



UNIVERSITET TALABALARI ORASIDA FABBING XATTI-HARAKATLARINING SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK OMILLARNING ROLI

Matchanova Dilbar Yusupboyevna

Urganch davlat universiteti

Mustaqil tadqiqotchisi

Email: matchanovadilbar94@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezis universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakatlarining shakllanishida psixologik omillarning rolini o'rganadi. Tadqiqotda fabbing shunchaki smartfondan haddan tashqari foydalanish odati emas, balki biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi, xavotir, o'zini o'zi boshqarishdagi kamchiliklar va kognitiv diqqat mexanizmlari bilan shakllangan psixologik jihatdan mazmunli xatti-harakatlar ekanligi ta'kidlangan. Empirik va nazariy tahlil ushbu omillarning talabalarning shaxslararo muloqotiga, hissiy farovonligiga va ijtimoiy o'zaro ta'sir sifatiga ta'sirini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Fabbing, universitet talabalari, psixologik omillar, biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi, o'zini o'zi boshqarish, raqamli xulq-atvor, shaxslararo muloqot, hissiy farovonlik.

Raqamlashtirish va mobil texnologiyalarning kundalik hayotga keng integratsiyalashuvi sharoitida yoshlar o'rtasidagi shaxslararo muloqot shakllari sezilarli darajada o'zgardi. Universitet talabalari, smartfonlar va ijtimoiy tarmoq platformalarining eng faol foydalanuvchilari sifatida, yuzma-yuz muloqotga xalaqit beradigan raqamli chalgituvchi omillarga ayniqsa moyil hisoblanadi. Ushbu o'zgarishning eng ko'zga ko'ringan ko'rinishlaridan biri fabbing bo'lib, bu to'g'ridan-to'g'ri shaxslararo muloqotdan ko'ra smartfondan foydalanishni odatiy ustuvorlik bilan belgilash bilan tavsiflangan xulq-atvor hodisasidir.

Ushbu tezis universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakatlarining shakllanishi va mustahkamlanishida psixologik omillarning rolini tahlil qilishga qaratilgan. Fabbingni faqat texnologik yoki xulq-atvor muammosi sifatida talqin qiladigan yondashuvlardan farqli o'laroq, ushbu tadqiqot fabbingni hissiy, kognitiv va o'zini o'zi boshqarish jarayonlariga asoslangan psixologik jihatdan mazmunli hodisa sifatida tushunadi. Shu nuqtai nazardan, fabbing nafaqat smartfonlardan haddan tashqari foydalanishni, balki chuqurroq psixologik ehtiyojlar va zaifliklarni ham aks ettiradi.

Empirik va nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi fabbing xatti-harakatlarining rivojlanishida markaziy rol o'ynaydi. Onlayn ma'lumotlarning yo'qolishi yoki ijtimoiy muloqot haqida doimiy xavotirga tushgan talabalar, hatto yuzma-yuz muloqot paytida ham, smartfonlariga doimiy ravishda



ulangan bo'lib qolishadi. Bu doimiy raqamli hushyorlik real hayotdagi o'zaro ta'sirlarda diqqatni jalb qilishni kamaytiradi va asta-sekin maqbul ijtimoiy xulq-atvor sifatida fabbingni normallashtiradi. Bundan tashqari, umumiy va ijtimoiy xavotiming yuqori darajasi talabalarning hissiy tartibga solish va noqulay shaxslararo vaziyatlardan qochish vositasi sifatida smartfonlarga bo'lgan ishonchini yanada oshiradi.

Fabbing xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi yana bir muhim psixologik omil - bu o'zini o'zi boshqarish darajasidir. O'zini pastroq tuta oladigan va diqqatni zaifroq boshqaradigan talabalar, ayniqsa, doimiy diqqatni talab qiladigan ijtimoiy va akademik sharoitlarda, impulsiv smartfonlarni tekshirishga ko'proq moyil bo'ladilar. O'zini o'zi boshqarishning yetarli emasligi fabbingning vaziyatga bog'liq javobdan barqaror xulq-atvor odatiga o'tishini osonlashtiradi va raqamli stimulyatsiyaga bog'liqlikni kuchaytiradi. Vaqt o'tishi bilan bu naqsh muloqot ko'nikmalari, empatiya va shaxslararo mas'uliyatning rivojlanishiga putur yetkazadi.

Kognitiv omillar ham fabbing xatti-harakatlarining shakllanishiga hissa qo'shadi. Raqamli kontentning doimiy mavjudligi ko'p vazifali va parchalangan e'tiborni rag'batlantiradi, bu esa talabalarning to'g'ridan-to'g'ri muloqot paytida diqqatni jamlash qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada, yuzma-yuz muloqot ko'pincha raqamli aloqaga qaraganda kamroq rag'batlantiruvchi sifatida qabul qilinadi, bu esa fabbinglik xatti-harakatlarini yanada rag'batlantiradi. Kognitiv ustuvorliklarning bu o'zgarishi talabalar populyatsiyasida e'tiborning kengroq o'zgarishini aks ettiradi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, tengdoshlar guruhlarida fabbinglikning normallasishi uning tarqalishini sezilarli darajada tezlashtiradi. fabbinglik qayta-qayta kuzatilganda va ijtimoiy jihatdan toqat qilinganda, u guruh normalariga singib ketadi va buzg'unchi yoki hurmatsiz xatti-harakatlar sifatida qabul qilinishini yo'qotadi. Ushbu ijtimoiy mustahkamlash mexanizmi individual psixologik zaifliklar bilan o'zaro ta'sir qiladi, ham shaxsiy, ham jamoaviy darajada fabbinglik xatti-harakatlarini kuchaytiradi.

Tezida shuningdek, doimiy fabbinglikning uzoq muddatli psixologik oqibatlari ta'kidlangan. Fabbinglik bilan uzoq vaqt shug'ullanish doimiy raqamli aloqaga qaramay, empatiyaning pasayishi, shaxslararo aloqalarning zaiflashishi, hissiy ajralish va yolg'izlik hissiyotlarining kuchayishi bilan bog'liq. Bu natijalar talabalarning psixologik farovonligi va ijtimoiy rivojlanishi uchun jiddiy muammolarni tug'diradi, ayniqsa hamkorlik, muloqot va o'zaro tushunishga tayanadigan akademik muhitda bilinadi.

Ushbu topilmalar asosida, tezis fabbinglikni faqat texnologik cheklovlar emas, balki psixologik jihatdan xabardor profilaktika strategiyalari orqali hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. Profilaktik aralashuvlar o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini oshirish, hissiy xabardorlikni oshirish va talabalar o'rtasida ongli va mas'uliyatli raqamli xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilishi kerak. Psixologik profilaktika dasturlarini oliy ta'lim



muassasalariga integratsiya qilish sog'lom muloqot shakllari va yanada bardoshli talabalar jamoalarini rivojlantirishga hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, universitet talabalari orasida fabbing xatti-harakati hissiy, kognitiv va ijtimoiy-psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllangan murakkab hodisa sifatida namoyon bo'ladi. Fabbingning psixologik asoslarini tushunish samarali profilaktika choralari ishlab chiqish va zamonaviy akademik sharoitlarda texnologik taraqqiyot va insonga yo'naltirilgan muloqot o'rtasidagi muvozanatni saqlash uchun juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rahmani K., Kiswantomo H., Pali V.H. Kollej talabalarida fabbingning bashoratchisi sifatida hayotdan qoniqish // Eduvest: Universal tadqiqotlar jurnali. – 2025. – 5-jild, № 8. – 1–12-betlar.
2. Ismail T., Sattar T., Ullah M.I., Ahmad R., Zafar E. Fabbing xatti-harakatlarini qo'zg'atishda smartfonga qaramlikning roli: Pokistonning Multan shahridagi universitet talabalarining nuqtai nazar // Pokiston gumanitar va ijtimoiy fanlar jurnali. – 2025. – 13-jild, № 1. – 198–208-betlar.
3. Psixologiyada chegaralar. Universitet talabalari orasida smartfonga qaramlik va fabbing xatti-harakati: Biror narsani o'tkazib yuborish qo'rquvi, ijtimoiy taqqoslash va yolg'izlik orqali moderatsiyalangan vositachilik modeli. – 2022. – 13-jild. – 1072551-modda.
4. Springer. O'z-o'zini samaradorlik va Instagram-dan muammoli foydalanish o'rtasidagi munosabatlarda fabbingning vositachilik roli // BMC Psixologiyasi. – 2025. – jild. 13. – m. 958.
5. Rosen L.D., Lim A.F., Carrier L.M., Cheever N.A. Dars paytida matnli xabarlar uzilishining ta'limga ta'sirini empirik tekshirish // Ta'lim psixologiyasi. – 2011. – jild. XX. – S.
6. Shamsiddinov S.S. Raqamli texnologiya va sudlov bolalar hamda o'smirlarning ijtimoiy va psixologik yordamga ta'siri // Modern Science and Research. – 2025. – jild. 4, No 4. – B. 165–168.
7. Aliyeva G.B. Raqamli davrda yoshlarning emotsional holatini ta'minlashda ijtimoiy tizimlarning ta'siri // Ustozlar uchun. – 2025. – jild. 83, No 2. – B. 56–60.
8. Cho'liyeva N.S. Raqamli muhitda shaxsiyning psixologik moslashuvi va "digital stress" muammosi // Scientific Aspects and Trends in Field of Scientific Research. – 2025. – jild. XX. – S.