

O'SMIRLARDA KOMPYUTER O'YINLARIGA TOBELIK, UNING PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

Xaydaraliyeva Xushnoza Tursunboy qizi

*Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik taminlash
faoliyati yo'nalishi kursanti*

Annotatsiya: *Kompyuter o'yinlariga qaramlik butun dunyo bo'ylab o'smirlar orasida tobora ortib borayotgan tashvishga aylandi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi va o'yinlarga kirish hamma joyda kengayib borar ekan, o'smirlar muammoli o'yin xatti-harakatlariga tobora ko'proq moyil bo'lmoqda. Ushbu maqola o'smirlarda kompyuter o'yinlariga qaramlikning tabiatini o'rganadi, mavjud psixodiagnostika vositalarini o'rganadi va psixokorreksiya strategiyalarini muhokama qiladi. So'nggi adabiyotlarni ko'rib chiqish orqali biz asosiy psixologik omillar, samarali diagnostika usullari va giyohvandlik xatti-harakatlarini yumshatishga qaratilgan tadbirlar haqida ma'lumot beramiz.*

Kalit so'zlar: *Raqamli o'yinga qaramlik, Psixodiagnostik baholash, Xulq-atvor tahlili, Psixokorreksiya usullari, O'yinning psixologik ta'siri.*

KIRISH.

Bugungi kunda shiddatli axborotlar kirib kelishi ko'lami kengligi va muloqot makonlarining kundan kun rivojlanib borishi inson hayoti uchun qulay imkoniyatlar yaratib bermoqda, ya'ni biz bevosita butun dunyoda bo'layotgan o'zgarishlar va yangiliklardan ogoh bo'lyapmiz. Shu bilan birga zamon bilan hamoxang, texnika vositalarini bemalol boshqarmoqdamiz. Bu jarayonlarga tez moslashishimiz va ularni ishlata olishimiz, bular bizning yutug'imizdir. Lekin bugungi globallashuv jarayonida axborotlar almashinuvining tezligi, texnika vositalarining yangi rusumlarini tezlik bilan yaratilishi yoki virtual makonning ahloq me'yorlarida chegara bilmasligi, so'z erkinligi inson ruxiyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Ta'sirga ijobiy yoki salbiy moslashish bu har bir shaxsning irodasiga bog'liq. Biz axborot va ko'plagan yangiliklarni internet tarmoqlari, tele ko'rsatuvlar, har hil janrdagi maqolalar orqali qabul qilamiz.

Axborot texnologiyalari rivojlangan davrda jamiyatning barcha qatlamlarini, shu jumladan o'smirlik davridagi o'quvchilarni ham o'z domiga tortmasdan qolmaydi. Televidene, telefon, internet, ijtimoiy tarmoqlar orqali har qanday yoshdagi inson va albatta o'quvchilar o'zlariga kerakli, keraksiz, zararli video lavhalarni, kinolardagi sa'lbiy obrazli qahramonlarni o'zlariga qabul qilib olmoqda. Bu ma'lumotlarni shaxs o'z yoshiga nisbatan

tahlil qiladi. Bolalar internet orqali o‘zining yosh va psixologik xususiyatlariga mos kelmaydigan malumotlar bilan tanishmoqda, jangarilikni, agressivlikni targ‘ib etuvchi turli xil o‘yinlarni o‘ynash orqali o‘zlarining ong osti sohasida agressiv xulqning shakllanishiga sabab bo‘lmoqdalar.

Kompyuter o‘yinlarining tez tarqalishi o‘smirlar orasida ekran vaqtini sezilarli darajada oshirishga olib keldi. Ba‘zilar uchun bu salbiy psixologik, ijtimoiy va akademik oqibatlarga olib keladigan giyohvandlikka aylandi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (VOZ) tomonidan Kasalliklarning xalqaro tasnifida (ICD-11) o‘yin buzilishi sifatida ta’riflangan, kompyuter o‘yinlariga qaramlik nazoratning buzilishi, o‘yinni boshqa faoliyatdan ustun qo‘yish va salbiy oqibatlarga qaramay o‘yinni davom ettirish kabi alomatlarni o‘z ichiga oladi. O‘smirlar, ayniqsa, davom etayotgan kognitiv va ijtimoiy rivojlanish tufayli himoyasiz bo‘lib, erta aralashuvni hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Oxirgi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar orasida kompyuter o‘yinlariga qaramlikning tarqalish darajasi 2-10% gacha, erkaklarda esa yuqori sezuvchanlik. Tadqiqotlar ijtimoiy izolyatsiya, qochish, mukofotga sezgirlik va psixologik zaifliklar (masalan, depressiya, tashvish) kabi bir qator omillarni ta’kidlaydi. Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘yinga qaramlik giyohvandlik bilan o‘xshash bo‘lib, dopaminning chiqarilishi bilan bog‘liq mukofot yo‘llarini faollashtiradi.

Psixodiagnostikadagi qiyinchiliklar : O‘smirlar o‘z-o‘zini anglamasligi yoki o‘yin odatlarini oshkor qilishni xohlamasligi mumkin. Shuning uchun aniq diagnostika profilini ishlab chiqishda ota-onalarning ishtiroki va ob’ektiv monitoringi muhim ahamiyatga ega.

O‘smirlar orasida haddan tashqari o‘yin o‘ynash bir qancha salbiy oqibatlarga olib keladi, jumladan:

❖ Kognitiv effektlar: Diqqatning qisqarishi, ijro etuvchi funktsiyalarning buzilishi va akademik samaradorlikning pasayishi.

❖ Hissiy ta’sirlar: tashvish, tushkunlik va asabiylashish darajasining oshishi.

❖ Ijtimoiy ta’sirlar: oila va do‘stlardan uzoqlashish, ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

❖ Jismoniy salomatlik: buzilgan uyqu rejimi, harakatsiz turmush tarzi va semirish kabi sog‘liq uchun xavflar.

Ayniqsa o‘smirlar orasida kompyuter o‘yinlariga tobelikning borligi va uni tadqiq etishning ijtimoiy ahamiyati beqiyosdir. Kompyuter o‘yinlariga tobelikning mavjudligi va u haqiqatan ham xavfli ekanligini isbotlovchi ilmiy tadqiqotlar dunyo miqyosida kundankunga ko‘payib bormoqda, chunki kompyuter o‘yinlariga tobe o‘smirlar oilada, shaxslararo munosabatlarda, ijtimoiy muhitga moslashishda, maktabda qator qiyinchiliklarga duch keladilar.

Xuddi shu bois, tobelikni o‘z vaqtida aniqlash, korrektsiya qilish orqali keyinchalik addiktiv xulq-atvor kelib chiqishi va salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadga muvofiqdir. Kompyuter o‘yinlariga tobelikning psixologik xususiyatlariga doir ilmiy izlanishlar jahonning yetakchi ilmiy markazlari va oliy ta‘lim muassasalari, jumladan, Pekin universiteti (Xitoy), Oxford (UK), Cambridge University (Angliya), Hong Kong University (Gonkong), University of New Jersey (AKD1), University of Nebraska (ASCH'11), Murdoch University (Avstraliya), Moskva davlat universiteti (Rossiya)da olib borilmoqda. O‘zbekistonlik psixolog tadqiqotchilar tomonidan ushbu sohada o‘tkazilgan kam sonli izlanishlarda asosan kompyuter o‘yinlariga tobelikning bolalar psixik taraqqiyotiga salbiy ta‘siri muammosi yuzasidan ilmiy tekshirish ishlari olib borilgan[1].

Kompyuter o‘yinlariga tobelik muammosiga bag‘ishlangan ishlar kundankunga ko‘payib bormoqda, lekin ularning ayrimlaridagina bu holatni korrektsiyalash va davolash dasturlari bor. Amerikalik psixolog Kimberli Yang o‘zining «Tarmoqda yo‘qolganlar» kitobida o‘zo‘ziga yordamning shakllarini keltirib o‘tadi. Bular – kognitiv-bixevioral terapiya, 12-qadam dasturi, ekspressiv art-terapiya. L.N.Yureva, T.Yu.Bolbotning ta’kidlashlaricha, kompyuterga tobelik chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik va ehtirosli (azart) o‘yinlarga tobelikdan shunisi bilan farq qiladiki, kompyuter o‘yinlariga tobelikda ma’lum bir vaqt kelib kompyuterdan «to‘yib ketish» holati yuz beradi.

Keyinchalik inson kompyuterdan professional ravishda foydalanishi yoki umuman uning hayotida kompyuter o‘z ahamiyatini yo‘qotishi mumkin. Lekin bu savolning echimi halihanuz ochiq qolmoqda, chunki tobe o‘smirda «to‘yib ketish» holati qachon yuzaga kelishi ma’lum emas. Bu vaqtga kelib o‘smir o‘qish uchun yoki «qoldirganlari»ni etkazib olish uchun juda kechikmaydimi, u o‘zining ijtimoiy mavqeini yo‘qotib qo‘ymaydimi, bu vaqt o‘tguncha o‘smir psixikasi zarar ko‘rmaydimi – shu kabi savollar hali ochiq qolmoqda. Shu sababli psixolog olimlarning fikricha o‘smirga kompyuterda o‘ynash erkinlik emas, balki imtiyoz ekanligini tushuntirish va kompyuterdan foydalanishni birdaniga taqiqlash aslo mumkin emasligini takidlaganlar. Agar o‘smirda kompyuter o‘yinlariga tobelikka moyillik bo‘lsa, u kompyuterdan oddiy kunlarda 2 soat, dam olish kunlarida esa 3 soatdan ortiq foydalanmasligi zarur. Albatta, bu orada dam olish vaqtlari ham bo‘lishi shart. Bundan tashqari ota-onalar o‘smir o‘ynayotgan o‘yinlarga alohida ahamiyat berishlari, uning o‘ynayotgan o‘yinlar doirasida aqliy rivojlantiruvchi, mantiqiy o‘yinlarning ko‘proq bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Ota-onalardan shuni so‘rab qolardikki, o‘z farzandlarining telefonda yoki televizorda, ijtimoiy tarmoqlarda va kompyuter o‘yinlarida nimalarni ko‘rishi, kimlar bilan gaplashishiga e’tiborliroq bo‘lishi kerak. Zero o‘tgan vaqtni orqaga qaytarib bo‘lmasligini hammamiz yaxshi bilamiz.

XULOSA

O'smirlarning kompyuter o'yinlariga qaramligi ko'p qirrali yondashuvni talab qiladigan murakkab muammodir. Psixodiagnostika vositalari va psixokorreksiya usullari har bir shaxsning o'ziga xos psixologik profiliga moslashtirilgan bo'lishi kerak, xulq-atvor o'zgarishini kuchaytirish uchun kuchli oila ishtiroki bilan. O'yinlarning tez o'sishini hisobga olgan holda, diagnostika usullarini takomillashtirish va o'smirlarga texnologiya bilan muvozanatli munosabatda bo'lishga yordam beradigan innovatsion tadbirlarni ishlab chiqish uchun davom etayotgan tadqiqotlar juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

[1] Utanova, U. (2021). “KOMPYUTER AXBOROT MADANIYATI”-SUBMADANIYATNING VUJUDGA KELISHI. Камолиддин Бехзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти АХБОРОТНОМАСИ илмий-амалий журнали, 5(03), 62-66.

[2] Mohinur, D. (2021). USE OF MOBILE AND COMPUTER GAMES AS A PSYCHOLOGICAL TOOL TO SHAPE STUDENT LEARNING PROCESSES. Academics Globe: Inderscience Research, 2(03), 10-13.

[3] Otabaeva, F. T. (2019). TECHNOLOGY USING THE CASE-STUDY METHOD IN THE STUDY OF COMPUTER GRAPHICS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(12), 348-355.