



---

**O'SMIRLARDA MOBIL ALOQA O'YINLARIGA TOBELIKNING IJTIMOIIY-  
PSIXOLOGIK OMILLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10511633>

**Jamoliddinova Kumushoy Burxonjon qizi**

*Farg'ona Davlat Universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 4- kurs talabasi*

**ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada o'smir yoshdagi bolalarning mobil aloqa o'yinlariga o'smirlar kompyuter o'yinlariga tobeligining motivatsion va muxitga moslashuv xususiyatlari, oilaviy munosabatlarning ijobiy muxit, xavotirlik, nizolashuvchanlik kabi tas'sir etuvchi omillar yuzasidan ma'lumot berilgan.

**Kalit so'z**

internet, virtual borliq, tobelik, kompyuter o'yinlar, qaramlik.

Insoniyat paydo bo'libdiki, izlanishda. Ehtiyojga qarab, o'zi zarur deb hisoblagan narsani yo tasodifan yoki o'ylanib-izlanib yaratib boradi. Uning o'z mehnatini yengillashtirish, odamlarga naf keltirish maqsadida yaratgan narsalarni ham gohida yomonlik yo'lida ishlatishi mumkin. Hozirda hayotning barcha jabhalariga kirib kelgan mobil qurilmalar va internet tarmog'ining afzalliklarini sanasak barmog'imiz yetmaydi. Biroq ularning cheksiz imkoniyatlari salbiy oqibatlar ham keltirib chiqarmoqdaki, bu kishini tashvishga solidi.

"Internetdan haddan ortiq foydalanish va virtual tobelik oilaviy hayotga zarba berishi, hatto ajrimlarga sabab bo'lishi ham mumkin", - deydi ruhshunos olimlar. Salomatlik va oilaviy baxtni asrab qolish uchun internetga ajratilgan vaqtni jiddiy nazorat ostiga olish lozim.

Ayni paytda butun dunyoda dolzarb masala bo'lib qolayotgan internet, virtual dunyoga qaramlikning bolalar, o'smirlar va yoshlar hayotiga tahdid qilishdan ogohlantirayotgan olimlar, bu xastalik domiga tushmaslik uchun vaqt hamda diqqatni boshqarish muxim ekanligiga ishora qilmoqdalar. Internetga qaramlik aksariyat hollarda yolg'iz insonlar orasida uchrayotganing ta'kidlagan professor N. Tarxon, bolalar va o'smirlarga ijtimoiy hayotda o'rnini toppish hamda qobiliyatlaridan unumli foydalanishni o'rgatish kerakligini tavsiya qiladi.

"Internetga qaramlik" atamasi 1996 yilda doktor Ivan Goldberg tomonidan kiritilgan. "Internetga qaramlik" keng ko'lamli atama bo'lib, xatti-harakatlar va impulslarni boshqarish muammolarining keng doirasini anglatadi. O'smirlardagi kompyuterga qaramlik boshqa turdagi giyohvandlik (giyohvandlik, alkogolizm,



qimor o'yinlari va boshqalar) kabi namoyon bo'ladi va undan qutulish ham xuddi shunday qiyin bo'lishi mumkin.

Internetga qaramlikning turlari Kompyuterga qaramlik - bu kompyuter o'yinlarining obsesif o'yini (otishmalar - Doom, Quake, Unreal va boshqalar, Star Craft kabi strategiyalar, kvestlar). Virtual borliq - bu inson tomonidan kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda yaratilgan dunyo. Virtual tanishlarga qaram bo'lish - Internetdagi tanishlar va do'stlarning ortiqcha bo'lishi. Internetga obsesif ehtiyoj - onlayn qimor, doimiy xaridlar yoki auksionlarda ishtirok etish. Axborotni haddan tashqari yuklash (majburiy veb-surfing) - Internetda cheksiz kezish, ma'lumotlar bazalari va qidiruv saytlarida ma'lumot qidirish.

Xo'sh, internetga haddan ortiq bog'lanib qolishi qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

Internetga qaramlikning oqibatlari Kompyuterdan foydalanish jismoniy, psixologik, shaxslararo va oilaviy holatga zarar etkazadi. Internetni suiiste'mol qilish ijtimoiy izolyatsiyaga, depressiyaning kuchayishiga va akademik muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Va shunga qaramay, internetga qaramlikning eng muhim natijasi bu assotsiativlikdir. Ya'ni, agar siz do'stlaringiz bilan Skype orqali gaplasha olsangiz, endi uchrashishingiz shart emas, agar siz elektron pochta xabarini yuborishingiz mumkin bo'lsa, biror joyga qo'ng'iroq qilishning hojati yo'q, agar siz do'kon orqali buyurtma berishingiz mumkin bo'lsa, do'konga borishning hojati yo'q. Internet. Qanchalik ko'p Internetda o'tirsangiz, shunchalik tez haqiqiy muloqot qilish ko'nikmalarini yo'qotasiz, ya'ni begonalar bilan til topishish qiyinroq. Internetga qaram o'smirlar atrofdagilar bilan yaqin muloqot qilishda va o'zlarini namoyon etishida qiyinchiliklarga duch kelishadi. O'smirlarda ko'pincha o'z "Men"i va tanadagi ehtiyojlarini anglashda ham jiddiy muammolar kuzatiladi.

Ko'pgina yoshlar ota-onalari tomonidan taqiqlangan saytlarga tez-tez tashrif buyurishlarini ochiq tan olishadi. Bu saytlar pornografiya va o'z joniga qasd qilish, terroristikni targ'ib qiluvchi, video o'yinlarga qaramlik va millatchi tashkilotlarni aks etiruvchilardir. Bundan tashqari, ko'plab buzg'unchilik maqsadida tashkil etilgan saytlar o'spirinlarda ruxsat etilganlik va jazolanmaslik ilyuziyasini shakllantirshini o'z oldiga vazifa qilib olgan.

Hozirgi kunda axborot oqimi juda ham tez rivojlanib bormoqda va ko'plab ma'lumotlar berilmoqda. Tabiiyki, bunday axborotlar qiziquvchan bola va o'smirni o'ziga ko'proq jalb etadi. O'smirlar tarmoqdagi nosog'lom turmush tarzidan axborot beruvchi ayrim manbalarga duch kelsalar, yanada qiziqib, mazkur axborotlarga alohida e'tibor qaratishlari ehtimoldan holi emas. Bolalarga qanchalik taqiq qo'yilmasin ular shunchalik darajada qiziqqa veradi chunki bu ularning yosh davriga hos bo'lgan xususiyatdir. Kompyuterga qaramlikning asosiy sabablari



o'smir uchun tengdoshlar va muhim odamlar bilan aloqa etishmasligi, ota-onalarning e'tiborining etishmasligi, o'z-o'zidan shubha va o'ziga ishonch, uyatchanlik, komplekslar va muloqotdagi qiyinchiliklar, o'smirlarning barcha yangi, qiziqarli narsalarni tezda "singdirish" tendentsiyasi, o'smirning tengdoshlarining "hamma kabi" bo'lish istagi, ularning sevimli mashg'ulotlariga ergashish, orqada qolmaslik, o'smirning sevimli mashg'ulotlari yoki sevimli mashg'ulotlarining etishmasligi, kompyuter bilan bog'liq bo'lmagan boshqa qo'shimchalar O'smirlarda axborotlardan to'g'ri foydalanish salohiyatlarini shakllantirishlari zarur. Oldinlari bolalar va o'smirlarni ko'chadan uyga kirgaza olmas edik hozir esa ko'chga chiqara olmaymiz ya'ni hovli va ko'chalardagi muloqotlari hozirda ijtimoiy tarmoqlarga ko'chdi. Ijtimoiy muloqotning afzalligi shundaki unda ko'plab do'st orttirishingiz mumkin. Real hayotda muloqotga kirisha olmaydigan, uyatchang, guruhda o'z o'rniga ega bo'lmagan o'smirlar internet tarmoqlarida juda ham faol va o'zlarini omadli bola qilib ko'rsata oladilar, O'zgaralar roliga o'zlarini taqdim etadi.

Internetga qaramlikning psixologik belgilari Kompyuterda o'tkaziladigan vaqtni ko'paytirish. Yaxshi sog'liq yoki kompyuterda eyforiya. To'xtatishning mumkin emasligi. Oila va do'stlarning e'tiborsizligi. Kompyuterda emas, bo'shliq, tushkunlik, asabiylashish hissi. Ish beruvchilarga yoki oila a'zolariga ularning faoliyati haqida yolg'on gapiradi. Ish yoki maktab bilan bog'liq muammolar.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish Ota-onalarning shaxsiy namunasi, agar siz o'smiringa kuniga bir oz vaqt o'ynashga ruxsat bersangiz, o'zingiz kompyuterda ko'proq o'tirmasligingiz kerak. Qo'shma ishlar, o'yinlar, rivojlanayotgan ko'cha musobaqalari ro'yxati. Bo'sh daqiqalar qolmasligi uchun hamma narsa rejalashtirilishi kerak. Haqiqatning "go'zalligi" bilan davolash: dunyoni bilish, muzeylar, teatrlar, bog'lar, sayohatlar, qiziqarli suhbatdoshlar bilan muloqot qilish. O'smir o'ynaydigan o'yinlarni aniq nazorat qilish muhimdir. Siz o'yin nima ekanligini bilishingiz va o'yinni o'ynagandan keyin o'smirning xatti-harakatlaridagi har qanday og'ishlarni kuzatib borishingiz kerak. Achchiqlanish, qo'zg'alish, uyqusizlik kuzatilishi mumkin. Bularning barchasi o'yin vaqtining oshib ketganligini yoki o'yin o'smiringa mos emasligini ko'rsatadi. O'yinlar va saytlarni ishlab chiqishga ustunlik bering. Sizningcha, o'smiringiz bilan o'ynash foydaliroq bo'lgan o'yinlarni muhokama qiling. O'smirning kompyuter bilan aloqasini nazorat qilish va cheklash imkonini beruvchi maxsus tarmoq filtrlari va maxsus dasturlarni o'rnatish.

1 Юсупова, О. С., & Умирова, С. М. Отношение формы и содержания в художественно-эстетическом выражении. Научный вестник scientific reports, 127.



2 Utanova, U. (2021). "KOMPYUTER AXBOROT MADANIYATI"-SUBMADANIYATNING VUJUDGA KELISHI. Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти АХБОРОТНОМАСИ илмий-амалий журнали, 5(03), 62-66.

3 Kovalko V.I. Salomatlikni tejaydigan texnologiyalar: maktab o'quvchisi va kompyuter. - M.: VAKO, 2007 yil.