

IJTIMOY TARMOQLAR QARAMLIGI: TALABALARNING AKADEMIK VA RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA ULARNI BARTARAF ETISH CHORALARI

Shodiyev Sanjarbek Sarvar o'g'li

Jahon Iqtisodiyoti va Diplomatika universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqola zamonaviy raqamli davrning eng dolzarb muammolaridan biri – talabalar orasidagi ijtimoiy tarmoqlar qaramligi (SNA)ning kompleks tabiatini o'rganadi. Maqolada muammo nafaqat vaqtni noto'g'ri taqsimlash, balki inson miyasining neyrofiziologik jarayonlariga ta'siri nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Xususan, xalqaro tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardagi rag'batlantiruvchi signallar miyaning dopamin tizimini faollashtirib, kompulsiv xulq-atvor shakllanishiga olib kelishini tasdiqlaydi (Volkow et al., 2017). O'zbekiston talabalari orasida o'tkazilgan so'nggi tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar asosida qaramlikning akademik natijalar, diqqat muddati, xotira va motivatsiyaga bevosita salbiy ta'siri chuqur yoritilgan. Maqolaning asosiy qismi sifatida, nafaqat individual, balki institutsional darajada amalga oshirishi mumkin bo'lgan, neyroilmiy asosga ega bo'lgan kompleks yechimlar va profilaktik chora-tadbirlar tizimi taklif etiladi.*

Kalit so'zlar: *Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli qaramlik, nomofobiya, FOMO, diqqat iqtisodiyoti, neyroplastisite, akademik prokrastinatsiya, raqamli gigiyena, psixologik immunitet.*

Annotation: *This scientific article examines one of the most pressing issues of the modern digital era — the complex nature of social media addiction (SMA) among students. The study analyzes the problem not only from the perspective of time mismanagement but also in terms of its impact on the neurophysiological processes of the human brain. In particular, international research confirms that rewarding signals in social media activate the brain's dopamine system, leading to the formation of compulsive behavior (Volkow et al., 2017). Based on recent studies and statistical data conducted among students in Uzbekistan, the article thoroughly highlights the direct negative impact of addiction on academic performance, attention span, memory, and motivation. As the main contribution, the paper proposes a system of comprehensive solutions and preventive measures grounded in neuroscience, which can be implemented not only at the individual level but also at the institutional level.*

Keywords: *Social media, digital addiction, nomophobia, FOMO, attention economy, neuroplasticity, academic procrastination, digital hygiene, psychological immunity.*

KIRISH: Raqamli Asr Dilemmasi

Bugungi kunning giperqo'shib ulangan dunyosida ijtimoiy tarmoqlar faqatgina kommunikatsiya vositasi emas, balki shaxsiyatni shakllantiruvchi, ijtimoiy landshaftni qayta konstruksiya qiluvchi global fenomen hisoblanadi. Ular "ikkinchi haqiqat"ni yaratish orqali

foydalanuvchilarga o'zini ifoda etish, tasdiqlash olish va jamiyatning virtual a'zosi bo'lish imkoniyatini beradi. Biroq, har qanday revolyutsion texnologiya singari, bu ham o'ziga xos "texnogen patologiyalar"ni olib keldi. Ulardan eng keng tarqalgani – ijtimoiy tarmoqlar qaramligi (SNA) bo'lib, u o'zini kompulsiv ishlatish, impulslarni nazorat qila olmaslik va virtual muhitdan majburiy ajralishda kuchli distress sifatida namoyon qiladi.

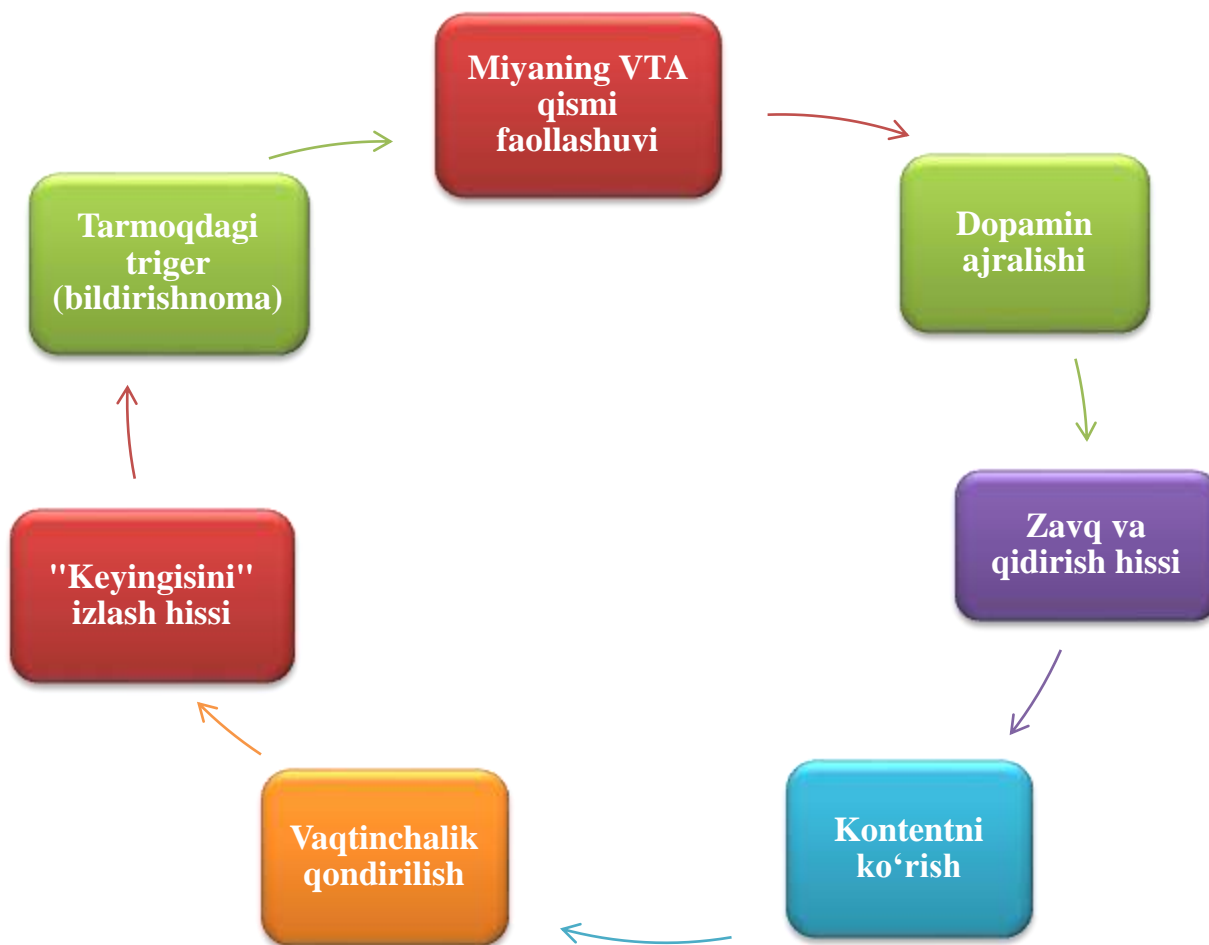
O'zbekiston kontekstida bu muammo ayniqsa dolzarbdir. Mamlakatimizda yosh, aqliy jihatdan faol va raqamli texnologiyalarga tez moslasha olgan aholi qatlami bo'lgan talabalar, internet foydalanuvchilarining asosiy qismini tashkil etadi. 2024-yilgi ma'lumotlarga ko'ra, 18-30 yoshli yoshlar faol foydalanuvchilarning 70% ini tashkil qiladi. Bu ko'rsatkich global tendensiyalar bilan hamohang bo'lib, 2024-yilda dunyo bo'yicha ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar soni 5 milliarddan oshgani qayd etilgan (DataReportal, 2024). Bu holat SNA ning ta'lim sifati va yoshlar salomatligiga ta'sirini nafaqat pedagogik, balki milliy taraqqiyot muammosiga aylantirmoqda.

Asosiy Qism:

1-bo'lim. Ijtimoiy Tarmoqlar Qaramligi: Miyaning Ichki "Dasturi"

A. Dopamin Aylanishi: Zavqning Kimyoviy Tuzilishi

Ijtimoiy tarmoqlar dizayni inson miyasidagi qadimiy rag'batlantirish tizimini (Reward System) "so'rab olish" uchun mo'ljallangan. Har bir yangi xabar, "layk" yoki izoh miyaning Ventral Tegmental Area (VTA) qismini qo'zg'atadi, natijada dopamin – "kutish va izlash" gormoni ajraladi. Neyroilmiy tadqiqotlarga ko'ra, ushbu jarayon modda qaramligida kuzatiladigan mexanizmlarga o'xshash bo'lib, xulq-atvoriy qaramlik sifatida tasniflanadi (Montag & Walla, 2016). Muhimi, dopamin zavqning o'zini emas, balki uni qidirish jarayonini rag'batlantiradi. Bu "ehtiyotkorlik vaziyati"ni yaratadi: talaba doimiy ravishda keyingi rag'batlantiruvchi signal (bildirishnoma)ni kutib, telefonini tekshirib turadi. Bu jarayon odatni qisqa vaqt ichida kompulsiv ehtiyojga aylantiradi, chunki miya har safar "mukofot" oladi, lekin uni to'liq qondira olmaydi.



B. "Cheksiz Skrolling" va Diqqatning Bozor Iqtisodiyoti.

Zamonaviy platformalar (TikTok, Reels) "cheksuz skrolling" (infinite scroll) va personalizatsiya qilingan algoritmlar orqali foydalanuvchini platformada ushlab turadi. Bu atama "diqqat iqtisodiyoti" (Attention Economy) deb ataladigan kontseptsiyaga asoslanadi, unda platforma sizning vaqtingiz va e'tiboringiz asosiy valyuta hisoblanadi. Mazkur kontseptsiya zamonaviy raqamli platformalar foydalanuvchi diqqatini maksimal darajada ushlab turishga qaratilganini va bu jarayon kognitiv resurslarning tez yo'qolishiga olib kelishini ko'rsatadi (Rosen et al., 2013). Qisqa, yuqori stimulli videolar miyaning diqqatni ushlab turish muddatini (attention span) qisqartiradi, chunki miya doimiy yangilik va rag'batlantirishni kutishga moslashadi. Bu esa, ayniqsa, chuqur o'qish va murakkab fikrlashni talab qiladigan akademik faoliyat uchun halokatlidir.

O'zbekiston Talabasi: Stress va Virtual Qochish O'zbekistonlik talabalar, ayniqsa sessiya davrida, yuqori stress ostida bo'lishadi. Ijtimoiy tarmoqlar bu holatda "qulay qochish vositasi" (coping mechanism) vazifasini o'taydi. Biroq, bu vaqtincha yengillik asl muammoni hal qilish o'rniga, uni chuqurlashtiradi, chunki tarmoqqa sarflangan vaqt tufayli tayyorgarlik uchun vaqt kamayadi, bu esa yangi stress manbai bo'lib qaytadi.

2-bo'lim. Qaramlikning Akademik Landshaftga Ta'siri: "Parchalangan Diqqat" Efekti

A. Multitasking Afsonasi va Kognitiv Xarajat

Ko'pchilik talabalar o'qish davomida ijtimoiy tarmoqlar bilan shug'ullanishni "multitasking" (ko'p vazifalilik) deb hisoblaydi. Ammo, ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson miyasi bir vaqtning o'zida bir nechta kognitiv vazifalarni bajarolmaydi, balki ular o'rtasida tez almashinadi (task-switching). Har bir almashinuv miyadan katta energiya sarflaydi va diqqatni qayta jamlash uchun vaqt talab qiladi (ilmiy adabiyotlarda bu "attention residue" deb ataladi). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday diqqat qoldig'i bilimlarni chuqur o'zlashtirishga jiddiy to'sqinlik qiladi va o'quv samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi (Kirschner & Karpinski, 2010). Toshkentdagi so'nggi so'rov shuni ko'rsatadiki, dars paytida telefonini tekshiradigan talabalar soni 68% ni tashkil qiladi. Mazkur natijalar mahalliy kuzatuvlar va oliy ta'lim muassasalarida olib borilgan sotsiologik so'rovlar asosida shakllantirilgan. Bu doimiy almashinuv natijasida talaba mavzuni chuqur o'zlashtira olmaydi, xotirasi zaiflashadi va o'qish samaradorligi keskin pasayadi.



B. Xotira Konsolidatsiyasidagi To'siq: Uyquning Kalit Roli

Chuqur o'qish davomida o'zlashtirilgan ma'lumotlar dastlab qisqa muddatli xotiraga joylashadi. Uyqu, ayniqsa sekin to'lqinli uyqu (deep sleep) davomida, miya ushbu ma'lumotlarni qayta ishlab, uzoq muddatli xotiraga "ko'chiradi". Bu jarayon xotira konsolidatsiyasi deb ataladi. Raqamli qaramlikning keltirib chiqaradigan uyqu buzilishi va uyquning sifatining yomonlashishi ushbu muhim jarayonni to'xtatadi. Ilmiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, kechki vaqtda ekranlardan foydalanish melatonin ishlab chiqarilishini kamaytirib, xotira konsolidatsiyasi jarayonini izdan chiqaradi (Chang et al., 2015). Natijada, talaba kechasi tarmoqlarda aylanganiga qaramong, ertasi kuni imtihonda o'zlashtirgan bilimlarini eslay olmaydi.

C. Prokrastinatsiya: Tezkor Zavqning Kuchi

Ijtimoiy tarmoqlar tezkor rag'batlantirish (instant gratification) mexanizmidir. Bir marta bosing, sizga zavq beradigan kontent qarshilingizda. O'qish va ilmiy ishlar esa aksincha, kechiktirilgan rag'batlantirish (delayed gratification) ni talab qiladi: siz oy yoki semestr davomida mehnat qilasiz, natijani esa faqat oxirida olasiz. Miyaning tezkor rag'batlantirishga moslashi uni uzoq muddatli maqsadlar uchun sabr-toqat talab qiladigan vazifalardan qochishga undaydi. Bu – akademik prokrastinatsiyaning asosiy sababidir. Xalqaro empirik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarga yuqori darajada qaram bo'lgan talabalar orasida akademik ko'rsatkichlar o'rtacha 10–25 foizga past bo'lishi aniqlangan (Kirschner & Karpinski, 2010).

3-bo'lim. O'zbekiston Talabalari: Raqamli Portret va Psixologik Profil

Quyidagi jadval O'zbekiston talabalari orasidagi raqamli odatlarni aniq ko'rsatadi. Mazkur natijalar 2026-yilda O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o'rtasida o'tkazilgan anonim sotsiologik so'rovnoma asosida shakllantirilgan.

FOMO (Fear Of Missing Out) va Nomofobiya: Zamonaviy Fobiyalar

O'zbekistonlik talabalar orasida Nomofobiya (telefonsiz qolishdan qo'rqish) va FOMO (biror narsani o'tkazib qo'yishdan qo'rqish) keng tarqalgan. Bu holatlar nafaqat qo'rquv, balki ijtimoiy izolyatsiyadan cho'chish va guruhga tegishli bo'lish instinktiga asoslangan. Telefon

Ko'rsatkich	Natija (O'rtacha)	Tahlil va Asosiy Xulosa
Kunlik Internet Vaqti	4 soat 22 daqiqa	Bu vaqtning asosiy qismi (60% dan ortig') ma'lumot o'rniga ko'ngilochar kontentga sarflanadi
Dars Paytida Telefon Tekshirish	40% +	Har ikkinchi talaba dars davomida diqqatini elektron qurilmalarga qaratadi
Yuqori Darajadagi Qaramlik	25-30%	Har to'rtinchi talaba patologik darajada bog'langan
Uyqu Buzilishi (Telefon Sabab)	37%	Ekran yorug'ligi melatonin ishlab chiqarilishini 30% ga kamaytiradi

zaryadi tugaganda talabaning his qiladigan bezovtaligi va vahimali hujumlari uning virtual dunyodagi "mavjudligi" uzilganligini anglatadi. Bu esa uning haqiqiy dunyodagi – darsxona yoki kutubxonadagi – mavjudligiga to'g'ridan-to'g'ri tahdid soladi.

Xulosa va Tavsiyalar: Raqamli Immunitetni Shakllantirish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar qaramligi nafaqat vaqtni bekorga sarflash, balki talabning kognitiv qobiliyatlari, ruhiy salomatligi va akademik istiqbollari tahtid soluvchi chuqur psixologik va neyrobiologik muammodir. U miyaning rag'batlantirish tizimini buzadi, diqqatni parchalaydi, uyquni buzadi va prokrastinatsiyani kuchaytiradi.

Bartaraf Etish Strategiyalari: Shaxsiy va Institutsional Yondashuv

A. Shaxsiy Amaliyotlar (Miyani Qayta Dasturlash)

Vaqtni Vizual Boshqarish (Time Audit): Screen Time yoki Digital Wellbeing dasturlari yordamida kunlik va haftalik hisobotlarni ko'rib chiqing.

Pomodoro Texnikasi: 25 daqiqa uzluksiz o'qish va 5 daqiqa dam olish tsiklidan foydalaning.

Atrof-muhitni Qayta Dizaynlash:

"Parvoz Rejimi" (Airplane Mode): Dars va chuqur o'qish paytida majburiy qo'llang

Yotoqxona – Raqamli Bog' Emas: Uyqudan 1 soat oldin telefonni yotoqxonadan chiqaring

Qizil Rangli Filt: Kechqurun ekran sozlamalarida "kechki rejim"ni yoqing

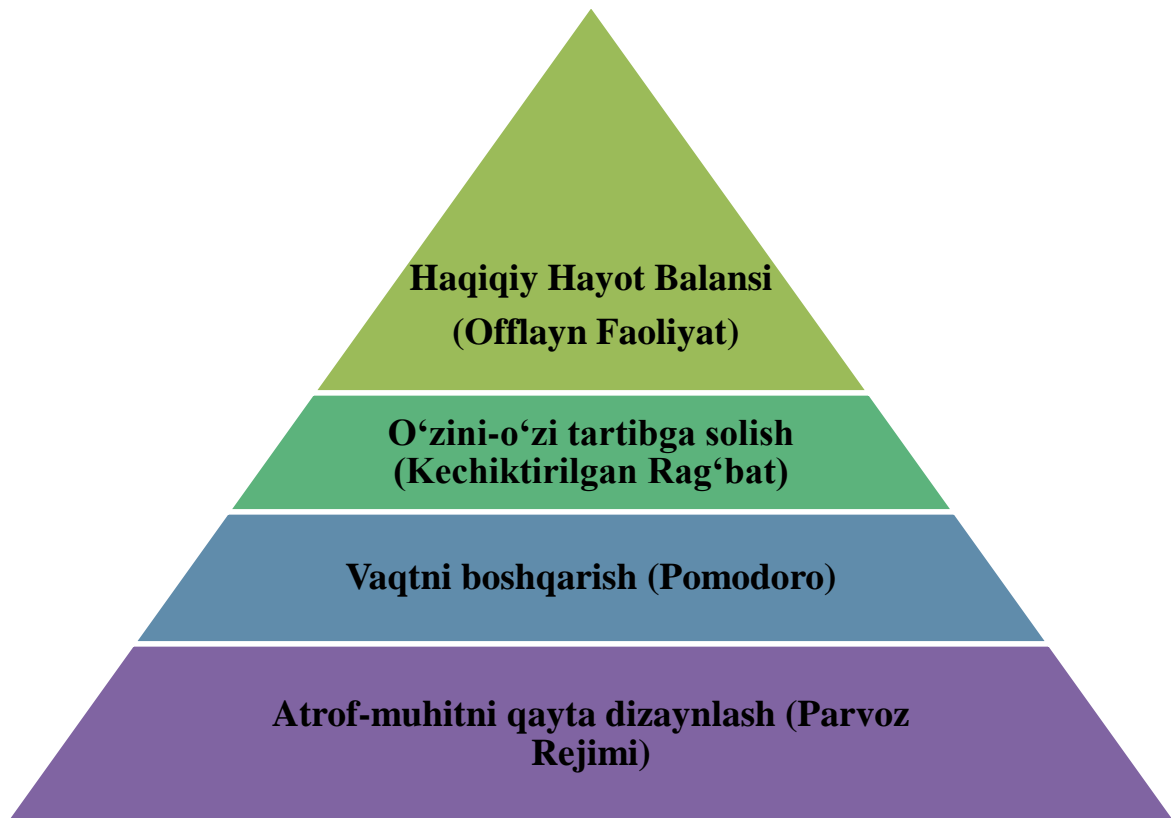
"Kechiktirilgan Rag'bat"ni O'rganish: Ma'lum bir vazifa bajarilgach telefoningizni tekshirishga ruxsat bering.

B. Institutsional Chora-Tadbirlar (Ta'lim Muassasalari Darajasida)

Raqamli Savodxonlik Darslari: O'quv dasturiga "Raqamli gigiyena" va "Axborot dietasi" mavzularini kiritish

Diqqatga Qaratilgan O'quv Muhiti: Darsxonalarda telefonlar uchun maxsus "parking zonasi" yaratish

Psixologik Kafedralar Yordami: Qaramlik muammosi bor talabalar uchun guruh va individual konsultatsiyalar tashkil etish



Yakuniy Fikr: Mazkur xulosalar neyropsixologiya va ta’lim psixologiyasi sohasidagi zamonaviy ilmiy qarashlar bilan mos keladi va muammoni tizimli yondashuv asosida hal qilish zarurligini ko’rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlar – bu asrning kuchi. Ulardan yugori darajada ongli va maqsadli foydalanish talaba uchun raqobatbardosh afzallikdir. Biroq, ularga qaramlik darajasida berilish uning shaxsiy va professional salohiyatini yo’qotishiga olib keladi. Ta’lim muassasalari, ota-onalar va jamiyatning barcha a’zolari yoshlarni nafaqat o’qishga, balki o’z miyasini va vaqtini boshqarishga ham o’rgatishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi. (2024). O‘zbekistonda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivojlanishi to’g’risida hisobot 2023–2024. Raqamli texnologiyalar vazirligi.
2. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2017). Neurobiological advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>
3. Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and the Internet of Things. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
4. Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the

- classroom. Educational Psychology, 17(2), 163–177.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2012.674916>
5. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
 6. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
 7. DataReportal. (2024). Digital 2024: Global overview report. We Are Social & Meltwater. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
 8. Young, K. S. (2018). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19–31). Professional Resource Press.
 9. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. (2023). Talabalar orasida axborot texnologiyalaridan foydalanish statistikasi. Oliy ta'lim vazirligi.
 10. Turdiyev, A. (2022). Yoshlar va raqamli muhit. Fan va texnologiya.
 11. Smith, J. A. (2021). Social media use and academic performance among university students. *Education Review*, 14(3), 45–62. <https://doi.org/10.1080/00131911.2021.1876543>
 12. Holiday, R. (2020). *The age of attention: How social media algorithms are rewiring our brains*. Portfolio/Penguin.
 13. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
 14. Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.