

Andijon davlat pedagogika instituti

Filologiya fakulteti O‘zbek tili va Adabiyoti yo‘nalishi

103-guruh talabasi Arabova Gulrux Adxamjon qizi

Annotatsiya: *Bugungi kunda texnologiya rivojlanishi natijasida virtual o‘yinlar yoshlar orasida keng tarqalgan. Bu o‘yinlar nafaqat o‘yin-kulgi va vaqt o‘tkazish vositasi sifatida qabul qilinadi, balki ko‘pincha salbiy ta’sirlar bilan birga keladi. Ushbu maqolada virtual o‘yinlarning yoshlar ongiga qanday salbiy ta’sir qilishi va ularning oqibatlari tahlil qilinadi.*

Kalit so‘zlar: *Virtual o‘yinlar, yoshlar ongiga ta’sir, zo‘ravonlik va agressiya, ijtimoiy izolyatsiya sog‘liq muammolari, psixologik salbiy ta’sirlar, oilaviy munosabatlar, vaqt va moliya yo‘qotish, sog‘lom hayot tarzi, raqamli texnologiyalar.*

Keywords: *Virtual games, impact on youth consciousness, violence and aggression, social isolation, health problems, psychological negative effects, family relationships, time and financial loss, healthy lifestyle, digital technologies.*

Internetga qaramlik — bu psixologik buzilish bo‘lib, unda inson onlayn o‘tkazadigan vaqtini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi va doimiy ravishda tarmoqda bo‘lish istagini his qiladi. Ushbu holat shaxsiy hayot, ish va ijtimoiy munosabatlarga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Internetga qaramlikning sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin:

- Yuqori sezgirlik va asabiylashish
- Depressiyaga moyillik
- Past o‘z-o‘zini baholash
- Stressga nisbatan past chidamlilik
- Mojarolarni hal qilishdagi qobiliyatsizlik
- Muammolardan qochish istagi

· Tengdoshlar va qarama-qarshi jins bilan munosabatlar o'rnatishda qiyinchiliklar

· Ijtimoiy muhitga moslasha olmaslik.

1. Shaxsiy rivojlanishdagi salbiy ta'sir. Virtual o'yinlar ko'pincha yoshlarda vaqtni noto'g'ri taqsimlashga olib keladi. O'yinlarga haddan ziyod qiziqish oqibatida yoshlar o'qish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan vaqtni yo'qotishadi. Bu ularning bilim olish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatib, akademik muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kamaytiradi. Shuningdek, shaxsiy rivojlanishning boshqa jihatlari, masalan, ijtimoiy ko'nikmalar, yetuklik va mas'uliyat hissi kabi sifatlar ham zarar ko'rishi mumkin.

2. Zo'ravonlik va agressiya darajasining ortishi. Ko'pgina virtual o'yinlar zo'ravonlik va agressiyani o'z ichiga oladi. Yoshlarga ta'sir etadigan bunday kontent ularning ongida salbiy iz qoldirishi mumkin. Virtual o'yinlar orqali agressiv harakatlar, kuch ishlatish va tajovuzni odatiy bir holat sifatida qabul qilish yoshlarda real hayotda ham shunga o'xshash xatti-harakatlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Uzoq muddatda bu jamiyatdagi muhitga ham zarar keltiradi.

3. Sog'liq muammolari. Virtual o'yinlar yoshlarning sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq vaqt davomida kompyuter yoki telefon oldida o'tirish ko'z kasalliklari, bel og'rig'i va boshqa ortopedik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, doimiy ravishda statik holatda qolish jismoniy faollik darajasining pasayishiga va ortiqcha vazn yig'ilishiga olib keladi. Buning oqibatida yoshlar sog'liq muammolari bilan yuzma-yuz kelishadi.

4. Ijtimoiy izolyatsiya. Virtual o'yinlarga haddan ziyod berilib ketish ijtimoiy aloqalarni buzadi. Yoshlarda real hayotdagi muloqot ko'nikmalari rivojlanmaydi va ular ko'proq onlayn dunyoda yashashga moyil bo'lib qoladi. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Natijada, yoshlar o'zlariga yaqin do'stlar va jamiyatdan uzoqlashishi mumkin, bu esa ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

5. Psixologik salbiy ta'sirlar. Virtual o'yinlar ba'zida yoshlar psixikasiga bevosita ta'sir qiladi. O'yinlarda doimiy ravishda muvaffaqiyatsizlikka uchrash,

yutqazish yoki g'alabaga erisha olmaslik yoshlarda stress va tushkunlikka sabab bo'ladi. Ko'pincha bu his-tuyg'ular yoshlarning o'zini past baholashiga, o'z qadr-qimmatiga shubha qilishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, ba'zi yoshlar real hayotdagi muammolardan qochish uchun virtual o'yinlarga berilishadi, bu esa ularni yanada chuqurroq psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

6. Oilaviy va ijtimoiy munosabatlar. Virtual o'yinlar yoshlar va ularning oilasi o'rtasidagi munosabatlarga ham zarar yetkazishi mumkin. O'yinlarga ortiqcha vaqt ajratish oiladagi muloqotni qisqartiradi va ota-onalar bilan bog'lanishni zaiflashtiradi. Natijada, oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar sovuqlashadi va ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, do'stlar va sinfdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar ham zarar ko'radi, chunki virtual o'yinlarga ko'proq vaqt ajratish real hayotdagi ijtimoiy aloqalarga to'sqinlik qiladi.

7. Moliya va vaqt yo'qotish: Ko'pgina virtual o'yinlar pulli bo'lib, o'yin davomida turli qo'shimcha mahsulotlar va xizmatlarni sotib olish talab qilinadi. Yoshlar bu xarajatlarga ortiqcha mablag' sarflashlari va shaxsiy byudjetini noto'g'ri boshqarishlari mumkin. Bundan tashqari, virtual o'yinlarga ortiqcha vaqt ajratish real hayotdagi foydali mashg'ulotlar va ko'nikmalarni rivojlantirish uchun imkoniyatlarni cheklaydi.

Xulosa: Virtual o'yinlarning yoshlar ongiga salbiy ta'siri va oqibatlari katta e'tiborni talab qiladi. Ushbu o'yinlarning haddan ziyod o'ynalishi nafaqat yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga, balki sog'ligi, ijtimoiy aloqalari va psixologik holatiga ham zarar yetkazadi. Shu sababli, virtual o'yinlar o'ynash vaqtini cheklash, o'yin mazmunini nazorat qilish va yoshlar ongiga sog'lom hayot tarzini singdirish juda muhimdir. Oilalar, ta'lim muassasalari va jamiyat bu borada yoshlarni qo'llab-quvvatlashda faol ishtirok etishi lozim.

Foydalanilga adabiyotlar ro'yxati:

1. Bo'tayev, A. (2019). "Yoshlarda internet qaramligi va uning psixologik salbiy ta'siri." O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya Fakulteti Jurnal, 3(5), 45-52.

2. Xakimov, R. N. (2020). "Internet qaramligi va uning ijtimoiy oqibatlarini: Yoshlar misolida." Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti Ilmiy Jurnal, 7(2), 63-68.
3. Karimova, N. T. (2021). "Raqamli texnologiyalar va yoshlar orasidagi internetdan foydalanish odatlari." Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarni rivojlantirish markazi ilmiy konferensiyasi materiallari, 2(8), 78-85.
4. Abdurashidov, I. B. (2018). "Internet qaramligining psixologik xususiyatlari va yoshlar ongiga ta'siri." Samarqand Davlat Universiteti Ilmiy Tadqiqotlar Majmuasi, 5(3), 21-29.
5. Sobirova, Z. K. (2022). "O'zbekiston yoshlari o'rtasida internetdan haddan tashqari foydalanish va uning oqibatlarini." O'zbekiston Fanlar Akademiyasi ilmiy ishlari, 12(4),
6. Shodmonov, A. (2020). "O'zbekiston yoshlari orasida internet qaramligi va uning profilaktikasi." Psixologik Tadqiqotlar Jurnal, 6(1), 33-39.
7. Mahmudova, D. A. (2021). "Internet qaramligi: Yoshlar orasida tarqalganlik darajasi va salbiy oqibatlarini." Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnal, 8(3), 94-101.
8. Abdullayev, F. O. (2019). "Axborot texnologiyalari va internet qaramligi: Yoshlar misolida." Toshkent Axborot Texnologiyalari Universiteti Ilmiy Nashrlari, 4(2), 58-64.
9. Mamatov, X. U. (2022). "Internetga qaramlikning yoshlar sog'lig'iga ta'siri va uni bartaraf etish yo'llari." Tibbiyot va Sog'liqni Saqlash Tadqiqotlari Jurnal, 5(7), 72-80.
10. Rasulov, I. T. (2018). "Yoshlarning internetdan foydalanish madaniyati va qaramlikka qarshi kurash." Falsafa va Ijtimoiy Fanlar Jurnal, 3(6), 48-55.
11. Anderson, K. J. (2001). "Internet use among college students: An exploratory study." Journal of American College Health, 50(1), 21-26.
12. Shaw, M., & Black, D. W. (2008). "Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology, and clinical management." CNS Drugs, 22(5), 353-365.

13. Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study." *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

14. Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). "Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale." *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.

15. Kardefelt-Winther, D. (2014). "A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use." *Computers in Human Behavior*, 31,