

VIRTUAL OLAM VOSITALARIGA QARAMLIKKA TUSHIB QOLGAN O'SMIRLARNI JAMIYATGA REINTEGRATSIYA QILISH.

Xatamov Boburjon Qosimjon o'g'li

“Oila va gender” ilmiy tadqiqot instituti tayanch doktoranti

+998912061364

xatamovboburjon@gmail.com

Annotatsiya: so'nggi yillarda virtual olam vositalariga yosh avlod ko'p vaqt va e'tiborini sarflamoqda. Bu esa o'z navbatida o'smirlarga, uning oilasiga va jamiyat barqarorligiga salbiy ta'sir qilmoqda. Biz O'zbekistonning turli hududlaridagi o'smirlardan virtual olam vositalaridan qanday foydalanishlari yuzasidan so'rovnoma oldik. Natijada O'zbekiston o'smirlarining o'ttiz foizi virtual olam vositalariga qaramlik holati aniqlandi. Virtual olam vositalariga qaram o'smirlarni jamiyatga reintegratsiya qilishda ijtimoiy agentlarning yordami, uyqu vaqtini to'g'rilash, ma'lum mashg'ulot bilan bandlik, jismoniy mashg'ulotlar yordam berishi turli tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish orqali o'rganildi.

Kalit so'zlar: virtual olam vositalari, o'smirlik, virtual olam vositalariga qaramlik, hikikomorilar.

Abstract. In recent years, the younger generation has been spending a lot of time and attention on virtual world tools. This, in turn, has had a negative impact on adolescents, their families, and the stability of society. We conducted a survey on how adolescents in various regions of Uzbekistan use virtual world tools. As a result, it was found that 30% of Uzbek adolescents exhibit signs of addiction to virtual world tools. Various studies have analyzed that in reintegrating adolescents addicted to virtual world tools into society, the assistance of social agents, correcting sleep schedules, engaging in certain activities, and physical exercise can be helpful.

Keywords: virtual world tools, adolescence, addiction to virtual world tools, hikikomori.

Аннотация. В последние годы молодое поколение уделяет много времени и внимания виртуальным инструментам. Это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на подростков, их семьи и стабильность общества. Мы провели опрос о том, как подростки в различных регионах Узбекистана используют виртуальные инструменты. В результате было установлено, что 30% узбекских подростков проявляют признаки зависимости от виртуальных инструментов. Различные исследования показали, что в реинтеграции



подростков, зависимых от виртуальных инструментов, в общество могут помочь поддержка социальных агентов, корректировка режима сна, занятие определённой деятельностью и физические упражнения.

Ключевые слова: инструменты виртуального мира, подростковый возраст, пристрастие к инструментам виртуального мира, хикикомори.

Oxirgi yillarda virtual olam vositalari(internet, ijtimoiy tarmoqlar, video o‘yinlar, televizor kabi)dan haddan tashqari ko‘p foydalanib jamiyatdagi ijtimoiy me‘yorlardan og‘gan yoshlar haqida ko‘p eshityapmiz. Bu ruhiy qaramlik yoshlarni vaqt o‘tgani sari jamiyatdan uzilishiga olib kelmoqda. Ularning virtual olamdan haddan tashqari ko‘p foydalanish boshqa deviant xulqlarning shakllanishi va rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda. “Bugungi kunda internet oddiy makon chegaralari va zamon cheklanishlaridan tashqarida muloqot qilishga imkon beruvchi shunchaki yangi texnologiya emas. Bu yana yangi axborot makoni ko‘pchilik uchun esa umuman haqiqiy yashash muhitidir”¹. Nega aynan o‘smirlik davrini tanlab oldik? Sababi bu davr keyingi ijtimoiy-akademik yutuqlarga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan va ko‘pincha psixiatrik belgilarning boshlanishini belgilaydigan rivojlanish davri² hisoblanadi.

Virtual olam vositalariga bog‘lanib qolgan o‘smirlarni haqiqiy hayotga reintegratsiya qilishda: qaram o‘smirga ijtimoiy agentlarning e‘tibori; shaxsiy hayotini ma’lum ta’lim olish, ish va hunar bilan band qilish, imkon qadar reja-jadval asosida yuritish; shaxslararo ijtimoiy muloqotni qayta tiklash muhim ahamiyatga ega.

Bu virtual olam vositalariga qaramlik muammosi bir yoki bir necha jamiyatning muammosi emas, barcha jamiyatlarga hozir bu muammo qaysidir darajada yetib borgan. Misol uchun, Yaponiyada jamiyatga qo‘shilishdan qo‘rqib 6 oylab virtual olam qaramligida yashayotganlarni hikikomorilar deb atashadi. Ularni virtual olam vositalariga qaramlikdan davolash maqsadida 2010-yilda qo‘llanma ishlab chiqishdi. Nashr qilingan “Hikikomorilarni baholash va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qo‘llanmasi”ga muvofiq “hikikomori” quyidagicha ta’riflangan: turli omillar natijasida inson jamiyatda ishtirok etishdan (maktab, shu jumladan majburiy ta’lim, to‘liq bo‘lmagan ish kunida ishlash, ko‘chada muloqot qilish va hokazo) qochadi va

¹ Allayarov O.E. diss. avtoref. “O‘zbekiston barqaror taraqqiyotini ta’minlashda internet texnologiyalaridan samarali foydalanish mexanizmlari” 4-b. 2019-y.

² [A Developmental Psychopathology Perspective on ADHD and Comorbid Conditions: The Role of Emotion Regulation | Child Psychiatry & Human Development \(springer.com\)](https://www.springer.com)



odatda 6 oydan ortiq uyda qoladi. Bundan tashqari Yaponiya sog‘liqni saqlash, mehnat va farovonlik vazirligi hikikomorilar uchun maxsus “Hikikomori uchun baholash va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qo‘llanma” ishlab ham chiqqan.

Virtual olam vositalariga qaram bo‘lib qolganlarning jamiyatga qayta aralashishib ketishini qiyinlashtiradigan uch asosiy sabab bor, bular:

- birinchi sabab: odatda virtual qaram bo‘lib qolganlarda uyqu vaqti almashib qoladi, ya‘ni uxlashga juda kech yotadi va kun o‘rtasigacha uxlashlari mumkin. Kunduzgi qilinadigan aniq mashg‘ulot bo‘lmaydi yoki bo‘lsa ham uni ahamiyatsiz sanashadi. Tananing uyqu soati o‘zgarganda gormonlar ishlab chiqarishda o‘zgarishlar ham ro‘y beradi. Qolaversa kun davomida uxlash vaqtida, tana kunduzgi quyosh nurini kam qabul qiladi bu esa miyada serotonin (xavfsizlik tuyg‘usini kuchaytiruvchi gormon) ajralishini qiyinlashtiradi. Natijada, ular depressiyaga moyil bo‘ladi.

- ikkinchi sabab: Ular ijtimoiy tashvishga moyilligi. Ba‘zi virtual olamga qaram bo‘lganlar o‘tmishdagi yomon oqibatli, muvaffaqiyatsiz ish yoki shaxslararo munosabatlari tufayli jamiyatdan o‘zini olib qochish holatlariga olib keladi. Ularning jamiyatdan uzoqlashishiga sabab ham yana shunday ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatsizliklarga uchrashdan qo‘rqish hissi.

Jamiyatga qo‘shilmay yashash uzoq davom etgani sari haqiqiy hayotda begonalar bilan muloqot qilish imkoniyatlari pasayadi, bu esa boshqalar bilan uchrashganda asabiylashish va tashvishlanishga olib keladi. O‘z-o‘ziga past baho berish, boshqalarning o‘ziga bergan baholariga haddan tashqari ko‘p e‘tibor berib ularni jiddiy qabul qilish ularni depressiyasiga sabab bo‘ladi. Natijada atrof-dagi yordam qo‘lini uzatgan insonlarga ham shubha nazari bilan qarash kuchayib ketadi.

Insonlar o‘zlari xohlamagan tarzda yoki o‘zlari bilmay atrof-muhit ta‘sirida virtual olam vositalariga qaram bo‘lib qolishlari mumkin. Masalan, atrofingizdagi insonlar ko‘p hollarda o‘zlarining muloqotini virtual olam vositalarida amalga oshirishlari; oxirgi yillarda internet bilan bog‘liq kasblar ham keng ommalashgani ham shunday kasb egalarini virtual olam vositalariga qaram bo‘lib qolishlariga sabab bo‘ladi. Shuningdek, ma‘lum sabab bilan uzoq vaqt kasallikdan davolanish uchun shifoxona yoki uyda bo‘lib qolish, yaqin insonlardan ayrilib ruhiy tushkunlikka tushib qolish; deviant xulqning ma‘lum bir turini sizda bo‘lishi ham o‘z-o‘zidan sizda virtual olam vositalariga qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin. Katta yoshlilarda ishini yo‘qotishi va boshqa ish topilishida turli qiyinchiliklarga duch kelishi ham bunga sabab bo‘lishi mumkin.



Virtual olam vositalariga qaramlikni sezgan ijtimoiy agentlar psixiatrqa murojaat qilishi afzal. Chunki, qaramlik o'zidan oldingi qaysidir ruhiy tushkunlik, e'tiborsizlikning oqibati bo'lish ehtimoli yuqori. Yaponiyada bundaylar uchun nogironlik pensiyasi ham mavjud ekan. Bemor davolanish muassasasida bo'lgan vaqt uchun mutaxassis tavsiyasi bilan shunday ijtimoiy ta'minotni olish imkoniyatiga ega. Lekin Yaponiyada shifoxonaga borishni xohlamasangiz siz "Ruhiy salomatlik markazi" yoki "Hikikomorilarni sog'lomlashtirish markazi"ga murojaat qilishingiz ham mumkin.

Virtual olam vositlariga qaramlikdan qutulishni avvalo qaramlikka tushib qolgan o'smirning o'zi anglab yetishi va uni bartaraf etishga harakat qilishi lozim. Agar buni anglab yetishi qiyin bo'layotgan, tushunishni istamayotgan bo'lsa uni psixiatr ko'rigiga olib borish, mutaxassisga olib borish lozim. Hayotingizni boshqarish uchun, avvalo, uyqu vaqtingizni boshqarishga e'tibor qaratish lozim. Olimlar tavsiyasiga ko'ra tananing biologik uyqu vaqti 22:00 dan to 02:30 larga qadar. Ushbu vaqt oralig'ida albatta uxlashingiz shart, sababi shu vaqtda tanangiz uxlab o'ziga yetarlicha energiya to'plab oladi. Boshqa vaqtlardagi uyqu sizga bunchalik ko'p energiyani bermaydi.

Keyingi qadam ovqatlanish vaqtlarini bir xil vaqtga to'g'rilash, odat turmush tarzini boshqarishga katta ta'sir ko'rsatadi. Buning sababi shundaki, ovqatlanadigan vaqt tananing soatini belgilashga va kundalik ritmga ta'sir qiladi. Masalan, nonushta qilganlar nonushta qilmaganlarga qaraganda depressiyadan kamroq azob chekishadi. Jismoniy mashqlar ham tana, aql va ruhiyatning sog'lomligiga, ruhiy ko'tarinkilikka, kunning samarali va faol o'tishiga sabab bo'ladi. Bu esa virtual qaramlikni oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Shaxslararo ijtimoiy munosabatlarni qayta tiklash qaramlikdan chiqishga katta yordam beradi, misol uchun, bizning o'zbek jamiyatida do'stlar, mahalla, sinfdoshlar, qarindoshlar kabi ijtimoiy agentlar mavjud. Ularning har biri orasidan albatta kamida bir nafar hamfikir inson chiqadi. Virtual olam qaramligiga uchragan o'smir ular bilan jamiyatga osonroq qo'shilishi mumkin bo'ladi. Lekin o'ziga o'xshagan virtual olam qaram bo'lganlardan ehtiyot bo'lish lozim sababi ular o'smirni virtual olam qaramligiga battarroq qaram bo'lishga olib keladi. So'nggi vaqtlarda smartfon kabi virtual olam vositalari bor o'smirlar maktab mashg'ulotlari tugashi bilan yoki bo'sh vaqt topdi degunlaricha qaysidir do'stining uyiga borib yoki ko'chalarda birgalashib turli onlayn o'yinlarni birga o'ynashga odatlanib olishgan. Bu me'yorida bo'lsa-ku mayli lekin o'smir me'yor degan narsani o'yin vaqtida



esdan chiqaradi ularga albatta ijtimoiy agentlarning yordami kerak bo‘ladi. Ijtimoiy agentlar orasida tengdoshlarning qaramlikka tushib qolgan o‘smirni haqiqiy ijtimoiy hayotga, me‘yordagi munosabatlarga qaytarishdagi o‘rni katta. Ular birgalikda turli joylarga, bog‘larga, turli uchrashuv va yeg‘ilishlarga borishadi. Bunda tengdoshlarning qadriyatlari bir-biriga yaqin va mos tushishi muhim. Bunday o‘xshash qadriyatli tengdoshlarni topish vaqt talab qiladi. Virtual olam qaramligidan chiqishda o‘smirning jismoniy va ruhiy holati ijobiy tomonga o‘zgarishi va uning atrofida unga ijtimoiy me‘yor holatiga qaytishiga yordam beradigan insonlar bo‘lishi muhim. Bunda ota-onalarning to‘g‘ri munosabati muhim. Psixologlarning ta’kidlashicha, “aksariyat vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishga odatlangan kishilar, ayniqsa, yoshlar ularni bu olamdan chiqarishga qaratilgan har qanday urinishga qarshilik qilishar ekan”³.

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.

Tadqiqotimiz davomida O‘zbekistonning turli uch hududi(Samarqand, Toshkent, Farg‘ona)dan olgan so‘rovnomamizdagi “Virtual olamdan (internet, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn video o‘yinlar) bir kunda o‘rtacha necha soat foydalanasiz?” savolidan quyidagi natijalar olindi:

Tasdiqlar	Son (ta)	Foiz (%)
1 soatgacha	287	26,2%
2-4 soat	455	41,5%
5-6 soat	93	8,5%
7-10 soat	45	4,1%
deyarli foydalanmayman	24	2,2%
ko‘p, hisoblab ko‘rmaganman	191	17,4%
Total	1095	100,0%

Bizning repondentlarimizning 30 foizi ya’ni 328 nafari 4 soatdan ko‘p virtual olam vositalaridan foydalanuvchilar toifasiga kirmoqda.

³https://fergana.natlib.uz/search/media/img/ART000000063716?metsno=000000305504&fileid=M000000305504_FILE000001

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.

O'zbekistonda Telegram ijtimoiy tarmog'idagi "Abdusattor" telegram kanalida 2024-yil 28-fevralda o'tkazilgan anonim so'rovnoma (Ijtimoiy tarmoqlarda qancha vaqt sarflaysiz?) ko'ra 37 foiz respondentlar 3 soatdan kam, 37 foiz respondentlar 4-6 soat; 14 foiz respondentlar 6-8 soat; 12 foiz respondentlar 8 soatdan ko'p deb ovoz berishgan. Bu yerdagi javoblarni ham 2 guruhga bo'lib olsak bo'ladi. 4 soatdan ko'p foydalanuvchilar 63 foiz, 3 soatdan kam foydalanuvchilar 37 foiz. Bu albatta ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchi aralash yosh toifalaridan olingan so'rovnoma natijalari hisoblanadi. Lekin bu yerda 3 soatdan ko'p ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ko'rsatgan 63 foizlik natija o'zbekistonlik ziyolilar e'tiborga olishi kerak bo'lgan raqamlar. Sababi biz kattalarni o'zlari virtual olam vositalaridan me'yorida ko'p foydalanib turganida ularning o'zlari tomonidan yoshi kichik o'smirlardan kamroq foydalan deb nasihat qilinishi bu samara bermaydigan aksincha salbiy ta'sir qiladigan holat.

Xulosa qilib aytganda, virtual olam vositalariga qaram bo'lib qolgan o'smirlarning jamiyatga ijtimoiy reintegratsiyaga yordam beruvchi omillar quyidagilar: uyqu vaqtini tartibga solish; ovqatlanish vaqti va sog'lom ovqatlanish ratsioniga amal qilish; kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish; Ijtimoiy agentlarning jamiyatga reintegratsiyasidagi yordamlari; psixiatr ko'rigiga borish; tengdoshlari bilan turli mashg'ulotlarda qatnashish; virtual olam vositalaridan foydalanishda ularga me'yoriy foydalanish rejimlarini o'rnatish, o'quv, hunar kurslari, sport to'garaklariga qatnashish, uyda yoki ota-onasi va ularning tanishlari yonida mehnat qilib kasb o'rganishlari; yoshlar tashkilotlari, ko'ngillilar harakati, ijtimoiy fondlar faoliyatida qatnashish. Prezident Sh.Mirziyoyev aytganlaridek "ayni vaqtda axborot-kommunikatsiya sohasidagi oxirgi yutuqlarni o'zlashtirish bilan birga yoshlarimizni kitob o'qishga bo'lgan qiziqishlarini oshirishga, ularning kitob bilan do'st bo'lishiga, aholining kitobxonlik saviyasini yanada oshirishga alohida e'tibor qaratish lozim"⁴. So'rovnoma natijalariga ko'ra o'smirlardan(37 foiz) ko'ra turli yoshdagi avlod(63 foiz) virtual olam vositalariga qaramlik yuqori. Lekin o'smir yoshidagi virtual olam vositalariga qaram bo'lib qolganlarning ko'rsatkichi agar ularga davolash, reintegratsiya choralari ko'rilmasa borgan sari virtual olam

⁴ Sh.Mirziyoyev. Tadbirkorlar va ishbilarmonlar harakati – O'zbekiston Liberal-demokratik partiyasining VIII syezdidagi ma'ruzasi. 2016-yil 19-oktyabr.



vositalariga qaraml bo‘lganlar foizi ortib boradi. Hozirgi virtual qaram o‘smirlarning holati esa yomonlashib boraveradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Allayarov O.E. diss. avtoref. “O‘zbekiston barqaror taraqqiyotini ta’minlashda internet texnologiyalaridan samarali foydalanish mexanizmlari” 4-b. 2019-y
2. A Developmental Psychopathology Perspective on ADHD and Comorbid Conditions: The Role of Emotion Regulation | Child Psychiatry & Human Development (springer.com)
3. https://fergana.natlib.uz/search/media/img/ART000000063716?metsno=000000305504&fileid=M000000305504_FILE000001
4. Sh.Mirziyoyev. Tadbirkorlar va ishbilarmonlar harakati – O‘zbekiston Liberal-demokratik partiyasining VIII syezdidagi ma’ruzasi. 2016-yil 19-oktyabr.

