

O'SMIR SHAXSIDA KOMPYUTER O'YINLARI VA TELEFONGA TOBELIKNI BARTARAF QILISHNING IMKONIYATLARI

Kamolova Shirinoy Usarovna

Jizzax davlat pedagogika universiteti,
umumiy psixologiya kafedrası katta o'qituvchi.

Saydullayeva Muhayyo

Jizzax davlat pedagogika universiteti,
Pedagogika va psixologiya fakulteti 4-bosqich talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15378320>

Annotatsiya: Maqolada O'smir shaxsida kompyuter o'yinlari va telefonga tobelikni bartaraf qilishning imkoniyatlarini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, Tobelik ya'ni addiktiv xulq - bu shaxs xulqining biror narsaga hirs qo'yishdan iborat zararli jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'smir shaxsi, kompyuter o'yinlari, va telefonga tobelik, psixokorreksiya, texnologiya, shakllantirish, rivojlantirish, birlashtirish, jipslashtirish, oila institutini.

Ta'limdagi yangilanish ta'lim jarayoni orqali o'quvchini o'z kelajagini yorqin tasavvur qila oladigan, bu borada o'z taqdiri va o'z shaxsiga ongli munosabatda bo'lib, turli faoliyatlarda o'zini- o'zi rivojlantira oladigan erkin faol va mustaqil shaxsni shakllantirishni ko'zda tutadi.

Yosh avlodni yuksak ma'naviyatli qilib shakllantirish, mustaqil mamlakatimizning ishonchli va intellektual salohiyatli fuqarolari etib tarbiyalash uzluksiz ta'lim tizimining dolzarb vazifasi bo'lib hisoblanadi.

So'nggi yillarda mamlakatimizda inson hayoti va turmushi uchun yanada qulaylik yaratgan ko'pgina zamonaviy qurilmalar, shu jumladan, kattayu kichik keng foydalanayotgan mobil aloqa vositalari paydo bo'ldi. Shu bois Vazirlar Mahkamasining 2012 yil 21-maydagi qarori bilan O'zbekiston ta'lim muassasalarida mobil telefonlardan foydalanish tartibga solindi

Shu o'rinda aytish mumkinki, Xalq ta'limi vazirligining ko'rsatmasi bilan hamma maktabda uyali telefondan foydalanish taqiqlangan. O'zbekiston mobil telefonlardan foydalanish shiddat bilan ortib borayotgan davlatlar sirasiga kiradi. Kuzatuvlarga ko'ra, o'smirlar hayotining muhim tarkibiga aylanayotgan uyali telefonlar zararli bo'lsa ham undan butunlay voz kechib bo'lmaydi. Balki yoshlarning orasida foydalanish madaniyatini shakllantirish kerak.

Tobelik ya'ni addiktiv xulq - bu shaxs xulqining biror narsaga hirs qo'yishdan iborat zararli odati bo'lib, biror-bir predmet yoki vositaga ruju qo'yish oqibatida psixik o'zgarishlarga olib keluvchi holatdir (ingliz tilidan addiction - tobelik, moyillik, yomon illat). Tobelik xulqining maqsadi bu oddiy hayotdan, zerikishdan, yolgizlikdan, hayot qiyinchiliklaridan qochishdir.

Adabiyotlarda addiktiv xulq, ya'ni tobelik xulqi deb inson psixik holatini o'zgarishiga sabab bo'luvchi va oxir-oqibat tobelikni keltirib chiqaruvchi vositalarga aytiladi. Tobelik xulqida shaxs qoniqish olish maqsadida kimgadir yoki nimagadir murojaat qiladi. 80-yillar oxiriga kelib, sohaga oid adabiyotlarda "addiktiv xulq" atamasi paydo bo'la boshladi. Keyinchalik bu atamaga S.A.Kulakovning tushuntirishlari kiritilgan. A.E.Lichko va V.S.Britenskiyning ishlarida esa bu tushuncha kengroq qamrab olingan. Ts.P.Korolenko va

T.A.Donskixlarning ta'rifi bo'yicha esa addiktiv xulq "insonning hayotini boshqara boshlaydi, uni o'jiz qilib qo'yadi, tobelikka qarshi kurashishga xalaqit beradi". L.G.Leonova va N.L.Bochkarevalarning ta'kidlashlaricha, bu jarayon insonni shunchalik qamrab oladiki, uning hayotini boshqara boshlaydi. Inson o'z qiziqishi oldida ilojisiz, irodasi esa kuchsiz bo'la boshlaydi.

Avvalo, shaxsning tobelik xulqi, uning psixofiziologik holatini o'zgartirishga intilishida namoyon bo'ladi. Ushbu ko'rinish shaxsning o'zi bilan o'zi kurashishiga o'xshasa-da, lekin o'zini boshqarishni yo'qolishiga olib keladi. Addiktiv xulq birdaniga paydo bo'lmaydi, u uzluksiz jarayonning rivojlanishi va shakllanishi natijasidir.

Hozirgi kunda "addiktiv xulq" tushunchasining ma'nosi ancha kengayib bormoqda. Ba'zi olimlarning ishlarida u "o'zini o'zi yemiruvchi xulq"ning bir shakli sifatida olindi. A.G.Ambrumova, Ye.G.Traynina, Yu.V.Popov va T.A.Donskix, Ts.P.Korolenkolarning fikriga ko'ra, esa "addiktiv xulq" - deviant xulqning bir shaklidir.

Ma'lumki, addiktiv xulqning bir necha turlari mavjud. Shu kungacha pedagogika va psixologiya sohalari bo'yicha addiktiv xulqning quyidagi shakllari ustida ishlar olib borilgan: alkogolizm, narkomaniya, ishga tobelik, kompyuter addiktsiyasi (A.E.Voyskunskiy), muzikaga tobelik, o'yinlarga tobelik va boshqalar. Hozirgi kunda psixologlar kompyuter o'yinlariga tobe bo'lib qolayotgan o'smirlarning ko'payayotganligidan xavotirga tushishmoqda.

Addiktiv xulqning borligi va sabablarini tushuntirish uchun ko'plab nazariyalar ilgari surilgan. F.Rays insonning nozik tomonlarini nazorat qiluvchi axloqiy-ma'naviy modelni ajratib ko'rsatadi. Ushbu nazariyaga binoan agar inson tobelikdan qutilmoqchi bo'lsa, bu albatta uning qo'lidan keladi, lekin bunga harakat qilmasa, bu uni axloqiy-ma'naviy tomondan bo'shligini ko'rsatadi.

Keyingisi bu tibbiy model bo'lib, tobelikni kasallik sifatida ko'radi. Tibbiy model insonga ma'naviy-axloqiy modelga nisbatan kamroq javobgarlikni qo'yadi, ya'ni bu nazariya tarafdorlari tobelikni kasallik deb xisoblaydi va bunda insonlarni kamroq ayblashadi.

Uchinchisi psixologik model bo'lib, bu nazariya tarafdorlari addiktiv xulqni, stresslarni, bezovtalik va tushkunlik hislarini bartaraf qilish vositasidir deyilar. Bu modelga ko'ra tobelik jismoniy jihatdan ortda qolish natijasi emas, balki xulqdagi ortda qolishlar natijasidir.

Mobil tobelik-bu inson xolati, ushbu xolatda telefon ibodat predmetiga aylanadi, inson o'ylamasdan qo'ng'iroq qiladi, o'zini xarakatini anglamaydi yoki sababini tushuntira olmaydi.

Mobil tobelik, internetga tobelik kabi. Bu jonli muloqotdan qo'rqish va real dunyoda insonda ijobiy emotsiyalar uzatadigan biror bir narsa yo'qligi va inson ijobiy emotsiyalarni internet orqali yoki telefon orqali olishga xarakat qiladi.

Alkogol, tamaki, shirinlik, kompyuter o'yinlari yoki mobil telefonga tobe bo'lish sabablari bir xildir. Inson o'z xursandchidiklarini tashqi dunyodagi biror bir narsaga "bog'lab" qo'ymoqchi bo'ladi. Virtual muloqotga kirgan odamlar, bolalikdan jonli xisssiyot va muloqotga o'rgatilmagan.

Rossiya olimlari o'tkazgan izlanish natijalari shuni ko'rsatadiki, mobil telefon insonda xuddi chekish, ichish yoki o'yin o'ynash kabi tobelikni shakllantiradi. Fantast yozuvchilari har doim qonxo'r robotlar, jaxldor kompyuterlar katta mashinalar kabi odamlar uchun xavfliligini ko'rishgan. Shu paytda kichik mobil telefonlar muloyimgina bizni o'z iskanjasiga olgan ular bizning cho'ntagimizga sekingina kirdi, bilintirmasdan bo'ynimizdan ip tortishdi va XX asr boshida odam telefon quliga aylandi.

Psixologlarda "Mobil tobelik", "SMS - kasallik" degan atamalar paydo bo'ldi. Chet elda bunga jiddiy e'tibor berilmoqda va tashxislar qo'yib shifoxonalarda davolashmoqda.

Avstraliya akademigi Diano Djeyms shuni ta'kidlaydiki telefonga tobelik sigaretga bo'lgan tobelikdan kuchlidir va ushbu tobelikdan qutulish oson emas. Masalan, kompyuterga bo'lgan tobelikdan ko'ra telefonga bo'lgan tobelikdan qutulish qiyinroq, chunki u kompyuterga nisbatan ko'proq yoningizda bo'ladi.

U bizning xissiyotlarimizga ta'sir qiladi. Do'stlar va yaqinlaringiz bilan suxbatlar o'zingizni men yolg'iz emasman, meni yaxshi ko'rishadi va meni eshitishga tayyorlar kabi fikrlar-u, ijobiy xissiyotlarni paydo qiladi. Telefon jim turganda esa aksincha men yolg'izman, meni hamma tashlab ketdi degan salbiy fikrlarni keltirib chiqaradi. Bizga hayotdan tanish xolatlarni ilmiy isbotlab berilishiga ko'ra: agar inson o'z sevgan narsasini yo'qotsa (masalan, telefon quvvati tugab qolsa yoki uyda unutib qoldirilsa) u o'zini yomon xis qila boshlaydi, asabiylashadi, vaximaga tushadi. Boshqa olimlarning ta'kidlashicha arterial bosimini ortishi va oshqozonda og'riqlar paydo bo'lishi kuzatilgan.

Hozirgi paytda Internetda eng faol rivojlanayotgan o'zaro aloqaning shakllaridan biri onlayn o'yinlardir. Kompyuter o'yinlarining asosiy mavzulari zo'ravonlik, qahramonlik va yaxshilikning yomonlikka qarshi kurashi bo'ladi. An'anaviy ravishda, bunday mavzular kuchli shaxsiyatlar bilan o'zini identifikatsiya qilish va yangi ijtimoiy kontekstlarda o'zini topish istagiga javob beradi. O'g'il bolalar ko'pincha video o'yinlarning asosiy qahramonlari bilan o'zlarini identifikatsiya qilsa, qizlar esa protagonist bilan o'zaro aloqada bo'lishga moyil bo'lib, o'z ishtiroklarini bilvosita deb qabul qiladilar.

O'smir yoshidagi bolalarning kompyuter o'yinlari va telefonlarga tobe bo'lib qolishining asosiy sabablaridan bu ota-onalarning farzandlariga befarqlik darajasining ortib ketganligidir, ularning psixologik ehtiyojlarini qondirmayotganliklari va atrofidagi muhitga yaxshi e'tibor qaratmayotganliklaridadir.

Shuningdek, shuni xulosa qilish mumkinki, zamonaviy axborot texnologiyalari, ayniqsa kompyuter texnologiyalari hozirgi bolalar va o'smirlarda ayniqsa 12-13yoshdagi qizlar va yigitlar uchun dam olish tuzilmasini sezilarli darajada o'zgartirdi chunki aynan shu yoshdagi bolalar kompyuter o'yinlariga ko'proq qiziqadi, katta yoshdagilarga qaraganda. Aynan bu yoshdagi o'smir yoshidagi bolalar ham hali o'z maqsadlariga ega emasliklari va ularning bo'sh vaqtlari ko'p bo'layotganliklari sababli ular bo'sh vaqtlarini aynan shu narsalar bilan to'ldirishga urinishmoqda, shu sababli ham ular atrofdagi narsalarga tobe bo'lib qolishmoqda.

Bunday tobelik o'smirlar orasida juda ko'plab salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, bu muammoni bartaraf qilish uchun kompleks yondashuv va yaqin atrofdagi shaxslarning jumladan ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi zarur. Bunday yondashuvlar o'smirlarning sog'lom psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beradi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori , 21.05.2012 yildagi 139-son <https://lex.uz/docs/-2013801>
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб. пособ. для студ. учреждений высшего образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с;

3. SHaydulina A.F. Osobennosti kliniki i lecheniya patsientov s patologicheskoy sklonnostg'yu k azartng'sh igras i komp'yuternoy zavisimostg'yu: Avtoref. dis. ... kand. med. nauk. - SPb., 2004. - 20 s.
4. SHnayder D. Trenirovka zreniya dlya rabotayushix na kompyutere /D.SHnayder; per. s nem. N.A.Vrublevskoy. - M.: AST - Astrelg', 2005. -95s.
5. Yurg'eva L.N., Bolg'bot T.Yu. Klinicheskie i psixologicheskie osobennosti lits s kompyuternoy zavisimostg'yu // Ukr. V1SN. psixonevrologi. -Xar'kov, 2002. - T. 10, vip.1. - S. 244-245.

