

YOSHLAR ORASIDA INTERNET O'YINLARIGA TOBELIKNING SALBIY OQIBATLARI

Nazarov Ilxom Alimovich

*malaka oshirish instituti maxsus-kasbiy fanlar
kafedrası katta o'qituvchisi podpolkovnik*

Аннотация: Maqolada zamonaviy raqamli jamiyatda tobora dolzarb bo'lib borayotgan yoshlar o'rtasida internet o'yinlariga qaramlik muammosi ko'rib chiqiladi. Yoshlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligi bilan bog'liq salbiy oqibatlar muhokama qilinadi. O'yinga qaramlikning asosiy sabablari, jumladan, onlayn o'yinlarning mavjudligi va giyohvandlikning shakllanishiga hissa qo'shadigan o'yin mexanikasi xususiyatlari tahlil qilinadi. Muammoning oldini olish va tuzatishning mumkin bo'lgan usullari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Internet o'yinlari, o'yinlarga qaramlik, yoshlik, giyohvandlik, salbiy oqibatlar, oldini olish, raqamli jamiyat.

Internet o'yinlari zamonaviy yoshlar hayotida muhim o'rin tutadi. Ularning ommabopligi yuqori foydalanish imkoniyati, boshqa o'yinchilar bilan muloqot qilish qobiliyati va qiziqarli o'yin mexanikasi bilan bog'liq. Biroq, o'yin mahsulotlariga haddan tashqari berilish bir qator salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, jumladan, yomon jismoniy salomatlik, kognitiv funktsiyaning pasayishi va ijtimoiy aloqalarning buzilishi.

Qimor o'yinlariga qaramlikning sabablari

1. Foydalanish imkoniyati va ishtirok etish. Onlayn o'yinlar har qanday qurilmada mavjud bo'lib, ulardan foydalanish oson. O'ylangan mukofot tizimiga ega o'yinlar takroriy ishtirokni rag'batlantiradi, qo'shilish hosil qiladi.

2. Ijtimoiy komponent. Boshqa o'yinchilar bilan muloqot qilish qobiliyati onlayn o'yinlarni ayniqsa jozibador qiladi, lekin o'zaro aloqaning bu shakli ko'pincha real hayotdagi muloqotni almashtiradi.

3. Qochish. O'yinlar haqiqiy muammolardan qochishning bir usuli bo'lib, bu qaramlikning kuchayishiga yordam beradi.

Salbiy oqibatlar

1. Jismoniy salomatlik

- Jismoniy harakatsizlik. Kompyuterda uzoq vaqt ishlash bilan bog'liq bo'lgan faol bo'lmagan turmush tarzi holat, semizlik va boshqa kasalliklar bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

- Ko'rishning buzilishi. Ekranlardan uzoq vaqt foydalanish ko'rish qobiliyatini buzadi va kompyuterni ko'rish sindromini keltirib chiqaradi.

- Uyqu bilan bog'liq muammolar. Uyqusizlik va uyqu buzilishi ko'pincha tungi o'yin seanslari bilan bog'liq.

2. Psixologik holat

- Tobelikni shakllantirish. O'yinga qaytishning doimiy istagi kimyoviy qaramlikka o'xshash psixologik qaramlikka olib keladi.

- Kognitiv funktsiyalarning yomonlashishi. O'yinlarga qaram bo'lgan yoshlarda konsentratsiyaning pasayishi, xotira va kognitiv moslashuvchanlikning yomonlashishi ko'pincha kuzatiladi.

- Hissiy beqarorlik. O'yin tajovuzkorlik, asabiylashish va depressiyaga olib kelishi mumkin.

3. Ijtimoiy oqibatlar

- Izolyatsiya. O'yinga qaram bo'lgan yoshlar ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladigan haqiqiy muloqotlardan qochishlari mumkin.

- Maktab va ishdagi muammolar. O'yinga qaramlik ko'pincha muhim mas'uliyatdan chalg'itadi, akademik samaradorlikni va kasbiy samaradorlikni pasaytiradi.

- Oiladagi nizolar. O'yinlarga haddan tashqari ishtiyoq oilada yaqinlarning mas'uliyati va talablariga e'tibor bermaslik natijasida kelib chiqadigan kelishmovchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Muammoning oldini olish va tuzatish

1. Axborot-ma'rifiy ishlar.

Maktab va universitetlarda qimor o'yinlariga qaramlikning oqibatlarini tushuntirish yoshlar va ularning ota-onalari o'rtasida xabardorlikni oshirishga yordam beradi.

2. Vaqt chegaralarini belgilash.

Ota-onalar farzandlarining o'yin o'ynash vaqtini nazorat qilish uchun maxsus dasturlardan foydalanishlari mumkin.

3. Muqobil sevimli mashg'ulotlarini rivojlantirish.

Sport, ijodkorlik, ko'ngillilar va ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish o'yin o'yinlari uchun yaxshi o'rinbosar bo'lishi mumkin.

4. Psixologik yordam.

Psixologlar va psixoterapevtlar bilan ishlash giyohvandlikni engishda samarali bo'lishi mumkin.

5. Ishlab chiquvchilar uchun axloqiy standartlarni ishlab chiqish.

O'yin sanoati o'yin mexanikasiga o'zgartirishlar kiritish orqali qaramlik xavfini kamaytirishga harakat qilishi kerak.

So'nggi yillarda yoshlar o'rtasida aqliy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan xavfli internet o'yinlari ommalashayotgani kuzatilmoqda.

Ulardan ba'zilar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. "Moviy kit"

“Moviy kit” – ishtirokchilarga video tomosha qilish va musiqa tinglashdan tortib, o‘ziga zarar yetkazish (kesish) va tunda yetarlicha uxlamaslik kabi vazifalar beriladi. Bunday o'yinning oxirgi vazifasi o'z joniga qasd qilishdir.

2. "Yugur yoki o'l"

Ushbu o'yinda maktab o'quvchilaridan mashinalar oldida to'g'ridan-to'g'ri yo'llarga sakrashlari so'raladi. O'smir o'zining "jasorati" natijasini Internetda maxsus guruhlariga joylashtiradi, bu erda uning harakatini hamfikrlar va guruh asoschilari baholaydilar.

3. "Momo"

"Momo" - bu bolalarga qo'rqinchli xabarlar yuboradigan va ularni xavfli harakatlarga undaydigan Internet-bot.

4. "Pushti poni"

Pushti Pony - ishtirokchilarga o'zlariga zarar etkazish va boshqa xavfli harakatlarni o'z ichiga olgan vazifalar beriladigan o'yin.

Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu o'yinlarning aksariyati shahar afsonalari va ularning haqiqiy mavjudligi bo'rttirilgan bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ular ota-onalar va o'qituvchilarning bolalar va o'smirlarning onlayn faoliyatiga nisbatan hushyor bo'lishlari zarurligini ta'kidlaydilar.

Xulosa va tavsiyalar

Yoshlar o'rtasida internet o'yinlariga qaramlik ota-onalar, o'qituvchilar va mutaxassislar e'tiborini talab qiladigan jiddiy muammo hisoblanadi. Salbiy oqibatlarini minimallashtirish uchun profilaktika, ma'rifat va giyohvand moddalarni qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olgan kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarur. O'yinlardan bo'sh vaqt sifatida oqilona foydalanish ularning ijobiy ta'sirini saqlab, giyohvandlik rivojlanishining oldini oladi.

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun tavsiyalar:

Muloqot: Bolalaringiz bilan onlayn faoliyatingiz va qiziqishlaringizni muntazam ravishda muhokama qiling.

Ta'lim: Bolalarga onlayn rejimda o'zini qanday tutishni o'rgating va mumkin bo'lgan xavflarni tushuntiring.

Kuzatish: Farzandlaringiz qaysi guruhlar va jamoalarda ekanligi va ular qanday hashtaglardan foydalanishini kuzatib boring.

Cheklovlar: Internetdan foydalanish vaqtini cheklash va muayyan resurslarga kirishni nazorat qilish.

Erta aralashuv va ochiq muloqot bolalarni xavfli onlayn o'yinlarda ishtirok etishining oldini olishga yordam beradi va ularni ehtimoliy tahdidlardan himoya qiladi.

Адабиётлар

1. Волков, А. В. Компьютерная зависимость: социально-психологический аспект. — М.: Наука, 2018.
2. Климова, Н. В. Влияние компьютерных игр на психическое здоровье подростков. // *Вестник психологии и педагогики*, 2021, №3.
3. Мўминов Ф. Очик ахборот тизимларида ахборот-психологик хавфсизлик. Т.:2010.
4. Ф.Мўминов, Ш.Баротов ва бошқ. Очик ахборот тизимларида ахборот-психологик хавфсизлик. Дарслик. – Т.: ЖИДУ, 2013. – 196 б.
5. Шермухамедов С., Очилдиев А. Маданият ва цивилизация.- 2000.-Б.37
6. Сафаев С.С. «Глобаллашув шароитида миллий хавфсизликни таъминлашнинг долзарб масалалари» Т. 2005, 1-бет.