KIBER O'YINLARNING O'SMIRLAR HAYOTIGA TA'SIRI: PSIXOLOGIK, FIZIOLOGIK VA IJTIMOIY-PEDAGOGIK JIHATLAR

Fayzullayeva Laziza Hamidullayevna
Toshkent shahri Uchtepa tumani
38-maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada kiber o'yinlarning o'smirlar hayotiga psixologik, fiziologik va ijtimoiy-pedagogik ta'siri, ularning ruhiy holati, salomatligi, xulq-atvori, muloqot madaniyati hamda ta'lim jarayoniga ta'siri yoritilgan.
Kalit so'zlar: Kiber o'yinlar, o'smirlar, psixologik ta'sir, fiziologik rivojlanish, ijtimoiy muhit, pedagogik yondashuv, internetga qaramlik, virtual muhit, ruhiy salomatlik, emotsional holat, ijtimoiy munosabatlar, xulq-atvor, raqamli texnologiyalar, kiber sport, ta'lim jarayoni, sog'lom turmush tarzi

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda kiber o'yinlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi, internet tarmog'ining ommalashuvi, kompyuterlar, smartfonlar va boshqa elektron qurilmalarning kundalik turmushga chuqur kirib kelishi natijasida yosh avlodning bo'sh vaqtini tashkil etish shakllari ham sezilarli darajada o'zgardi. Ayniqsa, o'smirlik davrida kiber o'yinlarga bo'lgan qiziqishning ortishi alohida e'tiborga loyiq masalalardan biri hisoblanadi. Chunki o'smirlik inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, xarakteri, xulq-atvori, emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va hayotiy qadriyatlari shakllanadi. Mazkur jarayonda kiber o'yinlar o'smirlarning psixologik rivojlanishi, fiziologik salomatligi, bilim olish faoliyati va jamiyat bilan munosabatlariga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kiber o'yinlar deganda kompyuter, mobil telefon, planshet, maxsus o'yin pristavkalari yoki internet orqali o'ynaladigan elektron o'yinlar tushuniladi. Ular mazmuni, maqsadi va ishtirok etish shakliga ko'ra bir-biridan farqlanadi.

Ayrim o'yinlar mantiqiy fikrlash, tezkor qaror qabul qilish, xotira va diqqatni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lsa, boshqalari strategik rejalashtirish, jamoaviy hamkorlik, raqobat va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zo'ravonlik, tajovuzkorlik, haddan tashqari raqobat va zararli xatti-harakatlarni aks ettiruvchi o'yinlar ham mavjud bo'lib, ularning o'smirlar ruhiyatiga ta'siri alohida o'rganishni talab etadi. O'smirlarning kiber o'yinlarga qiziqishi, avvalo, ularning psixologik ehtiyojlari bilan bog'liq. O'smirlik davrida mustaqillikka intilish, o'z imkoniyatlarini namoyon etish, tengdoshlari orasida obro' qozonish, muvaffaqiyatga erishish va o'zini muayyan guruhning a'zosi sifatida his qilish ehtiyoji kuchayadi. Kiber o'yinlar esa ushbu ehtiyojlarni ma'lum darajada qondirish imkonini beradi. O'yin jarayonida o'smir turli vazifalarni bajaradi, murakkab vaziyatlarga duch keladi, qarorlar qabul qiladi va o'z natijalarini boshqa ishtirokchilar bilan taqqoslaydi. Natijada unda muvaffaqiyatga erishish, g'alaba qozonish va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga bo'lgan intilish kuchayadi. Psixologik jihatdan kiber o'yinlarning ijobiy tomonlaridan biri shundaki, ayrim o'yinlar o'smirlarda diqqatni jamlash, tezkor fikrlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, xotirani faollashtirish va strategik rejalashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishi mumkin. Masalan, mantiqiy va strategik o'yinlarda ishtirok etuvchi o'smir muayyan vaziyatni oldindan baholash, mavjud imkoniyatlarni solishtirish, xatolarni aniqlash va eng maqbul yechimni tanlashga harakat qiladi. Bunday jarayonlar uning tafakkur faoliyatini faollashtiradi. Shuningdek, ayrim jamoaviy o'yinlar orqali o'smirlar o'zaro muloqot qilish, fikr almashish, vazifalarni taqsimlash, hamkorlikda maqsadga erishish va jamoa manfaatlarini hisobga olish kabi ko'nikmalarni egallashi mumkin. Biroq kiber o'yinlarning psixologik ta'siri doimo ijobiy bo'lavermaydi. O'yinlarga haddan tashqari berilib ketish o'smirlarda emotsional beqarorlik, asabiylashish, sabrsizlik, tajovuzkorlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi va kundalik hayotga nisbatan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, o'yin davomida

mag‘lubiyatga uchrash, virtual natijalarning yomonlashishi yoki boshqa ishtirokchilar bilan kelishmovchilik yuzaga kelishi ayrim o‘smirlarda kuchli salbiy hissiyotlarni keltirib chiqaradi. Bunday vaziyatlarda ular o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O‘smirning ruhiy rivojlanishida o‘zini nazorat qilish, sabr-toqat, hissiy barqarorlik va muammolarga to‘g‘ri munosabat bildirish muhim ahamiyatga ega. Agar kiber o‘yinlar ushbu sifatlarning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladigan darajada ko‘p vaqtni egallasa, shaxsning psixologik muvozanati buzilishi ehtimoli ortadi. Kiber o‘yinlarning yana bir muhim jihati ularning o‘smirlarda internet va virtual muhitga qaramlik xavfini yuzaga keltirishidir. O‘yin jarayonida qo‘lga kiritiladigan yutuqlar, yangi bosqichlarga o‘tish, mukofotlar, reytinglar va boshqa rag‘batlantiruvchi omillar o‘smirni yana va yana o‘ynashga undashi mumkin. Natijada u o‘yin uchun ajratilgan vaqtni nazorat qilishda qiynaladi, o‘yin bilan bog‘liq bo‘lmagan faoliyatlarga qiziqishi kamayadi va kundalik majburiyatlarini ikkinchi darajaga sura boshlaydi. Bunday holat o‘quv mashg‘ulotlari, oilaviy munosabatlar, do‘stlar bilan muloqot va jismoniy faollikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli kiber o‘yinlardan foydalanish jarayonida o‘smirning yosh xususiyatlari, individual psixologik holati va o‘zini boshqarish qobiliyatini hisobga olish zarur. Kiber o‘yinlarning fiziologik ta’siri ham muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

O‘smirlik davrida inson organizmida jadal o‘sish, gormonal o‘zgarishlar, asab tizimining takomillashuvi, mushak va suyak tizimining rivojlanishi sodir bo‘ladi. Ushbu davrda organizmning me’yoriy rivojlanishi uchun to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy mashqlar va faol hayot tarzi muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq kiber o‘yinlarga uzoq vaqt davomida berilish o‘smirlarning harakatsiz qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Kompyuter yoki telefon qarshisida uzoq vaqt o‘tirish natijasida jismoniy faollik kamayadi, mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi kuzatiladi va noto‘g‘ri tana holatini saqlash bilan bog‘liq muammolar paydo bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, bel, bo‘yin, yelka va umurtqa pog‘onasiga tushadigan ortiqcha yuklama uzoq muddat davomida noqulayliklarni keltirib chiqarishi ehtimoli mavjud. Bundan tashqari, ekran qarshisida uzoq vaqt qolish ko‘zlarning charchashi, qurishi, achishishi va vaqtinchalik ko‘rish noqulayliklariga olib kelishi mumkin. Ekranga uzluksiz qarash jarayonida inson kamroq ko‘z yumadi, natijada ko‘z yuzasining namlanishi kamayadi va ko‘zlarda quruqlik hissi yuzaga keladi. Kiber o‘yinlarning uyqu tartibiga ta’siri ham alohida e’tibor talab qiladi. O‘smirlar organizmi to‘laqonli rivojlanishi uchun yetarli uyquga muhtoj. Uyqu vaqtida organizm tiklanadi, asab tizimi dam oladi, xotira mustahkamlanadi va kundalik faoliyat davomida olingan axborot qayta ishlanadi. Kechki va tungi vaqtlarda kiber o‘yinlar bilan uzoq shug‘ullanish uyqu vaqtining qisqarishiga, uyquga ketishning qiyinlashishiga va ertalabki charchoq holatiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, o‘yin jarayonidagi kuchli emotsional qo‘zg‘alish va elektron ekranlardan tarqaladigan yorug‘lik uyquga tayyorgarlik jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Uyquning yetarli bo‘lmasligi esa o‘smirning diqqatini jamlash, ma’lumotlarni eslab qolish, darslarni o‘zlashtirish va emotsional holatini boshqarish qobiliyatini pasaytirishi ehtimolini oshiradi. Shu sababli o‘smirlarning kun tartibida o‘yin, ta’lim, dam olish, uyqu va jismoniy faollik o‘rtasida muvozanatni ta’minlash zarur. Kiber o‘yinlarning ijtimoiy jihatlari ham murakkab va ko‘p qirrali xususiyatga ega. Hozirgi kunda ko‘plab elektron o‘yinlar internet orqali bir vaqtning o‘zida turli hududlarda yashovchi insonlarning o‘zaro muloqot qilishiga imkon yaratadi. Bu esa o‘smirlarning yangi tanishlar orttirishi, turli dunyoqarashlar bilan tanishishi, xorijiy tillarni o‘rganishi va jamoaviy faoliyatda ishtirok etishiga yordam berishi mumkin. Ayrim o‘yinlarda muvaffaqiyatga erishish uchun boshqa ishtirokchilar bilan hamkorlik qilish, o‘z fikrini aniq ifodalash, umumiy strategiyani ishlab chiqish va jamoa a’zolarining fikrlarini hisobga olish talab etiladi. Bunday faoliyat o‘smirlarning kommunikativ kompetensiyasi va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, virtual muloqotning real hayotdagi munosabatlar o‘rnini egallab borishi ayrim salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. O‘smirlar oila a’zolari, sinfdoshlari va do‘stlari bilan yuzma-yuz muloqot qilishga kamroq vaqt ajrata boshlashi mumkin. Natijada ularning jonli suhbat olib borish, suhbatdoshning hissiy holatini tushunish, hamdardlik bildirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalari yetarlicha

rivojlanmasligi ehtimoli mavjud. Ayniqsa, o‘zining asosiy ijtimoiy faolligini virtual muhitda amalga oshiradigan o‘smirlarda real hayotdagi muloqotdan qochish, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy chekinish holatlari kuzatilishi mumkin. Kiber o‘yinlarning ijtimoiy ta’sirini baholashda ularning mazmuni va o‘smirning o‘yin bilan shug‘ullanish maqsadini ham hisobga olish kerak. Chunki barcha o‘yinlarni bir xil baholash to‘g‘ri emas. Ta’limiy, mantiqiy, ijodiy va strategik o‘yinlar ma’lum sharoitlarda foydali rivojlantiruvchi vosita bo‘lishi mumkin. Aksincha, yoshga mos kelmaydigan, zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi yoki nomaqbul muloqot shakllarini o‘z ichiga olgan o‘yinlar o‘smirlarning dunyoqarashi va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun o‘yinlarning mazmunini nazorat qilish, yoshga moslik darajasini aniqlash va ota-onalar tomonidan raqamli xavfsizlik qoidalariga rioya etilishi muhimdir. Ijtimoiy-pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda, kiber o‘yinlarning o‘smirlar hayotiga ta’sirini o‘rganish oilaviy tarbiya, maktab ta’limi va jamiyatning umumiy tarbiyaviy faoliyati bilan bevosita bog‘liq. O‘smirlarning raqamli texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ota-onalar va pedagoglar muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandlarining qanday o‘yinlar bilan shug‘ullanayotganini, qancha vaqtini virtual muhitda o‘tkazayotganini va o‘yinlardan keyingi ruhiy holatini kuzatib borishlari lozim. Biroq bu jarayonda faqat taqiqlash yoki keskin cheklovlar qo‘yish bilan cheklanib qolmaslik kerak. Chunki o‘smirlik davrida mustaqillikka intilish kuchli bo‘ladi va haddan tashqari qattiq nazorat ayrim hollarda qarshilik, yashirin faoliyat yoki ota-onaga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shuning uchun farzand bilan ochiq muloqot qilish, kiber o‘yinlarning foydali va zararli tomonlarini tushuntirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va umumiy kelishuv asosida foydalanish qoidalarini belgilash maqsadga muvofiqdir. Ta’lim muassasalarida ham o‘quvchilarning raqamli savodxonligini oshirish, internetdan xavfsiz foydalanish, virtual muloqot madaniyati va axborotlarni tanqidiy tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Pedagoglar o‘quvchilarga kiber o‘yinlarning inson ruhiyati, jismoniy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga ta’sirini ilmiy asosda tushuntirishlari, shuningdek, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishning muqobil shakllarini taklif etishlari zarur. Sport mashg‘ulotlari, kitobxonlik, ijodiy to‘garaklar, fan olimpiadalari, jamoaviy loyihalar va madaniy tadbirlar o‘smirlarning qiziqish doirasini kengaytiradi hamda virtual o‘yinlarga haddan tashqari bog‘lanib qolish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, kiber o‘yinlardan ta’lim jarayonida maqsadli foydalanish imkoniyatlari ham mavjud. Masalan, ta’limiy simulyatsiyalar, virtual laboratoriyalar, tarixiy va geografik mazmundagi interaktiv o‘yinlar o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirishi mumkin. Bunday vositalar yordamida murakkab mavzularni ko‘rgazmali tushuntirish, nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlar bilan bog‘lash va mustaqil fikrlashni rag‘batlantirish mumkin. Biroq o‘yin elementlaridan foydalanish ta’limning asosiy maqsadlarini almashtirmasligi, balki ularni amalga oshirishga ko‘maklashishi kerak. Kiber o‘yinlarning o‘smirlar xulq-atvoriga ta’sirida individual farqlar ham muhim ahamiyatga ega.

Chunki barcha o‘smirlar bir xil psixologik xususiyatlarga ega emas. Ayrimlari o‘yin vaqtini mustaqil nazorat qila olsa, boshqalari o‘z qiziqishlarini cheklashda qiynalishi mumkin. O‘smirning oilaviy muhiti, tarbiya uslubi, do‘stlar davrasi, ta’limdagi muvaffaqiyati, emotsional ehtiyojlari va shaxsiy xarakteri kiber o‘yinlarga munosabatining shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, real hayotda o‘zini yolg‘iz his qiladigan yoki tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatishda qiyinchiliklarga duch keladigan o‘smir virtual muhitda o‘ziga qulayroq ijtimoiy makon topishi mumkin. Bunday vaziyatda kiber o‘yinlar vaqtinchalik ruhiy yengillik berishi bilan birga, real muammolardan qochish vositasiga ham aylanishi ehtimoli mavjud. Shu sababli o‘smirlarning o‘yinlarga qiziqishi ortgan holatlarda uning sabablarini aniqlash, psixologik ehtiyojlarini tushunish va zarur hollarda mutaxassis yordamini tashkil etish muhimdir. Kiber o‘yinlar bilan bog‘liq yana bir muhim masala internet xavfsizligi va virtual muhitdagi axloqiy munosabatlardir. O‘yin platformalarida o‘smirlar notanish shaxslar bilan muloqot qilishi, nomaqbul axborotlarga duch kelishi, haqorat, kamsitish, kiberbulling yoki turli firibgarlik holatlarining qurboniga aylanishi mumkin. Ayrim o‘yinlarda mavjud bo‘lgan pullik imkoniyatlar, virtual buyumlar va ichki xaridlar ham o‘smirlarning moliyaviy xatti-harakatlariga

ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ularga shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, noma’lum havolalarni ochmaslik, begona shaxslarga maxfiy axborotlarni bermaslik, shubhali takliflardan ehtiyot bo‘lish va internetdagi odob-axloq qoidalariga rioya qilishni o‘rgatish lozim. Umuman olganda, kiber o‘yinlarning o‘smirlar hayotiga ta’sirini faqat ijobiy yoki salbiy jihatlar bilan cheklab baholash mumkin emas. Ularning ta’siri o‘yin mazmuni, foydalanish davomiyligi, o‘smirning yoshi, psixologik xususiyatlari, oilaviy nazorat, ijtimoiy muhit va ta’limiy faoliyat bilan chambarchas bog‘liq. Me’yorida va maqsadli foydalanilganda kiber o‘yinlar ayrim aqliy, kommunikativ va strategik ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Biroq nazoratsiz va uzoq muddatli foydalanish jismoniy faollikning kamayishi, uyqu tartibining buzilishi, o‘quv faoliyatining susayishi, ijtimoiy munosabatlarning cheklanishi va psixologik muammolar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois zamonaviy jamiyatda asosiy vazifa kiber o‘yinlarni butunlay rad etish emas, balki ulardan oqilona, xavfsiz va maqsadga muvofiq foydalanish madaniyatini shakllantirishdan iborat. Bunda oila, ta’lim muassasasi, psixologlar va keng jamoatchilikning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlarda raqamli madaniyat, o‘zini o‘zi boshqarish, vaqtni rejalashtirish, tanqidiy fikrlash va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali kiber o‘yinlarning ijobiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11). Gaming Disorder. – Geneva: WHO, 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.
3. Anderson C. A., Bushman B. J. Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review. – Psychological Science, 2001. – Vol. 12(5). – P. 353–359.
4. Griffiths M. D., Stavropoulos V., Pontes H. M. va boshqalar. Gaming Disorder Among Children and Adolescents. – Handbook of Children and Screens. – Springer, 2024. – P. 187–194.
5. King D. L., Galanis C. R., Delfabbro P. H. va boshqalar. Video Gaming and Its Effects on Children and Adolescents: Research Priorities and Recommendations. – Handbook of Children and Screens. – Springer, 2025. – P. 573–579.