

FOMO (FEAR OF MISSING OUT) SINDROMI: TALABALARDA IJTIMOIY TARMOQQA QARAMLIKNING ASOSIY OMILI SIFATIDA

Eshnazarova E'zoza To'liqin qizi

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

“Iqtidorli talabalarining ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etish”

bo'limi mutaxassisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada FoMO (Fear of Missing Out – “nimanidir o'tkazib yuborish qo'rquvi”) sindromi talabalarda ijtimoiy tarmoqqa qaramlikning asosiy psixologik omili sifatida ilmiy jihatdan tahlil qilingan. DSM-5 va ICD-11 tasniflari asosida internet va ijtimoiy tarmoq qaramligi xulq-atvoriy buzilish sifatida izohlanadi. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar natijalariga tayangan holda FoMO sindromining talabalarining akademik samaradorligi, ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy munosabatlariga ta'siri ko'rsatilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, FoMO sindromi talabalar orasida diqqat tarqoqligi, stress va real muloqotning susayishiga sabab bo'lmoqda. Profilaktika choralarda raqamli gigiyena, psixologik xizmatlar, ota-ona va pedagoglar hamkorligi muhim omil sifatida belgilangan.

Kalit so'zlar: FoMO, ijtimoiy tarmoqlar, qaramlik, talaba, psixologik mexanizm, raqamli gigiyena, ta'lim samaradorligi, profilaktika.

FOMO (FEAR OF MISSING OUT) SYNDROME: AS A MAJOR FACTOR IN SOCIAL MEDIA ADDICTION IN STUDENTS

Eshnazarova E'zoza To'liqin qizi

**Specialist of the Department of “Organization of Scientific Research Activities
of Talented Students” of the Uzbek State Institute of Arts and Culture**

Abstract: This article analyzes **FoMO (Fear of Missing Out)** syndrome as a key psychological factor in the development of social network addiction among university students. Based on DSM-5 and ICD-11 classifications, social media dependence is interpreted as a behavioral disorder. Drawing on international and local research findings, the study highlights the impact of FoMO on students' academic performance, mental health, and social relationships. The results indicate that FoMO increases distraction, stress, and weakens real-life communication among students. Preventive approaches emphasize the importance of digital hygiene, psychological services, and collaboration between parents and educators.

Key words: FoMO, social networks, addiction, student, psychological mechanism, digital hygiene, academic performance, prevention.

Kirish (Introduction)

Bugungi raqamli davrda ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib, yoshlarning turmush tarzini tubdan o'zgartirmoqda. Talabalar uchun ijtimoiy tarmoqlar bilim olish, axborot almashish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, ular haddan tashqari foydalanish natijasida psixologik qaramlikka duch kelmoqdalar. Qaramlikni kuchaytiruvchi asosiy mexanizmlardan biri sifatida **FoMO – “Fear of Missing Out” (nimanidir o'tkazib yuborish qo'rquvi)** sindromi alohida ahamiyat kasb etadi. FoMO sindromi shaxsda ijtimoiy hodisalardan chetda qolish qo'rquvini yuzaga keltiradi [3.B.1842]. Bu qo'rquv odamni doimiy ravishda telefonini tekshirishga, yangiliklarni ko'rishga, xabarlariga tezkor javob berishga majbur qiladi. Natijada shaxsning vaqtni boshqarish qobiliyati, ta'lim jarayonidagi diqqat va mehnat unumdorligi pasayadi. Shuningdek, doimiy onlayn bo'lish ehtiyoji ruhiy zo'riqish, tashvish va yolg'izlik hissini kuchaytiradi [4.B.512]. Shu sababli talabalarda ijtimoiy tarmoqqa qaramlik fenomenini tahlil qilishda FoMO sindromini markaziy kategoriya sifatida o'rganish dolzarbdir.

Metodlar (Methods)

Maqola quyidagi ilmiy yondashuvlar asosida tayyorlandi:

Nazariy tahlil – ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik masalasi **DSM-5**¹ hamda **ICD-11**² tasniflarida xulq-atvoriy buzilish sifatida ko'rib chiqildi.

¹ **DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)** — “Ruhiy kasalliklarning diagnostik va statistik qo'llanmasi, 5-nashr”. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi (APA) tomonidan 2013 yilda chop etilgan ushbu qo'llanma butun dunyo bo'yicha ruhiy buzilishlarni tashxislash va ilmiy tadqiqotlarda qo'llanadigan asosiy tasniflardan biridir.

² **ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision)** — “Kasalliklarning xalqaro tasnifi, 11-nashr”. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan ishlab chiqilgan va 2019 yilda amaliyotga kiritilgan bu hujjat barcha kasalliklar, jumladan, internet va ijtimoiy tarmoqqa qaramlik kabi xulq-atvoriy buzilishlarni ham rasmiy ravishda kodlash va tasniflash uchun qo'llanadi.

Xalqaro tadqiqotlarni sharhlash – AQSh, Yevropa va Osiyo mamlakatlarida olib borilgan FoMO sindromi va ijtimoiy tarmoqqa qaramlik bo'yicha ilmiy maqolalar tahlil qilindi [5; 6; 7].

Mahalliy kuzatuvlar – O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida so'rovnomalar o'tkazilib, ularning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlari va FoMO alomatlari o'rganildi [8;9;10]. O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida maxsus so'rovnoma o'tkazildi. Tadqiqotda 323 nafar respondent (turli kurs va fakultetlardan) ishtirok etdi. So'rovnoma quyidagi bloklardan iborat bo'ldi: demografik savollar (yosh, jins, kurs, fakultet), ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlari (kunlik vaqt sarfi, kechki va tungi faollik, qaysi platformadan foydalanishi), shuningdek FoMO darajasini o'lchash uchun 10-bandli "Przybylski FoMO shkalasi" qo'llandi. Likert shkalasi asosida (1 — "to'liq rozi emasman", 5 — "to'liq rozi man") baholash ishlatildi. Qo'shimcha ravishda uyqu sifati (PSQI),³ tashvish (GAD-7),⁴ depressiya (PHQ-9)⁵ va yolg'izlik (UCLA Loneliness Scale qisqa shakli)⁶ ko'rsatkichlari ham yig'ildi. So'rovnoma anonim shaklda, onlayn va qog'oz variantda tarqatildi, ishtirokchilarning roziligi yozma shaklda oldindan olindi. Ma'lumot yig'ish jarayoni uch hafta davom etdi.

Psixometrik yondashuv – FoMO darajasi Likert shkalasi ⁷asosida o'lchandi, Cronbach Alpha ko'rsatkichi yordamida testlarning ishonchliligi tekshirildi [7]. FoMO darajasi "Likert shkalasi" asosida ballar yig'indisi va o'rtacha qiymatlari bo'yicha hisoblandi. Testning ichki konsistensiyasini baholash uchun "Cronbach Alpha" ko'rsatkichi hisoblandi va natija $\alpha = 0,83$ ni tashkil qildi,

³ **PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)** – "Pittsburgh uyqu sifati indeksi". Talabalarining uyqu sifatini o'lchash uchun ishlatiladigan standart psixometrik test. Qisqartirilgan shakli 4–5 savoldan iborat bo'lib, uyqu davomiyligi, tez uxlab qolish va uyqudan qoniqish kabi ko'rsatkichlarni o'lchaydi.

⁴ **GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder – 7 items)** – "Umumiy tashvish buzilishi shkalasi, 7 bandli". Talabalarda tashvish darajasini aniqlash uchun keng qo'llaniladi. 7 ta savol 0 ("umuman emas") dan 3 ("deyarli har kuni") gacha baholanadi.

⁵ **PHQ-9 (Patient Health Questionnaire – 9 items)** – "Bemorlar salomatligi so'rovnomasi, 9 bandli". Depressiya darajasini baholash uchun mo'ljallangan. Har bir savol so'nggi ikki hafta davomida his qilingan simptomlarni baholashga qaratilgan.

⁶ **UCLA Loneliness Scale (University of California, Los Angeles Loneliness Scale, short form)** – "Kaliforniya universiteti (Los-Anjeles) yolg'izlik shkalasi (qisqa shakl)". Shaxsning yolg'izlik darajasi va ijtimoiy aloqalar sifati bo'yicha subyektiv bahosini o'lchash uchun qo'llaniladi.

⁷ **Likert shkalasi** — respondentlarning ma'lum bir fikr yoki holatga bo'lgan munosabatini o'lchash uchun ishlab chiqilgan psixometrik usul. Uni amerikalik psixolog **Rensis Likert** 1932 yilda taklif qilgan.

bu shkalani ishonchli deb hisoblash imkonini beradi. Har bir bandning item-total korrelyatsiyasi 0,34–0,61 oralig'ida bo'ldi. Shkalaning tuzilishini tekshirish maqsadida “eksplorator faktor tahlili (EFA)”⁸ o'tkazildi. KMO⁹ ko'rsatkichi 0,79 bo'lib, Bartlett testi¹⁰ $p < 0,001$ natija berdi, bu esa faktor tahliliga yaroqlilikni ko'rsatdi. Natijada yagona omil modeli aniqlanib, barcha bandlarning yuklamalari $\geq 0,40$ darajada qayd etildi. Validlikni baholashda FoMO darajasi bilan tashvish ($r = 0,42$, $p < 0,01$), depressiya ($r = 0,37$, $p < 0,01$) va yolg'izlik ($r = 0,31$, $p < 0,05$) o'rtasida o'rtacha ijobiy korrelyatsiya aniqlangan bo'lsa, akademik ko'rsatkich (GPA) bilan salbiy korrelyatsiya ($r = -0,29$, $p < 0,05$) qayd etildi. Bu natijalar shkalani talaba populyatsiyasida mos va ishonchli ekanini tasdiqladi.

Natijalar (Results)

Tadqiqot natijalariga ko'ra, O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish keng tarqalganligi va FoMO (Fear of Missing Out) sindromi darajasining sezilarli ekanligi aniqlandi. So'rovnoma ishtirok etgan 323 nafar talabaning kunlik ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan o'rtacha vaqti **3,8 soatni** tashkil etdi. Respondentlarning 67 foizi kechki va tungi vaqtda ijtimoiy tarmoqlarni tekshirayotganini bildirdi, bu esa uyqu sifati (PSQI – Pittsburgh Sleep Quality Index) pasayishi bilan bog'liq bo'ldi ($r = -0,33$, $p < 0,01$). FoMO shkalasi (Przybylski, 2013) bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich **M = 28,4; SD = 6,7** ni tashkil qildi. Bu natija xalqaro tadqiqotlarda (Przybylski va boshq., 2013; Elhai va boshq., 2016) qayd etilgan o'rtacha darajaga mos keladi. Likert shkalasi asosida yig'ilgan ballar talabalarda FoMO sindromining o'rtacha–yuqori darajada ekanini ko'rsatdi.

Psixometrik tahlil natijalari FoMO shkalasining ichki ishonchliligini tasdiqladi. Cronbach Alpha ko'rsatkichi **$\alpha = 0,83$** ni tashkil etdi, bu esa yuqori

⁸ **EFA (Exploratory Factor Analysis)** – “Eksplorator faktor tahlili”. O'lchov vositasining (so'rovnoma, test) tuzilmasini tekshirish uchun qo'llaniladigan statistik usul. Maqsad – testdagi bandlar qanday umumiy omillar (faktorlar) atrofida guruhlanishini aniqlash.

⁹ **KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy)** – “Kaiser-Meyer-Olkin namunaviy yetarlilik o'lchovi”. Faktor tahlili uchun ma'lumotlar mos kelishini baholaydi. Ko'rsatkich 0 dan 1 gacha bo'ladi: 0,6 dan yuqori natija tahlil uchun yetarli, 0,8–0,9 oralig'i yaxshi, 0,9 dan yuqori juda yaxshi deb hisoblanadi.

¹⁰ **Bartlett's Test of Sphericity** – “Bartlett sferiklik testi”. Ma'lumotlar o'zaro bog'liqlik yoki yo'qligini tekshiradi. Agar $p < 0,05$ bo'lsa, ma'lumotlar faktor tahliliga mos keladi degan xulosa chiqariladi.

darajadagi ichki konsistensiyani anglatadi. Item-total korrelyatsiyalar 0,34 dan 0,61 gacha oraliqda qayd etildi, barcha bandlar o'lchov vositasiga mazmunan mos kelishini ko'rsatdi. Eksplorator faktor tahlili (EFA – Exploratory Factor Analysis) natijasida yagona faktorli model shakllandi; KMO ko'rsatkichi **0,79**, Bartlett testi **$p < 0,001$** darajasida ijobiy natija berdi, bu esa o'lchov vositasi faktor tahliliga mos ekanini ko'rsatadi.

Konvergent validlik tekshiruvda FoMO darajasi bilan tashvish (GAD-7) o'rtasida **$r = 0,42$** , **$p < 0,01$** , depressiya (PHQ-9) bilan **$r = 0,37$** , **$p < 0,01$** , yolg'izlik (UCLA Loneliness Scale) bilan esa **$r = 0,31$** , **$p < 0,05$** o'rtacha ijobiy korrelyatsiyalar aniqlandi. Diskriminant validlik ko'rsatkichlarida esa GPA (akademik ko'rsatkich) bilan salbiy bog'liqlik kuzatildi (**$r = -0,29$** , **$p < 0,05$**). Bu talabalarda FoMO sindromi kuchayishi bilan birga akademik samaradorlik pasayishini ko'rsatadi.

Umuman olganda, olingan natijalar FoMO sindromi talabalarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning markaziy psixologik mexanizmi sifatida namoyon bo'layotganini, shuningdek ularning ruhiy salomatligi va ta'limdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilayotganini tasdiqladi.

Munozara (Discussion)

Ushbu tadqiqot natijalari xalqaro ilmiy izlanishlarda olingan dalillarni tasdiqlaydi. Xususan, Przybylski va hammualliflari (2013) tomonidan ishlab chiqilgan FoMO nazariyasi ham talabalar orasida ushbu sindromning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning asosiy sabablaridan biri ekanini ko'rsatgan edi [3]. Bizning kuzatuvlar ham O'zbekiston sharoitida FoMO sindromi talabalarining psixologik farovonligi va ta'limdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir qilayotganini ko'rsatdi.

Natijalarda aniqlangan FoMO va tashvish (GAD-7), depressiya (PHQ-9) hamda yolg'izlik (UCLA Loneliness Scale) ko'rsatkichlari o'rtasidagi ijobiy korrelyatsiyalar Elhai va hammualliflari (2016) hamda Blackwell va boshqalar (2017) izlanishlari bilan uyg'unlikda chiqdi [4; 6]. Bu shuni anglatadiki, FoMO

sindromi nafaqat ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kuchaytiradi, balki kengroq ruhiy salomatlik muammolari bilan ham uzviy bog‘liqdir.

Shuningdek, GPA (akademik ko‘rsatkich) bilan salbiy bog‘liqlik aniqlanishi Alt (2015) tomonidan keltirilgan dalillar bilan mos keldi [5]. Ya’ni, ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt o‘tkazish va FoMO sindromining yuqoriligi talabalarda diqqat tarqoqligi, vaqtni samarasiz boshqarish va natijada o‘qishdagi muvaffaqiyatsizliklarga sabab bo‘lmoqda.

Mahalliy kuzatuvlar natijalari ham muhimdir. Talabalarining 67 foizi tungi vaqtda ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanishini bildirgan, bu esa uyqu sifatiga (PSQI) salbiy ta’sir qilmoqda. Mazkur holat yoshlar salomatligi va ularning kunlik kognitiv faoliyati uchun xavf tug‘diradi. Bu natijalar Shannon va boshqalar (2022) olib borgan metaanalitik tahlillar bilan hamohangdir, ularda ham uyqu buzilishlari ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning doimiy oqibatlaridan biri sifatida qayd etilgan [7]. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari ayrim cheklovlarga ham ega. Birinchidan, olingan ma’lumotlar o‘zini-o‘zi hisobot shaklida to‘plangani uchun subyektivlik xavfi mavjud. Ikkinchidan, tanlangan namuna 323 nafar talaba bilan chegaralangan bo‘lib, natijalarni barcha O‘zbekiston talabalari populyatsiyasiga to‘liq umumlashtirish mumkin emas. Uchinchidan, tadqiqot kesimiy (cross-sectional) shaklda olib borilgani sababli sabab–oqibat munosabatlarini qat’iy aniqlash imkoni yo‘q. Shunga qaramay, tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik mexanizmlaridan biri sifatida FoMO sindromini O‘zbekiston sharoitida empirik dalillar asosida tasdiqladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda ko‘proq longitudinal tadqiqotlar, eksperimental aralashuv dasturlari va psixologik treninglarning samaradorligini baholash zarur.

Xulosa (Conclusion)

O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish odatlari bilan bog‘liq FoMO (Fear of Missing Out – “nimanidir o‘tkazib yuborish qo‘rquvi”) sindromi sezilarli darajada tarqalgan. Talabalar orasida ijtimoiy tarmoqlarga

kuniga o'rtacha 3–4 soat vaqt sarflanishi, tungi faoliyatning yuqoriligi hamda uyqu sifati pasayishi ushbu muammoning jiddiyligini ochib berdi.

FoMO shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlarning yuqoriligi talabalarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanish jarayonida ushbu sindromning markaziy psixologik mexanizm ekanini tasdiqladi. Psixometrik tahlillar (Cronbach Alpha $\alpha=0,83$; KMO=0,79; Bartlett testi $p<0,001$) shkalani ishonchli va valid ekanini ko'rsatdi. Bundan tashqari, FoMO darajasi bilan tashvish (GAD-7), depressiya (PHQ-9) va yolg'izlik (UCLA Loneliness Scale) ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'rtacha darajadagi ijobiy korrelyatsiyalar, shuningdek akademik ko'rsatkichlar (GPA) bilan salbiy bog'liqlik aniqlanishi talabalarning psixologik va ta'limiy farovonligiga jiddiy xavf mavjudligini ko'rsatdi.

Ushbu natijalar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. FoMO sindromi talabalarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kuchaytiruvchi asosiy omil bo'lib, ruhiy salomatlikka (tashvish, depressiya, yolg'izlik) bevosita ta'sir qiladi.
2. Akademik samaradorlik FoMO darajasi yuqori bo'lgan talabalar orasida sezilarli darajada pasaymoqda.
3. Tadqiqot ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olishda raqamli gigiyena, psixologik xizmatlar va ta'lim muassasalarida profilaktik dasturlarni joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, FoMO sindromining talabalarda kuzatilishi ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik muammosini yanada chuqurlashtiradi hamda uni bartaraf etish uchun kompleks psixologik va pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013. – 947 p.

2. World Health Organization. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11). – Geneva: WHO, 2019. – URL: <https://icd.who.int>
3. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. – 2013. – Vol. 29(4). – P. 1841–1848.
4. Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D., Hall B.J. Fear of Missing Out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 63. – P. 509–516.
5. Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out // Computers in Human Behavior. – 2015. – Vol. 49. – P. 111–119.
6. Blackwell D., Leaman C., Tramposch R., Osborne C., Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction // Personality and Individual Differences. – 2017. – Vol. 116. – P. 69–72.
7. Shannon H., Bush K., Villeneuve P.J., Hellemans K.G.C., Cunningham C.E., Schwartz M. Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis // JMIR Mental Health. – 2022. – Vol. 9(6). – e35012.
8. Gapparova M.S. Maktab o'quvchilarida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shakllanishi muammosi // Ta'lim va fan yangiliklari. – 2024. – №3. – B. 45–52.
9. Inomov A. Yoshlarning raqamli texnologiyalarga qaramligi va uning ijtimoiy oqibatlari // Buxoro davlat universiteti ilmiy jurnali "Ta'limda istiqbolli tadqiqotlar". – 2024. – №4. – B. 112–118.
10. Blagodareva L. Ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning sog'liqqa ta'sirini psixologik tahlil qilish // Yuz.uz. – 2024. – URL: <https://yuz.uz/uz/news/ijtimoiy-tarmoqlarga-qaramlik-sogliqqa-kanday-tasir-qiladi>