

**UDK 373,523**

**O‘SMIRLARNI VIRTAUL OLAM TA’SIRLARIDAN ASRASH,  
ULARDA INTERNETGA TOBELIK VA UNI BARTARAF ETISHDA  
XORIJ VA O‘ZBEK OLIMLARINING QARASHLARI**

**Do‘sanov Elbek Abdusamatovich**

Navoiy viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi kafedrası  
katta o‘qituvchi (PhD), v.v.b.dotsent

E-mail: [Elbek.89@inbox.uz](mailto:Elbek.89@inbox.uz)

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada o‘smirlarni virtaul olam ta’sirlaridan asrash, ularda internetga tobelik va uni bartaraf etishda xorij va uzbek olimlarning qarashlarivirtual olamning o‘smirlar ruhiyatiga tasirining mohiyatini ochib berish, virtual olam o‘smirlarning psixologik, ijtimoiy, madaniy, axloqiy xususiyatlariga katta o‘zgarishlar olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan insoniyatning xususan, o‘smirlarning butun dunyo bo‘ylab duch keladigan asosiy muammolardan biri internetga tobelik bo‘lib, o‘z-o‘zidan o‘smirlarning kundalik turmush tarziga, sezilarli darajada salbiy ta’sirini oldini olish, o‘yinlariga tobe o‘smirlar muammosi yuzasidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalari va virtual o‘yinlari oqibatida o‘smirlar xulqida paydo bo‘ladigan salbiy sifatlar va ularni oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Virtual olam, psixologik, ijtimoiy, madaniy, axloqiy xususiyatlar, obsesif ehtiyoj, agressiya, internetga tobelik, aqliy zakovat, korreksiya.

**UDC 373,523**

**IDEAS OF FOREIGN AND UZBEK SCIENTISTS ON PROTECTING  
TEENAGERS FROM THE EFFECTS OF THE VIRTUAL WORLD,  
INTERNET DEPENDENCE IN THEM AND ITS ELIMINATION**

**Dosanov Elbek Abdusamatovich**

Senior Lecturer (PhD) of the National Center for Training Pedagogues in New  
Methods of Navoi Region, Senior Associate Professor

E-mail [Elbek.89@inbox.uz](mailto:Elbek.89@inbox.uz)

## ABSTRACT

In this article, the views of foreign and Uzbek scientists on protecting teenagers from the effects of the virtual world, their addiction to the Internet and its elimination to reveal the essence of the impact of the virtual world on the psyche of teenagers, the virtual world brings great changes to the psychological, social, cultural and moral characteristics of teenagers. From this point of view, one of the main problems faced by humanity, especially teenagers all over the world, is the addiction to the Internet, which in itself has a significant negative impact on the daily life of teenagers, and is addicted to their games. The results of scientific research on the problem of adolescents and the negative qualities that appear in the behavior of adolescents as a result of virtual games and recommendations for their prevention are given.

**Key words:** Virtual world, psychological, social, cultural, moral characteristics, obsessive need, aggression, internet addiction, intellectual intelligence, correction.

УДК 373,523

## ИДЕИ ЗАРУБЕЖНЫХ И УЗБЕКСКИХ УЧЕНЫХ О ЗАЩИТЕ ПОДРОСТКОВ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВИРТУАЛЬНОГО МИРА, ЗАВИСИМОСТИ У НИХ ИНТЕРНЕТА И ЕЕ УСТРАНЕНИЯ

**Досанов Эльбек Абдусаматович**

старший преподаватель (PhD) Национального центра подготовки педагогов новым методам Навоийской области, старший доцент

E-mail: [Elbek.89@inbox.uz](mailto:Elbek.89@inbox.uz)

## АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены идеи зарубежных и узбекских ученых на защиту подростков от воздействия виртуального мира, их зависимость от Интернета и ее устранение, раскрыть сущность воздействия виртуального мира на психику подростков, виртуальный мир вносит большие изменения в психологические, социальные, культурные и нравственные характеристики подростков. С этой точки зрения, одной из основных проблем, с которыми сталкивается человечество, особенно подростки во всем мире, является зависимость от Интернета, что само по себе оказывает существенное негативное влияние на повседневную жизнь подростков, зависимость от их игр. Приведены результаты научных исследований по проблеме подростков и негативных качеств, проявляющихся в поведении подростков в результате виртуальных игр, и рекомендации по их профилактике.

**Ключевые слова:** Виртуальный мир, психологические, социальные, культурные, нравственные характеристики, навязчивая потребность, агрессия, интернет-зависимость, интеллектуальный интеллект, коррекция.

## KIRISH

Jahonda shiddat bilan davom etayotgan globallashuv, inovatsion texnologik jarayonlarning murakkablashishi va tezlashishi natijasida virtual olamning inson ruhitiga tasirining mohiyatini ochib berish, insondagi o'ziga xos psixologik xususiyatlar rivojlanishini ob'ektiv aks ettirish muammosi yuzaga kelmoqda. Virtual olam shaxsning psixologik, ijtimoiy, madaniy, axloqiy xususiyatlariga katta o'zgarishlar olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan insoniyatning xususan, o'smirlarning butun dunyo bo'ylab duch keladigan asosiy muammolardan biri internetga tobelik bo'lib, o'z-o'zidan o'smirlarning kundalik turmush tarziga, kasbiy tayyorgarligi va kamolotiga sezilarli darajada salbiy ta'sirini oldini olish, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda.

Hozirgi kunda dunyo miqyosida yoshlarni virtaul olam ta'sirlaridan asrash, ularda paydo bo'lgan internetga tobelik va uni bartaraf etish yuzasidan ko'plab ilg'or ilmiy markazlar hamda institutlar faoliyat olib bormoqda. XXI asr internetga qaramlik patologiyasi, internetdan foydalanishning motivlari, internet-tobelikning ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik omillari kabi masalalar keng tadqiq etilgan.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI (LITERATURE REVIEW)

Mamlakatimizda mazkur yo'nalishda psixolog olimlar tomonidan kam sonli tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, asosiy e'tibor kompyuter o'yinlariga tobelikning bola psixik taraqqiyotiga salbiy ta'sirini o'rganishga qaratilgan. N.M.Dolimova tomonidan o'zbek milliy muhitida o'smirlarning kompyuter o'yinlariga tobeligini diagnostika qilish va korreksiya qilish masalasi yoritilgan bo'lib, unda kompyuter o'yinlariga tobeligi mavjud o'smirlarda bezovtalik va agressiyaning oshishi aniqlangan<sup>1</sup>. I.I.Raximova tomonidan kichik maktab yoshi, o'smirlik va ilk o'spirinlik yoshida kompyuter o'yinlariga tobelik, shuningdek uning oilaviy munosabatlar va sotsiometrik status bilan aloqadorlik jihatlari o'rganilgan<sup>2</sup>.

L.A.Nigmatulina esa, kompyuterga tobelikning shaxs xarakterologik xususiyatlariga ta'sirini tadqiq etgan bo'lib, unda talaba yoshlardagi kompyuterga tobelikning gender va yosh, shaxslilik xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik komponentlari aniqlangan [7]. Garchi mamlakatimiz psixolog olimlari tomonidan tobe xulq muammosi atroflicha tadqiq etilgan bo'lsada, biroq internetga tobelik va uni

<sup>1</sup>Dolimova N.M. Kompyuter o'yinlariga tobe o'smirlarning psixologik diagnostikasi va korreksiyasi xususiyatlari. O'zMU. Avtoreferat. T., 2010. – 24 b.

<sup>2</sup>Raximova I.I. Kompyuter o'yinlariga tobelikning psixologik xususiyatlari. TDPU. Avtoreferat. T., 2018. – 41 b.

keltirib chiqaruvchi psixologik omillar masalasi, ko'pchilik psixolog olimlar e'tiboridan chetda qolmoqda. Mazkur muammoni o'smirlar faoliyati bilan bog'lab o'rganish o'ta ahamiyatli sanalib, uni tadqiq etish o'quv jarayoni samaradorligini yanada oshirishga, o'smirlar xulq-atvoriga ta'sir etuvchi turli salbiy illatlarning oldini olishga, ularda sog'lom turmush tarzini oshirishga, internet tizimi bilan bog'liq ishlash ko'nikmalarini yanada takomillashtirishga keng xizmat qilishi ehtimoldan xoli emas.

Sizning hayotingiz kompyutersiz va hatto internetga ulanmagan inson hayotida alohida o'rin tutadi. Bir tomondan, internet har xil turdagi ma'lumotlarga deyarli vaqt sarflamasdan kirishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, global tarmoqlar ko'pincha shaxs va jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pchilik kompyuterda o'tirishga juda ko'p vaqt sarflaydi. Internetga qaramlik jamiyatda jiddiy muammoga aylandi, chunki u odamlarning ijtimoiy munosabatlarga va mehnatga e'tibor bermasligiga olib keladi, bizning hayotimizga zarar etkazadi. [5].

Ayniqsa, internet makonida himoyalangan bolalar va o'smirlar. Global tarmoqda doimiy bo'lish, nazoratning yo'qligi ota-onalar tomonidan, axborot sohasida xabardorlik etishmasligi bolalar madaniyati ko'pincha o'smirlarda internetga qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin [3]. Internetga qaramlik (Internetga qaramlik) - bu Internetdan foydalanish va ko'p vaqtni onlayn o'tkazishga obsesif moyillik bilan tavsiflangan ruhiy kasallik [2].

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI (RESEARCH METHODOLOGY)**

Mazkur tadqiqot ishimizda biz Xorijiy olimlaridan S.Kulakov tomonidan o'tkazilgan test natijalariga ko'ra, tajriba guruhi 40 kishidan iborat edi 80 respondentdan o'smirlar, chunki test natijalariga ko'ra, ular internetga qaramlik ehtimoli mavjud. Qolgan 40 nafar o'smir nazorat guruhiga kiritildi, chunki umumiy ball ularning hayotida internetning jiddiy ta'sirini ko'rsatmaydi. Ushbu test faqat internetga qaramlikning mavjudligi faktini tashxislash imkonini beradi, shuning uchun internetga qaram bo'lgan o'smirlar uchun tarmoqdagi imtiyozlar haqida qo'shimcha savollar berildi. Jumladan, tashrif buyuriladigan internet-resurs turlarining kamayib borayotgan imtiyozlar bo'yicha ro'yxatini tuzish taklif etildi. Shu bilan birga, ro'yxat tadqiqotchining o'zaro kelishuvi bilan tuzilgan va respondentlar. Natijada, internetga qaram bo'lgan respondentlar giyohvandlikning to'rt turiga bo'lingan, ular quyidagicha tavsiflanadi:

1. Virtual tanishlarga qaram bo'lgan - tanishlarning ortiqchaligi va internetdagi do'stlar, turli virtual jamoalarda ishtirok etish. Umuman olganda, bu ko'rinish 16 kishida (40%) qaramlik qayd etilgan.

2. Internetga obsesif ehtiyoj - onlayn qimor o'yinlari, doimiy xaridlar yoki auktsionlarda qatnashish - faqat 4 kishi (10%) tashxisi qo'yilgan.

3. Axborotni haddan tashqari yuklash (majburiy veb-surfing) – cheksiz internetda sayohat qilish, ma'lumotlar bazalari va qidiruv saytlarida ma'lumot qidirish. U 8 kishida (20%) internetga qaramlikning asosini qoldirdi.

4. Kompyuterga qaramlik - kompyuter o'yinlarining obsesif o'yini ushbu turdagi giyohvandlik 12 kishida (30%) dominant hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot ishimizda biz virtual kompyuter o'yinlari bilan o'smirlar agressiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish maqsadida A. Bass - A. Darkining agressiyani o'rganishga bag'ishlangan metodikasidan foydalandik, chunki bu metodika psixologik tadqiqotlarda, tashxis amaliyotida eng ko'p ishlatiladigan klassik metodikalar sirasiga kiradi va o'smirlar agressiyasi bo'yicha to'la ma'lumot bera oladi.

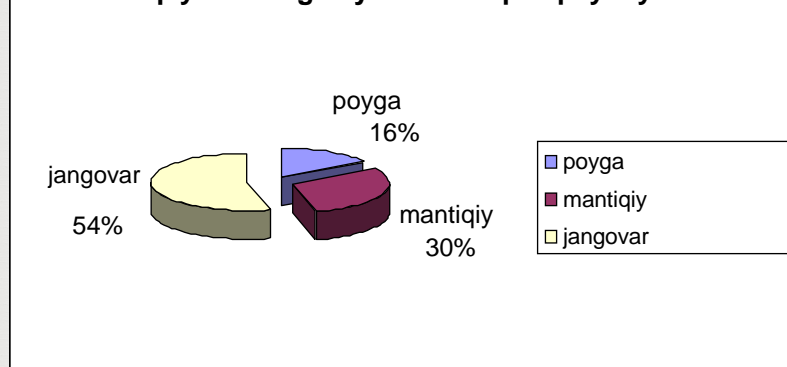
A. Bass-A. Darki metodikasi bo'yicha olingan natijalar tahlili o'smirlarda agressivlikka moyil ekanliklarini va bu o'z navbatida bunday o'smirlarda tajovuzkor xulq rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvni qiyinlashishi mumkinligini ko'rsatdi.

Psixolog Deyvid Grossman O'zining «qotillik haqida» kitobida yozishicha, elektron o'yinlar jangovor tayyorgarlikka o'xshaydi, bunda askarlar qotilliklar oldidan tayyorlanadi. Misol uchun: ko'pgina piyoda askarlarda mashq jarayonida odam figurasi singari nishonlarga qarab o'q uzganlarida, ularda qotillikka qarshi g'azablari yo'qolib ketadi.

## Psixologik eksperiment natijalarini tahlil qilish



Siz qaysi turdagi o'yinlarni ko'proq oynaysiz?



### TAHLIL VA NATIJALAR (ANALYSIS AND RESULTS)

Tadqiqotning keyingi bosqichida internetga qaramlikni aniqlash usulidan foydalangan holda - A.E.Jichkina tomonidan ishlab chiqilgan "Internetdagi xatti-

harakatlar" so'rovnomasidan "Internet – giyohvandlik" shikalasi. Jichkina shuni aniqladiki: 40 kishi (tadqiqotda qatnashganlarning 50%) Internetga qaramlikka moyil emas, 36 kishi (45%) og'ir giyohvandlikka moyil va to'rt nafar respondent (5%) Internetga mutlaqo bog'liq. Ijtimoiy umidsizlik darajasini baholash orqali quyidagi ma'lumotlar olindi: 6 kishida - sub'ektlarning 15 foizida ijtimoiy tushkunlik darajasi pasaygan, 12 kishida - 30% - noaniq, 16 kishi - 40% o'rtacha darajaga ega, 4 kishi - 10% - yuqori darajaga ega va ikkita respondent - 5% juda yuqori darajada umidsizlikka ega, ya'ni. katta qismi sub'ektlarning ruhiy holati bo'lgan odamlarning xavf guruhiga kiradi odam bilan to'qnashganda paydo bo'ladigan taranglik, tashvish, umidsizlik mazmunli maqsadlarga erishish, ehtiyojlarni qondirish yo'lidagi engib bo'lmaydigan to'siqlar (haqiqiy yoki xayoliy). Shu bilan birga, biz bir guruh omillar bo'yicha ustunlik qiluvchi maksimal ko'rsatkichlarni aniqladik: Internetga qaram bo'lgan respondentlarda murosasizlik va o'ziga ishonch, ziddiyat va iroda, o'zini o'zi o'ylash va rashk, yuqori tashvish, sezgirlik, tajovuzkorlik kuzatiladi; yuqori manmanlik ko'pincha qo'pollik va tajovuzkor dushmanlik shaklida namoyon bo'ladi (ochiq-oydin behayo iboralar ularga misol sifatida keltirilgan. Shunday qilib, internet yordamida o'smirlar o'zlarining asosiy ehtiyojlarini, birinchi navbatda, sevgi, muloqot, e'tirofga bo'lgan ehtiyoj va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlarni - bilim, tushunish, o'zini o'zi bilish kabi ehtiyojlarini qondiradilar. Hamma narsadan internet foydalanuvchilari faoliyatining xilma-xilligi, ular tomonidan amalga oshiriladigan faoliyatning uchta asosiy turini ajratib ko'rsatish mumkin - o'yin, kognitiv, kommunikativ. Ko'rinib turibdiki, o'smirlar ko'rib chiqilayotgan patologiyaning rivojlanishi uchun asosiy xavf guruhidir. Avvalo, bu yoshning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq, chunki psixologik jihatdan bu yosh murakkab va ko'plab qarama-qarshiliklarga ega. O'smirlarlik motivatsiya va ehtiyojlar sohasidagi eng chuqur o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan yosh bosqichi sifatida tavsiflanadi, bunda bolaning o'z imkoniyatlarini baholash, jamiyatda o'zini o'zi baholash istagi eng keskin namoyon bo'ladi.

Mixon universiteti gumanitar va tabiiy fanlar kolleji professori Akio Mori 6 yoshdan 29 yoshgacha bo'lgan 240 odamning miyasining faolligi o'rtasida tajriba olib borgan. Tajribadagilarni Mori 3 ta gruppaga ajratadi. Birinchi guruhga virtual kompyuter umuman o'ynamagan yoki onda-sonda o'ynagan kishilarni, ikkinchi guruhga o'rtacha o'ynovchilarni, uchinchi guruhga ashaddiy o'ynovchilarni kiritadi. Professor virtual o'yinlarning miyaga ta'siri va buning natijasida odamning bu ta'sirga emotsional va ijodiy javobini kuzatadi. Mori alfa va beta ritmlarining muvofiqligini o'rganadi (1-chisi harakatsizlikni, 2-chisi miyani old peshona qismining aktiv ishini ko'rsatadi). Natijada u shuni isbotladiki, kompyuterga qiziqmaydigan odamlarda beta-

ritmlar alfa-ritmlarning ustidan hukmron bo'ladilar. Normal kam o'ynasalar ham hech narsa o'zgarmaydi. Ikkinchi guruhda o'yin vaqtida beta ritm kuchsizlanadi. Uchinchi guruh video o'ynovchilarda esa virtual kompyuterdan uzoqda bo'lsalar ham, ularda alfa-ritmlarning ustuvorligi hukmron bo'ladi.

### **XULOSA VA TAKLIFLAR (CONCLUSION/RECOMMENDATIONS)**

Yoshlarni tarbiyalash uchun quyidagilarga alohida e'tibor qaratishimiz lozim:

- yoshlar ongiga sharm-u hayo, odob-andisha, ota-onalarga hurmat, kattalarga izzat-ehtiro, kichiklarga shafqat kabi olijanob fazilatlarni shakllantirish;

– shaxsning rivojlanishida o'zaro munosabatlar hamkorligi, buyuk ajdodlarimiz merosiga ulkan g'urur tuyg'ularini singdirish, asrlar osha bizgacha yetib kelgan qadriyatlar va urf odatlarga beqiyos hurmat ko'nikmalarini shakllantirish;

– o'quvchilarda milliy va ma'naviy qadriyatlarning mohiyatini yuksak insoniy fazilatlar orqali singdirishga erishish;

– o'quvchilar ongida yurtga muhabbat, vatanga sadoqat, unga daxldorlik tuyg'ularini shakllantirish;

– fidoyilik, tinchliksevarlik tushunchalarining umumiy mazmuni, tafakkur ozodligi, ong va shuurni tazyiqdan xalos etilganligi, aqliy zakovat, ruhiy, ma'naviy salohiyat kabi tushunchalarning maqsadga yo'naltirilganligi;

Shuningdek, yoshlarda insoniy munosabatlar masalasida munozaraga kirisha olish malakasini shakllantirish. Uzluksiz ta'lim tizimida bu fazilatlarni shakllantirish uzviylik va uzluksizlik tamoyili asosida amalga oshirilishi amaliy natija beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. Арестова О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вестник МГУ. – 2016. – 42 с.
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. – 2014. – Т. 25. – №1. – С. 90–100.
3. Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с интернетзависимостью / А.Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2015. – Т. 5. – №2. – С. 20–27.
4. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2015.
5. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2015. – №2. – С. 24–29.

6.Raximova I.I. Kompyuter o'yinlariga tobelikning psixologik xususiyatlari. TDPU. Avtoreferat.T:, 2018.– 41 b.

7.Нигматуллина Л. А. Влияние компьютерной зависимости на характерологические черты личности. ТГПУ. Автореферат. Т:, 2019. – 47 с.

8.DolimovaN.M. Kompyuter o'yinlariga tobe o'smirlarning psixologik diagnostikasi va korreksiyasi xususiyatlari. O'zMU. Avtoreferat. Т:, 2010. – 24 b.