

KOMPYUTER O'YINLARINING INSON PSIXOLOGIYASIGA IJOBIV VA SALBIY TA'SIRI

Raximova Roxat Boysoatovna

Toshkent tibbiyot akademiyasi o'qituvchisi

Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi

Fakultet 2 kurs talabasi

Mahmudjonov Miraziz Abdufattoh o'g'li

Jovliyev SHERZOD SHODI o'g'li

Annotatsiya: *Ushbu maqola, hozirgi kunda yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurgan kompyuter o'yinlari haqida bo'lib, uning yoshlar ongiga ijobiy va salbiy ta'sirlari haqida fikr yuritiladi. Xususan kompyuter o'yinlariga tobelikdan qanday xalos bo'lish yo'llari aytib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *internet, kompyuter o'yinlari, xotira, stress, psixologiya, suitsid,*

Аннотация: *Данная статья посвящена компьютерным играм, ставшим сегодня неотъемлемой частью жизни молодежи, и анализу их положительного и отрицательного влияния на сознание молодых людей. В частности, упоминаются способы избавления от зависимости от компьютерных игры.*

Ключевые слова: *интернет, компьютерные игры, память, стресс, психология, суицид*

Annotation: *This article is devoted to computer games, which have become an integral part of the life of young people today, and to the analysis of their positive and negative impact on the minds of young people. In particular, ways of getting rid of addiction to computer games are mentioned.*

Key words: *internet, computer games, memory, stress, psychology, suicide*

Mobil qurilmalarda yoki yuqori darajadagi o'yin pristavkalarida o'yin o'ynash bugungi yoshlar hayotining asosiy qismiga aylanib ulgurgan. Kompyuter o'yinlari o'yin-kulgi manbai va tengdoshlar bilan muloqot qilish usuli bo'lishi mumkin bo'lsa-da, kompyuter o'yinlarining yoshlar psixologiyasiga ta'siri haqida ko'p bahs-munozaralar mavjud. Ba'zilar kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ta'kidlasa, boshqalar kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Kompyuter o'yinlari xotira, e'tibor va muammolarni hal qilish kabi kognitiv qobiliyatlarni yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kompyuter o'yinlari o'yinchining vazifaga diqqatini qaratish qobiliyatini oshirishi va ko'p vazifani bajarish qobiliyatini rivojlantirishi mumkin. Kompyuter o'yinlari ham dam olish va stressdan xalos bo'lish manbai bo'lishi mumkin. Kompyuter o'yinlarini o'ynash stress va xavotirdan xalos bo'lishning samarali usuli bo'lishi mumkin, bu ayniqsa akademik yoki ijtimoiy bosimga duchor bo'lishi mumkin bo'lgan yoshlar uchun muhimdir. Bundan tashqari, kompyuter o'yinlari ijtimoiy

ko'nikmalarni yaxshilashga yordam beradi. Ko'pgina kompyuter o'yinlari ko'p o'yinchi muhitida o'ynash uchun mo'ljallangan, bu o'yinchilarga jamoaviy ishlash, muloqot va muzokaralar olib borish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Kompyuter o'yinlarining yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'siri haqida tortishuvli fikrlar mavjud.

Kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida dalillar mavjud. Kompyuter o'yinlari giyohvandlikka olib kelishi mumkin, bu esa xatti-harakatlar va psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haddan tashqari o'yin o'ynash uyqusizlikka, yomon akademik ko'rsatkichlarga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, zo'ravon kompyuter o'yinlari yoshlarning tajovuzkor xatti-harakatlari bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, zo'ravon kompyuter o'yinlarini o'ynash yoshlarda tajovuzkor fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, kompyuter o'yinlari semizlik, diabet va yurak kasalliklari kabi sog'liq muammolariga olib keladigan harakatsiz turmush tarziga hissa qo'shishi mumkin. Kompyuter o'yinlarini o'ynashga ko'p vaqt sarflaydigan yoshlar jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash uchun juda muhim bo'lgan jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmasligi mumkin.

So'nggi bir necha o'n yilliklarda kompyuter o'yinlari tobora ommalashib bormoqda va ularning mashhurligi ortib borishi hatto giyohvand moddalarga bo'lgan qaramlik bilan tenglashtirilmoqda. Kompyuter o'yinlariga qaramlik juda ko'p odamlarga ta'sir qiladigan jiddiy muammo bo'lib, ularning ruhiy salomatligi, jismoniy salomatligi va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kompyuter o'yinlariga qaramlik hayotning muhim sohalarida, masalan, ish, maktab yoki ijtimoiy munosabatlarda buzilishlarga olib keladigan kompyuter o'yinlaridan ortiqcha yoki majburiy foydalanish sifatida belgilanadi. Giyohvandlik qimor o'yinlari yoki xarid qilish kabi boshqa xulq-atvorga qaramliklarga o'xshaydi, chunki u qisqa muddatli zavq yoki yengillikni ta'minlaydigan majburiy xatti-harakatni o'z ichiga oladi, lekin oxir-oqibat salbiy oqibatlarga olib keladi.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikning bir nechta belgilari va alomatlari mavjud. Bularga quyidagilar kiradi:

1. Kompyuter o'yinlari bilan mashg'ul bo'lish: Kompyuter o'yinlariga moyil bo'lgan odamlar kompyuter o'yinlari haqida o'ylash, rejalashtirish yoki o'ynash uchun ortiqcha vaqt sarflashlari mumkin.

2. Boshqa mashg'ulotlarga qiziqishning yo'qolishi: Kompyuter o'yinlariga qaram bo'lganlar boshqa sevimli mashg'ulotlariga, mashg'ulotlariga yoki ijtimoiy munosabatlarga qiziqishlarini yo'qotishi mumkin.

3. Tolerantlik: Kompyuter o'yinlariga qaram bo'lgan shaxslar bir xil zavq yoki yengillikka erishish uchun o'yin o'ynashga ko'proq vaqt sarflashni talab qilishi mumkin.

4. Chiqib ketish belgilari: Kompyuter o'yinlariga qaram bo'lganlar o'yin o'ynay olmaganda, asabiylashish, tashvish yoki bezovtalik kabi chekinish alomatlarini boshdan kechirishi mumkin.

5. Salbiy oqibatlariga qaramasdan foydalanishni davom ettirish: Kompyuter o'yinlariga qaram bo'lgan shaxslar, mas'uliyatni e'tiborsiz qoldirish, o'quv yoki ish samaradorligi yoki shaxsiy munosabatlar kabi salbiy oqibatlariga qaramasdan o'yin o'ynashni davom ettirishi mumkin.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikning salbiy ta'siri sezilarli bo'lishi mumkin. Haddan tashqari o'yin ko'z charchoqlari, karpal tunnel sindromi va semizlik kabi jismoniy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Bu, shuningdek, ruhiy tushkunlik, tashvish va ijtimoiy izolyatsiya kabi ruhiy salomatlik muammolariga hissa qo'shishi mumkin. Og'ir holatlarda, kompyuter o'yinlariga qaramlik hatto akademik muvaffaqiyatsizlikka, ishni yo'qotishga yoki moliyaviy halokatga olib kelishi mumkin. Yaxshiyamki, odamlar kompyuter o'yinlariga qaramlikni bartaraf etish uchun qadamlar qo'yishi mumkin. Birinchi qadam muammoni tan olish va yordam so'rashdir. Bu ishonchli do'st yoki oila a'zosi bilan suhbatlashish, professional maslahat yoki terapiya izlash yoki o'yinga qaram bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash guruhiga qo'shilishni o'z ichiga olishi mumkin. Yordam berishi mumkin bo'lgan boshqa strategiyalar orasida o'yin vaqtini cheklash, muqobil sevimli mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlarni topish, stress va xavotirni boshqarish uchun dam olish usullarini qo'llash va ijtimoiy yordam tarmoqlarini yaxshilash kiradi. Ba'zi hollarda, ruhiy tushkunlik yoki tashvish kabi asosiy ruhiy kasalliklarning alomatlarini boshqarish uchun dori-darmonlar buyurilishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, kompyuter o'yinlari yoshlar psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kompyuter o'yinlari kognitiv qobiliyatlarni yaxshilash, stressdan xalos bo'lish va ijtimoiy ko'nikmalarni oshirishga yordam berishi mumkin bo'lsa-da, ortiqcha o'yinlar giyohvandlik, tajovuzkorlik va harakatsiz turmush tarziga olib kelishi mumkin. Ota-onalar, o'qituvchilar va siyosatchilar uchun mas'uliyatli o'yin odatlarini rag'batlantirish va yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishning oldini olish uchun ortiqcha o'yinlarni cheklash muhimdir. O'yin ishlab chiquvchilari uchun o'z o'yinlarining yoshlar psixologiyasiga ta'siri va ruhiy salomatlikning ijobiy natijalarini rag'batlantiradigan o'yinlarni loyihalash haqida o'ylash ham muhimdir. Har sohada bo'lgani kabi kompyuter texnologiyalaridan foydalanishda ham me'yorga amal qilish lozim ekan. Undan qanday foydalanish har bir insonning o'ziga bog'liq bo'lib ijobiy va salbiy oqibatlarini o'zimiz boshqarib borar ekanmiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Madumarov Talantbek Tolibjonovich, G'ulomova Diyora Axlidin Qizi, & Karimov Ozodbek (2022). KOMPYUTER O'YINLARINING INSONLARGA TA'SIRI. Ta'lim fidoyilari, 7 (7), 10-14.
2. Boysoatovna, R. R. (2022). KASB TANLASH MOTIVATSIYASI NAMOYON BO'LISHIDA PSIXOLOGIK OMILLAR. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 1(11), 65-69.
3. Boysoatovna, R. R. (2023). ABU ALI IBN SINO ASARLARIDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Scientific Impulse, 1(6), 419-423.
4. Boysoatovna, R. R. (2023). TALIM DARAJASI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA XORIJIY DAVLATLAR TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 490-496.
5. Rohat, R. (2021, February). THEORETICAL OVERVIEW OF THE PERSONALITY OF THE LEADER. In Archive of Conferences (pp. 42-44).
6. Boysoatovna, R. R., & Muxayyo, A. (2023). TIBBIYOT XODIMLARI O'RTASIDAGI IJOBIY MUHITNI YARATISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR. Scientific Impulse, 1(6), 424-429.
7. Raximova R "O'RTA ASR SHARQ OLAMI YETUK MUTAFFAKKIRI ABU NASR FAROBIY ASARLARIDAGI PEDAGOGIK – PSIXOLOGIK QARASHLAR “ Научный Импульс» 1 dekabr 2022
8. TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKADA KOGNITIV FUNKSIYALAR DIAGNOSTIKASI MUAMMOSI N Zarnigor THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY 1 (3), 43-46
9. Zarnigor, N. (2022). TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKADA KOGNITIV FUNKSIYALAR DIAGNOSTIKASI MUAMMOSI. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(3), 43-46.
10. Boysoatovna, R. R. (2023). THE EFFECT OF TRUST BETWEEN THE DOCTOR AND THE PATIENT ON THE EFFECTIVENESS OF TREATMENT. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 482-485.
11. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIK YETUKLIKNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. Scientific Impulse, 1(6), 436-438.
12. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIK KAMUNOSABAT TILARIVA ULARNING TAHLILI. Scientific Impulse, 1(6), 439-443.
13. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
14. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.

15. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna, & Boymurodova Feruza Ziyod Kizi (2019). The prestige of culture in translation of Phraseological units. Достижения науки и образования, (12 (53)), 30-31.

16. Салохиддинова Газалхон Бекмирзаевна (2018). Профессиональная социализация будущих педагогов вуза. Вопросы науки и образования, (1 (13)), 124-126

17. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna (2018). Social pedagogue's responsibilities in cooperation with a family to increase child sociability. Достижения науки и образования, (19 (41)), 59-61.

18. Salokhiddinova Gazalkhon Bekmirzayevna (2018). Creativity and artistic thinking as important components of professional competencies of future teachers. Academy, (5 (32)), 69-70.