

RASHIDOV RASHID BAXTIYOR O'G'LI
RO'ZMETOV SULAYMON ILXAMBOY O'G'LI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 111 guruh talabalari

Annotatsiya. Ushbu ish kompyuter o'yinlarning bolalar va o'smirlar ruhiyatiga salbiy ta'siri muammosiga bag'ishlangan. Salpaydo bo'lishining asosiy sabablarini tahlil qiladilar kompyuterga qaramlik, shuningdek, virtual haqiqatda yashiringan xavflar. Ota-onalarga turli xil harakatlar variantlarini taqdim etadigan tavsiyalar beriladi, yosh geymerlarni kompyuterdan chalg'itadi. Talabalarning test natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: kompyuterga qaramlik, bolalar va o'smirlar psixikasi, virtual haqiqat, kompyuter o'yinlari.

Аннотация. Данная работа посвящена проблеме негативного влияния компьютерных игр на психику детей и подростков. Авторы анализируют основные причины возникновения компьютерной зависимости, а также опасности, которые скрываются в виртуальной реальности. Родителям предлагаются рекомендации, предусматривающие различные варианты действий, отвлекающих юных геймеров от компьютера. Приводятся результаты тестирования учащихся.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, компьютерные игры, виртуальная реальность, игромания.

Abstract. This work is devoted to the problem of the negative impact of computer games on the psyche of children and adolescents. They analyze the main reasons for the occurrence of salpaydo computer addiction, as well as the dangers hidden in virtual reality. Parents are given recommendations that provide

different options for action, distracts young gamers from the computer. Students' test results are presented.

Key words: *computer addiction, child and adolescent psychology, virtual reality, computer games.*

Hozirgi kunda fan-texnika taraqqiyoti rivojlanishi bilan kundalik hayotimizda uyali telefon, kompyuter, planshet va boshqa gadjetlar paydo bo'ldi va turmushimizning deyarli barcha jabhalarida o'z o'rniga ega bo'ldi. Uzoqini yaqin qiluvchi aloqa vositasi sifatida qo'l telefonlari deyarli har bir insonning doimiy hamroxiga aylangan. Zamonaviy smartfonlar nafaqat so'zlashuv vositasi, balki bo'sh vaqtni o'tqazish ushuni internet tarmolarida turli ko'ngilochar kontentlar va onlayn o'yinlar o'ynash imkoniyatini beruvchi vosita sifatida ham ommalashgan. Ushbu maqolada muhokama qilinayotgan turli xil kompyuter o'yinlari yoshlar o'rtasida keng ommalashgan va ularning xatti harakati va ruhiyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi kuzatilmoqda. Kompyuter o'yinlari yoshlar ongiga ta'siri salbiy oqibatlarini o'rganib chiqamiz

Erta yoshdan boshlab deyarli har qanday zamonaviy bolaning hayotini kompyutersiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Ota-onalar kompyuterdan foydalanishni o'rganishi uchun farzandlariga kompyuter yoki hech bo'lmaganda planshet sotib olib berishadi. Bolalar kompyuterdan o'qish yoki ko'ngilochar maqsadlarda foydalanish mumkin. Ushbu funktsiyalarning ikkinchisi ko'pincha bolaning kompyuterda ko'p vaqt o'tkazadigan bo'lishiga sabab bo'ladi. Psixologlar va shifokorlar tobora ko'proq kompyuterdan muntazam foydalanish virtual dunyoda bir kun uyqusiz va ovqatsiz o'tkazadigan giyohvandlik bilan taqqoslanmoqdalar. Geymer bolalar ko'pincha psixiatriya klinikalarida bemorlarga aylanish holatlari ham kuzatilmoqda. Bundan tashqari, bu jiddiy oqibatlarga olib kelmasa ham maktab o'quvchilarining darslarga bormay uyda yoki klublarda o'tirish yoki planshet yoki telefon yordamida to'g'ridan-to'g'ri darslarda turli o'yinlar o'ynashi uning darslarni yahshi o'zlashtirishiga to'sqinlik qiladi. Muammoni qanday hal qilishni tushunish uchun bolalarni kompyuter o'yinlariga nima jalb qilishini aniqlash kerak. Eng aniq va sezilarli ta'sir-bu hissiy

sohagata'sir. O'yinda siz xursandchilik, quvonch va qaxr yoki g'azab tuyg'ularni boshdan kechirishingiz mumkin.

Bundan tashqari, o'yindagi bola aslida o'z virtual olamining shohiga aylanadi, kompyuter sichqonchasi-bu sehrli tayoqcha, uning yordamida muvaffaqiyatga erishish, eng yuqori darajaga ko'tarilish va agar o'yinda muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, unda hamma narsani boshqatdan takrorlash mumkin. Hayotda bunday emas va shuning uchun kompyuter o'yinlari ko'pincha omadsizlarni jalb qiladi.

Bolalar va o'smirlardagi kompyuterga bog'liqlikni asosiy psixologik sabablarini ko'rib chiqamiz.

-Bu birinchi navbatda, yoshga bog'liq psixikaning rivojlanish xususiyatlar tufayli o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini va hayotiy tajribaning etishmasligi bilan bog'liq. Bola kompyuter o'yinida ko'p vaqt sarflaganini va charchaganini tushunmaydi, o'zi uchun kompyuterdan foydalanishvaqtining chegarasini belgilay olmaydi.

-Ikkinchidan, bolalar bo'sh vaqtlarini qanday qilib oqilona tashkil qilishni bilishmaydi va bola qancha kichik bo'lsa ko'proq kattalar unga turli mashg'olotlar bilan band bo'lishini ta'minlashadi.

-Uchinchidan, muayyan holatlar (kasallik, karantin kattalarning taqiqlari va h.k.) tufayli boshqalar bilan muloqot qilishni bilmaydigan va istamaydigan bolalar bor.

-To'rtinchidan, agar ota-onalar va boshqa yaqin odamlar biron sababga ko'ra boladan uzoqlashsalar, bola ular bilan muloqotni o'yin bilan almashtirishga harakat qilishi mumkin. Shuning uchun hech qachon bolani muloqot qilish imkoniyatidan mahrum qilish bilan jazolay bo'lmayd. undan tashqari oiladagi tez-tez bo'ladigan janjallar ham bolaning hissiy va psixologik stress holatiga tushib qolishi va virtual dunyoga ketishiga olib kelishi mumkin.

-Beshinchidan, o'smirlar virtual o'yinlar bilano'zlarini band qilish orqali o'sish qiyinchiliklarini engishga harakat qilishlari mumkin, virtual olamda hamma narsa sodda va tushunarli, oson bo'lai va bola jarayonni o'zi hohlagandek

boshqaradi, bu holat ko'pincha o'z-o'zini past baholydigan bolalarda paydo bo'ladi.

-Oltinchidan, o'smirlar tengdoshlariga taqlid qilish istagi bilan ajralib turadi, shuning uchun o'sish muhiti, bir xil kiyinish, kompyuter o'yinlar va boshqa narsalarga "moda" juda tez tarqaladi

Shunday qilib, kompyuter o'yinlari bolalar va o'spirinlarning hayotida muhim o'rin tutishini ta'kidlab o'tish lozim. Shu bilan birga, kompyuter o'yinlarini ham vaqt ham sog'likka zararli deb bo'lmaydi: bu o'yin mazmuniga ham va unga sarflangan vaqtga ham bog'liq. Bunda xavf tug'diradigan omil, birinchi navbatda kompyuterga bog'liqlik zahirida o'zini o'yindan chetlashtirishga majbur qila olmaslik va virtual o'yinlar bilan kechayu kunduz mashg'ul bo'lishlik. Rossiyalik psixologlarning ta'kidlashicha, kompyuter o'yinlari o'ynaydigan odamlarning 10 dan 14 foizigacha kompyuter o'yinlariga qaram bo'lib qoladi. Kompyuterga qaramlikning zarari, bola xatti-harakatlari real hayotni tark etib virtual hayotga talpinish zarurati bilan bog'liq. Buning oqibatida bolada shaxsning rivojlanish jarayoni sekinlashadi, bu esa yoshlikda juda istalmagan holat hisoblanadi.

Bolalar virtual haqiqat ta'siriga qarshi tura olmaydilar, uning salbiy ta'sirlardan ijobiy ta'sirlarni farqlay olmaydilar. Bundan tashqari, ular uchun virtual dunyo hozirgi haqiqiy dunyodan hech narsasi bilan farq qilmaydi. O'yinlarda mavjud bo'lgan shafqatsizlik va tajovuzkorlikning rivojlanishiga, bolalarning hamdardlik bildirishga qodir emasligiga olib keladi. O'yinlarning syujetlari haqiqiy hayotga o'tkazishi mumkin. O'tkir hissiyotlarni syujetdagi kabi haqiqiy hayotda amalga oshirish istagi uyg'onishi mumkin. Biz unutmasligimiz kerakki, bolalik va o'spirinlik - bu shaxsning qadriyat yo'nalishlarini shakllantirish vaqti. Ko'pgina o'yinlar, yumshoq qilib aytganda, insonparvarlik qadriyatlar tizimini shakllantirishga hissa qo'shmaydi, aksincha insoniylikdan tubanlik tomon yetaklaydi.

Hissiy beqarorlik, qo'zg'aluvchanlik, tashvish yoki befarqlik, kayfiyatning tez o'zgarishi, namoyishkorona xatti – harakatlar, uyqu buzilishi deyarli har doim turli xil kombinatsiyalarda kompyuter o'yinlariga mukkasidan ketgan bolalarda

namoyon bo'ladi. Nutqning sust rivojlanishi, real haqiqiy dunyoda odamlar bilan aloqa o'rnatolmaslik, mos ravishda ijtimoiylashish bilan bog'liq qiyinchiliklar - geymerlarning hamrohlaridir.

Bola o'yinni tark etish iltimosiga javoban g'azablanadi yoki tajovuzkorlik ko'rsatadi, o'yinga tezroq qaytishni hohlaydi, taklif etilayotgan muqobil qiziqarli darsga qiziqmaydi, u doimo hammaga virtual dunyoda quyidagilarni sodir bo'layotgan voqealarni aytib beradi, yoki aksincha o'z-o'zidan tashqi dungodan uzolashadi. Real haqiqiy dunyoda bola o'zi uchun faoliyat topa olmaydi. Fiziologik funktsiyalar nuqtai nazaridan buzilishlar ham paydo bo'ladi, bular: Uyqusizlik va "quruq ko'z" sindromi, , bel og'rig'i, bosh og'rig'I va boshqa muammolar.

Yuqorida kompyuter oyinlariga hadan tashqari berilishning bolalar va o'smirlad psixikasiga salbiy tasirlarini o'rganib chiqdik. Quyida esa ushbu zararli oqibatlaarni oldini olish yuzasidam maslaxatlarga yuzlanamiz:

1. Kompyuter bilan ishlash vaqtini cheklash kerak, ammo foydalanishni taqiqlash kerak emas. Vaqtni asta-sekin cheklash mumkin, bu variantni tanlash bu bola uchun ham, ota-onalar uchun ham maqbul bo'ladi. Tanaffuslar bo'lishi kerak: masalan, kuniga 3 soat, ikkita tanaffus bilan kompyuterdan foydalanishni joriy qilish. Tanaffuslar vaqtida boshqa mashg'ulotlar taklif qilinadi (masalan, yurish, tushlik, qo'shma mashg'ulotlar).

2. Kattalar bola bilan qiziqarli narsalar ro'yxatini tuzishi va bunga jalb qilishlari mumkin (kino, teatr, tashriflar, tabiatga chiqish, stol o'yinlari va boshqalar).

3. Tengdoshlar bilan "jonli" muloqotni tashkil qiling (bolalar bayrami, birgalikda yurish, ekskursiyalar va boshqalar). Ota-onalar bunitengqurlari bo'lgan bolalarning ota-onalari bilan birgalikda qilish mumkin.

3. Agressivlik darajasi past bo'lgan yangi kompyuter o'yinlarini taklif qilish.

4. Bola bilan o'yinlarni muhokama qilish, u bilan o'ynash. Natijada, bola rivojlanadi tanqidiy fikrlash, u o'yinlarning sifati har xil ekanligini va o'yin

muloqotni almashtirmasligini tushunadi, haqiqiy real xayot va virtual dunyo bir-biridan farq qilishini tushunishga yordam beradi.

5. Agar muammoni hal qilishning iloji bo'lmasa, maslahat uchun mutaxassislarga murojaat qilish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gapparov Zaxid Gapparovich '' Sport psixologiyasi'' kitobi
2. Ergash G'oziyev O'zbekiston Respublikasi ensklopediyasi (2005)
3. Алексеев А.В. Преодолеть себя . – М.: 2003.
4. Гисен Л.Д. Время стрессов. – М.: ДАР, 1995.
5. Abdulkarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
6. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
7. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.
8. Melikboboyevich, S. U., & Istamqulovna, N. S. (2024). XX ASRNING BOSHLARIDA BOLA RIVOJLANISH NAZARIYALARI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 33(2), 235-239.
9. Melikboboyevich, S. U. (2024). KONFLIKT ISHTIROKCHILARI BILAN ISHLASH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 42(1), 214-218.
10. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNI MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASH SHAKLLARI VA METODLARI. *Journal of new century innovations*, 50(2), 189-195.

11. MELIKBOBOYEVICH, S. U., O'G'LI, E. B. M., & XAYRULLOYEVICH, D. U. (2024). OILAVIY TARBIYA USLUBLARI VA ULARNING SHAKILANISHI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(1), 41-45.
12. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, X. B. A., & SHAMSIDDINOVNA, X. G. (2024). SHAXSIY AGRESSIYALARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING O'RNI. *TADQIQOTLAR. UZ*, 37(4), 27-31.