Vol. 1, Issue 3

IJTIMOIY TARMOQLARDA IJTIMOIY TAQQOSLASH VA YOSHLARNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHI: META-TAHLILLAR ASOSIDA QIYOSIY TAHLIL

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Jo‘rayeva Gavharjon Zokirjon qizi

Turan International University, S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarda ijtimoiy taqqoslash va o‘z-o‘zini baholash, tana obrazi hamda ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik uchta meta-tahlil asosida tahlil qilinadi. McComb, Vanman va Tobin (2023) ijtimoiy taqqoslash bilan tana obrazi (g =-0,31), subyektiv farovonlik (-0,19), ruhiy salomatlik (-0,21) va o‘z-o‘zini hurmat qilish (-0,21) o‘rtasida kichik salbiy bog‘liqlikni topgan. Bonfanti va hammualliflar (2025) 83 tadqiqot va 55 440 ishtirokchi bo‘yicha taqqoslash bilan tana obrazi muammolari o‘rtasida r = 0,454 (CI 0,409–0,498), ovqatlanish buzilishi belgilari bilan r = 0,36 bog‘liqlikni aniqlagan. 2026-yilgi Frontiers in Psychology meta-tahlili (54 tanlama, N = 36 583) r = 0,330 ni qayd etgan. Natijalar korrelyatsion; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, tana obrazi, ijtimoiy tarmoqlar, meta-tahlil.

Аннотация. В статье связь социального сравнения в соцсетях с самооценкой, образом тела и психическим здоровьем анализируется по трём метаанализам. McComb, Vanman и Tobin (2023) нашли небольшие отрицательные связи сравнения с образом тела (g = -0,31), субъективным благополучием (-0,19), психическим здоровьем (-0,21) и самоуважением (-0,21). Bonfanti и соавт. (2025; 83 исследования, 55 440 участников) выявили связь сравнения с проблемами образа тела r = 0,454 (ДИ 0,409–0,498) и с симптомами расстройств пищевого

поведения r = 0,36. Метаанализ 2026 г. в Frontiers in Psychology (54 выборки, N = 36 583) дал r = 0,330. Данные корреляционные; данных по Узбекистану нет.

Ключевые слова: социальное сравнение, самооценка, образ тела, социальные сети, метаанализ.

Abstract. The article analyses the relationship between social comparison on social media and self-esteem, body image and mental health using three meta-analyses. McComb, Vanman and Tobin (2023) found small negative associations of comparison with body image (g = -0.31), subjective well-being (-0.19), mental health (-0.21) and self-esteem (-0.21). Bonfanti et al. (2025; 83 studies, 55,440 participants) found r = .454 (CI .409–.498) between comparison and body-image concerns and r = .36 with eating-disorder symptoms. A 2026 meta-analysis in Frontiers in Psychology (54 samples, N = 36,583) reported r = .330. Findings are correlational; no Uzbekistan data were found.

Keywords: social comparison, self-esteem, body image, social media, meta-analysis.

1. Kirish

Ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar doimiy ravishda boshqalarning tanlangan, ko‘pincha silliqlangan hayotini ko‘radi. Bu o‘z-o‘zini boshqalar bilan solishtirishga olib keladi va o‘z-o‘zini baholash, tana obrazi va kayfiyatga ta’sir qilishi mumkin.

Savol: ijtimoiy taqqoslash o‘z-o‘zini baholash bilan qanchalik kuchli bog‘langan va bu bog‘liqlik hamma sohalarda bir xilmi. So‘nggi yillarda bir necha meta-tahlil bu savolga javob beradi.

Maqolaning maqsadi shu meta-tahlillar natijalarini qiyosiy ko‘rsatish va ularning ehtiyotkorona talqinini berishdir.

1.1. Nazariy asos

Festinger ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko‘ra odamlar o‘z fikr va qobiliyatini boshqalar bilan solishtirib baholaydi. Yuqoriga taqqoslash (o‘zidan «yaxshiroq» odam bilan) odatda o‘z-baholashni pasaytiradi, pastga taqqoslash esa oshirishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar taqqoslash imkoniyatini ko‘paytiradi: tasvirlar tanlab joylanadi, tahrirlanadi, ko‘rsatkichlar (layk) ko‘rinib turadi. Tana obrazi sohasida taqqoslash ayniqsa kuchli o‘rganilgan.

Taqqoslash bog‘liqligi uch turda tekshiriladi: tana obrazi, ruhiy salomatlik/farovonlik va o‘z-o‘zini hurmat qilish; effekt hajmi turlicha ekani mumkin.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Ijtimoiy taqqoslash	O‘zini boshqalar bilan solishtirib baholash.
Yuqoriga taqqoslash	O‘zidan yaxshiroq deb hisoblangan odam bilan solishtirish.
Tana obrazi	Odamning o‘z tanasi haqidagi fikri va his-tuyg‘ulari.
O‘z-o‘zini hurmat qilish	O‘zining qadr-qimmatini umumiy baholash.
Hedges g	Standartlashtirilgan o‘rtacha farq o‘lchovi.
r	Pearson korrelyatsiya koeffitsiyenti.

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: ijtimoiy taqqoslash va yoshlar o‘z-o‘zini baholashi hamda tana obrazi o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi meta-analitik ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish.

Vazifalar: (1) taqqoslash va farovonlik o‘lchovlari bog‘liqligini ko‘rsatish; (2) tana obrazi va ovqatlanish buzilishi belgilari bilan bog‘liqlikni solishtirish; (3) natijalar talqinidagi cheklovlarni aniqlash.

2. Usul va materiallar

2.1. Dizayn

Ikkilamchi tahlil: uchta meta-tahlil natijalari o‘lchov turi va effekt hajmi bo‘yicha jadvalga keltirildi. McComb tahlili g, qolganlari r ko‘rsatkichida beradi; bu ikki o‘lchovni to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘shib bo‘lmaydi, shuning uchun ular alohida ko‘rib chiqildi.

Frontiers in Psychology meta-tahlili mualliflari bu tahlilda aniq ko‘rsatilmagan; manba flaglab qo‘yildi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: McComb, Vanman va Tobin (2023), Media Psychology [1]; Bonfanti va hammualliflar (2025), Body Image, 52, 101841 [2]; Frontiers in Psychology (2026), DOI 10.3389/fpsyg.2026.1825169 [3]. Ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: Hedges g (turli natijalar bo‘yicha), r va uning 95% ishonch oralig‘i, tadqiqotlar, tanlamalar va ishtirokchilar soni.

2.4. Tahlil tamoyillari

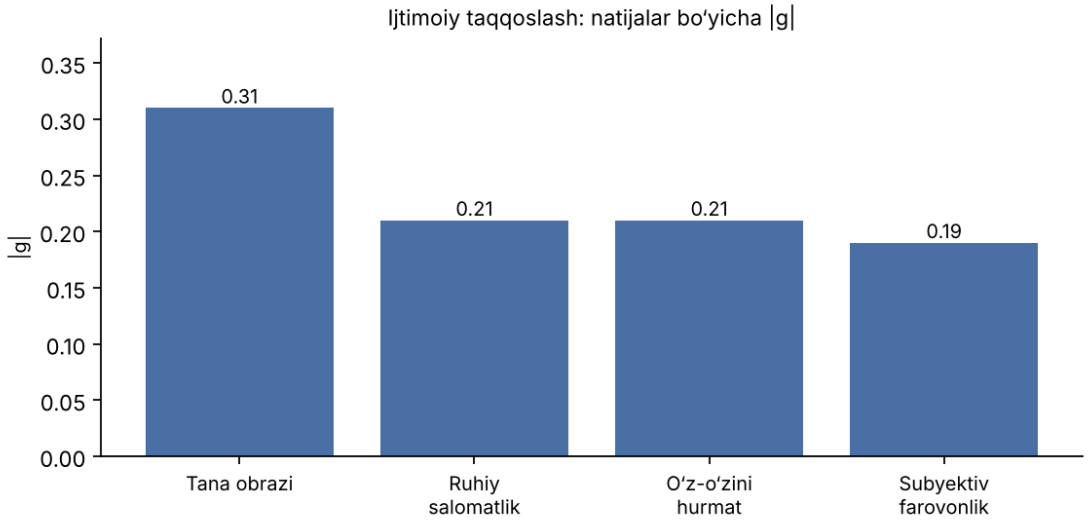
Raqamlar manbadagi shaklda berildi. Salbiy g qiymatlari taqqoslash kuchaygan sari o‘lchov yomonlashishini bildiradi.

3. Natijalar

3.1. Taqqoslash va farovonlik o‘lchovlari (g)

McComb, Vanman va Tobin ijtimoiy tarmoqlarda ijtimoiy taqqoslash bilan bog‘liq natijalar bo‘yicha: tana obrazi g = -0,31, subyektiv farovonlik g = -0,19, ruhiy salomatlik g = -0,21 va o‘z-o‘zini hurmat qilish g = -0,21 ekanini topgan [1]. Barcha bog‘liqliklar salbiy va kichik-o‘rtacha darajada.

Eng kuchli bog‘liqlik tana obrazida, eng kuchsizi subyektiv farovonlikda [1].



1-rasm. Ijtimoiy taqqoslash bilan bog‘liq natijalar bo‘yicha effekt hajmi (|g|) (muallif tuzgan; manba: McComb va b., 2023 [1]).

3.2. Tana obrazi va ovqatlanish buzilishi belgilari (r)

Bonfanti va hammualliflar 83 tadqiqot va 55 440 ishtirokchi bo‘yicha taqqoslash bilan tana obrazi muammolari o‘rtasida r = 0,454 (CI 0,409–0,498) bog‘liqlikni topgan. Ovqatlanish buzilishi belgilari bilan r = 0,36 (CI 0,28–0,43), ijobiy tana obrazi bilan esa r = -0,242 [2].

2026-yilgi Frontiers in Psychology meta-tahlili 54 tanlama (N = 36 583) va 94 effekt hajmi bo‘yicha r = 0,330 (CI 0,289–0,370) ni qayd etgan [3]. Bu tahlilning aniq o‘lchovi (qaysi natija bilan bog‘liqlik) manbadan to‘liq aniqlanmadi.

1-jadval. Ijtimoiy taqqoslash: meta-tahlil natijalari

Manba	Natija	Qiymat	Izoh
McComb va b. (2023) [1]	Tana obrazi	g = -0,31	Eng kuchli
McComb va b. (2023) [1]	O‘z-o‘zini hurmat qilish	g = -0,21	—
Bonfanti va b. (2025) [2]	Tana obrazi muammolari	r = 0,454	83 tadqiqot, 55 440
Bonfanti va b. (2025) [2]	Ovqatlanish buzilishi belgilari	r = 0,36	CI 0,28–0,43
Frontiers (2026) [3]	Natija ko‘rsatilmagan*	r = 0,330	54 tanlama, N = 36 583

Manba: [1], [2], [3].

4. Muhokama

4.1. Bog‘liqlik kuchi va talqin

Natijalar izchil: taqqoslash qancha ko‘p bo‘lsa, tana obrazi va farovonlik o‘lchovlari shuncha yomonroq [1, 2]. Eng kuchli bog‘liqlik tana obrazi bilan (r = 0,454), bu kichik-o‘rtacha emas, o‘rtacha-katta darajada [2].

Shu bilan birga bu korrelyatsion ma’lumotlar. Tana obrazidan norozi odam ko‘proq taqqoslashi ham mumkin, shuning uchun «tarmoq o‘z-baholashni pasaytiradi» deb sababiy xulosa qilib bo‘lmaydi.

4.2. g va r ni solishtirish

McComb tahlilidagi g qiymatlari (-0,19 dan -0,31 gacha) va Bonfanti tahlilidagi r qiymatlari (0,24–0,45) turli o‘lchovlarda, shuning uchun ular katta farq ko‘rsatadi deb bo‘lmaydi. Ikkalasi ham bir yo‘nalishni (taqqoslash va yomon natija) ko‘rsatadi.

Bu maqolada g va r ni almashtirish hisoblari bajarilmadi.

4.3. Amaliy ahamiyat

Yoshlar uchun media savodxonlik: filtr, tanlab joylash va «faqat eng yaxshi lahzalar» ko‘rsatilishini muhokama qilish taqqoslashning ta’sirini kamaytirishi mumkin. Bu tavsiya nazariy; manbalar bunday aralashuvni sinamagan.

Ovqatlanish buzilishi belgilari bilan bog‘liqlik tashxis emas; xavotirli holatlarda mutaxassisga murojaat zarur.

4.4. O‘zbekiston sharoiti

O‘zbek yoshlarida ijtimoiy taqqoslash va o‘z-baholash o‘rtasidagi bog‘liqlik bo‘yicha taqqoslanadigan miqdoriy ma’lumot topilmadi.

4.5. Natijalarni to‘g‘ri o‘qish

Effekt hajmini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me’yor ishlatiladi: |g| ≈ 0,2 kichik, ≈ 0,5 o‘rtacha, ≈ 0,8 katta effekt hisoblanadi [4]. Bu me’yor qat’iy

chegara emas, shartli yo‘riqnoma; sohaning o‘ziga xosligi va o‘lchov xatosi hisobga olinishi kerak. Shu sababli bitta ko‘rsatkichni «katta» yoki «kichik» deb mutlaq baholash o‘rniga, uni boshqa o‘lchovlar va ishonch oralig‘i bilan birga o‘qish to‘g‘riroq.

Ikki xil o‘lchovni (g va r) o‘qishda ularning mazmuni farqlanishini unutmaslik kerak: g guruhlararo yoki ta’sir bilan bog‘liq farqni, r esa ikki o‘zgaruvchi orasidagi bog‘liqlikni bildiradi. Bundan tashqari, taqqoslash o‘lchovlari (so‘rovnoma, tajriba) turlicha bo‘lib, bir xil tushunchani o‘lchamasligi mumkin.

4.6. Amaliy reja va kelgusi tadqiqotlar

Yoshlar bilan ishlovchi psixologlar uchun amaliy reja: (1) tarmoqdagi tasvirlar tanlab joylanishini muhokama qilish (media savodxonlik); (2) taqqoslash turini (yuqoriga yoki pastga) aniqlashga o‘rgatish; (3) o‘z-o‘zini hurmat qilishni qo‘llab-quvvatlovchi mashqlar. Bular nazariy taklif; ushbu meta-tahlillar aralashuvni sinamagan. Kelgusi tadqiqotlar uchun: O‘zbekiston talabalarida ijtimoiy taqqoslash shkalasi bilan o‘z-baholashni o‘lchash, tasodifiy nazoratli aralashuvni sinash va tarmoq turlarini (Telegram, Instagram, TikTok) alohida ko‘rib chiqish zarur.

4.7. Ijtimoiy taqqoslash mexanizmlari

Ijtimoiy taqqoslash faqat tashqi ma’lumot emas, ichki jarayon ham: odam o‘zini qaysi toifa bilan solishtirishini tanlaydi. Tarmoqlarda taqqoslash nuqtalari ko‘p va doimiy yangilanadi, ular ko‘pincha tanlab va qayta ishlab joylangan bo‘ladi. Shu sababli taqqoslash «real» darajaga emas, ko‘pincha idealga qaratiladi. Bu nazariy tushuntirish meta-tahlillarda aniqlangan salbiy bog‘liqliklarga mos keladi, lekin ularning o‘zi bu mexanizmni isbotlamaydi.

4.8. Himoya omillari va individual farqlar

Barcha yoshlar taqqoslashga bir xil ta’sirlanmaydi. O‘z-o‘zini hurmat qilish yuqori bo‘lgan, tarmoqda faol emas, balki tanlab foydalanadigan yoki real hayotda qo‘llab-quvvatlovchi aloqalari bo‘lgan yoshlar kamroq zarar ko‘rishi mumkin, degan

taxmin mantiqiy. Biroq bu meta-tahlillarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri tekshirilmagan, shuning uchun bu faraz sifatida keltirildi.

4.9. Tadqiqot dizayni bo‘yicha tavsiyalar

Kelgusi tadqiqotlar uchun: (1) kundalik (experience sampling) usulida taqqoslash va kayfiyatni real vaqtda o‘lchash; (2) taqqoslash turini (yuqoriga, pastga) ajratish; (3) turli platformalarni solishtirish; (4) o‘zbek tilida tasdiqlangan shkala yaratish. Bu yo‘nalishlar korrelyatsion ma’lumotlardan sababiy xulosaga o‘tishga yordam berishi mumkin.

4.10. Talqin va cheklovlar: salbiy bog‘liqlik hamma uchun emas

Meta-tahlillarda yig‘ma salbiy bog‘liqlik hamma yoshlarda bir xil namoyon bo‘lishini anglatmaydi. O‘rtacha effekt kichik bo‘lsa, ba’zilarda bog‘liqlik kuchli, ba’zilarda yo‘q yoki teskari bo‘lishi mumkin. Bu o‘lchovlar orasidagi heterogenlik (turli tadqiqotlar o‘rtasidagi farq) haqida manbalarda alohida qiymat keltirilmaganini hisobga olib, bu mulohazani faraz sifatida qabul qilish kerak.

4.11. Psixologik amaliyot uchun xulosa

Amaliyotchi psixolog uchun muhim xulosa: ijtimoiy taqqoslashni tashxis qo‘yish emas, ish mavzusi sifatida ko‘rish. Yoshlar bilan taqqoslash qachon va qanday yuzaga kelishini, u qanday his-tuyg‘ular uyg‘otishini birgalikda aniqlash mumkin. Tana obrazi va ovqatlanish bilan bog‘liq xavotir belgilari bo‘lsa, mutaxassisga yo‘naltirish kerak. Bu tavsiyalar nazariy; ushbu meta-tahlillar aralashuvni sinamagan.

4.12. Natijalarni solishtirish: nima aytib bo‘ladi, nima bo‘lmaydi

Uchta meta-tahlil bir yo‘nalishni ko‘rsatishi ishonchni oshiradi: ijtimoiy taqqoslash yomonroq tana obrazi va farovonlik bilan bog‘liq. Lekin ular bir xil o‘lchovlarni ishlatmagan va ba’zi tadqiqotlar bir-birini qoplashi mumkin, shuning uchun «uch mustaqil tasdiq» deb aytib bo‘lmaydi. Shuningdek, qaysi yo‘nalishda ta’sir ko‘proq

(taqqoslash natijani yomonlashtiradimi yoki yomon holat taqqoslashni kuchaytiradimi) bu ma’lumotlarda aniqlanmagan. Shu bois xulosalar ehtiyotkor, bog‘liqlik tilida yozildi.

4.13. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, barcha meta-tahlillar korrelyatsion. Ikkinchidan, Frontiers meta-tahlili mualliflari va aniq natija turi bu tahlilda tasdiqlanmadi [3].

Uchinchidan, ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi. To‘rtinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. Xulosa

Birinchidan, ijtimoiy taqqoslash tana obrazi (g = -0,31), farovonlik (-0,19), ruhiy salomatlik (-0,21) va o‘z-o‘zini hurmat qilish (-0,21) bilan salbiy bog‘liq [1].

Ikkinchidan, taqqoslash bilan tana obrazi muammolari o‘rtasida o‘rtacha-kuchli bog‘liqlik bor (r = 0,454) [2].

Uchinchidan, ma’lumotlar korrelyatsion bo‘lib, sababiylik isbotlanmagan; O‘zbekiston bo‘yicha tadqiqot kerak.

Tavsiyalar: media savodxonlik mashg‘ulotlari; ijtimoiy taqqoslash o‘lchovlari bilan O‘zbekiston talabalarini o‘rganish; tana obrazi muammolarida mutaxassisga yo‘naltirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. Media Psychology. https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647 [sarlavhani tekshirish kerak]

2. Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). Body Image, 52, 101841. [sarlavhani tekshirish kerak]

3. Frontiers in Psychology (2026). Meta-analysis of social comparison. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169 [mualliflar va sarlavhani tekshirish kerak]

4. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.