

## O'SMIRLARNING VIRTUAL OLAM VOSITALARIGA QARAMLIGI SABABLARI VA UNDA SAMARALI FOYDALANISH BO'YICHA TADQIQOT XULOSALARI

Xatamov Boburjon Qosimjon o'g'li

“Oila va gender” ilmiy tadqiqot instituti tayanch doktoranti

+998912061364

[xatamovboburjon@gmail.com](mailto:xatamovboburjon@gmail.com)

**Annotatsiya.** O'smirlik davrida bola shaxsiyatidagi o'zgarishlar. Virtual olam vositalariga qaramlik alomatlari. O'smirlarning virtual olam vositalariga qaramlikning ortishiga mediadagi hissiyotlarga ta'sir qiluvchi turli kontentlar, rejalangan kun tartibi, ota-ona va yaqin qarindoshlar o'rtasidagi doimiy tortishuvlar natijasida o'smirlarning onlayn faoliyatini nazoratsiz qolishi, tengdoshlar orasida topmagan e'tibor, shuhratni virtual olamdan qidirish, ularning shaxsi va ijtimoiy media platformasida tasodifiy bir zumda mashhurlikka erishishlar yotadi.

**Kalit so'zlar:** virtual olam vositalari, virtual olam vositalariga qaramlik, kibermadaniyat, o'smirlik davri.

**Abstract.** Changes in the child's personality after adolescence. Symptoms of virtual world addiction. The increasing addiction of teenagers to the activities of the virtual world is the attraction of emotions in the media, the planned agenda, the control over the constant arguments between parents and close relatives, the lack of attention among peers, the right to fame from the virtual world, personal and social media platform where potential instant fame lies.

**Key words:** virtual world tools, addiction to virtual world tools, cyber culture, adolescence.

**Аннотация.** Изменения личности ребенка после подросткового возраста. Симптомы зависимости от виртуального мира. Растущая зависимость подростков от деятельности в виртуальном мире – это привлечение эмоций в СМИ, запланированная повестка дня, контроль над постоянными спорами между родителями и близкими родственниками, недостаток внимания со стороны сверстников, право на известность со стороны виртуальный мир, личная и социальная платформа, где кроется потенциальная мгновенная слава.

**Ключевые слова:** инструменты виртуального мира, зависимость от инструментов виртуального мира, киберкультура, подростковый возраст.



Virtual olam vositalari bugungi jamiyatimizda eng ommalashgan va vaqtni ko'p sarflashga sabab bo'layotgan vositalardan hisoblanadi. Jamiyatda ommalashgan narsa o'z-o'zidan o'smir yoshlar orasiga ham kirib bordi. Lekin hali aql va hissiyotlari to'la shakllanmagan o'smirlarga virtual olam vositalari turlicha ta'sir qilmoqda. Bular: kayfiyatning o'zgarishi, jizzakilik, sabrsizlik, virtual olamda o'tkazgan vaqtini nazorat qila olmaslik, ijtimoiy munosabatlarni qisqartirib virtual munosabatlarni afzal ko'rishayotgani, ish yoki akademik samaradorlikni tushib ketishi kabi oqibatlariga olib kelmoqda.

Maqsad: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi virtual olam vositalaridan o'smir yoshlarning samarali va me'yorida foydalanish holatlarini o'rganish va uning ijtimoiy hayotda me'yordan og'ishlari bilan aloqadorligini o'rganish.

Metodologiya: tasodifiy tanlab olish yo'li bilan O'zbekistonning turli uch shahridagi maktablardan jami 1095 nafar o'smir yoshlar tanlab olindi. Namuna tanlab olingandan so'ng, o'smir yoshidagi 5-8-sinf o'quvchilariga 27 savoldan iborat savolnoma berildi.

Depressiya, tashvish va shaxslararo sezgirlik Internetga qaramlik bilan bog'liqligi aniqlandi. Shu bilan birga, o'quvchilarda o'z-o'zini hurmat qilishning pastligi Internetning mumkin bo'lgan foydalanuvchilari bilan bog'liqligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: Internetga qaramlik, psixopatologiya, o'z-o'zini hurmat qilish.

Virtual olam vositalaridam foydalanish kundalik hayotning bir qismi sifatida integratsiya qilinmoqda, chunki Internetdan foydalanish butun dunyo bo'ylab keskin o'sib bormoqda. Bu oldingi mavjud ijtimoiy aloqa munosabatlariga yangi turi kirib kelgani bilan oldingi aloqa vositlaridan bir necha farqlar va afzalliklarga ham ega. Virtual olam vositalarining rivojlanishi bilan odamlar orasida geografik to'siqlar, fizik uzoqlik, uzunlik o'lchovlari keskin qisqardi. Yangi virtual olam vositalarining tezkorligi, anonimlik xususiyati mavjudligi bilan virtual olam vositalariga qiziqish va qaramlikni o'smir yoshlarda potentsial muammo sifatida paydo qildi. Virtual olam vositalarining bir qancha afzalliklari undan butunlay voz kechmaslikka sababdir. Ulardan to'g'ri foydalanilsa bir qancha afzalliklari mavjud. Virtual olam vositalari ta'lim olishda, ma'lumotlarni izlab topishda, ma'lum bir soha vakillarini oson topish va ulardan kasb o'rganishda, o'zingizni tanish ijtimoiy guruhlarini yaratishingiz yoki ularga qo'shib ijtimoiy aloqalarni davom ettirishingiz mumkin. Lekin dinamikni qattiq jismlarni portlatib kondagi qazish ishlarini osonlashtirish bilan birgalikda urushlarda odamlarni o'ldirish uchun ham ishlatadigan yomon niyatli, yomon tarbiyali kimsalar ham jamiyatlarimizda uchrab turadi. Yaxshi ta'lim



va tarbiya ko'rmagan bolalar virtual olam vositlaridan turli yomon niyatlarini amalga oshirish uchun ham ishlatmoqdalar ularga katta yoshlilar ham yomon o'rnak bo'lyapti desak mubolag'a bo'lmaydi. Masalan, pornografiya, ko'p saotli video o'yinlar, uzoq soat turli chatlarda behuda suhbatlashish va hatto qimor o'ynash kabi jinoyatlar uchun vosita sifatida ishlatilishi mumkin. Virtual olam vositlariga qaaramlik dastlab "internet addiksiya" sifatida dastlab 1995-yil Goldberg tomonidan taklif qilingan [1]. Griffit buni giyohvandlikning oltita "asosiy tarkibiy qismi"ga javob beradigan xulq-atvoriga qaramlikning kichik to'plami deb hisoblagan, ya'ni. e'tibor talablik, keskin o'zgaruvchi kayfiyat, mazah qilishning yuqoriligi, real ijtimoiy munosabatlardan o'zini olib qochish. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, Virtual olam vositalariga qaram bo'lganlar virtual olam vositalarining aynan bir turiga emas balki bir nechtasiga qaram bo'lib qolishadi, bunda u virtual olamga qaram bo'lganlarning uchta kichik turi: haddan tashqari o'yin o'ynash, onlayn videolar, vayn, kino, serial, kliplar ko'rish va ijtimoiy tarmoq guruhlarida yoki u yerda tanishgan odamlar bilan onlayn suhbat qurish kabilarga bo'linadi.

Virtual olam vositalariga qaramlikni ogohlantiruvchi belgilariga quyidagilar kiradi:

- Virtual olam vositalari bilan ko'p vaqtni o'tkazish;
- Boshqa insonlarning virtual olam vositalaridan ko'p foydalanayotganligiz haqidagi shikoyatlari;
- Virtual olam vositalaridan foydalanishni nazorat qilish, qisqartirish yoki to'xtatish uchun takroriy, muvaffaqiyatsiz harakatlar;
- Virtual olam vositalaridan foydalanishni kamaytirishga urinayotganda bezovtalik, kayfiyat, tushkunlik yoki asabiylashish hissining mavjudligi;
- maqsad qilinganidan ko'proq vaqt virtual olam vositalaridan foydalanish;
- Virtual olam vositalaridan foydalanish tufayli muhim ijtimoiy munosabatlar, ish, ta'lim yoki kasb egallash imkoniyatlarini xavf ostiga qo'yish yoki yo'qotish;
- Virtual olam vositalariga aloqadorligini yashirish uchun oila a'zolariga, terapevtlarga yoki boshqalarga yolg'on gapirish;
- Virtual olam vositalaridan foydalanish muammolardan qochish yoki disforik kayfiyatni (masalan, umidsizlik, aybdorlik, tashvish va tushkunlik tuyg'ulari) bartaraf etishning bir usuli hisoblanadi.
- Virtual olamdagi faoliyatni amalga oshirishda eyforiya hissiga harakat;
- Virtual olam vositalariga qaramligining jismoniy belgilari.

Virtual olam vositalariga qaramlik ham jismoniy noqulayliklarga olib kelishi mumkin, masalan:



- Karpal tunnel sindromi (qo'llar va bilaklardagi og'riq va uyqusizlik)
- Ko'zlarning qurishi, qizarishi yoki ko'rishning yomonlashishi.
- Bel va bo'yin og'rig'i; kuchli bosh og'rig'i;
- Uyquning buzilishi;
- Og'irlikning aniq ortishi yoki kamayishi.

Virtual olam vositalariga qaramlik boshqa giyohvandliklarga xos bo'lgan shaxsiy, oilaviy, akademik, moliyaviy va kasbiy muammolarni keltirib chiqaradi. Virtual olam vositalaridan haddan tashqari ko'p foydalanish real hayotdagi munosabatlarning buzilishiga sabab bo'ladi. Virtual olam vositalariga qaramlik turli xil ijtimoiy, psixologik va jismoniy kasalliklarga olib keladi. Virtual olam vositalarining eng yomon ta'siri tashvish, stress va depressiyadir. "Virtual olam foydalanuvchilarga bo'sh vaqtlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan makon"[2]. Virtual olam vositalaridan haddan tashqari ko'p foydalanish o'quvchilarning ilmiy yutuqlariga ham ta'sir qiladi. Virtual olam vositalariga qaram bo'lgan talabalar o'qishdan ko'ra ko'proq virtual olam vositalaridagi foydasiz kontentlarda vaqtini o'tkazib yuboradi va shuning uchun ularning akademik ko'rsatkichlari yomon. [3] Bu gipoteza bir qator tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Ko'pgina tadqiqotlar o'smirlarda ruhiy qaramlik belgilari va virtual olam vositalariga qaramlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi. Ular virtual olam vositalariga qaramlik ruhiy tushkunlik, tashvish va o'zini o'zi hurmat qilish darajasining pastligi kabi psixologik alomatlar bilan bog'liqligini aniqladilar. Bundan tashqari, bir nechta tadqiqotlar virtual olam vositalaridan foydalanish va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni borligini ham ko'rsatdi. Ular yolg'izlik, uyatchanlik, vaqtni nazorat qila olmaslik va o'zini past baholashni virtual olam vositalariga qaramlik bilan bog'liqligini aniqladilar.

Tadqiqot maqsadi: O'zbekiston sharoitida o'smirlarning virtual olam vositalaridan foydalanish modelini va ularning aqliy va jismoniy salomatligi va o'zini o'zi qadrlashi bilan bog'liqligini o'rganish zarur deb topildi.

"Virtual olam vositalaridan nima maqsadda foydalanasiz?" deb berilgan savolga tanlangan javoblarni ikki guruhga ajratib olsak bo'ladi. Bular shaxs rivojlanishi uchun ijobiy ta'sir qiluvchi javoblar 38 foiz: dars qilish, elektron kitob yuklash, onlayn dars videolarini ko'rish, taom tayyorlashni o'rganish uchun bo'lsa; shaxs rivojlanishi uchun salbiy ta'sir qiluvchi javoblar esa: vaqt o'tkazish uchun, ijtimoiy tarmoqlarga kirish, yangiliklarni ko'rish, videolar ko'rish, do'stlar bilan gaplashish uchun 44 foizni tashkil qildi. Kuniga virtual olam vositalaridan foydalanish



chastotasi soatlarda 3-4 soatgacha tashkil qildi (respondentlarning 69.9 foizi, haftada kunlarda Internetdan foydalanish chastotasi har kuni ekanligi aniqlandi.

Virtual olam vositalaridan foydalanish me'yorini turli mutaxassislar turlicha aytadi. Lekin barcha mutaxassislar o'smir yoshidagi bolalarning 4 soatdan oshiq virtual olam vositalaridan foydalanishini ko'plab zararlari borligini e'tirof etishgan. Bizning repondentlarimizning 30 foizi ya'ni 328 nafari 4 soatdan ko'p virtual olam vositalaridan foydalanuvchilar toifasiga kirmoqda.

Virtual olam vositalaridan nisbatan kam foydalanuvchilar 26 foizni. O'rtacha foydalanuvchilar 41,5 foizni tashkil qilmoqda. Lekin 2-4 soatni qanday kontentlarda o'tkazishi bu ham bir o'rganiladigan masala.

Bir qator tadqiqotlar bo'lgan yoshlarning yuqori foizini qayd etdi.[4,5] Oldingi tadqiqotlar o'rtacha virtual olam vositalariga qaramlik bo'yicha shunga o'xshash natijalarni topdi.[6] Virtual olam vositalaridan haddan tashqari foydalanish tufayli ijtimoiy izolyatsiya yuzaga keladi. Virtual olam vositalarida ko'p vaqt sarflaydigan o'smirlarda ta'lim olish, ijtimoiy munosabatlar, kasb egallashlarida muammolarni, shuningdek, jismoniy kasalliklarni boshdan kechiradilar.

O'smirlarning virtual olam vositalariga qaramlikning ortishiga mediadagi hissiyotlarga ta'sir qiluvchi turli ko'rsatuvlar, yoshlar yeg'ilishi, turli arzon takliflar, rejalangan kun tartibi, ota-onalarning doimiy nazoratidan o'smirlik davridagi erkinlik, ota-ona va yaqin qarindoshlar o'rtasidagi doimiy tortishuvlar natijasida o'smirlarning onlayn faoliyatini nazorat qilishi, tengdoshlar orasida topmagan e'tibor, shuhratni virtual olamdan qidirish, ularning shaxsi va ijtimoiy media platformasida tasodifiy bir zumda mashhurlikka erishishga ishonishadi. Bu foydalanuvchilar virtual olam vositalaridan foydalanishdan katta zavq oladilar va buni o'zlarining kamchiliklarini yashirish, unutish usuli sifatida qabul qiladilar.

Xulosa qilib aytganda, so'nggi o'n yilliklarda virtual olam vositalari hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Virtual olam vositalarida ko'p vaqtni o'tkazish o'smirlarda turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Axloqiy jihatdan bugungi kunda virtual olam vositalari deviant xulqlarni keltirib chiqarish, bu xulqni anonim yoki boshqa nom ostida yashirin faoliyat yuritishda bir qancha afzalliklarga egaligi bilan axloqiy me'yordan og'ishlarni kuchaytirib yubormoqda. Bu jarayon ayniqsa ruhiy jihatdan beqaror davr bo'lgan o'smir yoshidagilarda turli salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda. Misol uchun ludomaniya, pornografiya, firibgarlik, diskriminatsiya, haqorat, mazax, tuhmat, g'iybat qilish, kibrlanish kabilarni misol keltirish



mumkinTadqiqot virtual olam vositalaridan asosiy foydalanishni dam olish maqsadida ishlatishdan farqlashga imkon bermadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goldberg I., Internet Addiction Disorder. Wikipedia the Free Encyclopedia. 1995.
2. Tulyaev A.I., Virtual olamning axloqiy muammolari (falsafiy tahlil): Fals. fan. bo'y. fals. dok. (PhD) dis. avtoref. – Toshkent: 2021. – B. 13
3. Frangos CC, Fragkos KC, Kiohos A. Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. International J Economic Sci and Applied Res. 2010;3:49–74. [Google Scholar]
4. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic internet use among US youth: A systematic review. Arch Pediatr Adolesc Med. 2011;165:797–805. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
5. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. Cyberpsychol Behav. 2005;8:562–70. [PubMed] [Google Scholar]
6. Lin MP, Ko HC, Wu JY. Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2011;14:741–6. [PubMed] [Google Scholar]

