning “mukammal” hayotini ko‘rib, o‘zini ular bilan solishtiradi, natijada o‘z hayotidan norozilik, past baholash, depressiv holatlar kuchayadi. Mazkur maqolada ushbu sindromning psixologik mohiyati, uning o‘z-o‘zini baholashga ta’siri hamda bunday muammolarning oldini olish yo‘llari tahlil qilinadi.

“Ideal hayot” sindromining mohiyati

“Ideal hayot” sindromi — bu insonning ijtimoiy tarmoqlarda ko‘radigan mukammal, chiroyli, hashamatli hayot tasvirlarini haqiqat sifatida qabul qilib, o‘z hayotini u bilan solishtirish natijasida yuzaga keladigan psixologik dissonansdir. Ko‘pchilik foydalanuvchilar ijtimoiy tarmoqlarda faqat eng yaxshi lahzalarini — sayohatlar, sovg‘alar, go‘zal suratlar, muvaffaqiyatlarni namoyish etadi. Shu sababli kuzatuvchilar hayotni faqat “ideal” shaklda qabul qiladi va o‘zini bu tasvirlardan orqada qolgan deb his qiladi.

Psixologik jihatdan bu holat “ijtimoiy taqqoslash nazariyasi” (L. Festinger, 1954) bilan izohlanadi. Insonlar o‘zini doimo boshqalar bilan solishtiradi, bu esa ijobiy yoki salbiy hissiy natijalarga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa bu jarayonni yanada kuchaytiradi, chunki u yerda insonlarning eng “sayqallangan” hayoti namoyon bo‘ladi.

O'z-o'zini baholash muammosi

O'z-o'zini baholash — shaxsning o'z imkoniyatlari, qadri va jamiyatdagi o'rnini qanday qabul qilishini ifodalovchi muhim psixologik ko'rsatkichdir. "Ideal hayot" sindromiga chalingan insonlarda quyidagi belgilar kuzatiladi:

- Doimiy ravishda o'zini boshqalar bilan solishtirish;
- O'z yutuqlarini arziyas deb bilish;
- Tashqi ko'rinish, moliyaviy holat yoki ijtimoiy mavqega haddan ortiq e'tibor qaratish;
- Past kayfiyat, ishonchsizlik va o'z hayotidan norozilik.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt faol bo'lish o'z-o'zini baholashni pasaytiradi. Masalan, Amerika psixologlar assotsiatsiyasi tomonidan 2023-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 3 soatdan ortiq foydalanadigan yoshlarda depressiv alomatlar 25% ko'proq uchrashi aniqlangan.

Muammoni bartaraf etish yo'llari

"Ideal hayot" sindromi va past o'zini baholash holatini kamaytirish uchun quyidagi psixologik tavsiyalar muhim ahamiyatga ega:

1. Raqamli gigiyena — ijtimoiy tarmoqlarda o'tkaziladigan vaqtni cheklash, masalan, kuniga 30–60 daqiqa.
2. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish — internetdagi kontent har doim ham haqiqatni aks ettirmasligini anglash.
3. O'z yutuqlarini qadrlash — kundalik kichik muvaffaqiyatlarni yozib borish va baholash.
4. Offline faoliyatni kuchaytirish — haqiqiy ijtimoiy muloqot, sport, ijodiy mashg'ulotlarga e'tibor berish.
5. Psixologik yordam — o'zini past baholash yoki tashvish holatlari kuchayganida mutaxassisga murojaat qilish.

Ijtimoiy tarmoqlarda "ideal hayot" sindromi — bu raqamli asrning yangi psixologik muammosidir. U insonlarda o'z-o'zini baholashning pasayishi, ijtimoiy taqqoslashning kuchayishi va depressiv holatlarning ortishiga olib keladi. Shuning uchun har bir foydalanuvchi raqamli muhitda o'z psixologik salomatligini asrash uchun ongli ravishda yondashishi zarur. Ta'lim muassasalari va psixologlar esa yoshlarni tanqidiy fikrlash, o'ziga nisbatan sog'lom munosabat va raqamli gigiyenaga o'rgatishlari lozim. Shundagina insonlar real hayot va virtual hayot o'rtasida muvozanatni saqlab, o'z qadriyatini to'g'ri anglay oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 1954.
2. American Psychological Association (APA). The Effects of Social Media on Mental Health, 2023.
3. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy, 2019.
4. Karimova Z. Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan nashriyoti, 2021.
5. Smith, A. Digital Life and Self-Esteem. Journal of Cyber Psychology, 2022.