

IJTIMOIIY TARMOQLARDA IDEAL OBRAZLAR (BODY IMAGE)NING YOSH QIZLAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI

A.A.Sobirov

Z.M.Radjabova

Buxoro davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlarda keng targ‘ib qilinayotgan ideal tashqi ko‘rinish (body image) standartlarining yosh qizlar psixologik holatiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda Instagram, TikTok va boshqa vizual platformalarda namoyish etilayotgan mukammal tana obrazlarining o‘z-o‘zini baholash, tanadan qoniqish darajasi, ruhiy barqarorlik hamda psixologik xavfsizlikka ta’siri o‘rganildi. Shuningdek, ideal obrazlar bilan ijtimoiy taqqoslash natijasida yuzaga keladigan past o‘ziga baho, tashvish, depressiv holatlar va ovqatlanish buzilishlari xavfi yoritildi. Tadqiqot natijalari yosh qizlar orasida media savodxonlikni oshirish va psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Mazkur ilmiy maqolada ijtimoiy tarmoqlarda keng targ‘ib qilinayotgan ideal tashqi ko‘rinish (body image) obrazlarining yosh qizlar psixologik holatiga ta’siri empirik tadqiqot asosida o‘rganilgan. Tadqiqot davomida 18–25 yoshdagi respondentlar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazilib, ideal obrazlar bilan doimiy taqqoslashning o‘ziga ishonch, tanadan qoniqish darajasi, stress va tashvish holatlariga ta’siri tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardagi mukammallashtirilgan tasvirlar yosh qizlarda psixologik noqulaylik, o‘zini past baholash va emotsional zo‘riqishga olib kelmoqda. Tadqiqot natijalari profilaktik psixologik yondashuvlar va media savodxonlikni oshirish zarurligini asoslaydi.

Kalit soʻzlar: Ijtimoiy tarmoqlar, ideal obraz, body image, yosh qizlar, psixologik taʼsir, oʻz-oʻzini baholash, ijtimoiy taqqoslash, ruhiy salomatlik, media savodxonlik, ijtimoiy tarmoqlar, oʻziga ishonch, stress, ijtimoiy taqqoslash.

Kirish.

Soʻnggi yillarda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar, ayniqsa qizlar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Instagram, TikTok, Snapchat kabi platformalar orqali tarqatilayotgan vizual kontent foydalanuvchilarga ideal tashqi koʻrinish, mukammal tana proporsiyalari va “goʻzallik standartlari”ni singdirib bormoqda. Ushbu ideal obrazlar koʻpincha filtrlar, tahrirlangan suratlar va real hayotga mos kelmaydigan estetik meʼyorlar asosida yaratiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, aynan oʻsmirlik va ilk yoshlik davrida shaxsning oʻzini anglash, tana obrazini qabul qilish va oʻziga baho berish jarayonlari faol shakllanadi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlar bilan muntazam taqqoslanish yosh qizlarning psixologik holatiga sezilarli taʼsir koʻrsatmoqda.

1. Body image tushunchasining psixologik mazmuni. Body image - bu shaxsning oʻz tanasi, tashqi koʻrinishi va jismoniy imkoniyatlari haqidagi subyektiv tasavvurlar tizimidir. U quyidagi tarkibiy qismlardan iborat, kognitiv (oʻz tanasi haqidagi fikrlar), emotsional (tashqi koʻrinishdan qoniqish yoki norozilik), xulqiy (tashqi koʻrinishni oʻzgartirishga qaratilgan harakatlar). Yosh qizlarda body image oila, tengdoshlar, madaniyat va ommaviy axborot vositalari, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlar taʼsirida shakllanadi.

2. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlarning shakllanishi. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlar quyidagi omillar orqali shakllanadi, filtrlar va vizual effektlar, mashhur blogerlar va influencerlar, reklama va marketing kontenti, algoritmlar orqali “goʻzallik standartlari”ni takroriy koʻrsatish. Bu jarayonda real va ideal obraz oʻrtasidagi farq tobora kuchayib boradi va yosh qizlar oʻz tashqi koʻrinishini sunʼiy yaratilgan standartlar bilan solishtira boshlaydi.

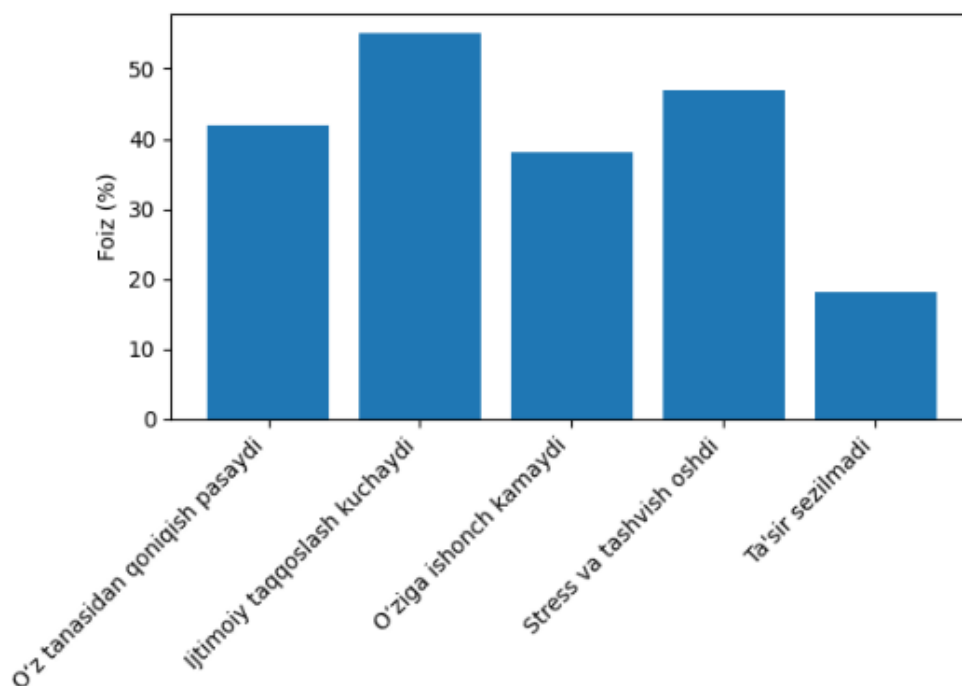
3. Ideal obrazlarning yosh qizlar psixologiyasiga taʼsiri.

3.1. O‘z-o‘zini baholashga ta’siri. Doimiy ijtimoiy taqqoslash natijasida yosh qizlarda past o‘ziga baho, o‘z tanasidan norozilik, o‘ziga ishonchsizlik shakllanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ideal obrazlarni ko‘p kuzatadigan qizlarda o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi 25–30 % ga pasayadi.

3.2. Ruhiy holat va emotsional muvozanat. Ideal obrazlar bilan taqqoslash, tashvish (anxiety), depressiv holatlar, stress va psixologik bosimni kuchaytiradi. Ayniqsa, “layk”lar soni va izohlar orqali baholanish mexanizmi yosh qizlarda ijtimoiy qabul qilinishga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytiradi.

3.3. Ovqatlanish va xulq-atvor buzilishlari. Ideal tana obraziga erishishga intilish, anoreksiya, bulimiya, ortiqcha parhezga berilish kabi xavfli holatlarga olib kelishi mumkin.

4. Himoya va profilaktika yo‘nalishlari. Muammoni kamaytirish uchun quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi, media savodxonlikni rivojlantirish, real va sun‘iy obrazlar farqini tushuntirish, psixologik maslahat va treninglar, ijtimoiy tarmoqlarda sog‘lom kontentni targ‘ib qilish, ota-ona va pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi.



1-rasm. Ijtimoiy tarmoqlardagi ideal obrazlarning yosh qizlarga psixologik ta’siri

Tadqiqot obyekti va ishtirokchilar. Empirik tadqiqot 2025-yilda 18–25 yoshdagi 100 nafar yosh qiz ishtirokida o‘tkazildi. Respondentlar ijtimoiy tarmoqlardan kuniga kamida 1–2 soat foydalanadigan foydalanuvchilardan iborat.

Tadqiqot usullari. Anonim so‘rovnoma, psixologik tahlil, foizli statistik qayta ishlash, natijalarni diagramma orqali vizuallashtirish.

So‘rovnoma savollaridan namunalari:

Ijtimoiy tarmoqlardagi ideal tashqi ko‘rinishlar sizning o‘z tanangizga munosabatingizga ta’sir qiladimi?

O‘zingizni boshqalar bilan solishtirish holati qanchalik tez-tez uchraydi?

Ijtimoiy tarmoqlardan so‘ng stress yoki tashvish his qilasizmi?

Tadqiqot natijalari va tahlili. O‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi:

- 55 % respondentda ijtimoiy taqqoslash kuchaygan
- 42 % yosh qizlarda o‘z tanasidan qoniqish darajasi pasaygan
- 38 % respondentda o‘ziga ishonch kamaygan
- 47 % stress va tashvish holati kuchaygan
- faqat 18 % ishtirokchi salbiy ta’sir sezmagan

Yuqorida keltirilgan diagramma ushbu natijalarni yaqqol aks ettiradi va ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri sezilarli ekanini ko‘rsatadi.

Muhokama. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda targ‘ib qilinayotgan ideal obrazlar yosh qizlarda realistlik bo‘lmagan standartlarni shakllantirmoqda. Bu esa psixologik himoya mexanizmlarining zaiflashishiga, o‘zini past baholash va emotsional beqarorlikka olib kelmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy taqqoslash omili psixologik bosimni kuchaytiruvchi asosiy faktor sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Xulosa.

Ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlarning faol targ‘ib qilinishi yosh qizlar psixologiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu ta’sir o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, tana obrazidan norozilik va ruhiy beqarorlik orqali namoyon bo‘ladi. Shu bois, yosh

avlodning psixologik salomatligini ta'minlashda media savodxonlik, psixologik himoya va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlarning psixologik salomatligiga ta'siri: ilmiy-nazariy va amaliy tahlil A.A.Sobirov, Z.M.Radjabova Buxoro davlat texnika universiteti Resurstejamkor qishloq va suv xo'jalik mashinalarini yaratish va ulardan foydalanish samaradorligini oshirish mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami 527-530 bet. 30-31-oktabr 2025 yil, Buxoro.

Raqamli platformalarda shaxslararo muloqotning psixologik xavfsizlikka ta'siri A.A.Sobirov, Z.M.Radjabova Buxoro davlat texnika universiteti Qishloq va suv xo'jaligida innovatsion resurstejamkor texnologiyalarni qo'llash mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami 410-412 bet. 16-17-dekabr 2025 yil, Buxoro.