

ВОЯГА ЕТМАГАНЛАРНИ КОМПЬЮТЕР ЎЙИНЛАРИГА ТОБЕЛИГИНИ ПРОФИЛАКТИКА ҚИЛИШНИНГ ШАКЛ ВА МЕТОДЛАРИ

Гулчехра Дурманова

Сурхондарё вилояти халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада вояга етмаганларни компьютер ўйинларига тобелигини профилактика қилишнинг шакл ва методлари тадқиқ этилган. Шунингдек, мақолада турли ёшдаги ўқувчиларни компьютер ўйинларига тобелигининг ёш психологик хусусиятлари қиёсий асосланган, компьютер ўйинларига тобе ўқувчиларнинг мотивацион соҳаси таҳлил этилган.

Калит сўзлар: вояга етмаганлар, ёш психологияси, профилактика, компьютер ўйини, тобелик, мотивация, психокоррекция, шакл ва методлари мактаб психологи.

ABSTRACT

This article examines the forms and methods of preventing juvenile addiction to computer games. The article also analyzes the motivational area of students addicted to computer games, based on a comparative study of the young psychological characteristics of the addiction of students of different ages to computer games.

Keywords: juvenile, youth psychology, prevention, computer game, addiction, motivation, psychocorrection, forms and methods school psychologist.

КИРИШ

Компютер технологияларининг ривожланиши ва ўйин дастурлари бозорининг кенгайиши билан компютер ўйинларини яхши кўрадиган ўқувчилар сони сезиларли даражада ошди. Ҳозирги вақтда компютер инсоният ҳаётининг бир қисмига айланди ва баъзи одамлар учун - ҳаётнинг ўзи.

Вояга етмаганлар томонидан ўйналадиган компютер ўйинларининг виртуал дунёси кўпинча шафқатсиз, виртуал қаҳрамонга эса, душман. Қаҳрамоннинг ўзи бу дунёга қарши туради, бунинг учун зарур бўлган ҳамма нарсага эга: куч, ақл, билим, қурол,

ҳимоя воситалари ва бошқалар. У компьютернинг "душманларини" "ўлдириши" керак ва улар, ўз навбатида, уни "ўлдиришга" ҳаракат қилишади. Бола ёки ўсмир узок вақт давомида шундай муҳитда бўлиб, ўйин қонунларини ҳақиқий дунёга ўтказди: у ўзини дахлсиз ҳис қила бошлайди, кўпчилик одамлар душман, дунё ундан хавфлироқ деб ҳисоблайди. Аксарият болалар ва ўсмирлар учун бундай ўйинлар уларнинг дунёга, жамиятга, ўзларига бўлган муносабатини онгсиз равишда ўзгартириш учун "хизмат" қилади, бу эса, мослашувнинг кучайишига, ташвиш даражасининг ошишига олиб келади. Компютерда назоратсиз вақт ўтказиш натижасида болалар ҳаддан ташқари асабий, тез жаҳлдор, ҳиссий жиҳатдан беқарор бўлиб қоладилар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ўзбекистонда компьютер ўйинларига тобеликнинг психологик жиҳатларини ўрганиш соҳасида ўтказилган ҳозиргача ягона диссертацион тадқиқот иш, яъни Н.М.Далимованинг изланишлари ҳам айнан шу йўналишда амалга оширилган бўлиб, унда баъзи компьютер ўйинлари ўсмирлардаги агрессивликка сабаб бўлиши қайд этилади. Яна бир республикамиз тадқиқотчиси Ж.А.Ҳамидов ҳам инсон ва компьютер муносабатларининг назарий масалалари таҳлиliga бағишланган илмий ишида компьютер воситасида ўқитишнинг афзалликлари хусусида мулоҳаза юритади [1].

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ҳозирги вақтда компьютер ўйинларига ҳаддан ташқари иштиёқ муаммоси долзарб бўлиб, бу ўзига қарамлик хатти-ҳаракатларининг шаклланишига олиб келади. Деярли ҳар бир ҳаракат ахборот технологиялари ёрдамида амалга оширилаётган дунёда вояга етмаганларни компютердан фойдаланишни, компютер клубларига боришни, дўстлари билан мулоқот қилишни оддийгина тақиқлаш билан бу воқеликнинг зарарли томонидан ажратиб бўлмайди. Ушбу муаммони ҳал қилиш ташкилий ва психологик-педагогик тадбирларни амалга оширишга қаратилган комплекс ёндашувни талаб қилади.

Вояга етмаганлар компютер ўйинларга қарамликнинг пайдо бўлиши қуйидаги босқичлар билан тавсифланади[4]:

Ривожланиш босқичида эҳтирос. Бу компютерни сотиб олгандан кейин биринчи ойда болага хосдир. Бу ғайриоддий, кулгили ва жуда қизиқарли. Бу даврда компютерда узок вақт ўтириш бир ойдан ошмайди, кейин эса, қизиқиш пасаяди. Бола ўзи

учун қизиқарлироқ нарсага ўтганда паузалар пайдо бўладиган режимнинг нормаллашиши мумкин. Аммо бу босқичдан чиқиш бўлмаса, иккинчи босқичга ўтиш мумкин.

Тобелик ҳолати. Ўйинга кучли шўнғин, кунига 3 соатдан ортик компьютерда қолиш, таълим мотиватсиясининг пасайиши, академик кўрсаткичларнинг пасайиши, ўйин давомида ҳиссий оҳангнинг ошиши, ўйинга халақит берадиган ҳар қандай тўсиқларга салбий муносабат. Мулоқотда компьютер ўйинини муҳокама қилиш сеvimли мавзуга айланади, мулоқот доирасининг торайиши, баъзида уйқу бузилиши ва ҳоказо.

Кўрсатилган қарамлик. Бола ўзини тута олмайди, ҳиссий жиҳатдан беқарор бўлиб қолади, агар ўйинни тўхтатиш керак бўлса, у жуда асабийлашади, ҳиссий ёки ҳеч қандай тарзда реакцияга киришмайди. Ўйин жараёнига зўравонлик билан аралашган тақдирда, ўсмир уйни тарк этиши, ўйин клубларида ёки дўстлари билан кўп вақт ўтказиши мумкин. Кийимдаги бепарволик, сеvimли машғулотларига тааллуқли бўлмаган ҳамма нарсага бефарқлик, ўтказиб юборилган дарслар, ёмон ишлаш. Шунингдек, ташвиш ва кўзгалувчанлик, бепарволик, ўйин фаолиятдан ташқари диққатни чалғитиш характерлидир. Мулоқотга бўлган қизиқишнинг сусайиши жуда сезиларли, дўстларни компьютер билан тўлиқ алмаштириш мавжуд.

Агар бола ушбу босқичда малакали ёрдам олмаса, 4-босқичга ўтиш хавфи мавжуд.

Клиник тобелик. Кунига 16-18 соатгача компьютерда қолинг. Вақти-вақти билан овқат ҳазм қилиш бузилиши (ташҳис қўйиладиган ташҳисларсиз). Эҳтимол, ёш организм шундай қилиб, ҳимоя реакцияларини кўрсатади - оғриқ ва ошқозон-ичак тракти билан боғлиқ муаммолар. Хулқ-атворда, реакцияларда, этарли даражада эмотсионаллик ёки летаргияда меъёрдан жиддий оғишлар мавжуд. Хулқ-атворда импульсивликнинг мавжудлиги, истерия, уларнинг ҳаддан ташқари намоён бўлишида ҳис-туйғуларнинг кескин ўзгариши. Ҳиссий ва хулқ-атворда ўзини ўзи бошқаришнинг этишмаслиги.

Ўсмир овозларни, буйруқларни, йўқ, бўш, ўчган кўринишни, иштаҳани йўқотишни ва ҳаётга қизиқишни эшитишни бошлайди.

Ўсмирнинг миясида қайтарилмас ўзгаришлар мавжуд. Кўпинча шизофрения каби изолятсия ва даволаш керак. Ушбу босқичда ўсмир малакали психиатрнинг ёрдамига муҳтож ва психолог фақат диспетчер вазифасини бажариши мумкин.

Болаларда компьютер ва ўйинларга қарамликни шакллантириш жараёнида таълимдаги камчиликлар ва тобеликнинг мавжудлиги ўртасидаги сабаб-оқибат муносабатлари аниқ кўринади. Таълимдаги авторитар услуб, ҳиссий нуқсон, педагогик эътиборсизлик, таълимда ахлоқий жиҳатларнинг йўқлиги, оиладаги маънавий муҳит, ота-оналар ўртасидаги тарқоқлик, шунингдек, тез тикланиш қобилиятининг пастлиги, ҳис-туйғуларини назорат қила олмаслик, дангасалик, масъулиятсизлик буларнинг барчаси ҳиссий ўзини ўзи ривожлантиришда заифликка олиб келади. Ўқувчилар тарбиясида бундай натижаларнинг мавжудлиги ота-оналарни огоҳлантириши зарур, чунки уларда турли муаммоларга, жумладан, компьютерга қарамликка мойиллик ётади.

Кўриб чиқиладиган мавзу бўйича илмий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, компьютер ўйинларига қарамликнинг олдини олиш вояга етмаганлар ҳаётининг барча соҳаларини қамраб олиши керак: оила, таълим муҳити, ижтимоий ҳаёт ва бўш вақт. О.В. Литвиненконинг таъкидлашича, киберқарамликнинг олдини олишнинг асосий вазифалари таълим, маданий ва жисмоний ривожланиш, соғлом турмуш тарзи ва унга қарши курашиш стратегиясини шакллантириш учун кадрлар ва мотивацияни шакллантиришдир[2].

А.В. Гришинанинг фикрича, компьютер ўйинларига қарамликнинг олдини олиш ўсмирлар ва уларнинг ота-оналарида компьютер ўйинларининг мумкин бўлган салбий таъсири ҳақида компьютер ахборот саводхонлигини ривожлантиришга, шунингдек, ўсмирлар онгида компьютернинг салбий таъсирига қарши курашиш механизмларини шакллантиришга қаратилган бўлиши керак. ўйинлар [3, 145-бет].

Вояга етмаганларнинг кибернархиясининг олдини олиш доирасида умумий ва индивидуал таъсир чоралари ажратилади. Компютер ўйинларига қарамликнинг индивидуал профилактикаси бўйича чора-тадбирлар куйидагилардан иборат:

қарамликнинг салбий оқибатлари ҳақида тушунтириш суҳбатлари шаклида маълумот бериш;

вояга етмаганларнинг кибертобелигини ўз вақтида психодиагностика қилиш;

оилада ёки мактаб шароитида вояга етмаганларнинг ҳатти-ҳаракатларини кузатиш орқали потенциал хавф гуруҳини аниқлаш;

стрессли вазиятларда организмда содир бўладиган анатомик, физиологик ва психологик ўзгаришлар ҳақида

маълумотларни шакллантириш орқали вояга етмаганнинг атроф-муҳитнинг салбий таъсирига нисбатан маънавий-психологик барқарорлигини шакллантириш;

соғлом турмуш тарзига, ўз соғлиғига онгли ва тежамкор муносабатда бўлишни шакллантириш;

индивидуал психотерапия ўтказиш ва психокоррекция;

вояга етмаган шахснинг ўзини ўзи англаши учун шароит яратиш компьютер ўйинларига муқобил сифатида ижтимоий ижобий фаолиятга киритиш.

Вояга етмаганларнинг компьютер ўйинларига қарамлигининг олдини олиш бўйича гуруҳ тадбирлари қуйидагилардан иборат:

вояга етмаганларнинг жисмоний ва руҳий саломатлигига компьютер технологияларининг таъсири тўғрисида аҳолининг ахборот саводхонлиги даражасини ошириш;

гуруҳларда тушунтириш суҳбатлари, тематик тренинглар ўтказиш;

вояга етмаганларда компьютер тобелигининг олдини олиш бўйича махсус дастурларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш.

Бугунги кунга келиб вояга етмаганларнинг компьютер ўйинларига психологик қарамлигини даволаш муаммоси кўпроқ хорижлик мутахассислар томонидан ишлаб чиқилган. Масалан, Хитой, Америка Қўшма Штатлари, Канада, Жанубий Корея ва Нидерландияда ушбу турдаги гиёҳвандликни ихтисослаштирилган реабилитация марказларида тузатиш амалиёти кенг тарқалган [4]. Кўпинча мутахассислар психофармакология, психотерапия ва ўн икки босқичли дастурларни бирлаштирган бошқа гиёҳвандлик билан бир хил даволаш усулларида фойдаланишга мурожаат қилишади. Компютер ўйинларига психологик қарамлик шаклланишининг олдини олиш тизимига келсак, ушбу муаммо оммавий ахборот воситаларида компютер ўйинларига ҳаддан ташқари берилиб кетиш натижасида салбий таъсир кўрсатаётгани ва ўлим ҳолатлари ёритиб бориш орқали жамоатчилик эътиборини қозонганидан сўнг бу масала оммалаша бошлади.

Компютер ўйинлари шаклланишининг дастлабки босқичларида шахснинг мослашувчан хусусиятларини тиклашга қаратилган усулларни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаш керак, хусусан: маълумот бериш, гуруҳ муҳокамалари, тренинг машқлари, ролли ўйинлар, самарали ижтимоий хулқ-атворни моделлаштириш, психотерапия.

Профилактиканинг куйидаги турларини ажратиш одатда қабул қилинади: Бирламчи профилактика, унинг доирасида ортикча компьютер ўйинларининг салбий оқибатлари ва соғлом турмуш тарзига сиғиниш тарғиб қилинади. Асосий вазифа вояга етмаганларнинг руҳий саломатлиги ва ақлий ресурслари ҳақида ғамхўрлик қилишдир.

Иккиламчи профилактика компьютер ўйинларига психологик қарамликни ривожлантириш учун хавфли гуруҳни ташкил этувчи вояга етмаганлар билан ишлашни ўз ичига олади.

Учинчи даражали профилактика компьютер ўйинларига қарамликнинг аниқ белгилари, ҳиссий ва хулқ-атворда оғишлар, ўқув фаолиятидаги муаммолар, атроф-муҳитга қисман ёки тўлиқ мослаша олмаслик белгиларига эга бўлган вояга етмаганларни қамраб олади. Учинчи даражали профилактика фаолияти индивидуал дастурларни ишлаб чиқишни ўз ичига олади, унинг асосий мақсади жиддий психологик қийинчиликларни тузатиш ва бартараф этишдир. Илмий манбаларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, кўпинча компьютер ўйинларига қарамликнинг сўнгги босқичларида даволаниш психиатрлар раҳбарлигида дори воситаларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади: уйқусизлик ва даҳшатли тушлар учун уйқу таблеткалари; невроз ва депрессияни даволаш учун седативлар ва антидепрессантлар; фобия учун транквилизаторлар.

ХУЛОСА

Вояга етмаганларнинг девиант хулқ-атворга мойиллигини ўз вақтида, имкон қадар эрта психологик ташхислаш, компьютер ўйинларига психологик қарамлик ҳолатида одамга психологик ёрдам кўрсатиш бўйича чора-тадбирлар комплексини ишлаб чиқиш назария ва амалиётнинг биргаликдаги саъй-ҳаракатларини талаб қилади. Вояга етмаганлар ўртасида компьютер ўйинларининг мақсадли олдини олиш ва уларни соғлом турмуш тарзига жорий этишни эрта болаликдан бошлаш керак.

Мактаб психологларнинг асосий вазифаларидан бири компьютер ўйинларига патологик қизиқишни минималлаштиришга, шунингдек, вояга етмаганларнинг ижтимоий томонидан тасдиқланган фаолиятини ривожлантиришга қаратилган психологик-педагогик дастурларни ишлаб чиқишдир.

REFERENCES

1. Рахимова И.И. Компьютер ўйинларига тобелик. 19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати. Тошкент–2018.
2. Литвиненко О.В. Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности ее психопрофилактики: дис.... канд. психол. наук. СПб., 2008. 142 с..
3. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2011. 196 с.
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.