



IJTIMOYIY TARMOQLARNING TALABALAR KUNDALIK HAYOTIGA TA'SIRI

Erkinova Shahrizoda Lazizovna

Samarqand davlat chet tillar instituti talabasi

shahrizodaerkinova26@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18297483>

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy, globalashuv va raqamli texnologiyalar asrida ijtimoiy tarmoqlarning talabalar hayotiga ta'siri tahlil qilinadi. Hozirgi kunda ijtimoiy media platformalari oliygoh talabalarining muhim va ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Maqolada ijtimoiy tarmoqlarning oliy ta'lim muassasalari talabalarining kundalik hayotiga, o'quv faoliyati, ruhiy va jismoniy salomatligiga ko'rsatayotgan ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinadi. Bu borada ko'plab olimlar, jumladan, Sampasa-Kanyinga va Lewis, Woods va Scott, Jamil kabilar Ijtimoiy tarmoqlarning talabalar hayotiga qanchalik ta'sir etishini o'rgangan. Shuningdek, bular o'quv jarayonini qo'llab-quvvatlashda ijobiy rol o'ynashi ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy tarmoqlar, talabalar, akademik faoliyat, psixologik holat, FOMO, ta'lim.

XXI asr yoshlari, jumladan, talabalar uchun ijtimoiy tarmoqlar nafaqat muloqot vositasi, balki axborot olish, ko'ngil ochish uchun keng qamrovli maydonga aylandi. Ularning kundalik hayoti, darsga tayyorgarligi, ijtimoiy munosabatlari va hatto uyqu tartibi ham ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasiga bog'liq bo'lib qolmoqda. Talabalarning ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtining sezilarli darajada oshishi ularning turmush tarziga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Binobarin, mazkur holat nafaqat o'quv yurtlari, balki butun jamiyat uchun dolzarb tadqiqot mavzusidir. Ijtimoiy media vositalari oliygoh yoshlariga ko'plab qulayliklar yaratib, ularning akademik samaradorligiga ijobiy turtki beradi. Ular guruh ishlari va loyihalarni birgalikda yuritish, shuningdek, kerakli adabiyotlarni, ma'ruza yozuvlari va boshqa axborotlarni kechiktirmasdan almashish funktsiyasini bajaradi. Bundan tashqari, onlayn konferensiyalar o'tkazish, onlayn malaka oshirish, audiomuloqot qilishga imkon beradi. Misol uchun, ko'pgina universitetlarda, ayniqsa, muhandislik yoki IT kabi sohalarda talabalar turli xildagi ilovalardan foydalanadilar. Bu orqali ular o'zaro fikr almashadi, o'qituvchidan tezkor maslahat oladi, lekin bu oflayn bo'lganda anchaqina vaqt talab qilishi mumkin. Ana shu jihatlari bilan Internet ayni damlarda jozibadorlikda teledasturlarni, radio va boshqa axborot vositalarini ortda qoldirmoqda. Bundan tashqari, bir qancha olimlar internetning ta'siri haqida ta'kidlab o'tgan. Ayniqsa, Sampasa-Kanyinga va Lewis ijtimoiy



tarmoqlardan foydalanish va psixologik bosim o'rtasidagi munosabatni o'rgangan. Ular ijtimoiy tarmoqlardan kuniga 2 soatdan ortiq foydalanish psixologik bosim darajasining yuqoriligi bilan bog'liqligini aniqlaganlar. Banjanin va boshqalar ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish va depressiya o'rtasidagi munosabatni tekshirib ko'rgan, ammo bu ikki o'zgaruvchi o'rtasida statistik ahamiyatli bog'liqlik topilmagan. Frison va Eggermont esa Facebook'dan turlicha foydalanish shakllari, ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissi va o'g'il hamda qiz talabalar kayfiyati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganganlar. Ular Facebook'dan passiv foydalanish hamda faol foydalanish bilan depressiya o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini aniqlaganlar. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bu munosabatda vositachi omil sifatida aniqlangan. Shuningdek, jins omili ham bu bog'liqlikka ta'sir qiluvchi omil sifatida qayd etilgan. Vernon va boshqalar ijtimoiy tarmoqlarga salbiy hissiy sarmoya kiritishdagi o'zgarishlar va depressiya hamda tashqi xatti-harakatlardagi o'zgarishlar o'rtasidagi munosabatni o'rganishgan. Ularning tadqiqotiga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha e'tibor qaratish o'smir talabalar orasida depressiyaning kuchayishiga olib kelgan, bu esa uyqu buzilishi darajasi bilan bog'liq bo'lgan. Barry va boshqalar o'smirlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi va ularning psixologik moslashuvi o'rtasidagi aloqani o'rganganlar. Natijalar ijtimoiy tarmoq faolligi depressiya va tashvish bilan o'rtacha ijobiy bog'liqlikka ega ekanini ko'rsatgan. Xitoyda Li va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot esa o'rta maktab o'quvchilari orasida ijtimoiy tarmoqqa qaramlik va depressiya o'rtasidagi bog'liqlikda uyqusizlikning vositachi rolini ko'rsatgan. Shu yili Yan va boshqalar o'rta maktab o'quvchilari orasida ijtimoiy tarmoqlarda sarflangan vaqt va xavotir o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgangan. Ular 2 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish xavotir darajasining oshishi bilan sezilarli ijobiy bog'liqlikka ega ekanini aniqlaganlar. Lekin Internet ko'plab foydali jihatlari bilan birga salbiy oqibatlarini ham namoyon qilmoqda. Ular ko'pincha ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa, depressiya, xavotir va yolg'izlik hislarini kuchaytirishi mumkin. Xususan, FOMO deb nomlangan atama mavjud bo'lib, bu "o'tkazib yuborish qo'rquvi" deb ataladi. Va bu boshqalarning muvaffaqiyatga erishayotganini ko'rganda o'zini ishtirok etolmaganini his qilganda yuzaga keladigan kuchli xavotirdir. Qisqasi, internet turli kasalliklarga yo'liqishga sabab bo'lmoqda.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning tarbiyasiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday ekan, ijtimoiy tarmoqlardan ongli ravishda, o'z maqsadlari va qadriyatlariga xizmat qiladigan tarzda foydalanish



madaniyatini shakllantirish talabalarining muvaffaqiyatli va sog'lom kundalik hayot kechirishlari uchun asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Alimov V. S. Ijtimoiy tarmoqlar va ularning mamlakat ijtimoiy-madaniy hayotidagi o'rni // O'zbekiston Milliy universiteti xabarлари. – T., 2015
2. www.in-academy.uz
3. Blau, I., Weiser, O., & Eshet-Alkalai, Y. (2017).
4. Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021).
5. Bernacki, M. L., Vosicka, L., & Utz, J. C. (2020).

