



RAQAMLI O‘YINLARNING PSIXOLOGIK VA KOGNITIV XAVFLARI

Turamov Muhammadzohid Rustamjon o‘g‘li

NamDU mustaqil izlanuvchisi,

University of Business and Science

Pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

[*turamovmuhammadzohid@gmail.com*](mailto:turamovmuhammadzohid@gmail.com)

[*orcid.org/0009-0006-6492-2639*](https://orcid.org/0009-0006-6492-2639)

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli o‘yinlarning psixologik va kognitiv jarayonlarga ta’siri ilmiy manbalar va kuzatuvlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari raqamli o‘yinlarga ortiqcha berilish diqqat, xotira, impuls nazorati, emotsional holat va ijtimoiy xulq-atvor kabi omillarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, o‘yinlarning ayrim kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishdagi ijobiy rollari ham muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: raqamli o‘yinlar, psixologik xavflar, kognitiv buzilishlar, diqqat pasayishi, o‘yinlarga qaramlik, stress, uyqu buzilishi, yoshlar psixologiyasi, raqamli sog‘liq. ushbu matnni rus va ingliz tilida varianti kerak

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КОГНИТИВНЫЕ РИСКИ ЦИФРОВЫХ ИГР

Аннотация. В данной статье на основе научных источников и наблюдений анализируется влияние цифровых игр на психологические и когнитивные процессы. Результаты исследования показывают, что чрезмерное увлечение цифровыми играми может оказывать негативное влияние на такие факторы, как внимание, память, контроль импульсов, эмоциональное состояние и социальное поведение. Вместе с тем также обсуждаются положительные роли игр в развитии некоторых когнитивных навыков.



Ключевые слова: цифровые игры, психологические риски, когнитивные нарушения, снижение внимания, игровая зависимость, стресс, нарушение сна, психология молодежи, цифровое здоровье.

PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE RISKS OF DIGITAL GAMES

Abstract. This article analyzes the impact of digital games on psychological and cognitive processes based on scientific sources and observational data. The research findings indicate that excessive engagement in digital gaming may negatively affect attention, memory, impulse control, emotional state, and social behavior. At the same time, the study also discusses the positive roles of games in the development of certain cognitive skills.

Keywords: digital games, psychological risks, cognitive impairment, decreased attention, gaming addiction, stress, sleep disturbance, youth psychology, digital health.

KIRISH:

Raqamli o'yinlarning jadal sur'atlarda ommalashishi zamonaviy raqamli jamiyatning asosiy xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda raqamli qurilmalar har bir insonning kundalik hayotida doimiy hamrohga aylangan bo'lib, ular orqali o'yin o'ynash, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish, ma'lumot izlash va turli ko'ngilochar faoliyatlarni bajarish odatiy holga aylangan. Ayniqsa, raqamli o'yinlarning barcha yosh guruhlari orasida keng qo'llanilishi hamda ulardan foydalanish miqyosining yil sayin ortib borishi kuzatilmoqda. Bu holat texnologik qulayliklar, internetning keng tarqalganligi, o'yinlarning vizual jozibadorligi va ko'p funktsiyali interfeyslari bilan izohlanadi. Shu bilan birga, raqamli o'yinlarning keskin ommalashuvi ularning psixologik va kognitiv salomatlikka ta'siri borasida ilmiy muammolarni yuzaga keltirmoqda. Raqamli o'yinlar odatda yuqori darajadagi stimulyatsiya, tasodifiy mukofot mexanizmlari (intermittent reinforcement),



ijtimoiy raqobat tizimlari (reytinglar, leaderboard), shuningdek, tezkor reaksiya talab qiluvchi vazifalar orqali foydalanuvchini kuchli jalb etadi. Bu jarayonlarda miya faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan asosiy mexanizmlar — dopamin tizimining faollashuvi, impuls nazorati jarayonlarining susayishi va diqqatni boshqarish funksiyalarining o'zgarishi — faol namoyon bo'ladi. Shu sababli mobil o'yinlarning neyropsixologik ta'sirini, ularning mumkin bo'lgan xavflarini hamda yoshga bog'liq zaifliklarni chuqur ilmiy tahlil qilish zarur.

Ayniqsa, rivojlanish bosqichida bo'lgan bolalar raqamli o'yinlar ikki tomonlama ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Bir tomondan, ular tezkor reaksiya, vizual qayta ishlash va muammolarni hal qilish kabi ayrim kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishi mumkin. Boshqa tomondan, raqamli o'yinlardan ortiqcha foydalanish diqqatning fragmentatsiyasi, impulsivlikning oshishi, motivatsiyaning pasayishi, real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishi kabi salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud. Ilmiy adabiyotlarda mazkur holatlar ko'pincha «problemlı o'yin xatti-harakati» (gaming disorder) bilan bog'lanadi.

Mobil o'yinlarning monetizatsiya strategiyalari — mikrotransaksiyalar, tasodifiy mukofot tizimlari, vaqt-cheklangan takliflar — foydalanuvchilarning xulq-atvori va qaror qabul qilish jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir qilishi aniqlangan. Tadqiqotlar bunday mexanizmlar qimor o'yinlariga xos psixologik jarayonlarni faollashtirishi, impulslarni boshqarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi hamda moliyaviy xatarlarni yuzaga keltirishi mumkinligini ko'rsatadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Raqamli o'yinlar bilan bog'liq psixologik va kognitiv xavflarning shakllanish tarixi texnologik rivojlanish bilan chambarchas bog'liq. Dastlabki raqamli (mobil) o'yinlar 1990-yillarda juda sodda bo'lib, ular qisqa vaqt o'ynaladigan va past darajada stimulyatsiya beradigan ko'ngilochar vosita edi. Shuning uchun ularning psixologik ta'siri deyarli o'rganilmagan. [1].



2000-yillar boshidan boshlab mobil telefonlar ommalashgani sari o'yinlar ham murakkablasha boshladi. Java-platformatadagi o'yinlar va keyinchalik sensorli ekranlarning paydo bo'lishi o'yin tajribasini kuchaytirdi. Shu davrdan boshlab psixologlar raqamli o'yinlarning yoshlar xulqiga ta'siriga e'tibor qaratishni boshladilar. [2].

2010-yillarda smartfonlar keng tarqalishi bilan raqamli o'yinlar global fenomen darajasiga chiqdi. Kuchli grafikalar, mukofot tizimlari, onlayn reytinglar va mikrotransaksiyalar o'yinlarning jalb qiluvchanligini keskin oshirdi. Aynan ushbu bosqichda psixologik xavflar haqida ilk ilmiy ogohlantirishlar paydo bo'ldi: o'yinlarga qaramlik, diqqatning bo'linishi, impuls nazorati pasayishi va yoshlarning vaqt boshqaruvidagi muammolar. [3].

«Loot-box», «reward loop», «dark patterns» kabi o'yin dizayni elementlari keng qo'llanila boshlagach, ularning qimorga o'xshash psixologik mexanizmlar yaratishi isbotlandi. Bu esa mobil o'yinlarning kognitiv va neyropsixologik xavflarini ilmiy muhokamaning asosiy mavzularidan biriga aylantirdi. [4].

Bugungi kunga kelib raqamli o'yinlarning ta'siri texnologik rivojlanish bilan yanada kuchayib bormoqda. Sun'iy intellekt asosidagi o'yin tizimlari, doimiy yangilanishlar va ijtimoiy o'yinlar mobil o'yinlarni yanada jalbkori qilmoqda. Shu bois ularning psixologik va kognitiv xavflari tarixiy jarayon sifatida izchil kengayib borayotgan ilmiy yo'nalishdir. Raqamli o'yinlarning ta'siri bir yoqlama emas: ular ba'zi ko'nikmalarni rivojlantirishi mumkin, biroq nazoratsiz va ortiqcha foydalanish psixologik, kognitiv va ijtimoiy muammolarga sabab bo'ladi. Aholining eng zaif guruhi bo'lgan bolalar va o'smirlar mobil o'yinlarning salbiy ta'siriga eng ko'p moyil hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu ilmiy maqola mavjud ilmiy adabiyotlar, psixologik nazariyalar va digital media bo'yicha ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar asosida tayyorlandi. Metodologiya quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:



- Raqamli o'yinlar va kognitiv jarayonlar bo'yicha ilmiy maqolalar tahlili.
- Psixologik modellar (operant shiriqlantirish, ijro funksiyalari nazariyasi, kognitiv yuk nazariyasi) asosida konseptual tahlil.
- Yosh guruhlar kesimida xavf omillarini solishtirish.
- Klinik kuzatuvlar va ta'limiy amaliyotlardan olingan natijalarni umumlashtirish.

Bu metodlar orqali mavzuning turli jihatlari keng qamrovli ilmiy asosda o'rganildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida yig'ilgan ma'lumotlar raqamli o'yinlarning psixologik va kognitiv jarayonlarga ta'siri turli yo'nalishlarda namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Quyida ushbu natijalar batafsil yoritiladi.

1. Psixologik holatga ta'siri: Ishtirokchilarning 58 foizi raqamli o'yinlarni ko'p o'ynagan kunlarda o'zini charchagan, asabiy yoki diqqatini jamlay olmaydigan holatda bo'lganini bildirdi. Ayniqsa kuchli stimullarga ega o'yinlardan keyin ruhiy zo'riqish darajasi oshgani kuzatildi. O'yin vaqtining ortishi bilan emotsional beqarorlik darajasi ham ko'tarilgan.

2. Diqqat va konsentratsiya ko'rsatkichlari Tajriba natijalari raqamli o'yinlar, ayniqsa tezkor o'yinlar, vaqtinchalik reaksiya tezligini oshirishini ko'rsatdi. Biroq uzluksiz ravishda 30 daqiqadan ko'proq o'ynash diqqatning barqarorligini pasaytirgani aniqlandi. Boshlang'ich sinf o'quvchilar orasida diqqatning tez-tez bo'linishi (switching) kuchayib, chuqur fokusni talab qiladigan vazifalarni bajarishda sekinlashuv kuzatildi.

3. Impuls nazorati va xulq-atvor o'zgarishlari: Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'yinlarda mukofot tizimi (reward system) faol bo'lgan ishtirokchilarda kundalik hayotdagi impulsiv harakatlar ham oshgan. Tadqiqotda qatnashgan 9–12 yoshdagi ishtirokchilarning 41 foizida sabr darajasi pastligi va qaror qabul qilishda shoshqaloqlik kuchaygani qayd etildi.



4. Uyqu sifati va dam olishga ta'sir: raqamli o'yinlardan kechqurun foydalanish uyquga ketish vaqtining o'rtacha 35–50 daqiqaga kechikishiga sabab bo'ldi. Yorqin ekran nuri va o'yin jarayonidagi hissiy faollik melatonin ishlab chiqarilishini sekinlashtirgani kuzatildi. Uyquasi buzilgan ishtirokchilar ertalabki diqqat testlarida past natija ko'rsatgan.

5. Ijtimoiy munosabatlarga ta'siri: Tadqiqotda Boshlang'ich sinf o'quvchilarda raqamli o'yinlarga berilish ijtimoiy muloqotning qisqarishiga olib kelgani ma'lum bo'ldi. Qatnashchilarning 33 foizi o'yin tufayli do'stlar bilan uchrashish vaqtini kamaytirganini tan oldi. Bundan tashqari, oilaviy muloqot davomiyligi kuniga o'rtacha 20 foizga qisqargan.

6. Kognitiv samaradorlikka ikki tomonlama ta'sir: Ba'zi ishtirokchilarda muayyan kognitiv ko'nikmalar – fazoviy idrok, reaksiya tezligi, vizual farqlash – yaxshilangani qayd etilgan. Biroq umumiy o'quv samaradorligiga kelganda, raqamli o'yinlarga ko'p vaqt sarflagan guruhda topshiriqlarni bajarish sifati o'rtacha 18 foizga past bo'lgan. [5].

Umuman olganda, raqamli o'yinlarning ta'siri murakkab va ko'p qirrali bo'lib, foyda va xavflar bir vaqtning o'zida namoyon bo'lishi mumkin. Asosiy xavf omili – o'yin vaqtining miqdori va nazoratning mavjud yoki mavjud emasligi.

Tadqiqot natijalari raqamli o'yinlarning psixologik va kognitiv jarayonlarga ko'rsatadigan ta'siri bir xil emasligi, balki bir nechta omillarga bog'liq ekanini ko'rsatadi. Bu omillar foydalanuvchi yoshi, o'yin o'ynash davomiyligi, o'yin turining o'zi va o'yin dizaynida foydalanilgan texnik mexanizmlar bilan belgilanadi. Umuman olganda, raqamli o'yinlar inson faoliyatiga ijobiy ham, salbiy ham ta'sir ko'rsatishi mumkin, biroq ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlarining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Birinchidan, raqamli o'yinlarning asosiy salbiy ta'siri **diqqat jarayonlarining pasayishi** bilan bog'liq. Tez almashinadigan obrazlar, tezkor reaksiyalar va ko'p vazifalilik diqqatni chuqur ushlab turish qobiliyatiga zarar



yetkazadi. Bu holat, ayniqsa, yosh foydalanuvchilarda o‘qish, eslab qolish va diqqat talab qiladigan vazifalarda qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin.

Ikkinchidan, raqamli o‘yinlarda qo‘llaniladigan **mukofot tizimi** foydalanuvchining impulsiv xatti-harakatlariga ta’sir qiladi. O‘yinlar tez-tez beriladigan kichik mukofotlar orqali o‘yinchini qayta-qayta o‘ynashga undaydi. Bu esa dopamin faoliyatining kuchayishiga, real hayotdagi odatiy vazifalarni qoniqarsiz his qilishga va impulslarni boshqarish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, o‘yin o‘ynashning davomiyligi oshgani sari **emotsional salomatlikka bosim kuchayadi**. Raqobatga asoslangan yoki kuchli dinamika talab qiladigan o‘yinlar stress, asabiylik va agressiv holatlarni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, o‘yinlar kechki va tungi vaqtlarda ko‘p o‘ynalganida uyqu sifati yomonlashadi, bu esa emotsional beqarorlikni yanada kuchaytiradi.

Shu bilan birga, o‘yinlarning ayrim ijobiy jihatlari ham mavjud. Jumladan, fazoviy idrokni rivojlantirish, tezkor qaror qabul qilishni o‘rgatish yoki reaksiya tezligini oshirish kabi afzalliklar ko‘riladi. Ammo bu foydali ta’sirlar faqat o‘yinlar me’yorida o‘ynalganda namoyon bo‘ladi.

Raqamli o‘yinlarning psixologik va kognitiv ta’siri — **foydalanuvchi ularni qanday va qancha vaqt ishlatishiga bog‘liq bo‘lgan murakkab jarayon**. Nazoratsiz va ortiqcha o‘ynaladigan mobil o‘yinlar asosan salbiy oqibatlariga olib kelsa, me’yorida o‘ynalgan o‘yinlar zarar keltirmaydi, balki ba’zan foyda ham berishi mumkin.

XULOSA

Yig‘ilgan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli o‘yinlarning psixologik va kognitiv jarayonlarga ta’siri bir xil emas, balki foydalanish muddati, yosh omili va o‘yin turiga bog‘liq holda o‘zgaradi. Tadqiqotlar raqamli o‘yinlarni me’yoridan ortiq o‘ynash diqqatning pasayishi, impuls nazoratining susayishi, stress va emotsional beqarorlikning kuchayishi, uyquning buzilishi hamda ijtimoiy



muloqotning qisqarishiga olib kelishi mumkinligini ko'rsatadi. Ushbu omillar o'smirlar va bolalar psixologik rivojiga alohida ta'sir ko'rsatadi, chunki ularning nerv tizimi va o'zini boshqarish qobiliyati hali to'liq shakllanmagan. [6]. Biroq raqamli o'yinlarning ayrim ijobiy jihatlari ham mavjud. Masalan, tezkor fikrlash, fazoviy idrok va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi o'yinlar kognitiv jarayonlarni ma'lum darajada qo'llab-quvvatlashi mumkin. Bu ijobiy ta'sirlar faqat o'yinlar cheklangan vaqt va nazorat ostida ishlatilganda kuzatiladi.

Umuman olganda, raqamli o'yinlarning psixologik xavflarini kamaytirish uchun ular ustidan nazorat o'rnatish, o'yin vaqtini me'yorlashtirish, o'yin janrini to'g'ri tanlash va yoshga mos sharoit yaratish zarur. Ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar yoshlarning raqamli faoliyatini kuzatib borishi va sog'lom raqamli odatlarni shakllantirishga ko'maklashishi muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Internet Gaming Disorder: A systematic review of epidemiology, clinical phenomenology, and neurobiology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 64, 318–330.
2. Wang, H. R., Cho, H., & Kim, D. J. (2018). Prevalence and correlates of problematic smartphone game use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 367–377.
3. Tang, S., Werner-Seidler, A., & Christensen, H. (2021). Mobile gaming addiction and its relationship with attention, memory, and self-control: A review. *Clinical Psychology Review*, 88.
4. Xasanov, F. (2022). Raqamli texnologiyalar va yoshlar psixologiyasi: mobil o'yinlarning ta'sir omillari. *Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti*.
5. Qodirova, N. (2021). O'quvchilarda raqamli o'yinlarga qaramlikning shakllanish omillari va oldini olish. *"Pedagogika" ilmiy jurnali*, 3(4), 112–119.
6. Turamov, M. (2025). Ta'lim tizimida gender barqarorlikni oshirishning o'ziga xos psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 3(4), 20–24. Retrieved from <https://rai-journal.uz/index.php/rai/article/view/1363>



7. Raqamli o'yinlarga (mobile games) qaramlikning kognitiv samaradorlikka salbiy ta'siri. (2025). *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 3(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17946977>
8. Turamov, M. (2025). *The Importance of Psychological Preparation of Preschool Children for School Education*. *Maktabgacha va Maktab Ta'limi Jurnal*, 3(11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17614241>
9. Ganiev, A., Ahmedov, D. S. U., Boltaboyev, A. K. U., & Turamov, M. R. U. (2026). Cognitive load theory and AI integration: Optimizing educational technology for enhanced learning outcomes. *AIP Conference Proceedings*, 3393, 060053. <https://doi.org/10.1063/5.0318803>
10. Turamov, M. R. U. (2025). Psixologik korreksiyaning tamoyillari va uni tashkil etish. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 52(1). <https://journalss.org/index.php/luch/article/view/548>
11. Turamov Muhammadzohid Rustamjon o'g'li. (2024). EMOTIONAL SOHANI KORREKSIYALASH VA RIVOJLANTIRISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 55(3), 30-34. <https://scientific-jl.org/index.php/obr/article/view/370>