

“ONLINE HAYOT VA REAL HAYOT O'RTASIDAGI YASHIRIN KURASH”KONSEPTI

Jumanazarova Adiba Abdiqodirovna

Denov Tadbirkorlik Va Pedagogika Institutı Tıllarnı O'qıtısh Inglız Tılı

Filalogiya Yo'nalishi 1-Chı Bosqıch Talabası

Jumanazarovaadiba@Gmail.Com

+998888452228

Abdullayeva E'zoza Olim qizi

+998 99 083 86 07

ezozaa571@gmail.com

Abduhamidova Umida

+998 95 448 53 07

abduhamidovaumida0007@gmail.com

Absalamova Zebo

+998 95 365 48 07

absalomavazebo65@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20047099>

Annotatsiya: Ushbu maqolada online hayot va real hayot o'rtasidagi yashirin kurash, uning ijtimoiy va psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Virtual muhitning inson ongiga ta'siri hamda muvozanatni saqlash muammolari ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so'zlar: online hayot, real hayot, virtual muhit, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik ta'sir, muvozanat.

Аннотация: В статье анализируется скрытая борьба между онлайн и реальной жизнью, а также её социально-психологическое влияние. Рассматриваются особенности виртуальной среды и необходимость сохранения баланса.

Ключевые слова: онлайн жизнь, реальная жизнь, виртуальная среда, социальные сети, психологическое влияние, баланс.

Annotation. This article analyzes the hidden conflict between online and real life and its socio-psychological impact. It explores the nature of the virtual environment and highlights the importance of maintaining balance.

Keywords: online life, real life, virtual environment, social media, psychological impact, balance.

Kirish.

Raqamli davr va inson hayoti- bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson faoliyatining barcha sohalariga kirib bordi. Masofaviy ish, online ta'lim, virtual muloqot, bularning barchasi inson hayotini yengillashtirdi. Shu bilan birga, insonning real muhit bilan aloqasi asta-sekin kamayib bormoqda. Internet inson uchun cheksiz imkoniyatlar eshigini ochdi. Ammo bu imkoniyatlar bilan birga yangi xavf-xatarlar ham paydo bo'ldi. Misol uchun, dangasalik, miyyani qotishi, va bazan depressiyaga ham olib keladi. Bundan tashqari hozirgi kunda hazilomus lekin haqiqat bo'lgan misol toyxatlar. Hozirda online tarzda jo'natish juda ommalashib ketyapti. Online ta'limga esa online xujjatlar tophirishish va balni bilish ham raqamli davrga kiradi.

Online hayotning afzalliklari vaqt tejaladi, tezkor axborot olish, masofadan ishlash va o'qish imkoniyati, global muloqot, o'zini namoyon qilish imkoniyatlari mavzud. Virtual makon orqali inson o'z qiziqishlari va ehtiyojlariga mos muhitni topa oladi. Bu esa shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi.

Online hayotning salbiy jihatlari ham yo'q emas. Ular quyidagilarda namoyon bo'ladi. Internetga qaramlik, vaqtni behuda sarflash, diqqatning pasayishi, ruhiy muammolar (stress, depressiya), yolg'izlik hissi kuchayib boardi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haddan tashqari virtual hayot inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Real hayot inson uchun tabiiy va zarur muhitdir. Unda, haqiqiy his-tuyg'ular, jonli muloqot, ijtimoiy tajriba, mas'uliyat hissi mavjud bo'ladi. Real hayot insonning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Aynan real muhitda inson o'zini to'liq anglaydi.

Yashirin kurashning psixologik mohiyati- online va real hayot o'rtasidagi kurash asosan inson ongida kechadi. Virtual makon insonni o'ziga jalb etadi, chunki u yerda muammolar kamroq va imkoniyatlar kengroq ko'rinadi. Ammo real hayotdagi majburiyatlar insonni qayta yerga "tushiradi". Natijada ichki ziddiyat paydo bo'ladi.

Ijtimoiy oqibatlar- Ushbu kurash jamiyatga ham ta'sir ko'rsatmoqda, oilaviy munosabatlarning susayishi, yoshlar orasida ijtimoiy faollikning kamayishi, kommunikatsiya madaniyatining o'zgarishi ham misol bo'ladi. Bu holat jamiyat rivojiga ham bevosita ta'sir qiladi.

Muammoni hal qilish uchun quyidagi choralar muhim- vaqtni to'g'ri rejalashtirish, internetdan ongli foydalanish, real muloqotni ko'paytirish, sport va faol hayot tarzini tanlash hisoblanadi.

Muvozanat — eng to'g'ri yechim .Ayniqsa bu reja asosida ham bo'sa. Biroq bu muvozanatni ko'pchilik unutilib yuboryapti. Online va real hayot bir-biriga qarama-qarshi emas, balki bir-birini to'ldiruvchi omillardir. Eng muhim jihat — ular o'rtasida muvozanatni saqlashdir.

Xulosa

Online hayot zamonaviy inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, u real hayotni to'liq almashtira olmaydi. Ushbu ikki muhit o'rtasidagi yashirin kurashni anglash va uni boshqarish har bir inson uchun muhimdir. Faqat muvozanat orqali inson o'zining haqiqiy baxtiga erisha oladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Castells, M. — *The Rise of the Network Society*
2. Turkle, S. — *Alone Together*
3. Carr, N. — *The Shallows*
4. Boyd, D. — *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*
5. Bauman, Z. — *Liquid Modernity*
6. Jenkins, H. — *Convergence Culture*
7. O'zbekiston Respublikasi AKT rivoji bo'yicha rasmiy manbalar
8. Ilmiy jurnallar va internet maqolalari (Google Scholar bazasi)