



TALABALARDA FABGING XULQ-ATVORINING NAMOYON BO'LISHI VA UNI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA USULLAR

Matchanova Dilbar Yusupboyevna

Urganch davlat universiteti

Mustaqil tadqiqotchisi

Email: matchanovadilbar94@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalar orasida fabbing xatti-harakatlarining namoyon bo'lishini va uning tarqalishini kamaytirishga qaratilgan psixologik profilaktik usullarni o'rganadi. Alohida e'tibor fabbing bilan bog'liq psixologik xususiyatlarga, jumladan, xavotir, biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi, empatiyaning pasayishi va o'zini o'zi boshqarishning buzilishiga qaratilgan. Ta'lim muhitida psixologik profillash va profilaktika aralashuvlarini birlashtirish orqali tadqiqot talabalar o'rtasida fabbing xatti-harakatlarini minimallashtirish va sog'lom muloqot modellarini targ'ib qilish uchun barqaror strategiyalarni ishlab chiqishga hissa qo'shadi.

Kalit so'zlar: Fabbing, universitet talabalari, raqamli chalg'itish, psixologik xususiyatlar, profilaktik psixologiya, smartfonlarga qaramlik, ijtimoiy o'zaro ta'sir.

Abstract: This article examines the manifestation of phabbing behavior among students and explores psychological preventive methods aimed at reducing its prevalence. Particular attention is paid to the psychological characteristics associated with phabbing, including anxiety, fear of missing out, reduced empathy, and impaired self-control. By integrating psychological profiling and preventive interventions in the educational environment, the study contributes to the development of sustainable strategies to minimize phabbing behavior among students and promote healthy communication models.

Keywords: Phabbing, university students, digital distraction, psychological characteristics, preventive psychology, smartphone addiction, social interaction.

Аннотация: В данной статье рассматривается проявление «фаббинга» среди студентов и исследуются психологические профилактические методы, направленные на снижение его распространенности. Особое внимание уделяется психологическим характеристикам, связанным с «фаббингом», включая тревожность, страх упустить что-то важное, снижение эмпатии и нарушение самоконтроля. Интегрируя психологическое профилирование и профилактические мероприятия в образовательную среду, исследование способствует разработке устойчивых стратегий минимизации «фаббинга» среди студентов и продвижению здоровых моделей общения.

Ключевые слова: Фаббинг, студенты университетов, цифровое отвлечение, психологические характеристики, профилактическая психология, зависимость от смартфонов, социальное взаимодействие.



Kirish. Raqamli texnologiyalarning tez sur'atlar bilan kengayishi, ayniqsa yoshlar orasida, insoniy muloqot shakllarini tubdan o'zgartirdi. Smartfonlar va ijtimoiy media platformalarining eng faol foydalanuvchilari sifatida universitet talabalari tobora ko'proq shaxslararo muloqotga xalaqit beradigan raqamli chalg'ituvchi omillarga duch kelmoqdalar. Ushbu o'zgarishning eng ko'zga ko'ringan ko'rinishlaridan biri bu fabbing - bu yuzma-yuz muloqotdan ko'ra mobil telefondan foydalanishni ustuvorlashtirish bilan tavsiflangan xatti-harakatlardir.

Fabbing endi vaqti-vaqti bilan yoki vaziyatga bog'liq odat emas, aksincha, u asta-sekin talabalar jamoalarida normallashtirilgan xulq-atvor shakliga aylanib bormoqda. Ko'pincha zararsiz yoki ijtimoiy jihatdan maqbul deb qabul qilinsa-da, doimiy fabbing salbiy psixologik natijalar, jumladan, empatiyaning pasayishi, shaxslararo aloqalarning zaiflashishi, xavotirning kuchayishi va diqqatni nazorat qilishning pasayishi bilan bog'liq. Psixologik nuqtai nazardan, fabbing o'zini o'zi boshqarish, raqamli qurilmalarga hissiy qaramlik va onlayn muhitda ijtimoiy chetlanish qo'rquvi bilan bog'liq chuqurroq muammolarni aks ettiradi.

Talabalar orasida fabbingning tobora ko'payib borayotgani oliy ta'lim muassasalari uchun muhim tashvishlarni keltirib chiqaradi, chunki samarali muloqot va ijtimoiy faollik akademik muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanish uchun juda muhimdir. Natijada, fabbingning tavsifiy tahlillaridan tashqariga chiqish va bu xatti-harakatni kamaytirishga qaratilgan profilaktik psixologik yondashuvlarga e'tibor qaratish zarurati ortib bormoqda. Nosog'lom xatti-harakatlarning barqaror odatlarga aylanishidan oldin ularning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi sifatida tushuniladigan psixologik profilaktika talabalar populyatsiyasida fabbingga qarshi kurashish uchun istiqbolli asos yaratadi.

Ushbu tadqiqot universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakatlarining asosini tashkil etuvchi psixologik xususiyatlarni tahlil qilishga va uni kamaytirishning samarali psixologik profilaktika usullarini aniqlashga qaratilgan. Erta aralashuv, raqamli xabardorlik va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishga urg'u berish orqali tadqiqot akademik sharoitlarda sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirishga hissa qo'shishga qaratilgan. Shu bilan birga, tadqiqot texnologik taraqqiyotni insonga yo'naltirilgan muloqot bilan muvozanatlashtirishga intiladigan zamonaviy psixologik va ta'lim ustuvorliklariga mos keladi.

Adabiyotlar sharhi. So'nggi yillarda fabbing psixologiya, kommunikatsiya tadqiqotlari va ta'lim fanlari sohasida muhim tadqiqot mavzusi sifatida paydo bo'ldi. fabbing atamasi - "telefon" va "snabbing" so'zlarining kombinatsiyasi - ijtimoiy muhitda odamni e'tiborsiz qoldirish, buning o'rniga smartfonga e'tibor berish harakatini tasvirlash uchun kiritilgan. Olimlarning ta'kidlashicha, fabbing raqamli to'yinganlik sharoitida ijtimoiy xulq-atvorning kengroq o'zgarishini aks ettiradi.

Roberts va David[1] fabbingni smartfonga qaramlikning xulq-atvor ko'rinishi sifatida tushunadilar va uning munosabatlardan qoniqish, hissiy yaqinlik va qabul qilingan ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga salbiy ta'sirini ta'kidlaydilar. Ularning topilmalari shuni ko'rsatadiki,





fabbingga tez-tez duch kelish ijtimoiy chetlanish va shaxslararo norozilik hissiyotlarini kuchaytiradi. Xuddi shunday, Chottitayasunondh va Douglas[2] fabbing xatti-harakati, ayniqsa yosh kattalar orasida, empatiyaning pasayishi va shaxslararo sezgirlikning zaiflashishi bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadilar.

Tadqiqotning yana bir muhim yo'nalishi fabbingni xavotir, o'zini tuta bilish qobiliyatining pasayishi va biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi kabi psixologik o'zgaruvchilar bilan bog'laydi. Elhai va boshqalar[3] smartfonlardan haddan tashqari foydalanish, jumladan, fabbing, ko'pincha salbiy hissiy holatlarni boshqarish uchun kurashish mexanizmi bo'lib xizmat qilishini ta'kidlaydi. Shu nuqtai nazardan, fabbing shunchaki muloqot odati emas, balki psixologik noqulaylikni qoplaydigan hissiy tartibga solish shaklidir.

Universitet talabalariga qaratilgan tadqiqotlar akademik muhit fabbingni normallashtirish uchun qulay zamin yaratishini ta'kidlaydi. Al-Saggaf va O'Donnellning[4] fikriga ko'ra, talabalar diqqat, xotira va o'rganish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan dalillarga qaramay, fabbingni ko'pincha bir nechta vazifani bajarish deb oqlashadi. Bu normallashtirish fabbingning vaziyatga bog'liq javob emas, balki barqaror xulq-atvor modeliga aylanish xavfini oshiradi.

Xalqaro tadqiqotlar talabalar orasida fabbing xatti-harakatlari bilan bog'liq bir nechta psixologik xususiyatlarni doimiy ravishda aniqlaydi. Bularga yuqori xavotir darajasi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining pasayishi, yuzma-yuz muloqot qilish ko'nikmalarining pasayishi va virtual tasdiqlashga qaramlikning ortishi kiradi.

Balta va boshqalar[5] fabbinlik va muammoli smartfonlardan foydalanish o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni ta'kidlab, impuls nazorati past bo'lgan shaxslar fabbinlik bilan shug'ullanish ehtimoli ko'proq ekanligini ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, fabbinlik xatti-harakatlarini namoyish etuvchi talabalar ko'pincha hissiy xabardorlikning pasayishini va ijtimoiy mas'uliyatning past darajasini namoyish etadilar, bu esa guruh dinamikasiga va hamkorlikdagi o'rganishga salbiy ta'sir qiladi.

Biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi ayniqsa ta'sirli omil sifatida aniqlangan. Przybylski va boshqalar[6] onlayn muloqot yoki ma'lumotni o'tkazib yuborishdan doimiy qo'rqish shaxslarni real vaqt rejimidagi ijtimoiy mavjudlikdan ko'ra raqamli aloqani ustuvorlashtirishga majbur qilishini ta'kidlaydilar. Oliy ta'lim kontekstida bu tendentsiya mazmunli muloqotga putur yetkazadi va tengdoshlar bilan munosabatlarni zaiflashtiradi.

Dastlabki adabiyotlarning aksariyati fabbinglikni tavsiflash va o'lchashga qaratilgan bo'lsa-da, so'nggi tadqiqotlar profilaktik psixologik aralashuvlarni tobora ko'proq ta'kidlamoqda. Raqamli o'zini o'zi boshqarish bo'yicha treninglar, ongga asoslangan yondashuvlar va ijtimoiy-emotsional o'rganish dasturlari fabbinglik xatti-harakatlarini kamaytirishning samarali strategiyalari sifatida keng muhokama qilinmoqda.

Van Deursen va boshqalar[7] psixologik trening orqali o'zini o'zi boshqarish va ongli ravishda smartfonlardan foydalanish odatlarini rivojlantirishning muhimligini ta'kidlaydilar.





Xuddi shunday, onga asoslangan aralashuvlar talabalar orasida majburiy telefon tekshiruvini kamaytirishi va diqqatni nazorat qilishni yaxshilashi ko'rsatilgan.

Tadqiqotchilar profilaktik psixologiya, ayniqsa ta'lim muassasalarida, erta aralashuvga e'tibor qaratishi kerakligini ta'kidlaydilar. Raqamli xabardorlik va hissiy intellektni rivojlantirish orqali universitetlar fabbing bilan bog'liq uzoq muddatli psixologik xavflarni kamaytirishi va sog'lom muloqot normalarini targ'ib qilishi mumkin.

O'zbek akademik munozaralarida fabbing ko'pincha raqamli qaramlik, yoshlar psixologiyasi va ta'lim muammolarining kengroq doirasida o'rganiladi. Mahalliy tadqiqotchilar O'zbekistonda tezkor raqamlashtirish talabalarning muloqot usullarini sezilarli darajada o'zgartirganini, ko'pincha raqamli madaniyat va psixologik barqarorlikning rivojlanishidan oldinda ekanligini ta'kidlaydilar.

Karimovaning so'zlariga ko'ra, o'zbek talabalari orasida smartfonlardan haddan tashqari foydalanish diqqatni jamlash davomiyligining pasayishiga, shaxslararo ko'nikmalarning zaiflashishiga va hissiy charchoqning kuchayishiga olib keladi[8]. Xuddi shunday, Rasulov va To'raev[9] raqamli chalg'itish talabalarning axloqiy va ijtimoiy rivojlanishiga, ayniqsa an'anaviy yuzma-yuz o'rganish sharoitlarida salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar.

"Fabbing" atamasi o'zbek nashrlarida har doim ham aniq ishlatilmasa-da, bu hodisa "raqamli chalg'itish", "virtual qaramlik" va "muloqotdan chetlashish" kabi tushunchalar orqali aniq tasvirlangan. O'zbek olimlari bu muammolarni hal qilish uchun oliy ta'lim muassasalarida profilaktik psixologik dasturlarni joriy etishga tobora ko'proq chaqirmoqdalar.

Fabbingning oldini olishning dolzarbligi raqamli madaniyat, yoshlar psixologiyasi va ta'lim sifatini rivojlantirishga urg'u beradigan O'zbekiston Respublikasining bir nechta rasmiy hujjatlari bilan mustahkamlangan. O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasida texnologiyalardan mas'uliyatli foydalanishga qodir ma'naviy va intellektual rivojlangan yoshlarni tarbiyalash muhimligi ta'kidlangan[10].

Raqamli ta'lim va yoshlar siyosati bo'yicha Prezident farmonlari texnologik taraqqiyotni insonga yo'naltirilgan qadriyatlar bilan muvozanatlash zarurligini ta'kidlaydi[11]. Oliy ta'lim sifatini oshirish va talabalarning psixologik farovonligini mustahkamlashga qaratilgan davlat dasturlari raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish va ijtimoiy befarqlik bilan bog'liq muammolarni bilvosita hal qiladi.

Ushbu siyosat hujjatlari ta'lim muassasalarida fabbingga qarshi psixologik profilaktika choralarini amalga oshirish uchun normativ va institutsional asos yaratadi. Psixologik aralashuvlarni milliy rivojlanish ustuvorliklari bilan uyg'unlashtirish orqali universitetlar ham akademik samaradorlikka, ham ijtimoiy barqarorlikka hissa qo'shishlari mumkin.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakatlarining namoyon bo'lishini o'rganish va uning oldini olish bilan bog'liq psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan miqdoriy kesma tadqiqot dizaynini qo'llaydi. Miqdoriy yondashuv fabbing va unga bog'liq psixologik xususiyatlarni ob'ektiv o'lchashni ta'minlash uchun tanlangan bo'lib, asosiy o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlarni statistik tahlil qilish.





imkonini beradi. Tadqiqot tavsifiy va korrelyatsion xususiyatga ega bo'lib, eksperimental manipulyatsiyaga emas, balki tabiiy ravishda yuzaga keladigan xulq-atvor modellariga qaratilgan.

Tadqiqot ishtirokchilari 18 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan universitet talabalari bo'lib, bakalavr va magistratura dasturlarida o'qiyotgan edilar. Kirish imkoniyati va ixtiyoriy ishtirok tufayli qulaylik namunasi usuli qo'llanildi. Namuna turli akademik yillar va o'qish sohalaridagi talabalarni o'z ichiga oldi, bu esa akademik muhitda talabalar tajribasini kengroq aks ettirish imkonini berdi. Ishtirok etish ixtiyoriy va anonim bo'lib, psixologik tadqiqotlarning axloqiy standartlariga muvofiq ma'lumotlarni to'plashdan oldin barcha respondentlardan xabardor rozilik olindi.

Ma'lumotlar standartlashtirilgan psixologik vositalar va demografik elementlardan iborat tuzilgan onlayn so'rovnoma orqali to'plandi. fabbing xatti-harakati yuzma-yuz muloqot paytida smartfon bilan bog'liq shaxslararo beparvolikning chastotasi va intensivligini baholaydigan fabbingning umumiy shkalasi yordamida o'lchandi. Psixologik korrelyatsiyalarni o'rganish uchun onlayn ma'lumotlarning yo'qolishi yoki ijtimoiy faollik bilan bog'liq xavotirni o'lchash uchun "O'tkazib yuborishdan qo'rqish" shkalasi qo'llanildi, o'zini o'zi boshqarish shkalasi esa ishtirokchilarning ijtimoiy sharoitlarda impulsni boshqarish va smartfonlardan foydalanishni boshqarish qobiliyatini baholadi. Bundan tashqari, tadqiqotchi tomonidan ishlab chiqilgan raqamli xabardorlik so'rovnomasi kundalik smartfonlardan foydalanish, telefondan foydalanishning asosiy maqsadlari va fabbing bilan bog'liq salbiy oqibatlardan xabardorlik haqida ma'lumot to'pladi. Barcha o'lchov vositalari maqbul ichki muvofiqlikni ko'rsatdi, ishonchlilik koeffitsientlari umumiy qabul qilingan chegaralardan oshib ketdi.

Ma'lumotlarni to'plash jarayoni akademik semestr davomida onlayn so'rovnoma platformasidan foydalangan holda amalga oshirildi. Ishtirokchilarga tadqiqotning maqsadi va so'rovnomaning to'ldirish tartibi bo'yicha aniq ko'rsatmalar berildi, bu taxminan 15-20 daqiqa davom etdi. To'liq bo'lmagan yoki nomuvofiq javoblar tahlilning aniqligi va ishonchliligini ta'minlash uchun yakuniy ma'lumotlar to'plamidan chiqarildi. To'plangan ma'lumotlar kodlandi va statistik ishlov berish uchun tayyorlandi.

Statistik tahlil SPSS dasturi yordamida o'tkazildi. Talabalar orasida fabbing xatti-harakatlarining tarqalishi va umumiy naqshlarini aniqlash uchun tavsiflovchi statistika qo'llanildi. Pirson korrelyatsiya tahlili fabbing xatti-harakati, biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi va o'zini o'zi boshqarish o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish uchun ishlatilgan. Bundan tashqari, fabbing xatti-harakatlarining muhim psixologik bashorat qiluvchi omillarini aniqlash uchun regressiya tahlili o'tkazildi. Statistik ahamiyat darajasi $p < 0,05$ ga o'rnatildi.

Empirik topilmalar va mavjud nazariy asoslarga asoslanib, talabalar orasida fabbing xatti-harakatlarini hal qilish uchun psixologik profilaktika modeli ishlab chiqildi. Ushbu model raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga, fabbingning psixologik va ijtimoiy oqibatlari haqida xabardorlikni oshirishga va akademik muhitda ijtimoiy-





emotsional kompetentsiyalarni oshirishga urg'u beradi. Ushbu tadqiqot eksperimental aralashuvni amalga oshirmasa-da, taklif qilingan model oliy ta'lim muassasalarida kelajakdagi profilaktika dasturlari uchun kontseptual asos yaratadi.

Tadqiqot psixologik tadqiqotlarning axloqiy tamoyillariga, jumladan, maxfiylik, ixtiyoriy ishtirok va ishtirokchilarning oqibatlarisiz istalgan bosqichda chiqib ketish huquqiga muvofiq o'tkazildi. Shaxsiy ma'lumotlar to'planmagan va barcha ma'lumotlar faqat akademik va tadqiqot maqsadlarida ishlatilgan.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, fabbing xatti-harakati universitet talabalari orasida keng tarqalgan va takrorlanadigan hodisadir. Tavsif tahlili shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning aksariyati tengdoshlari bilan yuzma-yuz muloqot qilish paytida, ayniqsa norasmiy akademik va ijtimoiy muhitda, hech bo'lmaganda vaqti-vaqti bilan fabbing bilan shug'ullanishgan. Suhbatlar paytida smartfonlarni tez-tez tekshirish eng keng tarqalgan xulq-atvor modeli sifatida aniqlandi, bu esa fabbing talabalar madaniyatida ijtimoiy jihatdan noo'rin deb qabul qilinish o'rniga normal holatga kelganligini ko'rsatadi.

Korrelyatsiya tahlili fabbing xatti-harakati va o'tkazib yuborish qo'rquvi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi. Onlayn ijtimoiy faollik bilan bog'liq yuqori darajadagi xavotirga ega talabalar shaxslararo muloqot paytida smartfonlardan foydalanishga ustuvor ahamiyat berishlari ehtimoli ko'proq edi. Ushbu topilma fabbing raqamli muhitda noaniqlik va ijtimoiy chetlanishni boshqarish uchun kurashish mexanizmi sifatida ishlashini ko'rsatuvchi oldingi tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlaydi. Aksincha, fabbing xatti-harakati va o'zini o'zi boshqarish o'rtasida sezilarli salbiy korrelyatsiya kuzatildi, bu esa zaifroq impuls nazorati va pastroq diqqatni boshqarishga ega bo'lgan talabalar fabbing bilan shug'ullanishga ko'proq moyil ekanligini ko'rsatadi.

Regressiya tahlili shuni ko'rsatdiki, o'tkazib yuborish qo'rquvi, hatto smartfondan umumiy foydalanish vaqtini nazorat qilganda ham, fabbing xatti-harakatlarining muhim psixologik bashoratchisi sifatida paydo bo'ldi. O'z-o'zini boshqarish ham kuchli bashoratli ta'sir ko'rsatdi, bu uning ijtimoiy o'zaro ta'sirlar paytida raqamli xatti-harakatlarni moderatsiya qilishdagi markaziy rolini tasdiqladi. Ushbu topilmalar shuni ko'rsatadiki, fabbing shunchaki smartfonlardan yuqori darajada foydalanishning natijasi emas, balki hissiy va kognitiv omillar ta'sirida shakllangan psixologik jihatdan boshqariladigan xatti-harakatlardir.

Natijalar. Ushbu tadqiqotni muhokama qilish bir nechta muhim psixologik oqibatlarni ta'kidlaydi. Birinchidan, fabbing va biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi o'rtasidagi kuchli bog'liqlik raqamli chalg'ituvchi narsaning hissiy o'lchamini ta'kidlaydi. Ko'pgina talabalar uchun smartfonlardan doimiy foydalanish oddiy odat yoki o'yin-kulgi o'rniga ishonch, ijtimoiy tasdiqlash va ulanishga bo'lgan asosiy ehtiyojni aks ettiradi. Bu muammoli texnologiyalardan foydalanishni faqat giyohvandlik emas, balki hissiy tartibga solish shakli sifatida ko'rib chiqadigan zamonaviy psixologik modellarga mos keladi.





Ikkinchidan, fabbing va o'zini o'zi boshqarish o'rtasidagi teskari bog'liqlik raqamli xatti-harakatlarni boshqarishda kognitiv nazorat mexanizmlarining muhimligini ta'kidlaydi. O'zini o'zi boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan talabalar suhbatlar paytida telefonlarini tekshirish impulsiga qarshi turish, diqqatni jamlash va shaxslararo mavjudlikni saqlab qolish uchun yaxshiroq jihozlangan ko'rinadi. Ushbu topilma o'zini anglash, impulslarni nazorat qilish va diqqatni jamlash mashg'ulotlariga ustuvor ahamiyat beradigan psixologik oldini olish strategiyalarining dolzarbligini kuchaytiradi.

Ikkinchidan, fabbing va o'zini o'zi boshqarish o'rtasidagi teskari bog'liqlik raqamli xatti-harakatlarni boshqarishda kognitiv nazorat mexanizmlarining ahamiyatini ta'kidlaydi. O'zini o'zi boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan talabalar suhbatlar paytida telefonlarini tekshirish impulsiga qarshi turish, diqqatni jamlash va shaxslararo mavjudlikni saqlab qolish uchun yaxshiroq jihozlangan ko'rinadi. Ushbu topilma o'zini anglash, impulslarni nazorat qilish va diqqatni jamlash mashg'ulotlariga ustuvor ahamiyat beradigan psixologik oldini olish strategiyalarining dolzarbligini kuchaytiradi.

Ta'lim nuqtai nazaridan, fabbingning normallashtirishi akademik muloqot va hamkorlikdagi o'rganish uchun qiyinchiliklar tug'diradi. Guruh muhokamalari, ma'ruzalar va tengdoshlar bilan muloqot paytida doimiy raqamli chalg'itish ijtimoiy birlikni asta-sekin susaytirishi va akademik ishtirok sifatini pasaytirishi mumkin. Natijalar shuni ko'rsatadiki, fabbingni hal qilish nafaqat texnologik cheklovlarni, balki talabalarning hissiy ehtiyojlari va kognitiv ko'nikmalariga qaratilgan psixologik jihatdan xabardor aralashuvlarni ham talab qiladi.

Ushbu tadqiqot natijalari fabbing va raqamli chalg'itish bo'yicha xalqaro tadqiqotlarga mos keladi, shu bilan birga tez raqamli transformatsiyaga uchragan oliy ta'lim muhitining o'ziga xos ijtimoiy-madaniy kontekstini aks ettiradi. Global tendentsiyalar va mahalliy ta'lim voqe'liklarining yaqinlashishi universitetlarda profilaktik psixologik choralarni amalga oshirishning dolzarbligini ta'kidlaydi. Xabardorlik dasturlari, raqamli o'zini o'zi boshqarish bo'yicha treninglar va ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish fabbing xatti-harakatlarini kamaytirish va sog'lom muloqot normalarni shakllantirish uchun samarali vositalar bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa va tavsiyalar. Ushbu tadqiqot universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakatlarining namoyon bo'lishini va uning tarqalishini kamaytirishga qaratilgan psixologik profilaktika yondashuvlarini o'rganib chiqdi. Topilmalar fabbing talabalar jamoalarida keng tarqalgan va ijtimoiy jihatdan normallashtirilgan xatti-harakatga aylanganini tasdiqlaydi, bu nafaqat texnologik mavjudlik, balki asosiy psixologik omillar bilan ham bog'liq. Xususan, o'zini o'zi boshqarishdagi kamchiliklar va imkoniyatlarni boy berish qo'rquvi talabalarning yuzma-yuz muloqot paytida fabbing qilishga moyilligining asosiy omillari sifatida paydo bo'ldi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, fabbingni oddiy muloqot odati emas, balki psixologik jihatdan mazmunli xatti-harakatlar sifatida tushunish kerak. Ko'pgina talabalar uchun smartfonlardan haddan tashqari foydalanish hissiy tartibga solish shakli sifatida ishlaydi.





xavotir, ijtimoiy xavfsizlik va doimiy onlayn tasdiqlash zaruratini qoplaydi. Ushbu xulq-atvor shakli shaxslararo muloqotni zaiflashtiradi, empatiyani kamaytiradi va oliy ta'lim muhitidagi ijtimoiy va akademik o'zaro ta'sirlar sifatini asta-sekin pasaytiradi.

Profilaktik nuqtai nazardan, tadqiqot diqqatni cheklovchi yoki jazo choralaridan psixologik jihatdan xabardor aralashuvlarga o'tkazish zarurligini ta'kidlaydi. fabbingni kamaytirishga qaratilgan psixologik profilaktika o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini, hissiy xabardorlikni va ongli raqamli xatti-harakatlarni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berishi kerak. Universitetlar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, chunki ular nafaqat akademik muassasalarni, balki muloqot normalari shakllanadigan va mustahkamlanadigan ijtimoiy makonlarni ham ifodalaydi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, bir nechta amaliy tavsiyalar taklif qilinishi mumkin. Birinchidan, oliy ta'lim muassasalari raqamli xabardorlik va psixologik o'zini o'zi boshqarish bo'yicha treninglarni talabalarni qo'llab-quvvatlash dasturlari va yo'naltirish kurslariga integratsiya qilishlari kerak. Bunday tashabbuslar talabalarga fabbinglikning psixologik oqibatlarini anglashga va smartfonlardan foydalanishning sog'lomroq usullarini rivojlantirishga yordam beradi. Ikkinchidan, ijtimoiy-emotsional o'rganish komponentlarini o'quv dasturiga kiritish talabalarning empatiyasini, shaxslararo sezgirligini va yuzma-yuz muloqot ko'nikmalarini mustahkamlashi mumkin. Uchinchidan, talabalarning ijtimoiy muloqot paytida hozir bo'lish qobiliyatini oshirish uchun ongga asoslangan amaliyotlar va diqqatni boshqarish texnikalari seminarlar yoki maslahat xizmatlari orqali joriy etilishi mumkin.

Bundan tashqari, o'qituvchilar va universitet ma'murlari muvozanatli raqamli xatti-harakatlarni modellashtirishlari va akademik sharoitlarda hurmatli va diqqatli muloqotni rag'batlantiradigan muloqot normalarini o'rnatishlari kerak. Ayniqsa, hamkorlikdagi o'quv faoliyati davomida telefonsiz joylar yoki lahzalarni yaratish qat'iy cheklovlar qo'ymasdan profilaktika sa'y-harakatlarini yanada qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Muayyan metodologik cheklovlarga qaramay, tadqiqot shunchaki tavsifga emas, balki oldini olishga urg'u berish orqali raqamli xatti-harakatlar va talabalar psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlarning o'sib borayotgan hajmiga hissa qo'shadi. Kelajakdagi tadqiqotlar muayyan psixologik profilaktika dasturlarining samaradorligini baholash va fabbing xatti-harakatlaridagi madaniy farqlarni o'rganish uchun uzunlamasına va eksperimental tadqiqotlarga qaratilishi kerak. Oxir-oqibat, tobora raqamli dunyoda sog'lom muloqot, kuchli ijtimoiy aloqalar va insonga yo'naltirilgan akademik muhitni rivojlantirish uchun psixologik profilaktika orqali fabbing muammosini hal qilish juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Roberts, J.A., David, M.E. (2016). Mening hayotim uyali telefonimdan chalg'ituvchi asosiy narsaga aylandi: Hamkorning fabbingi va munosabatlardan qoniqish. Inson Xulq-atvoridagi Kompyuterlar, 54, 134–141.



2. Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. (2018). Telefondan beparvolik xatti-harakatlarini o'lchash: fabbingning umumiy shkalasini ishlab chiqish va tasdiqlash. Inson Xulq-atvoridagi Kompyuterlar, 88, 5–17.
3. Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., Hall, B.J. (2017). Smartfondan muammoli foydalanish: Anksiyete va depressiya psixopatologiyasi bilan munosabatlarning kontseptual ko'rinishi va tizimli tahlili. Affektiv buzilishlar jurnali, 207, 251–259.
4. Al-Saggaf, Y., O'Donnell, S.B. (2019). Fabbing: Idrok, sabablar, bashorat qiluvchilar va ta'sirlar. Inson xulq-atvori va rivojlanayotgan texnologiyalar, 1(2), 132–140.
5. Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M.D. (2020). Nevrotizm, o'tkazib yuborishdan qo'rqish xususiyati va fabbing: O'tkazib yuborishdan qo'rqish holatining vositachilik roli va Instagramdan muammoli foydalanish. Xalqaro ruhiy salomatlik va giyohvandlik jurnali, 18(3), 628–639.
6. Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). O'tkazib yuborishdan qo'rqishning motivatsion, hissiy va xulq-atvor o'zaro bog'liqligi. Inson xulq-atvoridagi kompyuterlar, 29(4), 1841–1848.
7. Van Deursen, A.J.A.M., Bolle, C.L., Xegner, S.M., Kommers, P.A.M. (2015). Odatiy va o'ziga qaram bo'lgan smartfon xatti-harakatlarini modellashtirish. Inson xulq-atvoridagi kompyuterlar, 45, 411–420.
8. Karimova, D.R. (2021). Raqamli muhitda talaba yoshlarning yordami. Pedagogik ta'lim, 4, 45–49.
9. Rasulov, B.Sh., To'raev, A.M. (2022). Ta'lim jarayonida chalg'ishning o'ziga xos xususiyati. O'zbekistonda ijtimoiy fanlar, 2, 67–72.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. (2017). O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi. Toshkent.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. (2020). Raqamli iqtisodiyot va energiya ta'limni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. Toshkent.

