

KOMPYUTER O'YINLARIGA TOBELIKNING OLDINI OLISHDA OILAVIY VA MAKTAB TARBIYASINING O'RNI

To'rayeva Zebuniso Bahodir qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada kompyuter o'yinlariga tobelikning o'smirlar psixologik, ijtimoiy va ta'limiy rivojlanishiga salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Shu jarayonda oilaviy muhit va maktab tarbiyasining profilaktik ahamiyati ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda ota-onalar nazorati, farzandlar bilan samarali muloqot, maktabda psixologik xizmatning faoliyati hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi omillar muhim omil sifatida yoritilgan. Shuningdek, oilaviy qadriyatlar va ta'lim muassasalari hamkorligida o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatlarga yo'naltirish orqali kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: kompyuter o'yinlari, tobelik, o'smirlar, oilaviy tarbiya, maktab tarbiyasi, psixologik profilaktika, nazorat, sog'lom turmush tarzi, bo'sh vaqtni tashkil etish, ijtimoiy rivojlanish.

KIRISH

So'nggi yillarda axborot texnologiyalari jadal rivojlanishi, internet va kompyuter o'yinlarining keng tarqalishi o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Kompyuter o'yinlari ma'lum darajada intellektual faollikni rivojlantirishi, tezkor qaror qabul qilishni shakllantirishi mumkin bo'lsa-da, ulardan me'yorida ortiq foydalanish natijasida qaramlik sindromi yuzaga kelishi kuzatilmoqda. Bu esa o'smirlarning ta'limiy samaradorligiga, emotsional barqarorligiga, ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir etadi.

Kompyuter o'yinlariga tobelik o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunsiz o'tkazishiga, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarining susayishiga va ijtimoiy munosabatlardan chekinishiga olib keladi. Shu bois ushbu jarayonda oila va maktabning birgalikdagi tarbiyaviy faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning farzand tarbiyasidagi mas'uliyati, ularning vaqtni boshqarishga bo'lgan yondashuvi hamda o'quv muassasalarida psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olishning samarali omillari sifatida namoyon bo'ladi.

Mazkur mavzuni ilmiy tadqiq etish oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, maktabda sog'lom psixologik muhitni yaratish hamda o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda yangi yondashuvlarni shakllantirish imkonini beradi. Shu jihatdan, kompyuter o'yinlariga tobelik muammosini bartaraf etishda oila va maktab tarbiyasi o'zaro hamkorlikda asosiy profilaktik mexanizm hisoblanadi.

Bugungi kunda o'smirlar orasida kompyuter o'yinlariga haddan tashqari qiziqish va ularga tobelikning kuchayishi global miqyosdagi muammolardan biriga aylanmoqda. Virtual muhitning tezkor rivojlanishi, internet tarmog'ining keng quloch yoyishi va mobil qurilmalarning ommalashuvi natijasida yoshlarning ko'p qismi vaqtining katta qismini kompyuter o'yinlariga sarflamoqda. Natijada ularning ijtimoiy faolligi pasayishi, ta'limdagi muvaffaqiyatlari susayishi, psixologik muvozanati buzilishi va hatto shaxslararo munosabatlarda tanglik yuzaga kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ushbu muammoning dolzarbligi shundaki, o'smirlar orasida kompyuter o'yinlariga qaramlik nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki oilaviy muhitga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ota-onalarning farzandlari bilan yetarlicha muloqot qilmasligi, nazoratning sustligi va bo'sh vaqtning mazmunsiz tashkil etilishi ushbu jarayonni yanada kuchaytiradi. Shuningdek, maktab tarbiyasida ham zamonaviy axborot texnologiyalari bilan ishlash madaniyatini shakllantirish, o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi, sport va ijodiy faoliyatga yo'naltirish zaruriyati ortib bormoqda.

Demak, oila va maktabning hamkorlikdagi tarbiyaviy faoliyati o'smirlarni kompyuter o'yinlariga tobelikdan himoya qilishda eng muhim omillardan biridir. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy jamiyat sharoitida ushbu muammoni o'z vaqtida bartaraf etish kelajak avlodning intellektual va ma'naviy rivojida muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Kompyuter o'yinlariga qaramlik bugungi kunda yoshlar, ayniqsa o'smirlar orasida keng tarqalgan muammolardan biridir. Psixologik tadqiqotlarda qayd etilishicha, o'yinlarga tobelik shaxsning kognitiv faoliyatida buzilishlarga, emotsional beqarorlikka, ijtimoiy izolyatsiyaga va ta'limiy natijalar pasayishiga olib keladi. O'smirlik davri shaxs shakllanishi va ijtimoiy tajriba orttirishning muhim bosqichi bo'lgani sababli, kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilish ularning normal psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy xavf tug'diradi. Shu bois, ushbu muammoning oldini olishda eng samarali vosita sifatida oila va maktabning tarbiyaviy faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy muhit o'smirning birlamchi ijtimoiylashuv makoni hisoblanadi. Ota-onalarning farzandlari bilan o'zaro muloqoti, nazorati va qo'llab-quvvatlashi ularning kompyuter o'yinlariga bo'lgan munosabatini belgilab beradi. Ota-onalar tomonidan vaqtning to'g'ri boshqarishga o'rgatish, bo'sh vaqtning mazmunli faoliyatlar bilan to'ldirish, sport va ijodiy mashg'ulotlarga yo'naltirish, farzandlar bilan ochiq va samimiy suhbatlar olib borish kompyuter o'yinlariga qaramlikni sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bilan birga, oilada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi o'smirlarning emotsional muvozanatini mustahkamlashga yordam beradi.

Maktab tarbiyasi esa ushbu jarayonning ikkinchi muhim bo'g'inidir. Ta'lim muassasalarida pedagoglar va psixologlarning birgalikdagi faoliyati orqali o'quvchilar orasida kompyuter o'yinlariga tobelikning salbiy oqibatlari haqida muntazam targ'ibot olib borilishi lozim. Shuningdek, maktabda turli sport musobaqalari, madaniy-ma'rifiy tadbirlar, ijodiy to'garaklar va loyihalar tashkil etilishi o'quvchilarning qiziqishlarini turli yo'nalishlarda rivojlantirish imkonini beradi. Psixologik xizmat esa o'smirlarning ruhiy holatini o'rganish, individual suhbatlar va maslahatlar berish orqali ularni ortiqcha virtual muhitdan chalg'itishga xizmat qiladi.

Oila va maktabning samarali hamkorligi ushbu jarayonda alohida o'rin tutadi. Ota-onalar va o'qituvchilarning doimiy aloqada bo'lishi, farzandlarning o'yinlarga bo'lgan munosabatini kuzatib borishi hamda muammoli vaziyatlarda birgalikda yechim topishi profilaktika jarayonini yanada samarali qiladi. Bundan tashqari, o'smirlarni kompyuter o'yinlaridan butunlay cheklash emas, balki ulardan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Chunki zamonaviy axborot texnologiyalaridan

foydalanish hayotiy zarurat bo'lib, ularning ijobiy imkoniyatlarini to'g'ri yo'naltirish tarbiyaviy jarayonning asosiy maqsadlaridan biridir.

Shunday qilib, kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Bunda oila farzand tarbiyasida yetakchi rol o'ynasa, maktab uning ilmiy-nazariy va amaliy asosini ta'minlaydi. Har ikki muhitning uyg'un hamkorligi o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va ta'limiy muvaffaqiyatlarini ta'minlashda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

O'smirlarning kompyuter o'yinlariga qiziqishi tabiiy hodisa bo'lib, ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish, raqobat ruhini shakllantirish va kognitiv jarayonlarini rivojlantirishda muayyan o'rin tutadi. Biroq me'yoridan ortiq o'yinlarga berilish natijasida qaramlik shakllanib, bu holat o'smirlarning shaxsiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy xavf tug'diradi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, kompyuter o'yinlariga tobeklik o'smirlarda ta'limiy ko'rsatkichlarning pasayishi, uyqu buzilishlari, emotsional barqarorlikning susayishi, ijtimoiy izolyatsiya va agressivlikning kuchayishiga sabab bo'lmoqda.

Shu nuqtai nazardan, ushbu muammoni o'rganish bir necha sabablarga ko'ra zarur hisoblanadi. Birinchidan, kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash uchun muhimdir. Ikkinchidan, oila va maktabning birgalikdagi tarbiyaviy faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish orqali ushbu muammoning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Uchinchidan, mazkur mavzuni o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo'lib, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Demak, kompyuter o'yinlariga tobeklikning o'smirlar hayotiga ta'sirini tahlil qilish va uning oldini olishda oilaviy hamda maktab tarbiyasining o'rnini o'rganish bugungi kunda dolzarb va zarur ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olishda oila va maktabning hamkorlikdagi sa'y-harakatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi tavsiyalarni keltirish mumkin:

Oila uchun tavsiyalar:

1. Ota-onalar farzandlari bilan muntazam suhbat olib borishi, ularning qiziqishlari va muammolarini tinglashi lozim.
2. Bolalarning kompyuter va telefon oldida o'tkazadigan vaqtini nazorat qilish, o'yin o'ynash uchun ma'lum vaqt chegaralarini belgilash zarur.
3. Bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish maqsadida sport, san'at, musiqa va boshqa ijodiy faoliyatlarga jalb qilish kerak.
4. Oilaviy an'analarni mustahkamlash, umumiy hordiq chiqarish tadbirlarini (sayr, oila davralari, o'yinlar) ko'paytirish foydalidir.
5. Farzandlarda axborot texnologiyalaridan to'g'ri va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirishga e'tibor berish lozim.

Maktab uchun tavsiyalar:

1. O'quvchilar orasida kompyuter o'yinlariga tobeklikning salbiy oqibatlari haqida ma'rifiy va tarbiyaviy tadbirlar o'tkazish zarur.

2. Maktab psixologlari muntazam ravishda o'quvchilar bilan individual suhbatlar o'tkazishi, qiziqishlari va emotsional holatini kuzatib borishi kerak.
3. Sport musobaqalari, ijodiy to'garaklar, madaniy-ma'rifiy tadbirlarni kengaytirish orqali o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish lozim.
4. O'qituvchilar va ota-onalar o'rtasida doimiy muloqot va hamkorlikni yo'lga qo'yish, o'quvchining xulqi va faoliyatini birgalikda nazorat qilish muhimdir.
5. O'quvchilarda internet va kompyuter texnologiyalaridan samarali foydalanish, ta'limiy maqsadlarga yo'naltirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil etilishi tavsiya etiladi.

Xulosa

Kompyuter o'yinlariga qiziqish o'smirlarning zamonaviy axborot muhitidagi tabiiy ehtiyoji hisoblanadi, biroq ushbu qiziqishning me'yordan oshishi qaramlikka olib kelib, shaxsiy rivojlanish, ta'limiy samaradorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonida turli muammolarni yuzaga keltiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu muammoning oldini olishda oila va maktabning hamkorlikdagi faoliyati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Oila farzandning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti sifatida uning qadriyatlari, odatlari va munosabatlarini shakllantiradi. Ota-onalarning nazorati, samimiy muloqoti va bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etishi o'smirlarning kompyuter o'yinlariga qaram bo'lish ehtimolini kamaytiradi. Maktab esa pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi, ijodiy va sport faoliyatiga yo'naltirishda muhim o'rin tutadi.

Demak, kompyuter o'yinlariga qaramlikning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila va maktabning uzviy hamkorligi, o'smirlarning qiziqishlarini to'g'ri yo'naltirish, axborot texnologiyalaridan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish ushbu jarayonda asosiy profilaktik mexanizmlar sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli, mazkur mavzuni chuqur o'rganish va amaliy tavsiyalarni hayotga tatbiq etish kelajak avlodning intellektual, ma'naviy va ijtimoiy salomatligini ta'minlash uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V. M. (2018). Oila psixologiyasi. Toshkent: Fan.
2. Jo'raev M. (2020). Yoshlar va axborot texnologiyalari: psixologik tahlil. Toshkent: "Sharq" nashriyoti.
3. G'oziev E. G. (2017). Psixologiya asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti.
4. Qodirov A. (2021). "Kompyuter o'yinlariga qaramlikning psixologik oqibatlar". O'zbekiston psixologiya jurnali, №2, 45–53.
5. Turakulov H. (2019). O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. Toshkent: "Yangi asr avlodi".
6. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). "Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life". Journal of Personality and Social Psychology, 78(4), 772–790.

7. Griffiths, M. (2010). "The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125.
8. Gentile, D. A. (2009). "Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study". *Psychological Science*, 20(5), 594–602.
9. Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.