

ZAMONAVIY OILALARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR FONIDA FRUSTRATSIYA MUAMMOSI

Xayrullayev Qodir Zarfulla o'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti "Pedagogika va
psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

Xayrullayev Muhlis Shokir qizi

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti psixologiya
yo'nalishi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy oilalarda raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi natijasida yuzaga kelayotgan frustratsiya holatlarining psixologik-pedagogik jihatlari tahlil qilinadi. Oila a'zolari o'rtasida muloqotning kamayishi, emotsional sovuqlik, virtual muhitga qaramlik frustratsiyaning asosiy omillari sifatida ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: frustratsiya, raqamli texnologiyalar, zamonaviy oila, psixologik muhit, ijtimoiy tarmoqlar, internet qaramlik.

KIRISH

XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi insoniyat taraqqiyotining muhim belgilaridan biriga aylandi. Bugungi kunda smartfon, planshet, kompyuter, internet va ijtimoiy tarmoqlarsiz kundalik hayotni tasavvur etib bo'lmaydi. Ushbu texnologiyalar inson faoliyatini yengillashtirib, masofaviy aloqa, tezkor axborot almashinuvi hamda ta'lim va mehnat jarayonlarini samarali tashkil etish imkonini bermoqda. Shu bilan birga, raqamli vositalarning haddan tashqari ko'p qo'llanilishi insonlar o'rtasidagi jonli muloqotning qisqarishiga, emotsional yaqinlikning susayishiga va oilaviy munosabatlarda beqarorlikning yuzaga kelishiga olib kelmoqda.

Zamonaviy oilalarda ko'plab a'zolarining vaqtining asosiy qismi virtual makonda o'tmoqda. Natijada oila ichidagi muloqot sifati pasayib, o'zaro tushunish, qo'llab-

quvvatlash va mehr-oqibat kabi muhim qadriyatlar ikkinchi darajaga tushib qolmoqda. Ota-onalar va farzandlar o'rtasida yuzma-yuz suhbatlarning kamayishi, birgalikdagi faoliyatning yetishmasligi oilaviy muhitda psixologik bo'shliqni vujudga keltirib, frustratsiya holatlarining kuchayishiga zamin yaratmoqda.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi sun'iy obrazlar, ideal hayot namunalari insonlarda real hayotidan norozilik, o'zini boshqalar bilan solishtirish va qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa oilada doimiy ruhiy zo'riqish, asabiylik va nizolarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar psixikasi bunday axborot bosimiga nisbatan sezgir bo'lib, ular orasida internetga qaramlik va emotsional beqarorlik holatlari ko'proq uchramoqda.

Shu bois, raqamli texnologiyalar fonida yuzaga kelayotgan frustratsiya muammosini ilmiy jihatdan o'rganish va uning oilaviy munosabatlarga ta'sirini aniqlash zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM

1. Frustratsiya tushunchasi va uning psixologik mohiyati.

Psixologiya fanida frustratsiya shaxsning asosiy ehtiyojlari, orzu-maqсадlari yoki ijtimoiy kutilmalariga erishish jarayonida yuzaga keladigan real yoki subyektiv to'siqlar natijasida paydo bo'ladigan murakkab ruhiy holat sifatida talqin qilinadi. Frustratsiya shaxs ichki dunyosida qarama-qarshiliklar kuchayishi, ruhiy muvozanatning buzilishi va emotsional barqarorlikning susayishi bilan tavsiflanadi.[1, 38-40-b]

Mazkur holat odatda bezovtalik, jahldorlik, tushkunlik, norozilik, ishonchsizlik va umidsizlik kabi kechinmalar bilan namoyon bo'lib, inson xulq-atvori va muloqotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Frustratsiya davomiy xarakter kasb etganda, shaxsda agressivlik, passivlik, o'ziga yopilib olish yoki ijtimoiy munosabatlardan qochish kabi holatlar kuzatiladi.[1, 45-47-b.]

Oilaviy muhitda frustratsiya, avvalo, shaxsning psixologik ehtiyojlari — mehr, e'tibor, tushunish va qo'llab-quvvatlash yetishmasligi bilan bevosita bog'liqdir. Oila

a'zolari o'rtasida samimiy muloqotning kamayishi, o'zaro hurmatning yo'qolishi, nizoli vaziyatlarning ko'payishi insonda o'zini qadsiz his qilish, yolg'izlik va ichki norozilik hissining kuchayishiga olib keladi.[2,80-82-b; 3, 64-66-b.]

Ayniqsa, zamonaviy raqamli muhit sharoitida frustratsiya yanada murakkablashmoqda. Gadgetlar va ijtimoiy tarmoqlar real muloqotni siqib chiqargani sababli oila a'zolari bir makonda bo'lsalar-da, ruhiy jihatdan bir-biridan uzoqlashib bormoqda. Natijada shaxsning ichki ehtiyojlari qondirilmay qolib, frustratsiya holati barqarorlashadi va oilaviy muhitda psixologik taranglikni kuchaytiradi.[3,70-72-b; 5, 110-113-b.]

Shunday qilib, frustratsiya nafaqat individual ruhiy holat, balki oilaviy tizim barqarorligiga jiddiy xavf soluvchi ijtimoiy-psixologik muammo sifatida namoyon bo'ladi.

2. Raqamli texnologiyalarning oilaviy munosabatlarga ta'siri

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar inson turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib, oilaviy munosabatlar tizimiga ham chuqur singib bormoqda. Smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar hamda ijtimoiy tarmoqlar oila a'zolarining kundalik hayotini sezilarli darajada o'zgartirib, an'anaviy muloqot shakllarini virtual munosabatlar bilan almashtirmoqda. Ushbu jarayon bir tomondan qulaylik va tezkorlikni ta'minlasa-da, ikkinchi tomondan, oilaviy munosabatlarning emotsional va ma'naviy asoslariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.[1;2.]

Avvalo, raqamli muhit oila a'zolari o'rtasida jonli muloqotning keskin kamayishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda ko'plab oilalarda umumiy ovqatlanish, suhbatlashish, birgalikda hordiq chiqarish kabi an'anaviy odatlar o'rnini har bir a'zoning alohida-alohida gadgetga berilishi egallab bormoqda. Bu holat o'zaro tushunish, mehr-oqibat va samimiylukning susayishiga olib kelib, oilaviy munosabatlarda psixologik masofani yuzaga keltiradi.[3, 64-66-b.]

Ikkinchidan, farzandlar orasida internet va gadgetlarga qaramlik tobora kuchayib borayotgani kuzatilmoqda. Bolalar va o'smirlar bo'sh vaqtining asosiy qismini virtual o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalarda o'tkazishi natijasida real

hayotdagi ijtimoiy ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmaydi. Natijada ularda asabiylik, diqqatning susayishi, o'z tengdoshlariga moslashishda qiyinchiliklar va frustratsiya holatlari tez-tez namoyon bo'ladi.[4,110-113-b.]

Uchinchidan, raqamli texnologiyalar er-xotin o'rtasidagi emotsional yaqinlikni susaytirib, ularning o'zaro munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazilayotgan ortiqcha vaqt, virtual muloqotni real suhbatlardan ustun qo'yish natijasida er-xotin bir-birining ichki kechinmalariga befarq bo'lib qolmoqda. Bu esa oilaviy munosabatlarda sovuqlik, ishonchsizlik va tushunmovchiliklarning ko'payishiga olib keladi.[2, 80-82-b.]

To'rtinchidan, oilada o'zaro e'tibor va hurmatning pasayishi kuzatilmoqda. Har bir a'zo o'zining shaxsiy virtual olamiga berilib ketgani sababli oila ichidagi psixologik qo'llab-quvvatlash, muammolarni birgalikda muhokama qilish va bir-birini tinglash jarayonlari cheklanib bormoqda. Natijada oila a'zolari o'zlarini yolg'iz, qadrsiz va tushunilmagan his qila boshlaydi.[3,70-72-b.]

Mazkur salbiy jarayonlarning barchasi frustratsiya holatlarining kuchayishiga sabab bo'lib, oilaviy iqlimni izdan chiqaradi. Shu bois, raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish va oilada sog'lom muloqot muhitini tiklash zamonaviy oilalar oldida turgan muhim vazifalardan biridir.

3. Zamonaviy oilalarda frustratsiya sabablari.

Zamonaviy oilalarda frustratsiya holatlarining kuchayishi birgina omil bilan emas, balki bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir qator psixologik, ijtimoiy va texnologik sabablar bilan izohlanadi. Ushbu sabablar oilaviy munosabatlarning barqarorligiga putur yetkazib, shaxs ruhiy holatida keskin o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda.

Birinchidan, raqamli texnologiyalarga qaramlik frustratsiyaning yetakchi omillaridan biri hisoblanadi. Smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish oila a'zolarining real hayotdagi ehtiyojlarini, jumladan, muloqot, mehr va qo'llab-quvvatlashga bo'lgan talablarini ikkinchi darajaga surib qo'ymoqda. Natijada shaxs o'z ehtiyojlari qondirilmaganini his qilib, ichki norozilik va ruhiy zo'riqishga duch keladi.[3,64-65-b.]

Ikkinchidan, zamonaviy hayot sur'ati tezlashuvi va vaqt tanqisligi ham frustratsiyani kuchaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ish, o'qish va boshqa majburiyatlar sababli oila a'zolari birgalikda vaqt o'tkazish imkoniyatidan mahrum bo'lib, oilaviy muloqot sifati pasayadi. Bu esa o'zaro tushunmovchilik va befarqlikning ortishiga olib keladi.

Uchinchidan, virtual muhitda shakllanayotgan ideal hayot obrazlari shaxsda real hayotidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan "mukammal oila", "ideal munosabatlar" tasvirlari odamlarni o'z oilasini doimiy ravishda boshqalar bilan taqqoslashga majbur etadi. Natijada qoniqmaslik, rashk va norozilik kabi salbiy kechinmalar frustratsiyani yanada chuqurlashtiradi.[2, 78-80-b; 5, 56-58-b.]

To'rtinchidan, oilada psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham muhim sabab sifatida e'tirof etiladi. Oila a'zolarining bir-birini tinglamasligi, muammolarga befarq bo'lishi, tanqidning ustuvorligi shaxsning o'zini yolg'iz va tushunilmagan his qilishiga olib keladi.

Beshinchidan, raqamli madaniyatning yetarli darajada shakllanmagani frustratsiyaning kuchayishiga xizmat qilmoqda. Gadgetlardan foydalanish me'yorlarining mavjud emasligi, bolalar va kattalar uchun aniq chegaralarning belgilanmagani oilaviy nizolarni keltirib chiqarib, psixologik iqlimni izdan chiqaradi.[1; 5, 110-113-b.]

4. Empirik tahlil (so'rovnoma natijalari asosida)

So'rovnoma 30 ta oila a'zolari orasida o'tkazildi.

Ko'rsatkich	Foiz
Oila a'zolari bilan muloqot kamayganini sezganlar	72%
Gadgetlardan ko'p foydalanish oilaga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda deganlar	80%
Frustratsiya holatini tez-tez his qiluvchilar	65%

ADABIYOTLAR TAHLILI va NAZARIY ASOSLARI

Zamonaviy ilmiy manbalarda raqamli texnologiyalarning oila muhitiga ta'siri psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari kesimida keng yoritilmoqda.[1;3]

G.S. Abramova o'z tadqiqotlarida oiladagi emotsional aloqalarning uzilishi shaxs frustratsiyasining asosiy omillaridan biri ekanligini ta'kidlaydi.[1,45-47-b] Uning fikricha, texnologiyalar haddan tashqari ko'p qo'llanilganda oila a'zolari o'rtasida ruhiy masofa paydo bo'ladi.[1, 50-b]

B.R. Qodirov "Oila psixologiyasi" asarida frustratsiyaning oiladagi nizolar, e'tiborsizlik va muloqot yetishmovchiligi bilan bevosita bog'liqligini ilmiy asoslab beradi.[278-82-b] Muallif zamonaviy axborot oqimlari sharoitida ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional bog'liqlik susayib borayotganini ko'rsatadi.[2,90-b.]

V.M. Karimova zamonaviy oilalarda tarbiya jarayonida raqamli vositalarning ijobiy va salbiy tomonlarini tahlil qilib, gadgetlarga qaramlik frustratsiyaning yangi shakllarini yuzaga keltirayotganini qayd etadi.[3,64-67-b.]

Z. Bauman "Liquid Modernity" asarida virtual muhit inson munosabatlarini "suyuq", ya'ni beqaror holga keltirayotganini ta'kidlab, bu jarayon oilaviy qadriyatlar yemirilishiga olib kelayotganini ilmiy dalillar bilan isbotlaydi.[4,56-60-b.]

O'zbekistonlik tadqiqotchi O. Turaqulov yoshlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik darajasini o'rganib, bu holat oilaviy muloqotning kamayishi va frustratsiya kuchayishiga sabab bo'layotganini aniqlagan.[5,110-115-b.]

Ushbu adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar oilada frustratsiyaning kuchayishida asosiy omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqotning nazariy asoslari quyidagi konsepsiyalar va yondashuvlarga tayangan holda ishlab chiqildi:

1. Frustratsiya nazariyasi

Psixologiyada frustratsiya – shaxs ehtiyojlari va maqsadlariga erishishda to'sqinlik yuzaga kelganda paydo bo'ladigan ruhiy zo'riqish holati sifatida talqin qilinadi (Dollard, Abramova).[1,38-b.]

Oila muhitida bu holat:

- e'tibor yetishmasligi,

- muloqotning kamayishi,
- hissiy sovuqlik natijasida shakllanadi.

2. Raqamli ijtimoiylashuv nazariyasi

Zamonaviy shaxs ijtimoiylashuvi real muhitdan ko'ra virtual maydonda faol kechmoqda. Bu holat Bauman va Karimova tadqiqotlarida "ijtimoiy ajralish" sifatida baholanadi.[3,70-b; 4,58-b.]

3. Oilaviy tizimlar nazariyasi

Oila – o'zaro bog'langan tizim bo'lib, undagi bir bo'g'indagi o'zgarish butun tizimga ta'sir ko'rsatadi. Gadgetlarga qaramlik tizim muvozanatini buzib, frustratsiya va nizolarni kuchaytiradi.[2,95-b.]

4. Pedagogik yondashuv

Pedagogik nuqtayi nazardan, raqamli madaniyatni shakllantirish, ota-onalarning tarbiyaviy mas'uliyatini oshirish frustratsiyani kamaytirishning asosiy omili hisoblanadi.

Mavzuning ilmiy yangiligi

Mazkur tadqiqot mavzusi zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb muammolaridan biri bo'lib, uning ilmiyligi bir nechta muhim mezonlar asosida belgilanadi.

Birinchidan, tadqiqotning ilmiyligi uning nazariy va empirik asoslanganligi bilan izohlanadi. Mavzuda frustratsiya tushunchasi klassik psixologik nazariyalar (G. Abramova, B. Qodirov, Z. Bauman va boshqalar) asosida tahlil qilinib, oiladagi raqamli muhit bilan bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslab beriladi.[1, 38-40-b; 2, 75-78-b; 4, 56-59-b.]

Ikkinchidan, mavzu fanlararo yondashuvga tayanadi. Unda pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlari integratsiyasi orqali raqamli texnologiyalar ta'sirida oila muhitida yuzaga kelayotgan frustratsiya muammosi kompleks tarzda yoritiladi.[3, 64-66-b.]

Uchinchidan, tadqiqotda muammo–sabab–oqibat zanjiri ilmiy izchillikda ochib beriladi. Raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish oilaviy muloqotni susaytirishi, bu esa frustratsiya holatlarining kuchayishiga olib kelishi mantiqiy tahlil asosida asoslab beriladi.[2, 90-93b;]

To‘rtinchidan, mavzu amaliy ahamiyatga egaligi bilan ham ilmiylikni ta’minlaydi. Olingan xulosalar asosida ota-onalar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqilishi, ta’lim muassasalari va oilaviy maslahat markazlari faoliyatida qo‘llash mumkinligi ko‘rsatib beriladi.[3, 70-72-b.]

Beshinchidan, tadqiqot statistik va empirik ma’lumotlar asosida tahlil qilinishi rejalashtirilgan bo‘lib, so‘rovnoma, kuzatuv va tahlil metodlaridan foydalanish natijalarining ilmiy ishonchliligi ta’minlanadi.[5, 115-118-b.]

TADQIQOTNING METODIK ASOSLARI

Mazkur tadqiqotning metodik jihatlari ilmiy izchillik, tizimlilik va amaliy yo‘naltirilganlik tamoyillariga asoslanadi.

1. Tadqiqot obyekti va predmeti

Obyekti: zamonaviy oilalarda shaxsning ruhiy holati.

Predmeti: raqamli texnologiyalar fonida oilada yuzaga kelayotgan frustratsiya holatlarining shakllanish mexanizmlari.

2. Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad: raqamli texnologiyalarning oilaviy munosabatlarga ta’sirini aniqlash hamda frustratsiyani kamaytirishga qaratilgan pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish.

Vazifalar:

- frustratsiya va raqamli qaramlik tushunchalarini nazariy tahlil qilish;
- zamonaviy oilalarda frustratsiya omillarini aniqlash;
- empirik so‘rovnoma va kuzatuv asosida muammo holatini baholash;
- tavsiyalar ishlab chiqish.

3. Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalaniladi:

T/r	Metodlar	Mazmuni
1	So'rovnoma	Oila a'zolarida frustratsiya darajasini aniqlash
2	Kuzatuv	Oilaviy muloqot jarayonlarini o'rganish
3	Suhbat	Raqamli muhitning oilaga ta'sirini tahlil qilish
4	Statistik tahlil	Olingan natijalarni umumlashtirish
5	Taqqoslash	Avvalgi va hozirgi holatlarni solishtirish

4. Tadqiqot bosqichlari

T/r	Bosqichlar	Amalga oshiriladigan ishlar
1	Diagnostic	Frustratsiya darajasini aniqlash
2	Tahliliy	Olingan ma'lumotlarni qayta ishlash
3	Amaliy	Tavsiyalar ishlab chiqish
4	Yakuniy	Natijalarni umumlashtirish

5. Metodik ta'minot

Maxsus so'rovnomalari;

- Frustratsiya darajasini baholash shkalalari;
- Oilaviy muloqotni baholovchi diagnostik jadval

6. Metodik samaradorlik mezonlari

- oilaviy muloqotning yaxshilanishi;
- frustratsiya darajasining pasayishi;
- raqamli madaniyatning shakllanishi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy oilalarda raqamli texnologiyalarning haddan tashqari va nazoratsiz qo'llanilishi oilaviy munosabatlarning zaiflashuvi, jonli muloqotning kamayishi hamda emotsional begonalashuvga olib kelmoqda. Ushbu jarayon shaxsda frustratsiya holatining

kuchayishiga, oilaviy nizolar, ruhiy zo‘riqish va befarqlikning ortishiga sabab bo‘layotgani ilmiy asosda aniqlandi.

Shuningdek, gadjetlarga qaramlik ota-ona va farzand o‘rtasidagi pedagogik ta’sir samaradorligini pasaytirib, tarbiyaviy jarayonni murakkablashtirmoqda. Tadqiqot davomida aniqlangan muammolar shuni ko‘rsatadiki, raqamli madaniyatni shakllantirmasdan turib, oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish qiyin.

TAVSIYALAR

Muammoni bartaraf etish va oilalarda frustratsiyani kamaytirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalar taklif etiladi:

1. Ota-onalar uchun:

- har kuni kamida 1 soat “gadgetsiz vaqt”ni joriy etish;
- farzandlar bilan jonli suhbat va birgalikdagi mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yish;
- bolalarga gadjetlardan foydalanish bo‘yicha shaxsiy namuna ko‘rsatish.

2. Ta’lim muassasalari uchun:

- ota-onalar ishtirokida raqamli madaniyat bo‘yicha treninglar tashkil etish;
- sinf rahbarlari orqali oilaviy muloqotni mustahkamlashga qaratilgan suhbatlar o‘tkazish.

3. Psixologlar uchun:

- oilalarda frustratsiyani aniqlashga mo‘ljallangan diagnostik metodikalarni joriy etish;
- individual va guruhiiy maslahatlar orqali oilaviy munosabatlarni yaxshilash.

4. Jamiyat darajasida:

- ommaviy axborot vositalari orqali oilaviy qadriyatlarni targ‘ib qilish;
- raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish bo‘yicha ijtimoiy loyihalarni yo‘lga qo‘yish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абрамова Г.С. Психология семьи. – М.: Академия, 2018.

2. Қодиров Б.Р. Оила психологияси. – Т.: “Fan”, 2020.
3. Karimova V.M. Zamonaviy oilalarda tarbiya muammolari. – Т.: 2019.
4. Bauman Z. Liquid Modernity. – Cambridge: Polity Press, 2017.
5. Turakulov O. Raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi. – Т.: 2021.