KOMPYUTER O'YINLARI, INTERNET, IJTIMOIY TARMOQLARDAN TOBELIK MASALALARI VA PSIXOPROFILAKTIKA VAZIFALARI.

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti talabasi

Bobojonova Iroda Uyg'un qizi

Psixologiya fanlari doktori (DSc) professor

Jabborov Xazrat Xusenovich

Annotatsiya

Mazkur ishda zamonaviy axborot texnologiyalarining keng tarqalishi natijasida yuzaga kelayotgan kompyuter o'yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik muammolari tahlil qilinadi. Ushbu turdagi xulqiy qaramliklarning psixologik mexanizmlari, ularning bolalar, o'smirlar va kattalar ruhiy salomatligiga ta'siri ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, tobelikning shakllanish omillari, belgilari va oqibatlari ko'rib chiqilib, ularni oldini olishda psixoprofilaktikaning o'rni alohida ta'kidlanadi. Ishda psixoprofilaktik chora-tadbirlar, jumladan, oilada sog'lom muhit yaratish, ta'lim muassasalarida profilaktik ishlarni tashkil etish, shaxsning o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish kabi masalalar yoritilgan. Tadqiqot natijalari jamiyatda axborot texnologiyalaridan ongli foydalanishni shakllantirish va tobelikning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: tobelik, internet, psixoprofilaktika, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari

Аннотация

В данной работе рассматриваются проблемы зависимости от компьютерных игр, интернета и социальных сетей как одного из актуальных вызовов современного общества. Анализируются психологические механизмы формирования поведенческих зависимостей, их влияние на психическое здоровье детей, подростков и взрослых. Освещаются основные причины возникновения зависимости, её признаки и последствия. Особое

внимание уделяется роли психопрофилактики в предупреждении и коррекции подобных состояний. Рассматриваются такие меры, как формирование здоровой семейной среды, организация профилактической работы в образовательных учреждениях, развитие навыков самоконтроля личности. Результаты исследования направлены на формирование ответственного использования цифровых технологий и снижение негативных последствий зависимости.

Ключевые слова: зависимость, интернет, психопрофилактика, социальные сети, компьютерные игры.

Annotation

This paper examines the issues of addiction to computer games, the Internet, and social networks as a significant challenge in modern society. It analyzes the psychological mechanisms underlying behavioral addictions and their impact on the mental health of children, adolescents, and adults. The study explores the causes, symptoms, and consequences of such dependencies. Special attention is given to the role of psychoprophylaxis in prevention and intervention. Preventive measures such as creating a healthy family environment, organizing educational prevention programs, and developing self-regulation skills are discussed. The findings aim to promote responsible use of digital technologies and reduce the negative effects of addiction.

Keywords: addiction, Internet, psychoprophylaxis, social networks, computer games

Kirish

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internet tarmog‘i, kompyuter texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot almashish va ta’lim jarayonini yengillashtirdi, balki bo‘sh vaqtni o‘tkazishning eng ommabop vositalaridan biriga aylandi. Kompyuter o‘yinlari esa bolalar va o‘smirlar orasida keng tarqalib, ularning kundalik hayotida muhim o‘rin egallamoqda. Biroq

ushbu texnologiyalarning ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, ularning haddan tashqari va nazoratsiz qo‘llanilishi natijasida turli psixologik va ijtimoiy muammolar, jumladan, tobelik holatlari ham yuzaga kelmoqda.

Kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik bugungi kunda dolzarb muammolardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Bunday tobelik insonning real hayotdagi ijtimoiy aloqalarini susaytiradi, o‘qish va mehnat faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, shuningdek, ruhiy-emotsional holatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar psixikasi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, ular ushbu ta’sirlarga nisbatan juda sezgir hisoblanadi.

Tobelikning shakllanishida bir qator omillar ishtirok etadi. Ular orasida oilaviy muhit, tarbiya jarayonidagi kamchiliklar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, shaxsning psixologik xususiyatlari hamda bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil eta olmaslik kabi jihatlar alohida ahamiyatga ega. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarning doimiy ravishda qulay va tezkor axborot hamda ko‘ngilochar kontent taklif etishi foydalanuvchini o‘ziga jalb qilib, unga psixologik bog‘lanishni kuchaytiradi.

Mazkur muammoning psixologik jihatlarini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, tobelik jarayonida inson miyasida mukofot tizimi faollashadi va u doimiy ravishda onlayn muhitda bo‘lishga intiladi. Bu holat asta-sekin real hayotdan uzoqlashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo‘ladi. Natijada shaxsning umumiy rivojlanishi va hayot sifati sezilarli darajada yomonlashadi.

Shu sababli mazkur muammoni o‘rganishda psixoprofilaktika muhim o‘rin tutadi. Psixoprofilaktika — bu psixologik muammolar va buzilishlarning oldini olishga qaratilgan ilmiy-amaliy chora-tadbirlar tizimidir. Kompyuter o‘yinlari va internetga tobelikning oldini olishda oilaviy tarbiya, ta’lim muassasalarida olib boriladigan tarbiyaviy ishlar, psixologik maslahatlar hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Psixoprofilaktik ishlar doirasida bolalar va o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish, ularda ijtimoiy faollikni oshirish muhim vazifalardan biridir. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus psixologik treninglar o‘tkazish orqali ular farzandlarning internetdan foydalanishini to‘g‘ri nazorat qilish va yo‘naltirish ko‘nikmalarini shakllantirishlari zarur.

Bugungi global axborotlashuv jarayonida kompyuter texnologiyalaridan voz kechish mumkin emas, ammo ulardan ongli va me’yorida foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham jamiyatda axborot madaniyatini rivojlantirish, sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va tobelik holatlarining oldini olish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, mazkur mavzuni o‘rganish kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik muammosining psixologik mohiyatini chuqur tahlil qilish, uning oldini olish yo‘llarini aniqlash hamda psixoprofilaktik tadbirlarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik bugungi kunda zamonaviy jamiyatning eng dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining tezkor rivojlanishi inson hayotini yengillashtirgan bo‘lsa-da, ularning noto‘g‘ri va haddan tashqari qo‘llanilishi shaxs psixikasida jiddiy o‘zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar orasida bu muammo keng tarqalib, ularning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Kompyuter o‘yinlariga tobelik — bu shaxsning real hayotdagi faoliyatidan ko‘ra virtual o‘yinlarga ortiqcha qiziqishi, ularga psixologik va emotsional bog‘lanib qolish holatidir. Bunday holatda bola yoki o‘smir o‘yinlar bilan ko‘p vaqt o‘tkazadi, darslarga e’tibori pasayadi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashadi. Vaqt o‘tishi bilan bu holat mustahkam odatga aylanib, psixologik qaramlikni yuzaga keltiradi.

Internetga tobelik esa global tarmoqdan nazoratsiz va me’yordan ortiq foydalanish natijasida yuzaga keladi. Bu holatda shaxs real hayotdan ko‘ra virtual muhitda ko‘proq vaqt o‘tkazadi. Ijtimoiy tarmoqlar esa insonning muloqotga bo‘lgan ehtiyojini qisman qondiradi, lekin bu muloqot ko‘pincha yuzaki xarakterga ega bo‘lib, real ijtimoiy aloqalarni zaiflashtiradi. Natijada shaxs yolg‘izlik, depressiya va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga duch kelishi mumkin.

Tobelikning psixologik mexanizmlarini tahlil qilganda, uning asosida inson miyasining mukofot tizimi yotadi. Kompyuter o‘yinlari va internet platformalari tez-tez kichik mukofotlar (ball, like, yutuq, daraja oshishi) berish orqali dopamin ajralishini kuchaytiradi. Bu esa shaxsda qayta-qayta ushbu faoliyatga murojaat qilish istagini shakllantiradi. Shu tariqa psixologik bog‘lanish kuchayib boradi.

Tobelikni yuzaga keltiruvchi omillarni bir necha guruhga ajratish mumkin. Birinchidan, shaxsiy omillar — past o‘z-o‘zini baholash, stressga chidamsizlik, yolg‘izlikka moyillik. Ikkinchidan, oilaviy omillar — ota-onaning bolaga yetarli e’tibor bermasligi, nazoratning sustligi yoki haddan tashqari qat’iy tarbiya. Uchinchidan, ijtimoiy omillar — tengdoshlar ta’siri, jamiyatda internet va o‘yinlarning keng ommalashuvi. To‘rtinchidan, texnologik omillar — internet va o‘yinlarning qiziqarli dizayni, doimiy yangilanishi va qulay foydalanish imkoniyati.

Kompyuter o‘yinlari va internetga tobelikning salbiy oqibatlari juda kengdir. Ular orasida diqqat va xotira pasayishi, uyqu buzilishi, jismoniy faollikning kamayishi, ko‘zning charchashi, asabiylik, tajovuzkorlikning ortishi kabi holatlar kuzatiladi. Bundan tashqari, o‘quv jarayonida muvaffaqiyatning pasayishi, ijtimoiy munosabatlarda muammolar, oilaviy nizolar ham yuzaga kelishi mumkin. Ayrim hollarda esa bu holat chuqur depressiya va ruhiy buzilishlarga olib keladi.

Mazkur muammoni bartaraf etishda psixoprofilaktikaning o‘rni juda muhimdir. Psixoprofilaktika shaxsda psixologik muammolar paydo bo‘lishining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimidir. Uning asosiy maqsadi sog‘lom psixologik muhit yaratish, shaxsning ruhiy barqarorligini ta’minlash va salbiy xulq-atvor shakllanishining oldini olishdan iborat.

Psixoprofilaktik ishlar bir necha yo‘nalishda olib boriladi. Oilada ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ular bilan ko‘proq muloqot qilishi va birgalikdagi faoliyatni tashkil etishi lozim. Ta’lim muassasalarida esa o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport va ijodiy to‘garaklarga jalb etish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologik xizmatlar orqali bolalar va o‘smirlarga maslahat berish, ularda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Profilaktikaning yana bir muhim yo‘nalishi — axborot madaniyatini shakllantirishdir. Bu shaxsga internetdan ongli foydalanish, foydali va zararli axborotni ajrata olish, virtual va real hayot o‘rtasidagi muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini o‘rgatishni o‘z ichiga oladi. Shu orqali tobelik xavfi sezilarli darajada kamayadi.

Xulosa qilib aytganda, kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlardan tobelik bugungi kunda jiddiy psixologik va ijtimoiy muammo bo‘lib, uning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda oila, ta’lim tizimi va jamiyat hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Psixoprofilaktik chora-tadbirlarni samarali amalga oshirish orqali yosh avlodning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash mumkin.

1-jadval

Kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik

Yo‘nalish	Mazmuni	Misollar / Belgilar
Tobelik turlari	Raqamli muhitga psixologik qaramlik shakllari	Kompyuter o‘yinlariga, internetga, ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog‘lanish
Asosiy sabablari	Tobe bo‘lishni keltirib chiqaruvchi omillar	Oila nazoratining sustligi, yolg‘izlik, stress, tengdoshlar ta’siri

Psixologik mexanizm	Miyada mukofot tizimining faollashuvi	Dopamin ajralishi, o‘yin va “like”larga qaramlik
Salbiy oqibatlar	Ruhiy va ijtimoiy zararlar	Diqqat pasayishi, uyqu buzilishi, tajovuzkorlik, o‘qishdagi pasayish
Ijtimoiy oqibatlar	Jamiyat va munosabatlarga ta’siri	Real muloqotning kamayishi, yolg‘izlik, oilaviy nizolar
Xavf guruhi	Eng ko‘p ta’sirlanadiganlar	Bolalar va o‘smirlar
Psixoprofilaktika yo‘nalishlari	Oldini olish choralari	Oila nazorati, sport, to‘garaklar, psixologik maslahat
Ta’limdagi chora-tadbirlar	Maktab va OTMlarda profilaktika	Tarbiyaviy suhbatlar, treninglar, sog‘lom turmush targ‘iboti
Natija	To‘g‘ri profilaktika samarasining oqibati	Sog‘lom psixika, internetdan ongli foydalanish

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobelik bugungi zamonaviy jamiyatda tobora dolzarblashib borayotgan murakkab psixologik va ijtimoiy muammolardan biridir. Axborot texnologiyalarining tez rivojlanishi inson hayotini yengillashtirgan, axborot olish, muloqot qilish va ta’lim jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirgan bo‘lsa-da, ulardan me’yordan ortiq va nazoratsiz foydalanish shaxs psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tobelik holati ko‘pincha bolalar va o‘smirlar orasida ko‘proq uchraydi. Buning asosiy sabablari sifatida oilaviy nazoratning sustligi, shaxsning psixologik himoya mexanizmlarining yetarli darajada

shakllanmaganligi, yolg‘izlik hissi, stress holatlari hamda ijtimoiy muhit ta’siri qayd etiladi. Natijada shaxs real hayotdan uzoqlashib, virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qoladi.

Kompyuter o‘yinlari va internetga tobelikning salbiy oqibatlari keng ko‘lamlidir. Ular insonning diqqat va xotira jarayonlarini susaytiradi, jismoniy faollikni kamaytiradi, uyqu rejimini buzadi hamda asab tizimida zo‘riqishlarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, ijtimoiy munosabatlarning zaiflashuvi, oilaviy muammolar va o‘quv faoliyatidagi pasayish ham ushbu muammoning jiddiy oqibatlari hisoblanadi.

Shu sababli mazkur muammoning oldini olishda psixoprofilaktika muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktik tadbirlar shaxsning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash, tobelik holatlarining oldini olish va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Bunda oila, ta’lim muassasalari va jamiyat hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan ko‘proq vaqt o‘tkazishi, ularning internetdan foydalanishini nazorat qilishi va sog‘lom muhit yaratishi zarur.

Ta’lim tizimida esa o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport, san’at va turli to‘garaklarga jalb qilish orqali virtual muhitga qaramlikning oldini olish mumkin. Shuningdek, psixologik xizmatlar orqali individual va guruhiy maslahatlar berish, shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir.

Umuman olganda, kompyuter o‘yinlari, internet va ijtimoiy tarmoqlardan ongli va me’yorida foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir. Faqatgina kompleks yondashuv, ya’ni oilaviy, pedagogik va psixologik chora-tadbirlarning uyg‘unligi orqali ushbu muammoning salbiy oqibatlarini kamaytirish va sog‘lom avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent, 2008.
2. G‘oziev E.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.

3. Davletshin M.G. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2006.
4. Немов Р.С. *Психология*. Москва: Владос, 2012.
5. Выготский Л.С. *Педагогическая психология*. Москва, 2005.
6. Фрейд З. *Введение в психоанализ*. Москва, 2011.
7. Пиаже Ж. *Психология интеллекта*. Москва, 2003.
8. Бодалев А.А. *Психология общения*. Москва, 2008.
9. Andreeva G.M. *Social psychology*. Moscow, 2010.
10. Myers D. *Psychology*. New York, 2013.
11. King L.A. *The Science of Psychology*. USA, 2017.
12. UNICEF. *Children and digital media report*. 2020.
13. WHO. *Digital addiction and mental health guidelines*. 2021.
14. APA (American Psychological Association). *Internet addiction research overview*. 2019.
15. Young K.S. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. 1998.
16. Griffiths M.D. *Behavioral addiction research*. 2015.
17. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. *Internet addiction and problematic internet use*. 2016.
18. Ivanov A.V. *Psychology of computer games*. Moscow, 2014.
19. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Psixoprofilaktika bo‘yicha metodik qo‘llanma*. Toshkent, 2022.
20. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. *Ta’limda psixologik xizmat asoslari*. Toshkent, 2021.