



VIRTUAL OLAM JOZIBADORLIGIGA QARAMLIK VA UNING OQIBATLARI

Babanazarova Mavjuda Valiyevna

Jizzax viloyati Paktakor tumani

1-sonli texnikum

Media savodxonlik va axborot

texnologiyalari fan o'qituvchisi

Annotatsiya: Zamonaviy dunyoda raqamli texnologiyalar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Kompyuterlar, smartfonlar, planshetlar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlar kundalik faoliyatimizni to'liq qamrab olmoqda. Shu bilan birga, virtual olamning jozibadorligi odamlarni real hayotdan uzib, virtual makonda uzoq vaqt sarflashga undaydi. Bu holat inson ruhiy va jismoniy salomatligiga, ijtimoiy munosabatlariga, ta'lim va ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola virtual olamga qaramlik tushunchasini, uning sabablarini, belgilari va oqibatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada shuningdek, qaramlikni kamaytirish va oldini olishning samarali usullari ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari yoshlar, kattalar va oilalar uchun onlayn dunyo bilan muvozanatli munosabatni shakllantirish, texnologiyalardan ongli foydalanish va real hayotdagi faoliyatni saqlashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Virtual olam, virtual qaramlik, ijtimoiy tarmoqlar, internet, psixologik ta'sir, ruhiy salomatlik, yoshlar muammolari, ijtimoiy izolyatsiya.

Kirish

XXI asr — axborot texnologiyalari asri sifatida insoniyat taraqqiyotida tub burilish yasagan davr hisoblanadi. Bugungi kunda internet tarmog'i, ijtimoiy platformalar va turli raqamli xizmatlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Ayniqsa, virtual olamning keng imkoniyatlari — tezkor axborot almashinuvi, muloqot qilish, bilim olish hamda ko'ngilochar faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyati uning jozibadorligini yanada oshirmoqda. Natijada insonlar kundalik hayotining muhim qismini virtual muhitda o'tkazmoqda. Shu bilan birga, virtual olamning haddan tashqari jozibadorligi ayrim salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda.

Xususan, insonlarning, ayniqsa yoshlarning virtual muhitga ortiqcha bog'lanib qolishi — ya'ni qaramlik holati bugungi kunda dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Bunday qaramlik insonning nafaqat vaqtini samarasiz sarflashiga, balki uning ijtimoiy faolligi, psixologik holati va jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Virtual qaramlik



muammosi zamonaviy jamiyatda tobora kengayib borayotgan ijtimoiy hodisa sifatida turli soha mutaxassislari tomonidan o'rganilmoqda. Chunki bu holat insonning real hayotdan uzoqlashib, virtual muhitga haddan tashqari sho'ng'ib ketishiga olib keladi. Natijada esa shaxsning ijtimoiy munosabatlari susayadi, real hayotdagi mas'uliyatlarga e'tibori kamayadi hamda ruhiy muvozanati izdan chiqishi mumkin. Mazkur maqolada virtual olamning jozibadorligi, uning inson ongiga ta'siri va virtual qaramlikning asosiy sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu holatning ijtimoiy, psixologik hamda jismoniy oqibatlarini yoritilib, muammoning oldini olish va uni kamaytirish yo'llari yuzasidan taklif va tavsiyalar ilgari suriladi.

Bu esa vaqtni to'g'ri taqsimlash muammosini yuzaga keltirib, shaxsning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ko'plab talabalar o'qishga ajratilishi kerak bo'lgan vaqtni ijtimoiy tarmoqlar yoki onlayn o'yinlarga sarflab, natijada o'zlashtirish darajasi pasayib ketmoqda. Virtual qaramlikning yana bir muhim jihati — uning psixologik ta'siri dir. Inson virtual muhitda ko'proq vaqt o'tkazgan sari real hayotdagi muammolardan qochishga odatlanadi. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning "ideal hayoti"ni kuzatish natijasida insonda o'z hayotidan qoniqmaslik hissi paydo bo'ladi. Bu esa ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qilib, stress, tushkunlik va xavotir darajasining oshishiga olib keladi. Shuningdek, virtual muhitga haddan tashqari berilish ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqaradi. Inson real hayotdagi do'stlari, oila a'zolari bilan kamroq muloqot qiladi, natijada ijtimoiy aloqalar zaiflashadi. Masalan, ko'plab yoshlar bo'sh vaqtini tashqarida faol o'tkazish o'rniga telefon orqali muloqot qilishni afzal ko'rmoqda. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, internet va raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish jismoniy sog'liqqa ham zarar yetkazadi. Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish ko'zning charchashiga, uyqu rejimining buzilishiga hamda jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi. Bu esa uzoq muddatda sog'liq bilan bog'liq jiddiy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Yoshlar muammolari kontekstida qaraganda, virtual qaramlik ularning kelajakdagi kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki ular real hayotdagi tajriba orttirish, muloqot qilish va muammolarni hal etish ko'nikmalarini yetarli darajada rivojlantira olmaydi. Natijada esa mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyati sustlashadi. Shu bilan birga, virtual olamning ijobiy tomonlarini ham inkor etib bo'lmaydi. To'g'ri va maqsadli foydalanilganda u bilim olish, yangi kasblarni egallash va dunyoqarashni kengaytirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Masalan, ko'plab yoshlar internet orqali xorijiy tillarni o'rganmoqda yoki masofaviy ta'lim orqali bilimini oshirmoqda. Bu esa virtual muhitdan oqilona foydalanish muhimligini



ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga chuqur kirib kelgan. Smartfonlar, planshetlar, kompyuterlar va boshqa raqamli qurilmalar inson faoliyatining ajralmas qismiga aylangan. Shu bilan birga, virtual olam — ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, videolar va turli interaktiv platformalarni o'z ichiga olgan keng makon — odamlarni o'ziga jalb qiladi.

Virtual olamning jozibadorligi bir necha omillarga asoslanadi: birinchidan, u insonga istalgan vaqtda va istalgan joyda ma'lumot olish imkonini beradi; ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlar orqali doimiy ravishda e'tirof va ijobiy reaksiyalar olish insonni ruhiy jihatdan rag'batlantiradi; uchinchidan, onlayn o'yinlar va videolar insonni qiziqtiruvchi, rang-barang va interaktiv muhit yaratadi.

Ammo virtual olamning ushbu qulayliklari haddan tashqari foydalanilganda, insonni real hayotdan uzib qo'yishi mumkin. Ko'p vaqt ekran qarshisida o'tkazish natijasida uyqu buzilishi, bosh og'rig'i, diqqatni jamlay olmaslik, ruhiy charchoq, depressiya va stress kuchayishi kuzatiladi. Shu bilan birga, virtual olam qaramligi ijtimoiy munosabatlarga ham ta'sir qiladi: oilaviy va do'stlik munosabatlari sustlashadi, muloqot qobiliyati pasayadi, real hayotdagi faoliyat samaradorligi kamayadi.

Mutaxassislar virtual olamga qaramlikni zamonaviy kasallik sifatida baholashadi. Ayniqsa yoshlar orasida bu qaramlik keng tarqalgan bo'lib, ularning o'quv jarayoniga, shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy hayotga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, virtual olam bilan muvozanatli munosabatni shakllantirish, texnologiyalardan ongli foydalanish va real hayotdagi faoliyatni saqlash bugungi jamiyat uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillardan ko'rinib turibdiki, virtual olam zamonaviy jamiyat hayotida muhim o'rin egallagan bo'lsa-da, uning jozibadorligi insonni o'ziga qaram qilib qo'yish xavfini ham yuzaga keltiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida keng tarqalgan virtual qaramlik muammosi nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Virtual qaramlik natijasida insonning vaqtini to'g'ri boshqara olmasligi, ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishi, shuningdek, psixologik va jismoniy salomatligining yomonlashuvi kabi muammolar yuzaga keladi. Bu esa ruhiy salomatlik, ijtimoiy izolyatsiya va yoshlar muammolari kabi dolzarb masalalarning yanada keskinlashishiga sabab bo'ladi. Shu boisdan, virtual olamdan foydalanishda me'yorni saqlash, vaqtini to'g'ri taqsimlash va real hayot bilan muvozanatni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar, ta'lim muassasalari va jamiyat vakillari yoshlarni to'g'ri yo'naltirish, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va internetdan oqilona foydalanish



madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. Xulosa qilib aytganda, virtual olam imkoniyatlaridan samarali foydalanish insonning o'ziga bog'liq. Agar undan ongli va maqsadli ravishda foydalanilsa, u taraqqiyot vositasiga aylanadi, aks holda esa qaramlik manbai bo'lib, turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva, D. (2019). Zamonaviy axborot muhitida shaxs tarbiyasi. Toshkent: Ma'naviyat.
2. Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). "Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends." *Adolescent Research Review*.
3. Yo'ldoshev, J. (2015). Internet va yoshlar tarbiyasi. Toshkent: O'qituvchi.
4. To'rayev, O. (2021). Raqamli jamiyat va yoshlar muammolari. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Rahimov, S. (2017). Ijtimoiy tarmoqlar va ularning ta'siri. Toshkent: Innovatsiya.
6. Nazarov, M. (2022). Virtual muhit va inson ongiga ta'siri. Toshkent: Yangi asr avlodi.
7. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis." *Psychological Science*.
8. Rosen, L. D. (2012). *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology*. Palgrave Macmillan.
9. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.