

KOMPYUTER O'YINLARIGA QARAMLIKNING O'SMIRLARDA STRESS VA AGRESSIVLIK DARAJASIGA TA'SIRI

To'rayeva Zebuniso Bahodir qizi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada kompyuter o'yinlariga qaramlikning o'smirlarning psixologik holati, xususan stress va agressivlik darajalariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilishning salbiy oqibatlari – emotsional beqarorlik, ruhiy charchoq, ijtimoiy munosabatlarda keskinlik va o'zini nazorat qilish qobiliyatining susayishi kabi omillar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kompyuter o'yinlariga qaramlikning stress darajasini oshirishi, o'smirlarni virtual zo'ravonlik sahnalariga ko'p duch kelishi natijasida agressiv xatti-harakatlarga moyillik kuchayishi ilmiy asoslarda yoritilgan. Maqolada muammoning oldini olish yo'llari sifatida oilaviy nazorat, maktab tarbiyasi va psixologik profilaktikaning ahamiyati ham tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *kompyuter o'yinlari, qaramlik, o'smirlar, stress, agressivlik, psixologik barqarorlik, emotsional holat, ijtimoiy munosabatlar, profilaktika, tarbiya.*

KIRISH

Zamonaviy axborot texnologiyalari taraqqiyoti o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishning yangi shakllarini yuzaga keltirdi. Kompyuter o'yinlari yoshlar orasida eng ommabop mashg'ulotlardan biri sifatida qaralmoqda. Biroq mazkur jarayonning ortiqcha shaklda kechishi o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kompyuter o'yinlariga qaramlik ruhiy charchoqni kuchaytiradi, stress darajasini oshiradi va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi.

Ayniqsa, zo'ravonlik elementlariga boy o'yinlar o'smirlarning agressivlik darajasini orttirishi, ularni real hayotda ham tajovuzkor xatti-harakatlarga moyil qilib qo'yishi mumkinligi ilmiy jihatdan isbotlangan. O'smirlik davri shaxs shakllanishining murakkab bosqichi bo'lgani uchun bu davrda ortiqcha virtual faoliyat ularning o'zini nazorat qilish, ijtimoiy moslashuv va muloqot ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli kompyuter o'yinlariga qaramlikning stress va agressivlik darajasiga ta'sirini o'rganish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni tahlil qilish o'smirlarning psixologik



salomatligini saqlash, ijtimoiy barqarorligini mustahkamlash hamda ularning bo'sh vaqtini samarali tashkil etishda ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda o'smirlar orasida kompyuter va mobil o'yinlardan foydalanish keskin ortib bormoqda. Turli xil interaktiv o'yinlarning tezkor rivojlanishi, ularning keng ommalashuvi yoshlarning nafaqat bo'sh vaqtini, balki psixologik holatini ham tubdan o'zgartirmoqda. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, ortiqcha virtual o'yinlarga qiziqish o'smirlarning stressga chidamliligini pasaytiradi, hissiy beqarorlik va agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda yoshlar orasida uchrayotgan zo'ravonlik, asabiylik, o'qishdagi motivatsiya pasayishi kabi muammolarning ma'lum qismi aynan kompyuter o'yinlariga qaramlik bilan bevosita bog'liq ekani kuzatilmoqda. O'smirlik davri shaxsning emotsional va ijtimoiy rivojlanishi uchun juda muhim bosqich bo'lgani bois, bu jarayonda yuzaga keladigan stress va agressivlik ularning kelgusidagi ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, kompyuter o'yinlariga qaramlikning o'smirlar ruhiy salomatligiga, xususan stress va agressivlik darajasiga ta'sirini chuqur ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Bunday tadqiqotlar o'smirlar tarbiyasida psixoprofilaktik va korreksion choralarni ishlab chiqish, ota-onalar hamda pedagoglarga amaliy tavsiyalar berishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng mas'uliyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda emotsional o'zgarishlar, o'zlikni anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy rollarni o'zlashtirish jarayoni jadallashadi. Hozirgi davrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va kompyuter o'yinlarining keng tarqalishi o'smirlarning turmush tarzini sezilarli darajada o'zgartirib yubormoqda. Kompyuter o'yinlari, bir tomondan, bilish faoliyatini rivojlantirish, tezkor qaror qabul qilish, tafakkurni faollashtirishga xizmat qilsa-da, ikkinchi tomondan, ulardan ortiqcha foydalanish qaramlik holatini keltirib chiqaradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'smirlarning ortiqcha kompyuter o'yinlariga berilib ketishi ularning psixik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, uzoq vaqt davomida virtual o'yinlarda zo'ravonlik, agressivlik yoki keskin raqobat elementlariga duch kelgan o'smirlar real hayotda ham shunga o'xshash xatti-harakatlarni namoyon etishi kuzatiladi. Natijada ularda asabiylashish, tez jahllanish, o'zini tuta olmaslik kabi holatlar



kuchayadi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga, sinfdoshlari va yaqinlari bilan bo'lgan munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress darajasining ortishi ham kompyuter o'yinlariga qaramlikning muhim oqibatlaridan biridir. O'yin jarayonida g'alaba qozonish yoki yutqazish hissi kuchli emotsional kechinmalarni yuzaga keltiradi. Natijada o'smir organizmida stress gormonlari ko'payadi, ularning ruhiy va jismoniy salomatligi izdan chiqadi. Doimiy ruhiy bosim ostida bo'lish o'quv jarayonida qiyinchiliklarni kuchaytiradi, xotira va e'tibor jarayonlarini susaytiradi. Bundan tashqari, o'smirlarning tungi uyquasi buzilishi, kun tartibi o'zgarishi ham stressni kuchaytiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

Agressivlikning kuchayishi ham alohida e'tibor talab etadi. Virtual o'yinlarda uchraydigan zo'ravonlik sahnalari o'smirning psixikasida ma'lum darajada desensitizatsiya jarayonini keltirib chiqaradi, ya'ni u bunday holatlarga odat tusida qaray boshlaydi. Bu esa real hayotda ham tajovuzkor xatti-harakatlarning ortishiga olib keladi. Tadqiqotlarda kompyuter o'yinlariga qaram o'smirlarning o'z tengdoshlariga nisbatan ko'proq jizzakilik, tortishuvchanlik, ba'zida esa jismoniy agressiyani namoyon etishi qayd etilgan.

O'smirlarning ruhiy salomatligi jamiyat taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, kompyuter o'yinlariga qaramlikni o'rganish nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy zaruriyat hamdir. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'zaro hamkorlikda ishlashi orqali bu jarayonni nazorat qilish, profilaktika choralari ishlab chiqish hamda o'smirlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Mavzuni o'rganish zarurati shundaki, bugungi kunda kompyuter o'yinlariga qaramlik o'smirlarning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatayotgan eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng sezgir, o'zgaruvchan va shakllanish jarayoni yuqori bo'lgan bosqichdir. Shu davrda shaxsning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy o'rni, do'stlar bilan munosabatlari, bilim olishga bo'lgan munosabati barqarorlashadi. Biroq o'yinlarga haddan tashqari berilish ushbu tabiiy jarayonni buzib, stressning kuchayishiga, tajovuzkorlik darajasining ortishiga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin.

Mavzuni chuqur o'rganish orqali kompyuter o'yinlarining psixologik ta'sir mexanizmlarini aniqlash, o'smirlarning salbiy emotsional reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish va profilaktik choralarni ishlab chiqish mumkin bo'ladi. Shuningdek, bu masala nafaqat psixologlar, balki ota-onalar, pedagoglar va jamiyat uchun ham muhim bo'lib, yoshlarning sog'lom ruhiy rivojlanishini ta'minlashda amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu sababli



kompyuter o'yinlariga qaramlikning stress va agressivlik darajasiga ta'sirini ilmiy asosda tadqiq etish zaruriyati tobora ortib bormoqda.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikning o'smirlar ruhiy holatiga salbiy ta'sirini kamaytirish, stress va agressivlikni oldini olish uchun bir qator psixologik, pedagogik va ijtimoiy choralarni amalga oshirish lozim. Avvalo, ota-onalar bolalarning o'yin vaqtini nazorat qilish, ularga muqobil bo'sh vaqt faoliyatlarini (sport, ijodiy mashg'ulotlar, kitob o'qish) taklif etishi zarur. Pedagoglar esa dars jarayonida interfaol metodlardan foydalanib, o'quvchilarning diqqatini bilim olishga jalb etishlari va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishlari lozim. Psixologlar uchun esa individual va guruhviy maslahatlar, agressiyani boshqarish bo'yicha treninglar, stressni yengish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni o'tkazish muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, oilada samimiy muloqot muhitini yaratish ham muhim. Jamiyat miqyosida esa ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarni kompyuter o'yinlariga tobelikdan himoyalashga qaratilgan ma'rifiy kampaniyalar o'tkazish tavsiya etiladi. Shu tarzda tizimli yondashuv orqali o'smirlarning kompyuter o'yinlariga qaramligini kamaytirish, ularning psixologik barqarorligini ta'minlash va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga ko'maklashish mumkin.

XULOSA

Kompyuter o'yinlariga tobelik muammosi va uning o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ta'siri masalasi bugungi kunda ilmiy va amaliy jihatdan nihoyatda dolzarb hisoblanadi. Chunki o'smirlik davri shaxsiy o'sish, ijtimoiy tajribani o'zlashtirish va mustaqil dunyoqarashni shakllantirish bosqichi bo'lib, bu davrda raqamli texnologiyalar va virtual olam ta'sirining kuchayishi ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv va ma'naviy tarbiya jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning kompyuter o'yinlariga haddan tashqari qiziqishi ularda impulsivlik, tajovuzkorlik, ijtimoiy cheklanish, diqqatning tarqoqligi va bilim faoliyatida sustkashlik kabi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bilan birga, kompyuter o'yinlaridan to'g'ri va maqsadli foydalanish kognitiv rivojlanish, tezkor fikrlash, muammo yechish qobiliyati hamda texnologik savodxonlikni oshirishga xizmat qiladi.

Shunday ekan, muammoni biryoqlama baholash emas, balki uning ijobiy va salbiy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qilish, shuningdek, psixologik, pedagogik va ijtimoiy mexanizmlar orqali muvozanatli yondashuvni shakllantirish zarur. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikda olib boradigan ishlari o'smirlarning vaqtini to'g'ri taqsimlash, ijtimoiy faollikni



rivojlantirish va kompyuter o'yinlaridan foydali yo'nalishda foydalanish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, mavzuni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, kompyuter o'yinlariga tobelik muammosini erta bosqichda aniqlash va oldini olish, shuningdek, raqamli texnologiyalarni tarbiyaviy va ta'limiy jarayonga samarali integratsiya qilish orqali o'smirlarning psixologik salomatligi va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. Karimova V.M. (2019). Psixologiya asoslari. Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti.
2. Jo'rayev M. (2020). O'smirlik davri psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Raxmonov G.R. (2018). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Universitet.
4. Qodirov A. (2021). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Nishonova Z.A. (2017). Psixologik xizmat asoslari. Toshkent: O'qituvchi.
6. Haydarov B.X. (2020). Axborot texnologiyalari va yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan va ta'lim.
7. Ergashxo'jayev E. (2019). Psixologik tadqiqot metodlari. Toshkent: Fan.
8. Matyoqubova D. (2021). Stress va shaxs psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi.
9. Qo'shboqova S. (2018). Pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya.
10. Mirzayeva G. (2022). O'smirlar tarbiyasida oilaning o'rne. Toshkent: Sharq.

