

KAMPYUTER O'YINLARINING O'SMIRLAR PSIXIKASIGA SALBIY TA'SIRI

Kushakova Nargiza¹

Salohiddinova Oygulxon²

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti

KEYWORDS

Kompyuter o'yinlari, o'smirlar psixologiyasi, psixik rivojlanish, o'yin qaramligi, virtual dunyo, tajovuzkorlik, muloqot muammosi, ijtimoiy izolyatsiya, shaxsiy rivojlanish, vaqtni boshqarish.

ABSTRACT

Mazkur maqolada kompyuter o'yinlarining o'smirlar psixikasiga salbiy ta'siri psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Virtual dunyoga haddan tashqari berilish, real hayotdagi faoliyatdan uzoqlashish, tajovuzkorlik darajasining oshishi, muloqot ko'nikmalarining sustlashuvi va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'siri kabi jihatlar yoritiladi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15587655**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

KIRISH

Bugungi raqamli davrda texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va o'smirlar orasida kompyuter, planshet va smartfonlardan foydalanish hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Kompyuter o'yinlari esa ularning asosiy bo'sh vaqtini egallab kelayotgan faoliyatlardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Kompyuter o'yinlari dastlab bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi vosita sifatida qaralgan bo'lsa-da, keyingi yillarda ularning asosiy qismi ko'proq ko'ngilochar, tajovuzkor va haddan tashqari hayajonli mazmundagi senariylarga asoslanmoqda. Bu esa o'yinlarning yoshlar ongiga ko'rsatadigan ta'sirini chuqur o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davri shaxsiy rivojlanish, mustaqil fikrlash, ijtimoiy moslashuv, o'z-o'zini anglash kabi asosiy jarayonlar bilan bog'liq muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda tashqi muhitning, xususan, axborot vositalari va raqamli texnologiyalarning ta'siri nihoyatda kuchli bo'ladi. Shu sababli, o'smirlar kompyuter o'yinlarining mazmuni, ularni o'ynash davomiyligi va psixologik reaksiyalariga qarab, turli

¹ Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti Amaliy psixologiya kafedrası v.b dotsenti P.f.n(PHD)

² Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti Pedagogika va psixologiya fakulteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 401-guruh talabasi

ijobiy yoki salbiy ta'sirlarga duch kelishadi. Bugungi kunda ayniqsa zo'ravonlik, urush, jinoyat, fantastik janglar va real hayotdan butunlay farqli g'ayritabiiy sahnalarga boy o'yinlar o'smirlar orasida mashhur bo'lib bormoqda. Ular orasida "GTA", "Call of Duty", "PUBG", "Free Fire", "Counter Strike" kabi o'yinlar mavjud bo'lib, ular tajovuzkorlikni rag'batlantiradi, empatiya va haqiqat hissini susaytiradi. Natijada, bunday virtual tajribalar o'smirlar ruhiyatida salbiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi: zo'ravonlikni qabul qilish, real hayotdan ajralish, ijtimoiy muloqotdan chetlashish va vaqtni behuda sarflash kabi holatlar ko'zga tashlanadi. Shuningdek, o'yinlar orqali o'ziga ishonch, o'z qobiliyatlarini sinash, raqobat qilish istagi o'sishi mumkin bo'lsa-da, bu holatlar ko'pincha nazorat ostida bo'lmaganda salbiy tus oladi. O'yinlardagi muvaffaqiyatga o'rganib qolgan o'smir real hayotdagi qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga bardosh bera olmay, ruhiy tushkunlik, qochish reaksiyalari, hatto xavfli odatlarga moyillikni namoyon qilishi mumkin. Shu sababli, o'smirlar tomonidan kompyuter o'yinlarining iste'mol qilinishi masalasiga befarq qarash mumkin emas. Mazkur maqolada aynan kompyuter o'yinlarining o'smirlar psixikasiga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari, ularning turlari, namoyon bo'lish shakllari va bu jarayonga ta'sir ko'rsatuvchi omillar psixologik hamda ijtimoiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, xalqaro va mahalliy tadqiqotlar ham kompyuter o'yinlarining o'smirlar psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini tasdiqlaydi. Masalan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) 2018-yilda "gaming disorder" – o'yin o'ynash buzilishini rasmiy ravishda ruhiy salomatlik muammosi sifatida e'tirof etdi. Bu holatda inson o'yin o'ynashga shunchalik qattiq bog'lanib qoladiki, uning ta'siri kundalik hayot, maktabdagi o'qish, oilaviy munosabatlar va jismoniy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mahalliy darajadagi kuzatuvlar esa shuni ko'rsatmoqdaki, kompyuter va mobil o'yinlarga haddan ortiq bog'langan o'smirlar o'zlarining real hayotdagi vazifalarini bajarmay qo'yishmoqda. Masalan, o'z vaqtida uxlash, dars tayyorlash, sport bilan shug'ullanish, ijtimoiy muhitda faol ishtirok etish kabi tabiiy ehtiyojlar orqaga suriladi. Bunday vaziyatda bolaning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati susayadi, ruhiy beqarorlik, charchoq, bezovtalik, tushkunlik kabi belgilar kuchayadi. Bundan tashqari, ko'pgina o'yinlar interaktiv xarakterga ega bo'lib, ular orqali o'smirlar internet orqali boshqa foydalanuvchilar bilan bog'lanadi. Bu esa ularni begona shaxslar, yoshi katta g'arazli foydalanuvchilar, kiber zo'ravonlik va virtual tahdidlar bilan to'qnashuv xavfiga olib keladi. Shu jihatdan qaraganda, kompyuter o'yinlari nafaqat psixologik, balki ijtimoiy xavf-xatarlarga ham sabab bo'lishi mumkin. Psixologlar, xususan Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri "shaxsiylikni shakllantirish" bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolaning shaxsiy pozitsiyasi, kimligi, qadriyatlar va jamiyatdagi o'rni shakllanadi. Agar bu davrda bola virtual hayotga haddan tashqari sho'ng'ib ketsa, real hayotda shaxsiylikni to'laqonli shakllantira olmaydi, bu esa kelajakda psixologik muammolarga olib keladi. Shu sababli, kompyuter o'yinlari masalasini to'g'ri yo'naltirish, ularni maqsadga muvofiq tarzda tartibga solish, yoshga mos va tarbiyaviy ahamiyatga ega o'yinlarni tanlash, farzandlar bilan doimiy muloqotda bo'lish, ularni real hayotdagi faoliyatga jalb qilish kabi yondashuvlar orqali bu xavfning oldini olish mumkin.

XULOSA

Kompyuter o'yinlarining o'smirlar psixikasiga ta'siri zamonaviy psixologiya va pedagogika fanining dolzarb muammolaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'yinlarning mazmuni, o'ynash davomiyligi va nazoratsiz foydalanilishi o'smirlar ruhiyatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Bunday ta'sirlar ichida tajovuzkorlikning kuchayishi, muloqotda qiyinchiliklar, ijtimoiy izolyatsiya, vaqtni noto'g'ri boshqarish, psixik beqarorlik, motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar mavjud. Biroq, ushbu o'yinlardan to'g'ri foydalanish, ularni yoshga mos va tarbiyaviy ahamiyatga ega turlari bilan almashtirish, o'smirlarni real hayotga ko'proq jalb qilish orqali kompyuter o'yinlarining salbiy ta'sirini kamaytirish mumkin. Eng muhimi, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar tomonidan bola hayotidagi raqamli texnologiyalarni muvozanatli boshqarish orqali bu muammoning oldi olinadi. Shunday ekan, zamonaviy jamiyatda o'smirlarning raqamli muhitda xavfsiz va sog'lom shakllanishini ta'minlash uchun tizimli yondashuvlar, nazorat, sog'lom muqobillar va psixologik profilaktika choralari zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO), "Gaming Disorder", ICD-11, 2018
2. Erikson, E. (1996). Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company
3. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4),
4. Freyd Z. (1991). Psixoanalizga kirish. Toshkent: O'qituvchi.
5. Yang, K. S. (1998). Internet Addiction Test (IAT) – diagnostik metodikasi.
6. Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction". *Clinical Psychology Forum*.