



UDK:301:085:15 (021)

**Jamol EGAMBERDIYEV,**  
*Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi*  
E-mail: [jamolegamberdiyev.com@gmail.com](mailto:jamolegamberdiyev.com@gmail.com)

NavDU dotsenti, PhD D.Umurzoqov taqrizi asosida

## ONLINE GAMES - AS A FACTOR SLOWING DOWN THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT PERSONALITY

Annotation

This article provides information on online games, the history of internet addiction, data obtained from research conducted by scientists, the impact of online games on adolescent psychology, their causes, as well as recommendations and suggestions for solving this problem.

**Key words:** Online gaming, gaming addiction, internet addiction, causes of addiction, ludomania, consequences of gaming addiction.

## ОНЛАЙН-ИГРЫ КАК ФАКТОР, ЗАМЕДЛЯЮЩИЙ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Аннотация

В данной статье рассматриваются онлайн-игры, история возникновения интернет-зависимости, данные, полученные в ходе исследований, проведенных учеными, влияние онлайн-игр на психику подростка, причины этого влияния, а также рекомендации и предложения по решению данной проблемы.

**Ключевые слова:** Онлайн-игра, игровая зависимость, интернет-зависимость, причины зависимости, ludomania, последствия игровой зависимости.

## ONLAYN O'YINLAR – O'SPIRIN SHAXSI KAMOLOTINI SEKINLASHTIRUVCHI OMIL SIFATIDA

Annotatsiya

Ushbu maqolada onlayn o'yinlar, internetga qarmalikning paydo bo'lishi tarixi, olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jarayonida olingan ma'lumotlar, onlayn o'yinlarning o'spirin ruhiyatiga ta'siri, ularning sabablari hamda bu muammoning yechimi bo'yicha tavsia va takliflar berib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Onlayn o'yin, o'yinga qaramlik, internetga qaramlik, qaramlik sabablari, ludomania, o'yinlarga qaramlik oqibatlari.

**Kirish.** Qayd etilgan mavzuning dolzarbligi o'spirinlik davrida onlayn o'yinlarga qaramlikning psixologik jihatlarini o'rganishning obyektiv zarurati bilan bog'liq. O'spirinlarning internetga qaramligi ularning ruhiy salomatligi uchun xavf omili bo'lib, psixologik qiyinchiliklarga, xulq-atvorning buzilishiga va tajovuzkorlikning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda Internetning qo'llanish sohasi shunchalik kattaki, hozirda uning mavjudligi haqida tasavvurga ega bo'lmagan odamni uchratish juda qiyin. Shubhasiz, Internetning imkoniyatlari keng - bu ham ma'lumot izlash, ham muloqot, ham ish, ham ko'ngilochar, ammo Internetdan foydalanishning ijobiy jihatlarini bilan bir qatorda, uning zararlari haqida ham munozaralar paydo bo'ldi[2].

O'spirinlar va bolalarda o'yin qaramligi jiddiy muammo bo'lib, ota-onalar, o'qituvchilar va sog'liqni saqlash muassasalari tomonidan e'tibor va qo'llab-quvvatlashni talab etadi. O'yin vaqti bilan hayotning boshqa jihatlarini o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash, shuningdek, maktab o'quvchilarida sog'lom odatlar va qiziqishlarni rivojlantirishga e'tibor qaratish muhimdir.

Ayni paytda, onlayn o'yinlarga qaramlik, ludomania, pul sarflashga qaramlik kabi kimyoviy bo'lmagan addiksiyalar bilan bir qatorda kasalliklar tasniffa kiritilgan.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Mazkur muammoning mohiyati psixologlarning bir nechta ishlarida keng yoritilgan, masalan: A. Chistaya, K. Yang, A. Goldberg, D. Grinfeld, A. Voyskunskiy va boshqalar. Psixologlar o'tkazgan tadqiqotlarga ko'ra, o'spirinlar addiktiv xulq-atvorning shakllanishi uchun eng zaif guruhdir. Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p vaqtini internetda o'tkazadigan yoshlarning ulushi yildan-yilga ortib bormoqda: 2006-yilda o'spirinlarning 6 foizi kuniga kamida to'rt soat, 2010-yilda 22 foizi, 2018-yilga kelib esa yarmidan ko'pi internetda bo'lgan, hozirgi kunga kelib, bu lush 68 % ni tashkil qilmoqda.

2021-yilgi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'spirinlar orasida internetga qaramlik 7,1-10,4 foizni tashkil etadi - so'rovnomada iste'mol qilinadigan kontent turlari hisobga olingan. 2022-yilda yangi ma'lumotlar to'plandi: umumiy

internetga qaramlik - 7,2%; kompyuter o'yinlariga qaramlik - 10,4%; ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik - 8% [3].

JSST tadqiqotlariga ko'ra, jamiyatga qaramlik va u bilan bog'liq psixologik muammolar har o'ninchi o'spirinda uchraydi. Bu ko'rsatkich ham o'tgan yillarga nisbatan o'sdi: 2018 yildagi 7 foizdan 2022 yilda 11 foizgacha. Yana 12 foizga yaqin o'spirinlar kompyuter o'yinlari tufayli psixologik muammolarga duch kelgan.

Germaniyaning Charite universiteti olimlari onlayn o'yinlarga qaramlikni boshqa patologik moyilliklar, masalan, alkogolizm bilan taqqoslab o'rganishdi. Tajriba davomida 20 kishidan iborat guruh sevimli video o'yinlaridan olingan skrinshotlarni ko'rib chiqdi. Ma'lum bo'lishicha, ularning reaksiyasi spirtli ichimliklarga qaram odamlarning reaksiyasiga o'xshash ekan [1].

Haqiqatan ham, miyaning aynan bir xil hududlari kompyuter o'yinlari bilan shug'ullanish istagiga ham, boshqa patologik moyilliklarga ham javob beradi, deb tasdiqladi amerikalik neyrobiologlar. O'yin buzilishi sog'liqqa shunchalik zarar yetkazmaydi, uning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, o'z vaqtida tashxis qo'yish va chora ko'rish muhimdir.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Inson hayoti, sayyoradagi barcha tirik mavjudotlar kabi, atrofimizdagi dunyoga bog'liq va barchamiz ma'lum darajada unga moslashamiz. Bu bog'liqlik ijobiy va salbiy, ochiq va yashirin bo'lishi mumkin. Masalan, barchamiz oziq-ovqat iste'mol qilish zaruriyatiga bog'liqmiz - bu bog'liqlik ijobiy, chunki u bizning omon qolishimizga yordam beradi. Garchi ma'lum sharoitlarda u ham destruktiv bo'lishi mumkin. Internetga qaramlik haqida ham shunday deyish mumkin [1].

“Internetga qaramlik” “onlayn o'yinlarga qaramlik” atamasini 1996-yildayoq doktor A.Goldberg asossiz ravishda uzoq, ehtimol patologik, Internetda bo'lishni tavsiflash uchun taklif qilgan.

Internet (onlayn o'yinlar)ga qaramlik hodisalarini psixologik o'rganishning asoschilari ikki amerikalik: klinik psixolog K. Yang va psixiatr A. Goldberg bo'lishi mumkin. 1995-

yilda A. Goldberg Internet (onlayn o'yinlar)ga qaramlikni aniqlash uchun diagnostika mezonlari to'plamini taklif qildi. 1997-1999-yillarda ushbu muammo bo'yicha tadqiqot va maslahat-psixoterapevtik veb-xizmatlar yaratildi. 1998-1999-yillarda K. Yang, D. Grinfeld va K. Surrat birinchi monografiyalarni nashr etdilar. 1998-yil oxiriga kelib, internetga qaramlik amalda qonuniylashtirildi - so'zning tor ma'nosida klinik yo'nalish sifatida emas, balki tadqiqot sohasi va odamlarga amaliy psixologik yordam ko'rsatish sohasi sifatida namoyon bo'ldi [4].

Ushbu muammoning 400 dan ortiq holatini o'rgangan Internet (onlayn o'yinlar)ga qaramlik markazi (Pittsburg-Bredford universiteti) direktori doktor K. Yang modem va Internetga kirish imkoniyatiga ega bo'lgan har bir kishi Internetga qaram bo'lib qolishi mumkin, deb hisoblaydi. Doktor K. Yangning so'zlariga ko'ra, odatiy kompyuterist stereotipiga qarama-qarshi o'laroq, o'rta ma'lumotli o'ttiz besh yoshlardagi ayol internetga qaram bo'lib qolgan. Hozircha yetarlicha ishonchli ma'lumotlar yo'q, ammo K. Yangning dastlabki hisob-kitoblariga ko'ra, internetdan foydalanuvchilarning 1 foizdan 5 foizigacha unga qaram bo'lib qolgan [3]. K. Yang Internetga qaram odamlarni o'rganib, ular ko'pincha chatlar (37%), MUDs (ko'p foydalanuvchili o'yinlar) (28%), telekonferensiyalar (15%), E-mail (13%), WWW (7%), axborot protokollari (ftp, gopher) (2%) [1] dan foydalanishini aniqladi. Keltirilgan Internet xizmatlarini muloqot bilan bog'liq bo'lgan va muloqot bilan bog'liq bo'lmagan, balki ma'lumot olish uchun ishlatiladiganlarga bo'lish mumkin. Birinchi guruhga chatlar, telekonferensiyalar, E-mail, ikkinchi guruhga axborot protokollari kiradi. K. Yangning ta'kidlashicha, ushbu tadqiqotda "Internet-mustaqillar" asosan Internetning ma'lumot to'plash va ilgari o'rnatilgan tanishlarni saqlash qolish imkonini beradigan jihatlaridan foydalanishi ham aniqlangan. Internetga qaram bo'lganlar asosan Internetning yuqori darajadagi interaktiv muhitda yangi odamlar bilan uchrashish, ijtimoiylashish va fikr almashish imkonini beradigan jihatlaridan foydalanadilar." Ya'ni, internetga qaram bo'lganlarning aksariyati muloqot bilan bog'liq internet xizmatlaridan foydalanadi.

**Tahlil va natijalar.** O'yin qaramligi patologik holat bo'lib, o'yinga haddan tashqari va nazorat qilib bo'lmaydigan ehtiyoj bilan tavsiflanadi. U kundalik hayotda jiddiy muammolarga olib keladi, jumladan, o'qishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy munosabatlar va jismoniy salomatlikning yomonlashuviga sabab bo'ladi.

Tibbiyotda bu patologiya "o'yin buzilishi" sifatida tan olingan va Xalqaro kasalliklar tasnifining 10-qayta ko'rib chiqilgan nashrida (KKT-10) F63.0 kodi bilan tavsiflangan. U zararli odatlar va xulq-atvordagi og'ishlar bilan bog'liq ruhiy va xulq-atvor buzilishlari guruhiga kiradi.

O'yinbozlik xulq-atvor ustidan nazoratni yo'qotish, o'yinlarni hayotning boshqa muhim jihatlaridan ustun qo'yish, ularga nisbatan kuchli intilishning paydo bo'lishi, o'yinlarda o'tkaziladigan vaqtning ko'payishi bilan tavsiflanadi. Kasallik insonni yakka qo'yishi, o'quv va kasbiy faoliyat samaradorligining pasayishiga, shuningdek, uyqu buzilishi, to'yib ovqatlanmaslik va jismoniy faollikning yetishmasligi kabi jismoniy muammolarga olib kelishi mumkin.

O'spirinlar o'yinbozligi (ludomania) bilan ko'plab oilalar to'qnash keladi. Rossiya Federatsiyasida vaqtining ko'p qismini internetda o'tkazadigan maktab o'quvchilari soni 55 foizni tashkil etadi. Ota-onalar bolalarni ijtimoiy tarmoqlar va virtual makon ta'siridan himoya qilishga harakat qilishadi, ammo ko'pincha bunga kuchlari yetmaydi. Bunday o'spirinlarga kasallikdan xalos bo'lish uchun mutaxassislar yordami zarur bo'ladi.

O'spirinlarning onlayn tarzdagi pul o'yinlariga qiziqishi eng katta xavf tug'diradi. Bu muammoni ifodalash uchun maxsus atama - gambling kiritilgan. Qaram bo'lishga qizlarga qaraganda o'g'il bolalar ko'proq duch kelishadi. Maktab o'quvchilarining taxminan 40 foizi qimor o'yinlari qanday xavf tug'dirishini tushunmaydi. Ota-onalar bolani bunday "xobbi"dan himoya qilishlari kerak. Ammo odatda ular o'z ishlari va maishiy muammolar bilan shunchalik bandki, o'quvchining gadjetlarga "bog'lanib qolganini" e'tiborsiz qoldirishadi.

Shuni tushunish kerakki, bolalar yangi qiziqishlar borasida ko'proq mutaassib bo'ladilar. Kompyuter o'ynash yoki pul tikish orqali ular ko'plab yangi his-tuyg'ular va adrenalin to'loqini boshdan kechirishadi, keyinchalik esa bularni yana his qilishni xohlaydilar. Ha, kattalar bilan ham vaziyat taxminan shunday. Ammo shuni hisobga olish kerakki, bolalarda hali ruhiyat mustahkamlanmagan, shunga ko'ra patologiyaning rivojlanish xavfi bir necha baravar ortadi.

O'spirinlarda onlayn o'yinlarga qaramlik belgilari

O'spirinlardagi o'yinbozlikni erta aniqlash muhim. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, kasallikning birinchi belgilari 10 yoshda paydo bo'ladi. Agar boshida buzilishni payqamasangiz, keyinchalik bu jiddiy muammolarga olib keladi.

Ota-onalar bolalarning xatti-harakatlaridagi quyidagi holatlardan ogoh bo'lishlari kerak:

O'spirin ko'pincha o'yinda o'tkazgan vaqtini nazorat qila olmay qoladi. U rejalashtirganidan ko'proq o'ynaydi va to'xtashga qiynaladi.

O'yinlar bola hayotida asosiy ustuvorlikka aylanadi. U o'zining maktab va kundalik vazifalariga e'tibor bermaydi va vaqtini gadjetlar bilan o'tkazishni afzal ko'radi.

Bolalardagi o'yinbozlik o'yinlarda o'tkaziladigan vaqtning asta-sekin ko'payishi bilan birga kechadi. Ular o'z ehtiyojlarini qondirish uchun ko'proq va tez-tez o'ynaydilar.

O'spirin sport, sevimli mashg'ulotlari, tengdoshlari bilan muloqot qilish yoki o'qish kabi boshqa faoliyatlarda ishtirok etishdan bosh tortadi. U o'zini yakka qo'yadi, do'stlaridan uzoqlashadi, ko'pincha tengdoshlari bilan ziddiyatga boradi. Maktabdagi o'zlashtirishi yomonlashadi.

Ludomaniaga chalingan bolalarning kayfiyati o'zgaradi. Ular jahldor, tajovuzkor bo'lib qoladilar, ayniqsa, agar ularga o'yinni rad etishsa yoki unda o'tkaziladigan vaqtini cheklashsa.

Uzoq vaqt davomida gadjetlar bilan o'ynash uyqu muammolari, ishtahaning buzilishi, bosh og'rig'i, ko'rish o'tkirligining pasayishi va jismoniy holatning yomonlashishi kabi bolalar o'yinbozligining jismoniy alomatlarini keltirib chiqaradi.

Qaramlikka chalingan o'spirin ko'pincha muammoni rad etadi va uni tan olmaydi. U o'yin faoliyati haqida gap ketganda jahldor va jizzaki bo'lib qoladi. Harakatli o'yinlar bilan bog'liq har qanday mavzuni muhokama qilishdan qat'iy bosh tortadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu belgilar o'yinga qaramlikning turli bosqichlarida namoyon bo'ladi va o'spirinning individual xususiyatlariga qarab farq qiladi. Agar siz bolada ludomaniya rivojlanishiga shubha qilsangiz, tashxis qo'yish va davolash uchun psixiatrga murojaat qiling.

**Xulosa va takliflar.** O'spirinlarda o'yinga qaramlikning oldini olish bir nechta muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Birinchidan, ota-onalar farzandlarining kompyuter, planshet yoki mobil qurilma oldida o'tkazadigan vaqtini nazorat qilishlari kerak. O'yinlarga cheklovlar qo'yish va bolaning jismoniy faollik bilan ham shug'ullanishi, do'stlari bilan muloqotda bo'lishi va yaxshi o'qishni kuzatib borish tavsiya etiladi.

Maktab o'quvchilarini texnologiyalardan foydalanishning sog'lom odatlariga, jumladan, Internetda xavfsiz xulq-atvor qoidalariga, gadjetlardan me'yorida foydalanishga va onlayn o'yinlarga ongli munosabatda bo'lishga o'rgatish muhimdir. Ota-onalar ular bilan o'yinlarga haddan tashqari berilib ketishning zararli oqibatlarini muhokama qilishlari va boshqa sevimli mashg'ulotlar: sport, sevimli mashg'ulot yoki ijodiy faoliyat bilan shug'ullanishni rag'batlantirishlari mumkin.

Maktablar va ta'lim muassasalari ham o'quvchilarni o'zini boshqarish ko'nikmalariga o'rgatish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va bo'sh vaqtini o'tkazishning muqobil shakllarini taqdim etish kabi profilaktika ishlarini olib borishlari kerak.

O'spirinlarning onlayn o'ynashiga qarshi ota-onalarga yana bir necha foydali maslahatlar:

- shaxsiy namuna ko'rsating, kompyuter yoki smartfon qarshisida uzoq o'tirmang;
- oilangiz bilan ko'proq vaqtini toza havoda o'tkazing, bog'da sayr qiling, shahar tashqarisiga chiqing;
- bolaning o'rganishga bo'lgan ishtiyoqini oshirish uchun rivojlantiruvchi saytlarga ustunlik bering;
- o'quvchining bo'sh vaqtini qiziqarli va foydali tashkil qiling.

Ruhiy yoki hissiy muammolari bo'lgan, shuningdek, stress yoki ijtimoiy ajralishni boshdan kechirayotgan bolalarda onlayn o'yinlarga qaramlikka moyillikka e'tibor qaratish

muhimdir. Bunday hollarda o'spirinlarda onlayn o'yinlarni o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash va oldini olish uchun mutaxassislardan yordam so'rash kerak.

#### ADABIYOTLAR

1. Лукьянченко Н.В., Родительский фактор психологического неблагополучия подростков
2. Решмидт Х. Психотерапия детей и подростков. Москва «Мир», 2000
3. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений.
4. Кекелидзе, З.И., Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков.