

FABBING SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK SEPARATSIYASI SIFATIDA

Saydiyev Furqat Farhod o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: *Fabbing (inglizcha phubbing - phone snubbing) bu psixologik hodisa bo'lib, unda inson shaxsiy muloqot paytida suhbatdoshni e'tiborsiz qoldirib, diqqatini smartfonga qaratadi. Psixologiya nuqtayi nazaridan, bu gadjetlarga qaramlikning ko'rinishi bo'lib, shaxslararo munosabatlarda sovuqlik, befarqlik va hissiy uzoqlikni keltirib chiqaradi. Phubbing ko'pincha munosabatlarda norozilik va uzilish (disconnect) keltirib chiqaradi. U samarali muloqotga xalaqit beradi, "qabul qiluvchi" tomon o'zini e'tiborsiz, muhim bo'lmagan deb his qiladi. Bu e'tiborsizlik va qiziqmaslik tuyg'ulari munosabatlarga bosim beradi, ularning sifati va qoniqligini pasaytiradi. Shuning uchun phubbing munosabatlarga qanday ta'sir qilishini anglash yuzma-yuz muloqotni birinchi o'ringa qo'yish zarurligini eslatadi.*

Kalit so'zlar: *shaxslararo munosabat, muloqot, fabbing, e'tiborsizlik, selektivlik, emotsional tonus, begonalashuv.*

Fabbing shaxsiy muloqot vaqtida smartfonga chalg'ib, suhbatdoshni e'tiborsiz qoldirish hodisasi. Yuzma-yuz suhbatni buzib, shaxslararo o'zaro ta'sir sifatini pasaytirgani uchun u o'zini chetda qolgandek his qilish, yolg'izlik, depressiya va xavotir kabi ruhiy muammolarni qo'zg'atishi mumkin. Demak, muloqot uchun smartfon va boshqa raqamli qurilmalarga tayanishimiz "narxsiz" emas. Phubbing ko'pincha munosabatlarda norozilik va uzilish (disconnect) keltirib chiqaradi. U samarali muloqotga xalaqit beradi, "qabul qiluvchi" tomon o'zini e'tiborsiz, muhim bo'lmagan deb his qiladi. Bu e'tiborsizlik va qiziqmaslik tuyg'ulari munosabatlarga bosim beradi, ularning sifati va qoniqligini pasaytiradi. Shuning uchun phubbing munosabatlarga qanday ta'sir qilishini anglash yuzma-yuz muloqotni birinchi o'ringa qo'yish zarurligini eslatadi. Bu nafaqat o'z ruhiy salomatligiga, balki jufti, do'stlari va oila a'zolari bilan bo'lgan aloqalarga ham taalluqlidir: "Partner phubbing" munosabat sifatini sezilarli kamaytiradi. Muammoni hal qilishdagi birinchi qadam u borligini tan olish. Phubbing va ijtimoiy tarmoqlar salbiy ta'sir ko'rsatayotgan vaziyatlarni kuzatib boring. "Phubber" (phubbing qiluvchi) uchun xos belgilar:

- Telefonni odamlarga qaraganda ustun qo'yish;
- Suhbat chog'ida telefonga qarab turaverish;
- Haqiqiy vaziyatlardan chalg'ish vositasi sifatida telefondan foydalanish.

Phubbing shunchaki "telefonni bir ko'z tashlab qo'yish"dan iborat emas u barqaror xulqiy naqshga aylanadi. Bunga quyidagilar turtki bo'ladi: onglilikning pastligi (mindfulness yetishmasligi), raqamli qurilmalarga nosog'lom bog'lanish, FOMO (onlayn narsalardan "qolib ketish" qo'rquvi). Phubbing suhbatdosh o'rniga

telefonni “tanlash” orqali odamda chetlatilganlik va e’tiborsizlik hissini kuchaytiradi; bu ruhiy salomatlik va o’zaro munosabatlarga salbiy ta’sir qiladi. Romantik munosabatlarda u:

- Ishonchni kamaytirishi;
- Xavotir va depressiyani kuchaytirishi;
- Qoniqishni pasaytirishi;
- Muloqot sifati va psixologik farovonlikni buzishi mumkin.

Natijada noto’g’ri tushunishlar, nizolar va hasad paydo bo’lib, munosabatdan qoniqish yanada tushadi.

Phubbingga qarshi strategiyalar

1) Yuzma-yuz muloqotni ustun qo’yish

Raqamli davrda bu qadriyatlarga qaytish juda muhim: kuchliroq rishtalar, kamroq noto’g’ri talqin, ko’proq ishonch, his-tuyg’ularni aniqroq anglash. Shaxsiy uchrashuvlarga ustuvorlik berish:

- Telefonni ishlatish vasvasasini kamaytiradi phubbing holatlari qisqaradi;
- Aloqalar sifati va qoniqishini oshiradi, “tegishlilik” va tushunish hissini mustahkamlaydi;

- Raqamli qurilmalarga qaramlikni kamaytirib, ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

2) Texnologiya bilan chegaralar qo’yish

- Telefonni tekshirish aniq vaqtlarini belgilash;

- Bildirishnomalarni o’chirib qo’yish;

• “Telefon taqiqlangan zonalar” joriy etish (masalan, ovqat stolida yoki yotoqda);

- “Do Not Disturb”/jim rejimdan foydalanish.

3) Yangi odatlarni joriy etish

- Ijtimoiy tadbirlarga telefonni olib bormaslik yoki alohida joyga qo’yish;

- Ekran vaqtini cheklash;

- Qurilmadagi app va sozlamalar orqali foydalanishni boshqarish.

“Phone” va “snubbing” so’zlari qo’shib, 2012-yilda Avstraliyadagi Macquarie Dictionary tashabbusi va McCann reklama agentligi kampaniyasi doirasida yaratilgan. Maqsad telefon foydasiga atrofdagilarni e’tiborsiz qoldirish hodisasiga nom berish va muammoga e’tibor qaratish edi. Atama tezda ommalashdi. Yoshlar smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan ko’proq foydalanganlari uchun phubbing ularda ko’proq uchraydi: raqamli “onlayn qolish” yuzma-yuz muloqotdan ustun keladi. Shuningdek, ijtimoiy xavotir yoki zerikish ham telefonga murojaat qilishni kuchaytiradi. Biroq phubbing faqat yoshlarga xos emas u har qanday yosh guruhida kuzatilishi mumkin. Phubbing zamonaviy raqamli davrning keng tarqalgan muammosi. U ruhiy salomatlik va munosabatlarga zarar yetkazib, chetlatilganlik, stress va qadrsizlik hissini kuchaytiradi; nizolar va emotsional uzoqlashuvga olib keladi. Shunday qilib, fabbing zamonaviy “ijtimoiy ajratilish” shakli, unda texnologik aloqa real insoniy aloqani siqib chiqaradi.

Texnologik taraqqiyot va zamonaviy jamiyatning raqamlashtirilishi inson hayoti sifatini yaxshilashga qaratilgan. Yangi gadjetlar yaratish, internet-texnologiyalarni qo'llash inson imkoniyatlarini kengaytirishga yo'naltirilgan. Virtual makon internet orqali unga ulangan istalgan inson bilan muloqot qilish uchun potentsial imkoniyat yaratadi. Telefon, kompyuter va boshqa qurilmalar funksiyalarini birlashtirgan smartfon uyali aloqa qamrovi mavjud bo'lgan sharoitda insonni deyarli doim virtual makonda qolishiga imkon beradi.

Biroq shu bilan birga gadjetlar, internet va kompyuterdan ortiqcha foydalanish oqibatida yangi turdagi qaram xulq-atvor va inson farovonligiga xavf tug'ilish muammosi keskinlashib bormoqda. E.Karadağ (Karadag) telefoniya qaramligi bo'yicha tadqiqotlarni tahlil qilib, telefonning yolg'izlikdan qochish vositasi sifatida ishlatilishini ko'rsatdi [1]. Telefoniga qaram odamlarda gadjetlaridan ajralganda xavotir, bezovtalik va deprivatsion buzilishlar kuzatiladi. Xorijiy tadqiqotlarda kompyuterga qaramlik [2] va internet-qaramlik mavzusi faol ishlab chiqilmoqda. Kompyuter va internetdan foydalanishda o'z-o'zini nazorat qilishning buzilishi sog'liq holatining yomonlashuvi va distressga olib kelishi aniqlangan [3].

A.A.Gerasimova va A.B.Xolmigorovaga ko'ra, internetdan muammoli foydalanish kognitiv jarayonlarning buzilishi (diqqat jarayonlari va konsentratsiya qobiliyatining pasayishi) hamda disfunktsional xulq-atvor (kasbiy va oilaviy hayotdagi majburiyatlarni bajarmaslik kabi)ni o'z ichiga oladi. Muammoli internetdan foydalanish psixopatologik simptomatika bilan bog'liqligi aniqlangan. Qizlar onlayn muloqotga ko'proq moyil, kompulsivlik va kognitiv "onlayn hayotga sho'ng'ish" darajasi yigitlarga nisbatan yuqoriroq; shu bilan birga ular tarmoqni kayfiyatni boshqarish strategiyasi sifatida foydalanishga kamroq moyil [3].

Barcha media-vositalarga kirishni ta'minlovchi internetning o'zi qaramlik obyekti bo'lishi bilan birga, ijtimoiy media (ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar va boshqalar)dan qaramlikning kuchli yangi tipini shakllantirishga ham hissa qo'shadi [4]. Odamlar real kundalik hayot bilan birga onlayn rejimda ijtimoiy tarmoqlarda mavjudligini saqlab qolishga intilishadi, ammo bu ularning faoliyati va produktivitini pasaytiradi. Boshqalar bilan muloqot jarayonida gadjetlardan haddan tashqari foydalanish bilan tavsiflanadigan ijtimoiy hodisa fabbing (phone telefon, snubbing mensimaslik) deb ataladi ya'ni boshqa odam bilan real muloqotga telefon yordamida bepisandlik ko'rsatish [5].

Xorijiy tadqiqotchilar fabbing bo'yicha, ayniqsa uning tarqalish darajasi va uni keltirib chiqaruvchi psixologik sabablari haqida tadqiqotlar yetishmasligini qayd etadilar. Fabbingning texnogen sababi smartfonlarning keng tarqalishi va ularning funksional imkoniyatlarining kengayishi. Smartfonlardan muloqot maqsadida foydalanishning salbiy oqibati sifatidagi fabbing munosabatlardan qoniqish va shaxsiy farovonlikni pasaytiradi. Shu bilan birga, fabbing xulqida namoyon bo'lish qaramlikning belgisimi yoki yangi ijtimoiy normami degan savol ham dolzarb.

Mahalliy psixologiyada fabbing muammosi internet-qaramlik, virtual muloqot va ijtimoiy tarmoqlardagi muloqot muammolariga nisbatan endigina o'rganilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar faol tadqiq etilmoqda. Axborot ijtimoiylashuvi subyektlari yoshroq bo'lsa, ular elektron manbalardan shuncha ko'proq foydalanadilar. Ba'zi nashrlarda fabbing gadjetlarga qaramlikning o'zi sifatida talqin qilinadi. Bu esa fabbingni real ijtimoiy kontaktda partnerlar bir-birini mensimasligining oqibati sifatida ko'radigan yondashuvga zid. Demak, fabbingni nafaqat texnologik taraqqiyot natijasi, balki umuman yangi turdagi ijtimoiy xulq fenomeni sifatida ham ko'rish mumkin. Fabbing omillari va uning shaxslararo o'zaro ta'sir, yaqin munosabatlar hamda psixologik sog'liq uchun oqibatlari chuqur tadqiq etilishga muhtoj.

Fabbing sabablarini tushunish bo'yicha ikki yondashuv

1-yondashuv. Fabbing bir necha turdagi qaram xulq-atvor yig'indisining natijasi. Mualliflar nazariy model taklif etadilar: fabbingning negizida telefon qaramligi, SMS-chatlarga jalb etilish tezligi, internetdan foydalanish, ijtimoiy media (shu jumladan ijtimoiy tarmoqlar)ga qaramlik, internet-qaramlik, o'yin qaramligi, jinsiy mansublik va smartfon mavjudligi yotadi. Modelni universitet talabalarida empirik tekshirish (mualliflar buni o'z tadqiqotlarining cheklovi sifatida qayd etadi) shuni ko'rsatdiki, fabbing namoyon bo'lishiga eng katta hissa mobil telefon qaramligi, chatlarga jalb etilish va ijtimoiy tarmoqlar qaramligi qo'shadi; internet va o'yin qaramligining ta'siri kichikroq. Yana shuni aniqlanishicha, ayollarda fabbing ko'proq ijtimoiy tarmoqlar va chatlarga jalb etilish oqibati, erkaklarda esa internet va o'yin qaramligi oqibati bo'lib chiqadi.

2-yondashuv. Fabbingni bir ma'noda qaram xulq natijasi sifatida ko'rish to'g'ri emas; u ijtimoiy xulq va muloqot normalarining o'zgarishi deb baholanishi mumkin. Bu doirada fabbing sabablarining quyidagi modeli taklif etiladi: fabbingning asosida internet-qaramlik, ijtimoiy tarmoqlarda voqealarni "o'tkazib yuborishdan qo'rquv" (FoMO) va o'z-o'zini nazorat qilishdagi muammolar oqibatida yuzaga kelgan smartfon qaramligi yotadi. Aynan smartfon qaramligi shaxslararo muloqotda fabbing namoyon bo'lishiga olib keladi. Keyinchalik fabbing va uning yaqinlar bilan muloqotdagi namoyonlari normativ xulq sifatida qabul qilina boshlaydi va muloqotning o'zini o'zgartiradi. Demak, fabbing nafaqat yangi hodisa va kundalik hayotdagi o'zgarish, balki yaqin munosabatlarda stressogen omil hamdir. Bredberi, Fincham va Beach (Bradbury, Fincham, Beach) shaxslararo o'zaro ta'sirni munosabatlardan qoniqishning eng muhim prediktorlaridan biri sifatida ta'riflagan [Bradbury, 2000; Coyne, 2011]. Gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlarga sarflanadigan vaqtning ortishi boshqa qiziqishlar va sheriklik munosabatlarini ajratib turuvchi chegaralarni xiralashtiradi [Leggett, 2014] va buning natijasida yaqinlik va intimlik pasayadi. Partnerlar odatda munosabatlarga e'tibor va o'zaro ochiqlik bo'lsa, qoniqishni yuqori baholaydilar. Romantik partnerlar o'zini yaqin va bog'langan his qiladi, agar ular bir-birlari uchun psixologik va jismoniy jihatdan "mavjud" bo'lsalar.

Shu bois fabbing partnerdan chalg'ish markeri yaqin munosabatlardan qoniqishning pasayishiga hissa qo'shishi mumkin [Roberts, 2016].

Roberts va David partnerlik fabbingini o'lchash metodikasini ishlab chiqib, uning nafaqat munosabatlardan qoniqish, balki umumiy hayotdan qoniqishga ham salbiy ta'sir qilishini, depressiyani kuchaytirishini ko'rsatdilar. Fabbing juftliklar o'rtasida nizolarni keltirib chiqaradi, munosabatlardan qoniqish va subyektiv farovonlikni pasaytiradi. Xorijiy ishlarda urg'u asosan fabbingning romantik va yaqin munosabatlarga ta'siriga beriladi; biroq fabbing eng ko'p namoyon bo'ladigan munosabatlarning sifat xususiyatlari ko'p hollarda chuqur o'rganilmagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Büyükşahin, B., & Kırıcı, K. (2015). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*. Wiley Online Library
2. Nazir, M., & Bulut, S. (2019). Phubbing and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Open Access Library Journal*. SCIRP
3. Chi, L.-C., Tang, T.-C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41, 1112-1123. SpringerLink
4. Blascovich, J. (1992). A biopsychosocial approach to social facilitation. *Social Psychology Quarterly*, 55(2), 144-155. (Garchi phubbingni bevosita tahlil qilmasa ham, ijtimoiy holatda e'tiborning boshqa omillarga ta'siri haqidagi ilmiy nazariyalarni beradi.) Wiley Online Library+1
5. Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behaviour among Flemish adolescents.
6. Sakel, H., Reiter, A., & Schoedel, M. (2024). Investigating Phubbing in Everyday Life: Challenges & Lessons for Mobile Sensing. CHI EA '24. [medien.ifi.lmu.de](https://mediien.ifi.lmu.de)
7. Recent meta-analysis: A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*. Frontiers
8. Narrative review: Phubbing: a narrative review. *J of Psychology & Clinical Psychiatry*.