KOMYUTER O‘YINLARIGA TOBELIK TUSHUNCHASI VA UNING PSIXOLOGIK MAZMUNINI NAZARIY ASOSLARI

Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya va pedagogika” ta’lim yo’nalishi 4-bosqich talabalari

Tog’aymurodova Shaxzoda Olimjon qizi

Saidaxmedova Dilnoza Mardon qizi

Annotatsiya. Mazkur maqolada kompyuter o‘yinlariga tobelik tushunchasining mazmun-mohiyati, uning psixologik tabiatini belgilovchi omillar hamda nazariy asoslari tahlil qilinadi. Jumladan, tobelik fenomenining Internet Gaming Disorder sifatida shakllanish jarayoni, kognitiv, emotsional va motivatsion mexanizmlari ilmiy yondashuvlar asosida yoritiladi. Shuningdek, kompyuter o‘yinlariga haddan tashqari berilishning shaxs rivojiga, ijtimoiy moslashuviga va psixik holatiga ta’siri tahlil etilib, muammoning Klinik psixologiya, Yosh psixologiyasi hamda Ijtimoiy psixologiya doirasidagi nazariy talqinlari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda tobelikni oldini olish va kamaytirishga qaratilgan psixoprofilaktik yondashuvlar ham qisqacha bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: kompyuter o‘yinlari, tobelik, Internet Gaming Disorder, psixologik mexanizmlar, kognitiv jarayonlar, emotsional holat, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivoji, psixoprofilaktika

Kirish. Zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal sur’atlarda rivojlanishi bugungi kunda inson hayot faoliyatining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Xususan, ta’lim tizimi, ijtimoiy muloqot shakllari, mehnat jarayonlari hamda bo‘sh vaqtni tashkil etish mexanizmlari tubdan o‘zgarib bormoqda. Internet tarmoqlarining global miqyosda kengayishi va kompyuter texnologiyalarining ommalashuvi natijasida jamiyat a’zolari, ayniqsa yoshlar orasida raqamli muhitga bo‘lgan qiziqish sezilarli darajada ortib bormoqda. Ayniqsa, kompyuter o‘yinlari sohasining tezkor rivojlanishi ushbu jarayonning eng muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Kompyuter o‘yinlari nafaqat ko‘ngilochar vosita sifatida, balki ayrim holatlarda kognitiv jarayonlarni – diqqat, xotira, tezkor fikrlash va muammoli vaziyatlarni hal etish qobiliyatlarini ma’lum darajada rivojlantiruvchi omil sifatida ham qaraladi. Shu bilan birga, ushbu faoliyat turi nazoratsiz va me’yoridan ortiq darajada amalga oshirilganda, u shaxsning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi-Bugungi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib borgan holda, kundalik faoliyatning ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, internet va kompyuter texnologiyalarining keng ommalashuvi natijasida yoshlar va o‘smirlar orasida kompyuter o‘yinlariga bo‘lgan qiziqish sezilarli darajada ortib bormoqda. Statistik kuzatuvlarga ko‘ra, ushbu yosh toifasida kompyuter o‘yinlariga sarflanadigan vaqtning ortishi ularning ta’lim jarayoni, ijtimoiy aloqalari hamda psixologik barqarorligiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Kompyuter o‘yinlariga tobelik holati bir qator psixologik va xulqiy muammolar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ular shaxsning kognitiv va emotsional rivojlanishiga salbiy ta’sir etishi mumkin. Xususan, bunday holatda quyidagi asosiy muammolar kuzatiladi: diqqat va xotira jarayonlarining susayishi, ijtimoiy izolyatsiyaning kuchayishi, agressiv xulq-atvor tendensiyalarining ortishi, emotsional beqarorlikning yuzaga kelishi hamda real hayotdan qochish (escapism) holatlarining rivojlanishi. Psixologik yondashuvlarga ko‘ra, ushbu holatning asosiy mexanizmlaridan biri shaxsning motivatsion tizimida yuzaga keladigan o‘zgarishlar bilan izohlanadi. Ya’ni, kompyuter o‘yinlari orqali olinadigan tezkor mukofot va rag‘batlar natijasida miya mukofot tizimi, xususan dopamin ajralish jarayonlari noto‘g‘ri faollashadi. Bu esa shaxsda real hayotdagi maqsadlar va faoliyat turlariga nisbatan qiziqishning pasayishiga olib keladi hamda virtual faoliyatni ustuvor ehtiyoj

darajasiga ko‘taradi. Shu bois, kompyuter o‘yinlariga tobelik muammosini chuqur ilmiy jihatdan o‘rganish, uning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish va oldini olish bo‘yicha samarali chora-tadbirlarni ishlab chiqish ta’lim tizimi, oilaviy tarbiya hamda umuman jamiyat uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Kompyuter o‘yinlariga tobelik zamonaviy psixologiya fanida shaxsning raqamli muhitga nisbatan shakllanadigan kuchli psixologik va xulqiy bog‘liqligi sifatida talqin etiladi. Ushbu holatda individ o‘yin faoliyatini nazorat qilish qobiliyatini yo‘qotadi va hatto bu jarayon uning kundalik hayot faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga hamda o‘qish yoki mehnat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan bo‘lsa ham, o‘yin o‘ynashni davom ettiradi.

Ilmiy adabiyotlarda kompyuter o‘yinlariga tobelik “behavioral addiction”, ya’ni xulqiy tobelik sifatida tasniflanadi. Bu turdagi tobelik moddiy substansiyalarga (masalan, alkogol yoki narkotik moddalar) bog‘liqlikdan farqli ravishda, tashqi kimyoviy moddalarsiz, faqat xulq-atvor faoliyati orqali shakllanadi. Biroq ularning psixologik mexanizmlari ko‘p jihatdan o‘xshash bo‘lib, miya mukofot tizimining faollashuvi bilan bevosita bog‘liqdir.

Kompyuter o‘yinlariga tobelikning psixologik mexanizmlari-Kompyuter o‘yinlariga tobelikning shakllanishi bir qator murakkab psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ushbu mexanizmlar shaxsning kognitiv, emotsional va motivatsion sohalariga ta’sir ko‘rsatib, tobelik holatini kuchaytiradi.

1. Mukofot tizimi faollashuvi- Kompyuter o‘yinlari jarayonida erishilgan yutuqlar, ball to‘plash, darajani oshirish yoki mukofotlar olish miya mukofot tizimini faollashtiradi. Bu jarayonda dopamin gormoni ajralishi kuchayadi va shaxsda ijobiy emotsional holat — zavq va qoniqish hissi paydo bo‘ladi. Natijada, ushbu hissiyotlarni qayta-qayta boshdan kechirish istagi shakllanadi va o‘yin

faoliyati kuchayadi.

2. Qochish (escape) mexanizmi-Kompyuter o‘yinlariga tobelikning muhim omillaridan biri shaxsning real hayotdagi stress, muammolar, muvaffaqiyatsizliklar yoki psixologik bosimdan qochish istagidir. Bunday holatda individ virtual muhitni vaqtinchalik himoya va qoniqish manbai sifatida qabul qiladi. Bu esa real hayotdan uzoqlashish va virtual dunyoga psixologik bog‘lanishni kuchaytiradi.

3. Shartli reflekslar shakllanishi-Doimiy ravishda kompyuter o‘yinlari bilan shug‘ullanish natijasida ma’lum tashqi va ichki signallar (masalan, bo‘sh vaqt, yolg‘izlik, charchoq yoki telefon/kompyuter ko‘rinishi) o‘yin faoliyati bilan bog‘lanib qoladi. Bu jarayon shartli reflekslarning shakllanishi orqali izohlanadi va shaxsda avtomatik ravishda o‘yin o‘ynash istagini yuzaga keltiradi.

4. Emotsional kompensatsiya-Kompyuter o‘yinlariga tobelikning yana bir muhim psixologik mexanizmi emotsional kompensatsiya hisoblanadi. Real hayotda o‘zini yetarli darajada qadrlanmagan yoki muvaffaqiyatsiz deb his qilgan shaxs virtual muhitda kuchli, g‘olib yoki ijtimoiy jihatdan yuqori maqomga ega qahramon rolini bajarish orqali ichki psixologik ehtiyojlarini qondirishga intiladi. Bu esa o‘yinlarga nisbatan emotsional bog‘liqlikni yanada kuchaytiradi.

Kompyuter o‘yinlariga tobelikning rivojlanish bosqichlari-Kompyuter o‘yinlariga tobelik odatda birdaniga shakllanadigan holat emas, balki ma’lum vaqt davomida bosqichma-bosqich rivojlanadigan psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon shaxsning individual xususiyatlari, ijtimoiy muhit ta’siri hamda raqamli texnologiyalar bilan o‘zaro munosabatiga bog‘liq holda shakllanadi. Ilmiy adabiyotlarda kompyuter o‘yinlariga tobelikning rivojlanishi

bir necha asosiy bosqichlarga ajratiladi.

1. Qiziqish bosqichi- Ushbu bosqichda kompyuter o‘yinlari shaxs tomonidan asosan dam olish va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish vositasi sifatida qabul qilinadi. O‘yin jarayoni epizodik xarakterga ega bo‘lib, hali muntazam odatga aylanmagan bo‘ladi. Bu davrda shaxs o‘yin va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga qodir bo‘ladi.

2. Muntazam o‘ynash bosqichi- Bu bosqichda kompyuter o‘yinlari shaxsning kundalik faoliyatiga asta-sekin integratsiyalashadi va odatiy mashg‘ulotga aylanadi. O‘yin o‘ynash vaqti muntazam ravishda ortib boradi, shaxs bo‘sh vaqtining katta qismini virtual muhitda o‘tkazishga moyillik bildiradi. Shu bilan birga, real hayotdagi boshqa faoliyatlarga nisbatan qiziqish biroz susayishi kuzatiladi.

3. Bog‘liqlik bosqichi- Ushbu bosqichda kompyuter o‘yinlariga nisbatan psixologik bog‘liqlik yaqqol namoyon bo‘ladi. O‘yin o‘ynash imkoniyati mavjud bo‘lmagan holatlarda shaxsda bezovtalik, asabiylik va ichki diskomfort holatlari yuzaga keladi. Bu davrda o‘yin faoliyati shaxs uchun muhim emotsional ehtiyojga aylanadi.

4. Tobelik bosqichi- Eng og‘ir bosqich bo‘lib, bu holatda shaxs kompyuter o‘yinlarisiz hayotini tasavvur qila olmaydigan darajaga yetadi. O‘yin faoliyati uning asosiy ehtiyojiga aylanib, real hayotdagi ijtimoiy, o‘quv va shaxsiy faoliyatlar ikkinchi darajaga tushib qoladi. Ushbu bosqichda psixologik va ijtimoiy muammolar chuqurlashadi, shaxsning moslashuv qobiliyati sezilarli darajada pasayadi.

Xulosa

Kompyuter o‘yinlariga tobelik bugungi jamiyatda jiddiy psixologik va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holat shaxsning ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa

yoshlar orasida bu muammoning oldini olish uchun oilaviy nazorat, ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika va sog‘lom raqamli madaniyatni shakllantirish muhimdir.

Kompyuter o‘yinlari to‘g‘ri me’yorlarda foydalanilganda foydali bo‘lishi mumkin, biroq ularning nazoratsiz va ortiqcha iste’moli shaxs rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun psixologlar, pedagoglar va ota-onalar hamkorlikda ishlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

Karimova V. M. – “Psixologiya”, Toshkent, 2020
G‘oziev E. – “Umumiy psixologiya”, Toshkent, 2019
Vygotskiy L. S. – “Psixologiya va rivojlanish”, Moskva, 1984
Bandura A. – “Social Learning Theory”, 1977
Internet resurslari: psixologik maqolalar va ilmiy elektron bazalar
Zimbardo P. – “Psychology and Life”, 2018

O‘zbekiston Respublikasi ta’lim va psixologiya bo‘yicha ilmiy jurnallari