

SHAXSNI O'RGANISHDA IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'RNI

Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li
Xalqaro Nordic Universiteti o'qituvchisi
Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li

Annotatsiya:

Mazkur maqolada zamonaviy ijtimoiy tarmoqlarning inson shaxsiyatiga bo'lgan ta'siri va ular bilan bo'lgan o'zaro bog'liqlik turli psixologik tadqiqotlar asosida yoritib berilgan. Maqola uchta asosiy yo'nalishda inson shaxsiyati va ijtimoiy tarmoqlar o'rtasidagi aloqalarni o'rganadi: odamlar ijtimoiy tarmoqlarda haqiqiy shaxsini aks ettiradimi, ijtimoiy tarmoqlar shaxsiyat xususiyatlarini o'zgartirishi yoki shakllantirishi mumkinmi, va turli shaxsiy xususiyatlarga ega odamlar ijtimoiy tarmoqlardan turlicha foydalanadimi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik ijtimoiy tarmoqlarda o'z shaxsiyatini aniq ifodalashga harakat qilsa-da, ba'zilar o'zlarini ideal obrazda ko'rsatishga intiladilar. Shu bilan birga, introvert va ijtimoiy jihatdan noqulay shaxslar onlayn muhitda o'zlarini qulayroq his qilishlari aniqlangan. Bunga onlayn anonimlik, vaqt cheklovlarining yo'qligi, va jismoniy aloqa zaruriyati bo'lmasligi kabi omillar sabab bo'ladi. Maqolada shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zini ifodalash qilish odamning hayotiga, jumladan, ishga joylashish yoki ijtimoiy munosabatlarga qanday ta'sir qilishi haqida ham muhokama qilingan.

Tadqiqotlar shuni ham ko'rsatadiki, shaxsiyat xususiyatlari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish uslubiga ta'sir qiladi. Ekstrovertlar va narsistlar faolroq va ochiqroq bo'lsa, introvertlar va nevrotiklar esa onlayn anonimlikdan foydalanishga moyil. Shu bilan birga, ortiqcha ijtimoiy tarmoqlarni ishlatish ruhiy salomatlik, ijtimoiy munosabatlar va psixologik farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Turli ijtimoiy tarmoqlar orqali boshqa odamlar bilan yuzma-yuz emas, balki virtual dunyoda deyarli doimiy ravishda muloqot qilishimiz zamonaviy tadqiqotlarning ko'plab yangi yo'nalishlarining rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Bu tadqiqotlar bizning shaxsimiz va onlayn dunyo o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Ijtimoiy tarmoqlar va shaxsiyat o'zaro qanday ta'sir qilishini tushunish uchun uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, bu yo'nalishlar psixologlarni qiziqtirayotgan uchta muhim savolni yuzaga keltiradi:

1. Ijtimoiy tarmoqlarda biz haqiqiy "o'zimiz"ni namoyon qilamiz-mi?
2. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish bizning shaxs xususiyatlarimizga ta'sir qiladimi yoki uni o'zgartira oladimi?
3. Har xil shaxsiy xususiyatga ega odamlar ijtimoiy tarmoqlardan turlicha foydalanishadimi?

Biz ijtimoiy tarmoqlarda ham bir xil shaxsiy xususiyatlarimizni namoyon etamizmi?

Avval shaxsiyatni odamlar atrofdagilarga ko'rsatadigan "niqob" sifatida ta'riflash haqida gapirgan edik. Hozir esa ko'p odamlarda ikkinchi "yuzi", yuzma-yuz emas, balki internetdagi alohida niqobini ijtimoiy tarmoqlarda (masalan, Facebookda) aks ettiradilar. Shu sababli, shaxsni ta'riflashda boshqalar bizni onlayn qanday ko'rayotganini hamda biz ijtimoiy tarmoqlarda qanday shaxsligimizni ham hisobga olishimiz zarur.

Ammo ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bizni haqiqiy ko'rinishimizda ko'rishyaptimi yoki biz ularga ko'rsatishni istagan ideal obrazni yaratmoqdamizmi? Biz kimligimizni yashirayapmizmi yoki shaxsimizni to'g'ri aks ettiryapmizmi? Ba'zi tadqiqotlar ko'rsatishicha, ko'pchilik onlayn "yuzlari" yuzasidan vijdonan yondashishadi. AQSh va Germaniyada o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarda odamlar o'zlari haqida bergan shaxsiy ma'lumotlar ular haqida to'g'ri va holis ma'lumot beradi, degan xulosaga kelishdi. Tadqiqotchilar onlayn ko'rinishida ta'svirlangan shaxsiy xususiyatlar yuzma-yuz muloqotlar kabi aniq ekanligini ta'kidlashdi (Gosling, Gaddis, & Vazire, 2007; Back va boshqalar, 2010).

Biroq, Germaniyada o'tkazilgan so'nggi keng qamrovli tadqiqotda ko'pchilik o'zlarini ijtimoiy tarmoqlarda asliy ko'rinishdan ko'ra ko'proq emotsional barqaror ko'rsatishga intilishini aniqlashdi (Blumer & Doring, 2012).

Boshqa keyingi tadqiqotlarga ko'ra introvertlar, nevrotiklar, yolg'izlikni his qiluvchi yoki ijtimoiy jihatdan noqulay insonlar o'zlarining haqiqiy shaxsiyati yoki ichki his-tuyg'ularini onlayn muhitda ifodalashda o'zlarini qulayroq his qilishadi. Buning sabablari quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. **Onlayn anonimlik:** Internetda o'z ismini oshkor qilmasdan fikr bildirish yoki o'zini ko'rsatish imkoniyati mavjud. Bu shaxslarni hijolatdan, salbiy baholashdan yoki rad etishdan qo'rqishdan xalos qiladi.

2. **Vaqt cheklovining yo'qligi:** Ijtimoiy tarmoqda yoki elektron pochta orqali yozish paytida odamlar o'z so'zlarini yaxshilab o'ylab, aniq ifodalash uchun ko'proq vaqtga ega bo'lishadi. Bu ijtimoiy jihatdan noqulay yoki introvert shaxslar uchun o'z fikrlarini aniqroq va tinchroq ifodalash imkonini beradi.

3. **Jismoniy aloqaning yo'qligi:** Haqiqiy hayotdagi ijtimoiy muloqotlarda tana tili, ko'z qarashlari, ovoz balandligi kabi omillar mavjud bo'lib, ular ijtimoiy noqulay odamlarni hayajonga solishi mumkin. Onlayn muloqotda bu omillar yo'q bo'lgani sababli, o'zlarini yanada erkin his qilishlari mumkin.

4. **Yolg'izlikni kamaytirish imkoniyati:** Yolg'iz odamlar onlayn platformalar orqali o'zlariga o'xshash fikrlovchi yoki qiziqishlari o'xshash odamlarni topib, muloqot qilish orqali ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishlari mumkin.

Shu sababli, bunday shaxslar haqiqiy hayotdagi cheklovlardan qochib, onlayn muhitda o'zlarining haqiqiy shaxsiyatlarini namoyon etishlari osonroq bo'ladi (Marriott & Buchanan, 2014).

Shuningdek, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini haqiqiy shaxs sifatida ifoda eta oladigan odamlar (samimiy, o'ziga ishongan, emotsional barqaror, jamiyatda o'z

o'rniga ega, hayotdan mamnun, o'z zaifliklarini va kamchiliklarini qabul qiladiganlar) Facebook va boshqa ijtimoiy tarmoqlarda faollik ko'rsatishadi. Bunday shaxslar, o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini ochiq ravishda baham ko'rganligi sababli, onlayn muhitda ko'proq qatnashadilar, chunki bu ularning o'zini ifoda etish imkoniyatini oshiradi. (Seidman, 2014).

Endi o'zimiz tasvirlangan suratlar – "selfie"lar haqida nima deysiz? Ular bizning haqiqiy qiyofamizni ko'rsatyaptimi yoki shunchaki boshqalarni hayratda qoldirish uchun qilingan tasvirlarmi? Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayollar erkaklarga qaraganda ijtimoiy tarmoqlarga ko'proq "selfie" joylashtirishadi va ulardan haddan tashqari ko'p foydalanish, o'sha insonning boshqa insonlar bilan aloqalariga putur yetkazar va u insonni o'zi kutgandek ko'proq sevimli inson sifatida ko'rsatmas ekan. Bu suratlar hatto odamlarning ko'rinishi ularning real hayotdagi munosabatlaridanda muhimroq degan tasavvurni boshqa odamlarda uyg'otar ekan (Drexler, 2013; Rutledge, 2013).

Albatta, bilamizki, biz o'zimizni yuzma-yuz uchrashuvlarda ham har doim ham to'g'ri aks ettirmaymiz, ayniqsa, kimnidir hayratda qoldirmoqchi bo'lsak – masalan, yangi tanish yoki ish beruvchi oldida. Lekin uzoq vaqt tanigan, xavf tug'dirmaydigan, bizga yaqin odamlar oldida haqiqiy o'zimizni yashirib o'tirishimiz ehtimoli kamroq. Ijtimoiy tarmoqlarda esa farq shundaki, bizning auditoriyamiz kengroq va tezroq yetib boradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda o'zimiz haqimizda joylashtirgan ma'lumotlar bizning kelajagimizga, jumladan, karyeramizga katta ta'sir qilishi mumkin. Masalan, ish beruvchilar nomunosib kontent (mastlik, noo'rin jinsiy ko'rinishlar, haqoratli so'zlar) topganda, bu odamning shaxsiyati haqida noto'g'ri tasavvur hosil qiladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, agar odamning Facebook sahifasida salbiy yoki nojo'ya kontent bo'lsa, boshqalar bu odamning shaxsiyati haqida noto'g'ri fikrga kelishi mumkin. Masalan, bunday sahifalarga qarab, odamni aslidagidan ko'ra salbiyroq yoki mas'uliyatsizroq deb o'ylashlari mumkin. Aksincha, agar sahifada noo'rin narsa bo'lmasa va ijobiy yoki neytral tarkib ko'proq bo'lsa, boshqalar bu odamning shaxsi haqida yaxshiroq va to'g'riroq fikr yuritishadi. Bu esa, masalan, ishga qabul qilish yoki o'qishga kirish kabi hayotiy vaziyatlarda muhim rol o'ynashi mumkin, chunki ijtimoiy tarmoqlardagi obro' odam haqidagi umumiy tasavvurning shakllanishiga ta'sir qiladi. (Goodman, Smith, Ivancevich, & Lundberg, 2014).

Ijtimoiy tarmoqlar bizning shaxsimizga qanday ta'sir ko'rsata oladi?

Psixologlarning tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlar, xususan, Facebookdan foydalanish bizning shaxsiy xususiyatlarimizning shakllanishiga ta'sir ko'rsatishi yoki o'zgartirishi mumkin ekan. Xitoyda 13 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan bir tadqiqotda, internetdan haddan tashqari ko'p foydalanadigan o'smirlar, internetda kamroq vaqt o'tkazadigan tengdoshlariga nisbatan yuqori darajada

tashvish va depressiyaga duch kelishlari aniqlangan¹. Boshqa tadqiqotlar esa ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish psixologik farovonlikni pasaytirishi (o'zimizni baxtli his qilish darajasini kamaytirishi) va do'stlaringiz hamda sevishgan juftingiz bilan munosabatlar sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatdi².

AQShdagi kollej talabalari o'rtasida o'tkazilgan onlayn so'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, ota-onalari bilan telefon orqali gaplashgan talabalar, ota-onalari bilan faqat ijtimoiy tarmoqlar orqali aloqada bo'lgan talabalar bilan solishtirganda, yanada qoniqarli va bir-birini ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarga bo'ldilar. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda ota-onalari bilan muloqot qilgan talabalar, ular bilan munosabatlarda ko'proq yolg'izlik, tashvish va ziddiyatlarni boshdan kechirganliklarini bildirganlar³.

Turli mamlakatlarda, jumladan, Niderlandiya, Serbiya, Gonkong va Koreyada o'tkazilgan tadqiqotlarda ham shu narsa ma'lum bo'ldiki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanadiganlar ko'pincha yolg'izlik, introvertlik (tashqi muhitdan ko'ra ichki dunyosiga ko'proq e'tibor berish) va o'z-o'zini qadrlash darajasining pastligi bilan ajralib turishadi⁴. Haddan tashqari ko'p vaqt onlayn o'tkazish esa tobelikka olib kelishi mumkin, bu esa alkogol, giyohvand moddalar yoki qimor o'yinlariga qaramlik kabi haddan tashqari kuchli va obsessiv bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ortiqcha onlayn dunyoda bo'lish miyadagi depressiya va ko'proq asabiylashish bilan bog'liq miyya qismlarni o'zgartirishi ham aniqlangan⁵.

Bizning o'ziga xos xususiyatlarimiz ham bizning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishimizga ta'sir ko'rsatadimi?

Ijtimoiy tarmoqlar nafaqat bizning shaxsiyatimizga ta'sir qiladi, balki bizning shaxs xususiyatlarimiz ham bizning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishimizni belgilab beradi. Sharq va G'arb madaniyatlarida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'proq ekstrovert (tashqi muhitga ochiq) va narsistlar⁶ (o'zini yuqori baholaydigan, o'zini ideallashtirgan odamlar) Facebookdan ko'proq foydalanadilar. Ayniqsa, narsistik belgilari yuqori bo'lgan o'smirlar tez-tez Facebookdagi statusini⁷ yangilab turadilar ekan⁸.

¹ Lam, L., & Peng, Z. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 164, 901–908.

² Blais, J., Craig, W., Pepler, D., & Connolly, J. (2008). Adolescents online: The importance of Internet activity choices to salient relationships. *Journal of Youth & Adolescence*, 37, 522–536.

³ Gentzler, A., Oberhauser, A., Westerman, S., & Nadorff, D. (2011). College students' use of electronic communication with parents: Links to loneliness, attachment, and relationship quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 71–74.

⁴ Baek, Y., Bae, Y., & Jang, H. (2013). Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. *Cyberpsychology: Behavior and Social Networking*, 16(7), 512–517.

⁵ Mosher, D. (2011, June 17). High wired: Does addictive Internet use restructure the brain? *Scientific American*. <http://www.scientificamerican.com/article/does-addictive-Internet-userrestructure-brain/>

⁶ Narsist — bu o'z-o'zini sevish, o'zining ahamiyatini ortiqcha baholash va boshqalarga nisbatan empatiya yetishmasligi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir.

⁷ Facebook status — bu foydalanuvchilar o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, yoki hayotidagi voqealarni baham ko'rish uchun Facebook platformasida yozadigan qisqa matndir.

⁸ Kuo, T., & Tang, L. (2014). Relationships among personality traits, Facebook usages and leisure activities: A case of Taiwanese college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 13–19.

Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan ko'p foydalanadiganlar ko'pincha ekstrovert bo'lib, yangi munosabatlar va aktiv faoliyatga moyil, o'z-o'zini yuqori baholamaslik, va past ijtimoiy ko'nikmalarga ega, mas'uliyatsizroq, shuningdek, emotsional barqarorlik darajasi past kabi xususiyatlarga ega ekanlar⁹.

Shaxs xususiyatlari telefon foydalanuvchilari orasida ham farqlanishi aniqlangan. Avstraliyada o'smirlar va kattalar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekstrovert va o'zini anglaganlik darajasi yuqori shaxslar ko'proq qo'ng'iroq qilishadi, telefon qo'ng'iroq ohanglari va fon rasmlarini tez-tez o'zgartirishadi. Shu bilan birga, ko'proq asabiy va mas'uliyatsizroq, uyatchanroq odamlar telefon orqali ko'proq yozishmalar orqali axborot alamshishga moyil bo'lishar ekan¹⁰.

Internetda boshqalarga ataylab zarar yetkazish, haqorat qilish yoki qo'rqitish bilan shug'ullanuvchi "trollar" haqida nima deyish mumkin? Tadqiqotlarga ko'ra, trollar asosan erkaklar bo'lib, o'rtacha yoshi 29 da va ularning ko'pchiligi sadizm (boshqalarga azob berishdan zavq olish) darajasi yuqori bo'lgan shaxslar ekan. Ular boshqalarni tahqirlash va kamsitish orqali o'zlarini yaxshi his qilishadi¹¹.

⁹ Blackhart, G., Fitzpatrick, J., & Williamson, J. (2014). Dispositional factors predicting use of online dating sites and behaviors related to online dating. *Computers in Human Behavior*, 33, 113–118.

¹⁰ Bardi, A., & Brady, M. (2010). Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, 26, 1722–1726.

¹¹ Buckels, E., Trapnell, P., & Paulhus, D. (2014). Trolls just want to have fun. *Personality and Individual Differences*, 67, 97– 102.