

XXI ASR “O’RGIMCHAK TO’RI” YOXUD INTERNETGA QARAMLIK

Xujaqulova Durdona Shaymardon qizi
Shahrizabz davlat pedagogika instituti
Xorijiy til va adabiyoti yo’nalishi

Annotatsiya. *Ushbu tadqiqotda jamiyat hayotining turli jabhalarida internetga qaramlikni shakllantirishga sabab bo’layotgan omillarni o’rganish va ularga yechim topish hamda, yoshlarning internetga bog’lanib real hayotdan uzilib qolish sabablarini o’rganishga e’tibor qaratilgan.*

Kalit so’zlar. *XXI asr o’rgimchak to’ri, internetga qaramlik, raqamli aralashish, raqamli texnologiya, virtual dunyo, real dunyo.*

Abstract. *In this study, attention is paid to the study of the factors that cause the formation of Internet addiction in various aspects of society, and to find a solution to them, as well as to study the reasons why young people become disconnected from real life by connecting to the Internet.*

Key words. *21st century spider web, internet addiction, digital interference, digital technology, virtual world, real world*

Абстрактный. *В данном исследовании внимание уделено изучению факторов, вызывающих формирование интернет-зависимости в различных сферах жизни общества, и поиску их решения, а также изучению причин, по которым молодые люди отключаются от реальной жизни через подключение к Интернету.*

Ключевые слова. *Паутина XXI века, интернет-зависимость, цифровое вмешательство, цифровые технологии, виртуальный мир, реальный мир.*

21-asr internetga qaramlik fenomenining sezilarli darajada o'sishiga guvoh bo'ldi, bu ko'pincha o'rgimchak to'riga tushib qolish bilan taqqoslanadi. O'rgimchak o'z o'ljasini tuzoqqa ilintirish uchun o'zining murakkab to'rini sinchkovlik bilan to'qiganidek, odamlar internet taqdim etayotgan cheksiz imkoniyatlar va chalg'ituvchi narsalar tuzog'iga tushib qolishlari mumkin. Ushbu qaramlik turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, masalan, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, onlayn o'yinlar yoki majburiy ko'rish. O'rgimchak to'ri singari, internet ham jozibali va maftunkor bo'lib, aloqa, o'yin-kulgi va ma'lumot va'dasi bilan odamlarni o'ziga jalb qilishi mumkin. Biroq, chigallashgandan so'ng, bu giyohvandlikdan xalos bo'lish qiyin bo'lishi mumkin. Jamiyat raqamli texnologiyalarga ko'proq tayanishda davom etar ekan, virtual va real dunyo o'rtasidagi sog'lom muvozanatni ta'minlash uchun internetga qaramlikni tushunish va hal qilish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

21-asrda internetga qaramlik kuchayib, o'rgimchak to'riga ilinib qolish bilan o'xshashlik ko'rsatdi. O'rgimchak o'ljani tuzoqqa olish uchun o'z to'rini murakkab tarzda to'qiganidek, odamlar o'zlarini onlayn chalg'itadigan jozibali labirintga tushib qolishlari mumkin. Bu qaramlik turli shakllarni oladi, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanishdan tortib, o'rgimchak to'rining murakkab va jozibali tabiatini aks ettiruvchi majburiy ko'rishgacha. Ushbu raqamli chigallikdan xalos bo'lish o'rgimchak to'ridan qochishga o'xshash qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Jamiyat raqamli texnologiyalarga tobora ko'proq tayanib borayotgan bir paytda, internetga qaramlikni tushunish va hal qilish virtual va real dunyo o'rtasidagi sog'lom muvozanatni saqlash uchun juda muhimdir.

21-asrda raqamli texnologiyalar va internetdan keng foydalanish tufayli raqamli shovqin tobora kengayib bormoqda. Ushbu aralashuv turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, jumladan, internetga qaramlik, raqamli aralashish, onlayn chalg'itish va ijtimoiy mediadan majburiy foydalanish. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalgan tabiati virtual dunyo va real dunyo o'rtasidagi chegaralarni xira qildi, bu onlayn va oflayn faoliyat o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlashda qiyinchiliklarga olib keldi. Odamlar doimiy ravishda o'z qurilmalariga ulanib qolishlari mumkin, bu esa samaradorlikning pasayishiga, ijtimoiy o'zaro munosabatlarning buzilishiga va ruhiy salomatlik muammolariga olib keladi. Bundan tashqari, raqamli shovqin hayotning turli jihatlariga, jumladan ish, munosabatlar va umumiy farovonlikka ta'sir qilishi mumkin. Raqamli shovqinlarning salbiy ta'sirini yumshatish uchun odamlar o'zlarining raqamli odatlariga e'tibor berishlari va onlayn faoliyatlarini boshqarish yo'llarini izlashlari muhimdir.

"Virtual dunyo" atamasi odatda foydalanuvchilar avatarlari yoki raqamli tasvirlari orqali bir-birlari va atrof-muhit bilan o'zaro aloqada bo'lishlari mumkin bo'lgan kompyuterga asoslangan simulyatsiya qilingan muhitni anglatadi. Ushbu virtual olamlar turli shakllarda bo'lishi mumkin, jumladan, ommaviy ko'p o'yinchi onlayn rol o'ynash o'yinlari (MMORPG), ijtimoiy virtual olamlar va virtual haqiqat muhitlari. Virtual olamlarda foydalanuvchilar boshqalar bilan muloqot qilish, virtual landshaftlarni o'rganish, o'yinlar va tadbirlarda qatnashish, o'zlarining raqamli makonlarini yaratish va sozlash, hattoki savdo va savdo bilan shug'ullanish kabi keng ko'lamli faoliyat bilan shug'ullanishlari mumkin.

Virtual olamlar texnologiyaning rivojlanishi bilan tobora ommalashib bormoqda va ular ijtimoiy muloqot, o'yin-kulgi va hatto ta'lim uchun noyob imkoniyatlarni taqdim etadi. Biroq, virtual olamlarda ortiqcha vaqt sarflash

jismoniy faollikning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va potentsial giyohvandlik kabi muammolarga olib kelishi mumkinligini tan olish muhimdir.

Virtual olamlar rivojlanishda davom etar ekan, foydalanuvchilar virtual va real dunyo faoliyati o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlashlari va ularning umumiy farovonligiga mumkin bo'lgan ta'sirni yodda tutishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yosh, K. S. (1998). Internetga qaramlik: yangi klinik buzilishning paydo bo'lishi. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

2. Kuss, D. J. va Griffiths, M. D. (2012). Internet va o'yinga qaramlik: neyroimaging tadqiqotlarining tizimli adabiyotlarini ko'rib chiqish. *Miya fanlari*, 2 (3), 347-374.

3. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi. (2013). *Ruhiiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanma (5-nashr)*. Arlington, VA: Amerika Psixiatriya nashriyoti.

4. Kuss, D. J. va Lopez-Fernandez, O. (2016). Internetga qaramlik va muammoli internetdan foydalanish: Klinik tadqiqotlarni tizimli ko'rib chiqish. *Jahon psixiatriya jurnali*, 6(1), 143-176.

5. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). Ijtimoiy media va video o'yinlardan o'ziga qaramlik bilan foydalanish va psixiatrik kasalliklarning alomatlari o'rtasidagi munosabatlar: keng ko'lamlı kema tadqiqot. *Qo'shadi xatti-harakatlar psixologiyasi*, 30 (2), 252-262.