**ILMIY-OMMABOP MAQOLA**

Raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi yo'nalishi

# RAQAMLI DUNYODA VIDEO O'YINLARNING YOSHLARGA TA'SIRI

MUALLIF: TOSHMAMATOV MIRZOHID 18 yoshli talaba / Mustaqil izlanuvchi Toshkent, O'zbekiston

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada zamonaviy raqamli jamiyatda video o'yinlarning yoshlar va talabalar psixologiyasi, intellektual rivojlanishi hamda kun tartibiga ko'rsatayotgan ta'siri har tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqotda kibersport va onlayn o'yinlarning xorijiy tilni o'rganish, yoshlarning jamoaviy harakati va tezkor mantiqiy fikrlashi bilan bir qatorda virtual qaramlik, uyqu rejimining buzilishi va akademik o'zlashtirishning pasayishi kabi salbiy oqibatlari amaliy hayotiy misollar vositasida yoritilgan. Shuningdek, yoshlar o'rtasida video o'yinlardan foydalanishda me'yor va intizomni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** Video o'yinlar, Vizual reallik, Kibersport, Gaming, PUBG, Mediasavodxonlik, Raqamli qaramlik, Mantiqiy fikrlash, Yoshlar psixologiyasi.

**ABSTRACT:** This article provides a comprehensive analysis of the impact of video games on the psychology, intellectual development, and daily routines of youth and students in modern digital society. The study highlights the positive role of esports and online video games in enhancing foreign language acquisition, reaction logic, and team communication, alongside negative consequences such as virtual addiction, sleep disruption, and decreased academic performance through real-life examples. Recommendations are also proposed for establishing digital discipline and self-regulation among youth while gaming.

**Keywords:** Video games, Visual reality, Esports, Gaming, PUBG, Media literacy, Digital addiction, Critical thinking, Youth psychology

KIRISH Shiddat bilan o'sib borayotgan hayotimizda ijtimoiy tarmoqlar va video o'yinlar katta bir ko'ngilochar tarmoqqa aylanib qoldi. Endi odamlar avvalgidek 1 soat kitob o'qish yoki ko'chada futbol o'ynashning o'rniga video o'yinlar

o'ynashni afzal ko'rmoqda. Bu hozirga kelib bolalardagi oddiy odat emas, dunyo miqyosidagi zararli kasallik sari yildan-yilga o'sib boryapti. Ayniqsa, 10–18 yosh orasida bunga mukkasidan ketgan bolalar yetarlicha.

Biroq, video o'yinlarning yoshlar hayotiga kirib kelishi turlicha baholanmoqda. Bir guruh mutaxassislar video o'yinlar bolalarda miya faoliyatini yaxshilashi, tezkor fikrlash qobiliyatlarini oshirishi va til bilish ko'nikmalarini rivojlantirishini ta'kidlashmoqda. Lekin ular ham yoshlarning qaramligidan qo'rqib, buni oldini olish kerakmi yoki yo'qmi, bilishmayapti. Bu maqola video o'yinlarning yoshlar hayoti va turmush tarziga o'tkazayotgan ta'sirini har taraflama xolis baholashga qaratilgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR Video o'yinlarni tahlil qilishda ularning salbiy va ijobiy taraflarini teng o'rganib chiqish muhim o'rin egallaydi!

Video o'yinlarning ijobiy va intellektual jihatlari. Video o'yinlarning miya faoliyatini yaxshilashi va til bilish ko'nikmalarini oshirishi:

**Reaksiya tezligi va e'tibor:** Harakatli va strategik o'yinlar (masalan, shooter yoki strategiya janridagilar) insonning atrof-muhitdagi o'zgarishlarga tez reaksiya qilishini, vizual ma'lumotlarni chaqqon qayta ishlashini hamda diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi.

**Xotirani kuchaytirishi:** Kuchli strategik o'yinlar boladan har bir harakatga e'tibor berishni, xaritani va har bir oldingi qadamni eslab qolishni talab qiladi.

**Til o'rganish ko'nikmalarini oshirishi:** Ko'pgina sujetli o'yinlarda turli qahramonlar o'rtasidagi muloqot, o'yin interfeysi va boshqalar asosan ingliz va rus tillarida bo'ladi. PUBG, Counter-Strike kabi onlayn o'yinlarni turli davlatlardagi bolalar o'ynashadi va ular yagona qulay til, ya'ni asosan ingliz tilida so'zlashishadi. Buning yana bir yaxshi tarafi — ularda hayajon va uyalish bo'lmaydi.

AQSh Milliy Sog'liqni Saqlash Instituti (ABCD Study) 2 000 ga yaqin 9–10 yoshli bolalarda xotira va diqqatni sinab ko'rdi: kuniga 3 soat va undan ko'proq video o'yin o'ynaydigan bolalar hech qachon o'ynamaydigan tengdoshlariga qaraganda

impuls nazorati, o'zini tuta bilish va ishchi xotira testlarida sezilarli darajada yuqori natija ko'rsatgan.

**Lug'at zaxirasi:** Bo'sh vaqtida ingliz tilidagi video o'yinlarni haftasiga 5 soatdan ortiq o'ynaydigan o'smirlarning inglizcha lug'at boyligi faqat maktab dasturi bilan cheklangan tengdoshlaridan 25% dan 40% gacha boyroq bo'lib chiqqan.

**Shaxsiy tajriba va kuzatuv:** "O'zim ham 18 yoshli talaba sifatida kechasi bilan PUBG kabi o'yinlarga berilib ketib, ertalab darsga borib ko'z o'cholmay qolgan paytlarim bo'lgan. O'z ustimda ishlab, kechqurun faqat 1 soat o'ynash tartibini joriy qilganimdan so'ng, miyadagi charchoq yo'qolib, darslarni o'zlashtirishim va fikrlashim ancha ravshanlashdi. O'yinni boshqarmasang, u seni boshqaradi."

Chegaradan chiqish va salbiy ta'sirlar:

**Psixologik qaramlik va uyqu buzilishi:** Video o'yinlar doimiy adrenalin va dopamin ishlab chiqarishi natijasida bola psixologik qaramlikka duchor bo'ladi. U adrenalin va dopamin ta'sirida vaqt tez o'tganini sezmay qoladi va unda qaramlik hamda uyqusizlik shakllanadi. Doimiy ravishda vaqtning qandaydir o'yin uchun ketishi tashqi hayotga bo'lgan qiziqishni kamaytiradi va bolani vizual reallik sari yetaklaydi.

**Gipodinamiya va salomatlikdagi muammolar:** Kuni bo'yi ekran qarshisida o'tirish umurtqa pog'onasining bukchayishiga va ko'z nurining pasayishiga olib keladi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti video o'yinlarga qaramlikni rasman ruhiy kasalliklar ro'yxatiga kiritgan.

**Dunyodagi umumiy tarqalishi:** Xalqaro tizimli sharhlar va epidemiologik tadqiqotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha geymerlarning o'rtacha 3% dan 8.6% gacha qismi patologik o'yin qaramligidan aziyat chekadi. O'smirlar va yoshlar o'rtasida bu ko'rsatkich 8%–12% ga yetishi mumkin. Ortopedik tadqiqotlarga ko'ra, kuniga 4 soatdan ortiq noqulay o'tirib o'yin o'ynaydigan o'smirlarning 40% dan ortig'i bo'yin va yelka sohasidagi surunkali og'riqlardan shikoyat qiladi.

**Hayotiy misol:** Guruhdoshim kechasi bilan telefon va kompyuterda o'yin o'ynab chiqib, ertalab darsda uxlab qoladigan odat chiqarib olgan edi. O'qituvchining jiddiy tanbehi va intizomiy choralaridan keyin u o'ziga cheklov qo'ydi — uxlashdan oldin telefon va gadjetlarni boshqa xonaga tashlab qo'yadigan bo'ldi va uning o'qishidagi natijalar asta-sekin tiklandi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, video o'yinlar zamonaviy raqamli madaniyatning ajralmas qismidir. Ularni mutlaq taqiqlash emas, balki yoshlarda video o'yinlardan foydalanish madaniyatini va vaqt intizomini shakllantirish zarur. Yoshlar video o'yinni o'z hayotining asosiy mazmuniga emas, balki me'yorlashtirilgan maroqli hordiq vositasiga aylantira olishsa, video o'yinlar zarardan ko'ra ko'proq rivojlanish omiliga aylanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ismoilov, N. B. Zamonaviy yoshlar mediasavodxonligining mexanizmlarini shakllantirish komponentlari.
2. AQSh Milliy Sog'liqni Saqlash Instituti.
3. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti.
4. Media and Information Literacy Curriculum for Teachers. Paris: UNESCO.
5. Buckingham, D. Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture. Polity Press.