



RAQAMLI QARAMLIK VA FRUSTRATSIYA HOLATI

Xalimova Gulshoda Faxritdin qizi

Qarshi Davlat Universitet

Ijtimoiy fanlar fakulteti

“Amaliy Psixologiya” yo‘nalishi

IV kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola hozirki zamonaviy texnologik jamiyatda o‘quvchi yoshlar, talabalarning raqamli axborot vositalari va frustratsiya holatlaridan chiqib keta olmaslikga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Qaramlik, frustratsiya, ijtimoiy, tarmoq, texnologiya, ehtiyoj, raqamli, muammo, o‘yin, ruhiy, psixologik, jismoniy.

Kirish. XXI asr “Texnologiyalar” asri deb bejizga aytilmagan. Hozirgi shiddatli globallashuv jarayonida yoshlarimiz bu jarayonga keragidan ortiq bog‘lanib qolayotganiga guvohi bo‘lib turibmiz. Shunday taxlikali vaziyatlar vujudga kelmoqdaki biz hatto bu yo‘ldan ularni qaytarishga ojiz bo‘lib qolmoqdamiz. Ushbu maqolada zamonaviy yoshlarni qiynayotgan raqamli qaramlik va undan voz kechish yo‘llari va uning natijasi bo‘lgan frustratsiyaga qarshi kurashish yo‘llaring bir nechtasini taqdim etiladi.

Muxtaram Prezidentimiz aytganidek: “Sog‘lom muhitda ulg‘aygan yosh avlod-jamiyatimizning eng kata boyligidir”. Hozirgi yoshlarga oid davlat siyosatining ustuvor maqsadlaridan biri bo‘lib kelyotgan yoshlar raqamli texnologiyalar bo‘yicha bilim va malaka ko‘nikmalarni shakllantirishi va shu bilan birgalikda undagi qaramlikdan qochib to‘g‘ri maqsadda foydalana olishi zarur.



Psixologiya fanida shunday termen bor, “*frustratsiya*”- bu so‘zning asosiy mazmuni shundaki- muammoni hal qilish yoki maqsadga erishish yo‘lidagi faoliyatni izdan chiqaruvchi ruhiy holat. U kishining maqsadga erishishi yo‘lida uchraydigan, obyektiv ravishda yengib bo‘lmaydigan yoki sub’ektiv ravishda shunday tuyuladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo‘ladi. Bu holatni raqamli qaramlikka bog‘liq bir qancha jihatlari mavjud:

-qochish mexanizmi,

-sun‘iy qoniqish,

-ijtimoiy aralashuv,

-nazorat yo‘qolishi,

Ushbu holatlarni nazorat qilish va oldini olishga qarshi chora-tadbirlash ishlab chiqish biz yoshlarni hozirgi kundagi dolzarb muammo sifatida qaralmoqda va buni to‘g‘ri talqin qilish bizning muhim vazifalarimizdan biridir.

Raqamli texnologiya va psixika: Raqamli dunyo hozirgi hayot tarzimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Bugun yaratilgan har qanday kashfiyot ertaga bizning hayotizda yangilik emas balki odatiy holat sifatida qaralmoqda. Ammo yoshlarimizni bu texnologiyalarga ipsiz bog‘lanib qolishi natijasida har xil turdagi jismoniy balki psixologik kasalliklarga chalinishi va bundan aziyat chekayotgani darhaqiqatdir. Hayotimizga raqamli qaramlik degan yoki texnologiyalarga qaramlik degan iboraning tag zamirida - shaxslar raqamli qurilmalarga (smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar) va raqamli kontentga (ijtimoiy media, o‘yinlar, video platformalar, onlayn xaridlar) haddan tashqari qaram bo‘lib qolishidir. Raqamli qaramlik, boshqa qaramliklar singari, insonning kundalik hayoti, ijtimoiy munosabatlari va psixologik salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, internet va ijtimoiy media qaramligi bugungi kunda keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Raqamli qaramlikka qarshi kurashish uchun turli usullar taklif etiladi. Ushbu usullardan biri raqamli qurilmalardan foydalanishga ma’lum bir cheklov qo‘yish va kundalik ekran vaqtini cheklashdir. “Raqamli detoks” deb ataladigan



narsa ma'lum bir vaqt davomida barcha raqamli qurilmalardan butunlay voz kechishga qaratilgan bo'lib, bu odamga raqamli qaramligini nazorat qilish uchun ruhiy tanaffus beradi. Raqamli qaramlikni tan olish va unga qarshi kurashish uchun zarur choralarni ko'rish sog'lom raqamli hayot muvozanatini o'rnatishda juda muhimdir.

Har bir inson, har xil va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan aniq vaqti, yangilanishlarni tekshirish chastotansi yoki ulardan foydalanishi nosog'lom bo'lib borayotganini ko'rsatadigan postlarini soni yo'q. Aksincha, bu ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtning kayfiyatiga va hayotining boshqa jihatlariga ta'siri, shuningdek, ulardan foydalanishga bo'lgan turtki bilan bog'liq. Masalan, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishini yuzma-yuz munosabatlarni e'tiborsiz qoldirishga, ishdan yoki o'qishdan chalg'itishga yoki hasad, g'azab yoki tushkunlikka sabab bo'lishiga olib kelsa, muammoli bo'lishi mumkin. Xuddi shunday, agar siz shunchaki zerikkaningizda yoki yolg'izligingiz uchun ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishga harakat qilsangiz yoki boshqalarga hasad qilish yoki xafa qilish uchun biror narsa joylashtirmoqchi bo'lsangiz, ijtimoiy tarmoqdagi odatlaringizni qayta baholash vaqti kelgan bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar sizning ruhiy salomatligingizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligining belgilari quyidagilarni o'z ichiga oladi: Haqiqiy do'stlaringiz bilan emas, balki ijtimoiy tarmoqlarda ko'proq vaqt o'tkazish. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish oflayn ijtimoiy muloqotingizning ko'p qismini o'rnini bosuvchi vositaga aylanadi.

Do'stlaringiz bilan birga bo'lsangiz ham, siz hali ham ijtimoiy tarmoqlarni doimiy ravishda tekshirib turish zarurligini his qilasiz, bu ko'pincha boshqalar sizdan ko'ra ko'proq zavqlanayotgan bo'lishi mumkin degan tuyg'ular bilan bog'liq. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zingizni boshqalar bilan salbiy taqqoslash. Sizda o'ziga bo'lgan ishonch past yoki tanangiz haqida salbiy tasavvur mavjud. Hatto ovqatlanish tartibsizligi ham bo'lishi mumkin. Kiberbullingni boshdan kechirmoqdasiz. Yoki



odamlar siz haqingizda yozadigan narsalarni nazorat qila olmasligingizdan xavotirdasiz.

Maktabdan yoki ishdan chalg'itish. Siz o'zingiz haqingizda muntazam ravishda kontent joylashtirish, postlaringizga izohlar yoki layklar olish yoki do'stlaringizning postlariga tez va g'ayrat bilan javob berish uchun bosimni his qilasiz.

O'zini o'zi tahlil qilish uchun vaqt yo'qligi. Har bir bo'sh vaqt ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qilish bilan to'ldiriladi, bu sizga kimligingiz, nima deb o'ylashingiz yoki nima uchun shunday yo'l tutishingiz haqida o'ylash uchun juda kam vaqt qoldiradi - bu sizga shaxs sifatida o'sishga imkon bermaydigan narsalar.

Ijtimoiy tarmoqlarda layk, ulashish yoki ijobiy reaksiyalar olish uchun xavfli xatti-harakatlarga qo'l urish. Siz xavfli hazillar qilasiz, sharmandali materiallar joylashtirasiz, boshqalarni kiberhujum qilasiz yoki mashina haydash paytida yoki boshqa xavfli vaziyatlarda telefoningizga kira olasiz.

Uyqu muammolaridan aziyat chekmoqdasiz. Kechasi, ertalab yoki hatto kechasi uyg'onganingizda ham ijtimoiy tarmoqlarni tekshirasizmi? Telefonlar va boshqa qurilmalardan chiqadigan yorug'lik uyquni buzishi mumkin, bu esa o'z navbatida ruhiy salomatligingizga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xavotir yoki tushkunlikning kuchayishi. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalangandan so'ng, salbiy his-tuyg'ularni yengillashtirish va kayfiyatingizni ko'tarish o'rniga, o'zingizni ko'proq xavotirli, tushkun yoki yolg'iz his qilasiz.

Frustratsiya kuchayganda inson real muammolardan qochish uchun telefon, o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlarga murojat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi – layk, komment, o'yinlardagi - g'alaba miyada tezkor “mukofot”, “qoniqish” ya'ni - dopamin hissini beradi. Natijada real hayotdan qoniqish pasayadi. Ijtimoiy muhitdan ajralish frustratsiyaga olib keladi. Frustratsiya- ehtiyojlar qondirilmaganda paydo bo'lsa, raqamli qaramlik ko'pincha frustratsiyaga javob reaksiyasi sifatida shakllanmoqda.

**Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, doimiy raqamli qaramlik – frustratsiya, tushkunlik, depressiya, stress kabi psixologik holatlarni, ko‘z nurining yo‘qolishi, doimiy bosh o‘rig‘i, holsizlik, tez charchash kabi jismoniy kasalliklarni yuzaga keltirmoqda. Bu kabi holatlarni oldini olishimiz uchun vaqtni to‘g‘ri boshqarish va tartib intizomga va eng muhimi yoshlarning hozirda gadjetlardan qanday foydalanayotganligiga e‘tibor qaratishimiz zarur. Shu bilan biz o‘zimizni va yaqinlarimizni yuzaga kelishi mumkun bo‘lgan quyidagi muammolardan himoyalagan bo‘lamiz. Bu hozirgi zamonning ham taklifi ham talabidir. Zero kelajak avlodni yetuk shaxs sifatida kamol toptirish hozirgi yoshlar bilan chambarchas bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziyev E — “Umumiy psixologiya” 1-kitobi Toshkent 2004
2. Pol Kleyman “Psixologiya 101” ilmiy adabiyot 2022
3. P.I.Ivanov, M. E. Zufarova “Umumiy psixologiya”
4. Anna Fred “The Ego and the Mechanisms of Defence”
5. Abraham Maslou “Motivation and Personality”
6. Adam Adler “Irresistible: The Rise of Addictive Technology”
7. <https://psycnet.apa.org/record/2008-08508-004>
8. https://www.researchgate.net/publication/5319014_the_association_between_internet_addiction_and_belief_of_frustration_intolerance_the_gender
9. <https://npistanbul.com/en/what-is-digital-addiction>
10. <https://qomus.info/oz/encyclopedia/f/frustratsiya/>
11. <https://zenodo.org> > records > files