

SHAXSDA FABBING HOLATINI KELTIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR

Askarova Dilafruz Jamaladdin qizi

UrDU Pedagogika va psixologiya kafedrası 1-kurs magistranti
+998905911939

Zamonaviy dunyoda gadjetlarsiz hayotimizni tasavvur qilish qiyin, chunki turli xil elektron qurilmalar (planshetlar, smartfonlar va boshqalar) nafaqat darsdan tashqari, balki o'quv jarayonida ham qo'llanila boshlandi. Darslarda smartfonlar o'quvchilarni chalg'itadi va diqqatni jamlashiga to'sqinlik qiladi, bundan tashqari, gadjetlar o'zidan chiqarayotgan radiatsiya nurlari o'sib borayotgan organizmning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi.

Hozirgi kunga kelib psixologik jihatdan qator buzilishlar soni hamda ahamiyatlilik darajasi ortib bormoqda. Shu munosabat bilan qaramlik xulq-atvorining yangi shakllarining paydo bo'lishi va gadjetlar, internet va kompyuterlardan ortiqcha foydalanish yoshlarning farovonligiga tahdid solishi muammosi tobora keskinlashmoqda.

Bu jihat fabbing deb nomlanovchi yangi hodisaga olib keldi. Fabbing so'zi inglizcha "phone" (telefon) va "snubbing"(e'tiborsizlik yoki mensimaslik) so'zlarining birikmasidan iborat. Fabbing gaplashayotgan odamlar o'rtasidagi og'zaki bo'lmagan hatti-harakatlar bilan tavsiflanadi, bu suhbatdoshlardan birining smartfon orqali chalg'itilishi va suhbatga qiziqishning yo'qolishi bilan bog'liq. Bunday o'zaro muloqotda bo'lgan odamlar to'plamida rollar tuzilmasi quyidagicha aniqlanadi: e'tiborga olinmagan shaxs (fabbing qurboni) "fabbi" deb belgilanadi va fabbingni amalga oshiruvchi shaxs "fabber" hisoblanadi.

Fabbing amalda yoshlar o'rtasida xatti-harakatlar normasiga aylanib bormoqda, shu bilan birga u shaxslararo o'zaro munosabatlarda salbiy oqibatlariga olib keladi, munosabatlar mazmuni va aloqa sifatini yomonlashtiradi, bu esa muloqot va o'zaro ta'sirdan qoniqishning pasayishiga, bunday muloqot paytida sherikga ishonchsizlikka olib keladi. Amerikalik psixiatr Ivanp Goldberg (1995) tadqiqotida keltirishicha gadjetga qaramlik Internet bilan bog'liq. U internetga qaramlikni (setogolizm) aqliy buzilish, internetga ulanishga obsesiv, chidab bo'lmas

istak va internetda cheksiz vaqt o'tkazish, internetdan uzilishning og'riqli qobiliyatsizligi deb hisobladi.

A. A. Gerasimova va A. B. Xolmogorovalar ta'kidlashicha Internetdan muammoli foydalanish kognitiv jarayonlarning buzilishi (diqqat jarayonlarining va biror narsaga diqqatni jamlash qobiliyatining buzilishi) va disfunktsional xatti-harakatlarni (masalan, maktabda va kundalik hayotda vazifalarni bajarmaslik) o'z ichiga oladi. Bu ta'lim jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ta'kidlanishicha, qizlar onlayn muloqotga ko'proq moyil bo'lib, o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq majburiy, kognitiv ravishda onlayn hayotga singib ketishadi. Shu bilan birga, ular tarmoqdan kayfiyatni tartibga solish strategiyasi sifatida foydalanishga kamroq moyildirlar (A. A. Gerasimova).

Barcha ommaviy axborot vositalaridan foydalanish imkonini beruvchi internet nafaqat o'zi qaramlik ob'ekti, balki ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning yangi turini shakllantirishga hissa qo'shadi. Gadgetlarga qaramlik ob'ektlari orasida internet-media muhim o'rin tutadi. Yoshlar ijtimoiy tarmoqlarda onlayn muloqot qilish bilan kundalik real hayotda o'z mavjudligini saqlab qolishga intilishadi, lekin bu ularning faolligi va muloqot samaradorligini pasaytiradi.

Fabbingni quyidagicha tavsiflash mumkin:

- texnologik taraqqiyot natijasi;
- ijtimoiy xulq-atvorning mutlaqo yangi hodisasi;
- suhbatdosh bilan gaplashayotganda doimo gadget tomonidan chalg'itilish odati;
- shaxslararo munosabatlardagi asoratlarning sababi (V. Chotpitayasononx, K. M. Duglas).

Fabbingning sabablari quyidagilardir:

- 1) Internetga qaramlik;
- 2) muhim narsani o'tkazib yuborishdan qo'rqish;
- 3) obsesiv-kompulsiv buzuvchi va tashvishning boshqa shakllari;
- 4) o'zini o'zi boshqarishning past darajasi va irodaning rivojlanmaganligi;
- 5) ijtimoiy yuqumlilik;

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, fabbing ijtimoiy hodisa sifatida "fabbinglar" va "fabberlar" ga ega, bu esa ikki nuqtai nazardan ko'rib chiqilishi mumkin bo'lgan fabbingning salbiy oqibatlariga olib keladi. Ular quyidagilar bo'lishi mumkin:

- fabbing yosh shaxsning shaxsiyati va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;
- tashvish va stress darajasining oshishi,

- beqaror hissiy fon;
- muloqot jarayonidagi muammolar (fabbing odamlar o'rtasidagi munosabatlarga salbiy ta'sir qiladi);
- smartfonga qaramlik nizolar va tushunmovchiliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Biroq, fabbing bilan kurashishning bir qancha usullari mavjud. Asosiy muammo smartfonning o'zi emas, balki internet taqdim etayotgan cheksiz imkoniyatlar va irodaning etishmasligidir.

Smartfonlar va internet hozirgi zamonning ajralmas qismiga aylanganligi sababli, gadjetlardan me'yoridan ortiq foydalanish oqibati bo'lgan fabbing inson hayotining barcha jabhalariga (ta'lim sohasi, oila, do'stlik, ishbilarmonlik munosabatlari) kirib bormoqda.

Shunday qilib, fabbing - bu yaqin davrlarda muammoga aylangan, ammo tark etilishi mumkin bo'lgan hodisadir. Bu vaqt va o'z ustida ishlashni talab etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Герасимова, А. А. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника / А. А. Герасимова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 56–79.
2. Шахмартова, О. М. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности / О. М. Шахмартова // Известия Пензенского государственного университета имени В. Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 1002–1008.
3. Чвякин, В. А. Фаббинг в структуре социальных коммуникаций: социологический анализ явления / В. А. Чвякин, Н. Ю. Григорьев // Гуманитарий юга России. – 2020. – Т. 9(45). – № 5. – С. 150–161.
4. Козулина, Н. С. Фаббинг – неблагоприятный фактор в формировании компетенций у студентов вузов / Н. С. Козулина, А. Ю. Карачев, Е. В. Ахмедзянова // Современные исследования социальных проблем. – 2016. – № 10(66). – С. 56–65.
5. Марцинковская, Т. Д. Психологические аспекты технологического общества / Т. Д. Марцинковская // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11, № 62. – С. 12–16.
6. Балясникова, А. Е. Психологические особенности цифрового поколения / А. Е. Балясникова; науч. рук. О. Н. Комарова // Современный мир и психология:



сб. ст. студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. «Студент. Наука», 17 нояб. 2016 г. / сост.Т. А. Шилова; редсовет: Е. С. Романова, Т. А. Шилова, Б. М. Абушкин. – М., 2017. –С. 194–198.

7. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости [Электронный ресурс] / В. А. Бурова / Портал об Интернет-зависимости. – 2010. – Режим доступа: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>. – Дата доступа: 21.01.2021 141

8. Екимчик, О. А. «Фаббинг» в субкультуре подростков / О. А. Екимчик // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития. материалы междунар. науч. конф., 22–23 апр. 2019 г., Москва. – М.: РГГУ, 2019. – С. 200–206.

9. Chotpitayasunondh, V. How «phubbing» becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone / V. Chotpitayasunondh, К.М. Douglas // Computers in Human Behavior. 2016. – Vol. 63. – P. 9 – 18.

10. Данелян, С. В. Интернет-зависимость и ее профилактика в подростковой среде /С. В. Данелян и [и др.] // Гарантии прав ребенка – безопасность детства: сб. науч. тр. / ГАОУ ВО МГПУ. – М., 2018. – С. 61–65.

11. Гурин, Г. Г. «Интернет-зависимость» – проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий / Г. Г. Гурин // Гарантии прав ребенка – безопасность детства: сб. науч. тр. / ГАОУ ВО МГПУ. – М., 2019. – Вып. 2. – С. 28–33.

Research Science and Innovation House