

TALABALARNING IJTIMOIIY TARMOQLARGA QARAMLIGI VA ULARNING IJTIMOIIY XULQIGA TA'SIRI

Qodirova Maftuna Ilhom qizi

**Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va
psixologiya kafedrası o'qituvchisi maftunaqadirova001@gmail.com**

Annotatsiya: Ushbu tezis talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning paydo bo'lishi va uning ijtimoiy xulq-atvorga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy tarmoqlar (masalan, Instagram, TikTok, Facebook va Twitter) talabalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Biroq, ularning haddan tashqari ishlatilishi qaramlikka olib kelishi mumkin, bu esa talabalarining ijtimoiy munosabatlariga, psixologik holatiga va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning darajasi, uning sabablari va ijtimoiy xulq-atvorga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot metodlari sifatida so'rovnoma, statistik tahlil va adabiyotlar sharhi qo'llanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarga qaram bo'lgan talabalar ko'proq izolyatsiya, depressiya va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu ularning jamiyatdagi xulq-atvorini o'zgartiradi. Tezisda qaramlikning oldini olish bo'yicha takliflar berilgan bo'lib, ular talabalar uchun psixologik yordam va raqamli savodxonlik dasturlarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, qaramlik, talabalar, ijtimoiy xulq-atvor, psixologik ta'sir, akademik samaradorlik, depressiya, izolyatsiya, raqamli savodxonlik, profilaktika, o'quv jarayoni, jamiyatdagi munosabatlar, internet qaramligi, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy media ta'siri.

Abstract: This thesis is devoted to the study of the emergence of social media addiction among students and its impact on social behavior. In modern society, social media (for example, Instagram, TikTok, Facebook, and Twitter) have become an integral part of students' lives. However, their excessive use can lead to addiction, which negatively affects the social relationships, psychological state, and academic performance of students. The study analyzes the level of social media addiction among students, its causes, and its impact on social behavior. The research methods used were

a questionnaire, statistical analysis, and literature review. The results show that students addicted to social media are more likely to experience isolation, depression, and social difficulties, which changes their behavior in society. The thesis provides suggestions for preventing addiction, which include psychological support for students and digital literacy programs.

Keywords: Social networks, addiction, students, social behavior, psychological impact, academic performance, depression, isolation, digital literacy, prevention, learning process, relationships in society, internet addiction, youth psychology, social media impact.

Аннотация: Данная диссертация посвящена изучению возникновения зависимости от социальных сетей среди студентов и ее влияния на социальное поведение. В современном обществе социальные сети (например, Instagram, TikTok, Facebook и Twitter) стали неотъемлемой частью жизни студентов. Однако их чрезмерное использование может привести к зависимости, которая негативно влияет на социальные отношения, психологическое состояние и успеваемость студентов. В исследовании анализируется уровень зависимости от социальных сетей среди студентов, ее причины и влияние на социальное поведение. В качестве методов исследования использовались анкетирование, статистический анализ и обзор литературы. Результаты показывают, что студенты, зависимые от социальных сетей, чаще испытывают изоляцию, депрессию и социальные трудности, что меняет их поведение в обществе. В диссертации представлены предложения по профилактике зависимости, которые включают психологическую поддержку студентов и программы цифровой грамотности.

Ключевые слова: Социальные сети, зависимость, студенты, социальное поведение, психологическое воздействие, успеваемость, депрессия, изоляция, цифровая грамотность, профилактика, процесс обучения, отношения в обществе, интернет-зависимость, психология молодежи, влияние социальных сетей.

Kirish

Zamonaviy dunyoda ijtimoiy tarmoqlar talabalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'ylab talabalar kuniga o'rtacha 3-5 soat ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadilar, bu esa ularning vaqtini va e'tiborini jamlashiga ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik – bu psixologik holat bo'lib, unda shaxs doimiy

ravishda bildirishnomalarni tekshirish, postlar joylashtirish va boshqalar bilan taqqoslash istagini his qiladi. Bu holat talabalar orasida keng tarqalgan bo'lib, ayniqsa universitet talabalarida ko'proq kuzatiladi, chunki ular mustaqil hayot kechirish va yangi do'stlar topish jarayonida ijtimoiy tarmoqlarga tayanishadi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik nafaqat akademik samaradorlikni pasaytiradi, balki ijtimoiy xulq-atvorni ham o'zgartiradi. Masalan, talabalar virtual munosabatlar orqali haqiqiy ijtimoiy aloqalardan uzoqlashishi mumkin, bu esa izolyatsiya va depressiyaga olib keladi. Tadqiqot maqsadi – talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning darajasini aniqlash va uning ijtimoiy xulq-atvorga ta'sirini baholash. Tadqiqot savollari: Qaramlikning asosiy sabablari nima? Uning ijtimoiy xulq-atvorga qanday ta'siri bor? Profilaktika choralarini qanday takomillashtirish mumkin?

Tadqiqotda nazariy asos sifatida Bergen ijtimoiy media qaramligi shkalasi va Utrecht talabalar faolligi shkalasi qo'llanilgan. Tadqiqot obyektlari – O'zbekiston universitetlarining 200 nafar talabasi bo'lib, so'rovnoma orqali ma'lumotlar yig'ilgan. Ushbu bo'limda mavzuning tarixiy rivojlanishi va xorijiy tadqiqotlar haqida qisqacha ma'lumot beriladi, masalan, 2019-yilda Yubo Hou tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda ijtimoiy media qaramligining talabalar psixikasiga ta'siri ko'rsatilgan. Tезisning keyingi qismlarida mavzuni chuqurroq yoritamiz.

Asosiy qism

1. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning nazariy asoslari

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik – bu psixologik qaramlik turi bo'lib, u Bergen shkalasi orqali baholanadi. Ushbu shkalada qaramlikning olti ko'rsatkichi mavjud: salbiy ta'sir, vaqtni boshqarish qiyinligi, kayfiyat o'zgarishi, qaramlikni rad etish, qaytalanuvchi ishlatish va ijtimoiy muammolar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida qaramlik darajasi 20-30% gacha yetishi mumkin, ayniqsa yoshlar orasida.

Sabablari: Ijtimoiy tarmoqlarning dizayni (bildirishnomalar, layklar) dopamin ajralishini rag'batlantiradi, bu qaramlikka olib keladi. Bundan tashqari, pandemiya davrida ijtimoiy tarmoqlar talabalar uchun asosiy aloqa vositasi bo'lgan, bu qaramlikni kuchaytirdi. O'zbekistonda bu muammo yangi paydo bo'lmoqda, lekin xorijiy

tadqiqotlar (masalan, Eron talabalari bo'yicha tadqiqot) shuni ko'rsatadiki, qaramlik akademik baholarni 10-15% ga pasaytiradi.

2. Qaramlikning ijtimoiy xulq-atvorga ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik talabalarining ijtimoiy xulq-atvorini o'zgartiradi. Birinchi navbatda, izolyatsiya kuchayadi: Talabalar virtual do'stlar bilan ko'proq vaqt o'tkazib, haqiqiy munosabatlardan uzoqlashadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaram bo'lgan talabalar depressiya va anksiyetaga ko'proq duch kelishadi, bu ijtimoiy aloqalarni buzadi.

Ikkinchidan, taqqoslash effekti: Talabalar boshqalarning "ideal" hayotini ko'rib, o'zini past baholaydi, bu esa ijtimoiy xavotirlikka olib keladi. Masalan, Stanford universiteti tadqiqotida yoshlar orasida ijtimoiy media qaramligining ruhiy salomatlikka ta'siri ta'kidlangan. Uchinchidan, akademik samaradorlik pasayadi: Qaramlik vaqtni boshqarishni buzadi, natijada talabalar darslarga e'tibor bermaydi va guruh ishlarida faol bo'lmaydi.

O'z tadqiqotimizda 200 nafar talaba orasida so'rov o'tkazildi. Natijalar: 35% talabalar yuqori darajadagi qaramlikni ko'rsatdi, ularning 60% i ijtimoiy izolyatsiyani his qilishadi. Statistik tahlil (korrelyatsiya koeffitsienti $r=0.45$) qaramlik va ijtimoiy xulq buzilishi o'rtasidagi bog'lanishni tasdiqladi.

3. Qaramlikning boshqa aspektlari

Qaramlik nafaqat ijtimoiy xulq-atvorga, balki uyqu sifati va o'z-o'zini hurmat qilishga ham ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaram bo'lgan talabalar uyqusiz qolishadi, bu akademik procrastinatsiyaga olib keladi. Bundan tashqari, ijtimoiy media talabalarining affektiv o'zgarishlariga ta'sir qiladi, masalan, emotsional barqarorlikni buzadi.

Muhokama

Asosiy qismda keltirilgan natijalarni muhokama qilsak, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik talabalar uchun jiddiy muammo ekanligi aniq. Xorijiy tadqiqotlar (masalan, PMC maqolalari) bilan taqqoslaganda, O'zbekiston talabalarida qaramlik darajasi o'xshash, lekin madaniy omillar (oilaviy nazoratning kamligi) uni kuchaytirishi mumkin.

Muhokama qismida cheklovlar ham ko'rsatiladi: So'rovnoma faqat universitet talabalariga asoslangan, shuning uchun umumlashtirish qiyin. Kelajakda katta

hajmdagi tadqiqotlar kerak. Shuningdek, art-terapiya kabi usullar qaramlikni kamaytirishi mumkin, bu tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Xulosa va takliflar

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik talabalarining ijtimoiy xulq-atvorini salbiy o'zgartiradi, izolyatsiya va depressiyani kuchaytiradi, akademik samaradorlikni pasaytiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, qaramlik darajasi yuqori bo'lgan talabalar jamiyatda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Takliflar:

1. Universitetlarda raqamli savodxonlik darslarini joriy etish.
2. Psixologik yordam markazlarini kuchaytirish, masalan, ikki bosqichli intervensiya dasturlari.
3. Ota-onalar va o'qituvchilar nazoratini oshirish.
4. Ijtimoiy tarmoqlar vaqtini cheklash uchun ilovalardan foydalanish.
5. Kelajak tadqiqotlari uchun art-terapiya va boshqa usullarni o'rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jo'rayev, A. (2020). Talabalarda axborot madaniyatini shakllantirishda internetning o'rni. – “Pedagogika va psixologiya” jurnali, №3, – B. 45–52.
2. Xudoyberdiyeva, N. (2021). Raqamli avlod va ijtimoiy tarmoqlar: psixologik tahlil. – Toshkent: Innovatsiya nashriyoti, 198 b.
3. Rasulova, D. (2022). Talabalarning ijtimoiy faolligiga ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri. – “Ta'lim va jamiyat” ilmiy jurnali, №2, – B. 73–81.
4. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. – Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), pp. 210–230.
5. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. – International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), pp. 311–328.
6. Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. – Current Addiction Reports, 2(2), pp. 175–184.
7. Turkle, S. (2012). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 384 p.