

Bo'la va Zamon

Научно-популярный журнал детской и возрастной консультации

1
2021

Формирование
личности
ребенка в игре

Баҳор –
болалар табассумида

Bola va Zamon

1 / 2021

Таҳрир кенгаши аъзолари

Ш.Х. Шерматов, А.М. Хаджибеков,
А. Тошқулов, А.В. Шин

Таҳрир ҳайъати аъзолари

Шокирова Зухра Илёсовна
(бош муҳаррир),
Яхьяева Муҳаё Шурниязовна
(бош муҳаррир ўринбосари),
Алимова Васида Саттаровна
(тиббийёт фанлари номзоди),
Абдурасулова Кумринисо Раимкуловна
(юридик фанлар доктори),
Ғазиев Эргаш Ғазиевич
(психология фанлари доктори),
Мусурманова Айниса Мусурмановна
(педагогика фанлари доктори),
Исмаилов Баҳодыр Исламович
(юридик фанлар доктори),
Исмаилов Исомиддин
(юридик фанлар доктори),
Исроилова Нодира Ачилбаевна
(фалсафа фанлари номзоди),
Муминова Лола Рахимовна
(педагогика фанлари доктори),
Сабаев Нуриддин Салихович
(психология фанлари доктори),
Хрульнова Гелена Вячеславовна
(психология фанлари номзоди),
Шарипова Дилъра Джуманиязовна
(педагогика фанлари доктори),
Шарипова Мадина Каримовна
(тиббийёт фанлари доктори),
Қодиров Ботир Раҳмонқулович
(психология фанлари доктори)

Журналнинг чоп этилиши учун масъул ходимлар:

Виктор Саттаров (масъул котиб),
Елена Калинина, Наргиза Қаҳҳарова
(мусаҳҳиҳлар), Шерзод Алимов
(фотограф).

Журнал ўзР ВМ ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси
Президиумининг 2006 йил 26 октябридаги 128/4-сонли
қарори билан **юридик фанлар** бўйича, 2007 йил 29 мар-
тидаги 133/4-сонли қарори билан **педагогика ва психоло-
логия фанлари** бўйича илмий даража талабгорлари чоп
этиши лозим бўлган журналлар рўйхатида киритилган.

Таянчқиллар: Республика болалар ижтимоий мос-
лашуви маркази, «Sen Yolg'iz Emassan» республика
болалар жамоатчилиги жамғармаси.

Нашр Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигида
рийкадан ўтган Рўйхатдан ўтганлик тўғрисидаги
тўғринома рақами 0168; 2007 йил 11 январь.
ISBN 2181-5496

Таҳририят манзили: 100100, Ўзбекистон Республикаси,
Тошкент шаҳри, Абдулла Қаҳҳор кўчаси, 34-уй.
Телефонлар:
+998-71-281-59-30; 281-50-18; 281-49-54 (факс)
Эл. почта: bola-zamon@umail.uz
Веб-саҳифа: www.rcsad.uz
Илтимосий тармоқдаги саҳифа:
www.facebook.com/bolavazamon

Объём индекси: 1127. Журнал 1 йилда 4 марта чиқади.
Журнал босишга рухсат этилди: 22.04.2021
Чикарилган санаси: 30.04.2021. Буюртма: №109/С.
Адади: 100 нуска. Баҳоси: «Келишилган нарҳда».
Журнал ECO TEXTILE PRODUCT МЧЖ босмаҳонасида
чоп этилди. Босмаҳона манзили: Тошкент ш., ТАҚД,
11 кв, 10-уй.

Муаллифнинг фикри ҳар доим ҳам таҳририят фикрига
тўғри келавермайди. Таҳририят мақолаларнинг услубий
хатоликларини тўғрилаш ва қисқартириш ҳуқуқини ўзида
сақлаб қўлади. Таҳририятга юборилган мақолалар эгаси-
га қайтарилмайди ва тақриз ёзилмайди.

Материал редакцияси не всегда совпадает с мнением автора.
Редакция оставляет за собой право на стилистическую
правку и сокращение статей. Присланные в редакцию
материалы не возвращаются и не рецензируются.

ТАДБИР / МЕРОПРИЯТИЕ

- Жизнь с РАС – не приговор 2
- Баҳор – болалар табассумида 4

БОЛА ВА ҚОНУН / РЕБЕНОК И ЗАКОН

- Международные стандарты и зарубежная практика
обеспечения прав воспитанников
интернатных учреждений 6

ҚОНУН ИЖРОСИ ЙЎЛИДА / ВО ИСПОЛНЕНИЕ ЗАКОНА

- Ота-она қарамоғисиз қолган болалар фаровонлиги –
ижтимоий сиёсатнинг устувор йўналиши сифатида 9
- Кредит-модуль тизими – бўлғуси мутахассислар
тайёрлашда самарали восита сифатида 12

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ / ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Рақобатбардош кадрлар тайёрлаш – бугуннинг мавзуси 15
- Болаларга иқтисодий билим беришнинг
асосий вазифалари 18
- Умумлаштириш – амалий натижа кафолати сифатида 20
- Развитие у дошкольников духовно-эстетического,
ценностно-смыслового восприятия памятников
архитектуры Узбекистана 22
- Мактабгача таълим муассасаларида олиб бориладиган
тиббий-психологик-педагогик фаолият мазмуни 24
- Развитие профессиональной компетенции воспитателя
в обеспечении социально-эмоционального благополучия
ребенка в дошкольных образовательных организациях 26
- Мактабгача ёшдаги болаларда математик
қобилиятларнинг ривожланиши 29

ПСИХОЛОГИЯ ВА ТИББИЁТ / ПСИХОЛОГИЯ И МЕДИЦИНА

- Формирование личности ребенка в игре 32
- Бола нутқини чиройли ривожлантириш –
ноадабий сўзлар таназзулидир 34
- Чапақайлик: физиологик ҳодисами ёки хусусият?! 36
- Ўспирин қизларда ҳуқуқий маданиятни
шакллантиришнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари 39
- Алекситимия – психосоматик касалликлар омили сифатида 42
- Тиббий соҳа ходимлари касбий идентификациясида
бола тарбиясига психологик тавсиф 44
- Особенности восприятия зрительных иллюзий
учениками 1-го, 5-го и 9-го классов
общеобразовательной школы 46
- Болаларда гиперфаоллик ва диққат танқислиги синдроми –
мактабда паст ўзлаштириш омили сифатида 50

ПЕДАГОГИКА ВА ТАЪЛИМ / ПЕДАГОГИКА И ОБРАЗОВАНИЕ

- Эҳтиёжга монанд фаолият – самарадорлик асоси 52
- Меҳнат мигрантлари оилаларини ижтимоий
қўллаб-қувватлаш масалалари 54
- Ёшларнинг компьютер ўйинларига тобелигини
психологик жиҳатлари 57
- Оилада фарзанднинг маънавий-ахлоқий тарбия муҳитини
шакллантиришда Шарқ мутафаккирлари ғоялари 60
- Дудуқланувчи болаларнинг ота-оналари билан
ишлашдаги интерфаол усуллар 62
- Как правильно управлять капризами и нарушениями
поведения детей 64
- Кўришида нуқсонли бўлган битирувчи ёшларни
ишга жойлашиши масалалари 66
- Оилавий муносабатлар ва ижтимоийлашув жараёни 68

Ёшларнинг компьютер ўйинларига тобелигини психологик жиҳатлари

Валижон МАХСУДОВ

п.ф.ф.д. (PhD),

Эркинбай ЭРМЕТОВ,

Илхом ЗУПАРОВ

Тошкент тиббиёт академияси

Компьютер ўйинларига тобелик муаммосига бағишланган ишлар кундан-кунга ортиб бормоқда, лекин уларнинг айримларидагина бу ҳолатни коррекциялаш ва даволаш дастурлари мавжуд. Америкалик психолог Кимберли Янг ўзининг «Тармоқда йўқолганлар» китобида ўз-ўзига ёрдамнинг: когнитив-бихевиорал терапия, 12-қадам дастури, экспрессив арт-терапия шакллари келтирган. Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Большотнинг таъкидлашлари-ча, компьютерга тобелик чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик ва эҳтиросли (азарт) ўйинларга тобеликдан шуниси билан фарқ қиладики, компьютер ўйинларига тобеликда маълум бир вақтда компьютердан «тўйиб кетиш» ҳолати юз беради. Кейинчалик инсон компьютердан профессионал равишда фойдаланиши ёки умуман унинг ҳаётида компьютер ўз аҳамиятини йўқотиши мумкин. Лекин бу саволнинг ечими ҳали-ҳануз очиқ қолмоқда, чунки тобе ўсмирда «тўйиб кетиш» ҳолати қачон юзага келиши маълум эмас. Бу вақтга келиб ўсмир ўқиш учун ёки «қолдирган дарслари»ни етказиб олиш учун жуда кечикмайдими, у ўзининг ижтимоий мавқеини йўқотиб

Таянч сўзлар: ўсмирлик ёши, тобелик, тажовузкорлик, компьютер ўйинларига тобелик, психологик профилактика.

Аннотация / Abstract

UZ. Мақола ўсмирлик даврида компьютер ўйинларига тобеликнинг психологик жиҳатларига бағишланган. Муаллифлар томонидан ишлаб чиқилган дастур баёни берилган.

RU. В статье рассматриваются психологические аспекты зависимости от компьютерных игр в подростковом возрасте. Дано описание программы, разработанной авторами.

EN. The article examines the psychological aspects of addiction to computer games in adolescence. This is a description of the program, developed by authors.

қўймайдими, бу вақт ўтгунча ўсмир психикаси зарар кўрмайдими – шу каби саволлар ҳали очиқ қолмоқда. Шунинг учун бугунги кунда компьютерга тобеликнинг психологик диагностикаси билан бирга унинг психокоррекциясини аниқлаб олиш жуда долзарб ҳисобланади.

Компьютерга тобеликда кўпгина мутахассислар образлар, эмоциялар билан ишлашга урғу берган ҳолда индивидуал ёки гуруҳий психотерапияни таклиф этадилар, чунки тобеларда эмоционал ҳолатлари юзасидан муаммолари кўплиги маълум. Сир эмаски, тобелик билан боғлиқ хулқ-атворни психологик коррекция қилишда психологик тренинглар, психологик консультация ва психотерапия усулларидан унумли фойдаланиш ўзининг самарасини беради. Масалан, шахслараро муносабатлардаги қийинчиликлар ва ижтимоий мослашув жараёнидаги муаммоларни ҳисобга олган ҳолда ишлашда гуруҳий терапияни қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади. Гуруҳий терапиянинг вазифаси:

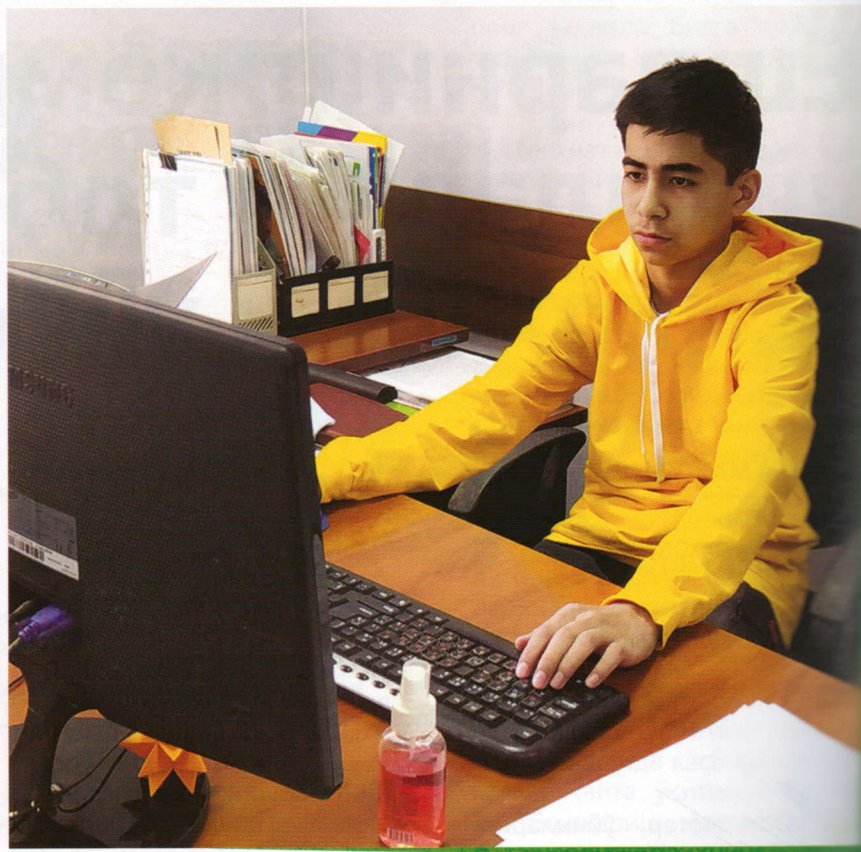
- ўзини ўзи адекват баҳолаш ва англаш даражасини кўтариш;
- агрессивликни камайтириш;
- импульсларни назорат қилиш;
- шахслараро муносабатларни барқарорлаштириш;
- ижтимоий мослашувни таъминлаш.

Компьютер ўйинларига тобе ўсмирларга психологик хизмат кўрсатиш жараёнида оилавий психотерапияни қўллаш ҳам юқори самара беради, чунки компьютер аддикцияси асоцида оиладаги носоғлом муҳит, тарбиялашнинг ўзига хос усули ва ўсмир билан оиладагилар ўртасидаги шахслараро муносабатнинг бузилиши ётади. Бундан ташқари, аноним ёрдам ёки виртуал психологик ёрдам хизматларига мурожаат қилиш, когнитив-бихевиорал терапияни қўллашнинг ҳам фойдаси катта. А.Т. Beck, R.A. Davis когнитив терапиядан икки сабаб: синалган, ишончли усул ва кўшимча тренингларга ҳожат йўқлигига кўра фойдаланишни маслаҳат берадилар. Нокимёвий ва кимёвий аддикцияни даволашнинг уму-

мий бўлган босқичлари мавжуд. Булар вазиятни баҳолаш, диагностика, даволаш усули, аралашув, танланган даволаш усули самарадорлигини баҳолаш ва ҳоказо. Компьютердан патологик фойдаланиш жараёнида юзага келган аддиктив хулқ шаклини коррекция қилиш психотерапевт томонидан амалга оширилиб, даволаш якка ёки гуруҳий тарзда узоқ муддат давом этадиган жараён ҳисобланади.

Компьютер ўйинларига тобеликнинг ўсмирларнинг клиник-психологик хараكتеристикаси инobatга олинган, диққат-эътиборни ўсмирни компьютер ўйинларидан бутунлай маҳрум қилмасдан, балки компьютердан фойдаланиш жараёнини меъёрлаштиришга қаратиш керак бўладиган ҳар бир босқич ўз мақсадига эга бўлган коррекцион дастури ишлаб чиқилди:

1 **Диагностик босқичнинг** асосий мақсади – ўсмирнинг ички қаршилигини энгиш, психокоррекция таъсир ўтказиш йўллари ишлаб чиқиш. Ўсмир ҳали ўзгаришларга тайёр эмас, ҳатто муаммоси борлигини ҳам тан олмайди. Психотерапевт олдинга силжиш учун сабаб топиши керак, масалан, ўсмир билан олдин компьютердан фойдаланишнинг ижобий томонларини муҳокама қилиб, сўнгра ҳаддан ташқари компьютердан кўп фойдаланиш оқибатида келиб чиқадиган салбий ўзгаришларга ўтиш мумкин. Ўсмир эса ўз ҳаётидаги компьютердан фойдаланиш билан боғлиқ салбий оқибатларни келтириб ўтиши мумкин (ўзлаштиришининг пасайиб кетиши, оиладаги муаммолар). Бу жараёнда ўсмирга дарҳол маслаҳат бериш ёки ўргатиш тавсия этилмайди, чунки бу ўсмирнинг норозилигига сабаб бўлиши мумкин. Дастлаб ўсмирнинг яшаш тарзи, ҳаётдаги қоида ва принциплари, ўз муаммосини баҳолаши ўрганилади. Ўсмирга компьютердан патологик равишда фойдаланишнинг оқибатлари, компьютерга боғланиб қолишнинг сабаблари, белгилари, ривожланиш босқичлари, профилактика



тика ва коррекция қилиш йўллари ҳақида маълумотлар бериш керак. Агар ўсмир ўзгаришларга тайёр бўлсагина, компьютернинг зарарли оқибатлари ҳақида янада кучлироқ маълумотлар бериш мумкин.

2 **Маълумот бериш, ўқитиш босқичи.** Ўсмир ўзгаришларга тайёр, лекин бу қарори ҳали қатъий эмас. Бу босқичнинг мақсади – муаммони тушуниб етиш. Бу босқичда ўсмирга ўзгаришлар йўлида учрайдиган тўсиқлар ҳамда хулқ-атворда бўладиган ижобий ўзгаришларни кўрсатиб бериш лозим. Ўсмир бу босқичнинг бошида кўпинча руҳи тушган, маънос бўлади, якка тартибдаги учрашувларда психолог ўсмирни қўллаб-қувватлайди, шу муаммо бўйича ижобий натижаларга эришганларини мисол қилиб кўрсатади.

3 **Хулқ кўринишларини ўзгартириш стратегиясини ишлаб чиқиш босқичи.** Мақсад – ўсмирни ўз хулқини ўзгартириш учун аниқ ҳаракатларга тайёрлаш ва фрустрация ҳолатини муваффақиятга интилиш ва ҳаракат режаси-

ни модификация қилишга анлантиришдир. Ўсмир хулқини ўзгартириш босқичлари ва йўналишларини аниқлаб олишга тайёр. У компьютердан фойдаланиш вақтини назорат қилишни ўрганиши лозим (бунда у вақтни соат орқали белгилаб олиши, сайрга чиқиш учун танаффус қилиши, уй вазифаларини тайёрлаши ёки дўстлар билан учрашиши мумкин). Коррекциянинг йўналиши ҳар бир ўсмирни ўзига хос индикаторлар динамик хусусиятлари билан белгиланади. Ўсмирлар билан ишлашда шу ҳолатни инобат олиш керакки, ўз хулқини ўзгартиришга қарор қилгани билан ҳали мувозанатни бузишнинг кин бўлган ички ёки ташқи таъсирларни назорат қила олмайди. Шунинг учун ўсмирнинг тартибини аниқлаб олиш лозим (компьютер унга нима керак, у компьютерга қанча тез-тез мурожаат қилади, у яна қандай бошқа фаолият ёқади ва бошқалар). Қандайдиган стратегиялари ҳаракатларга жаси аниқлаб олинганда бу режаларни ўсмир томонидан ҳаётга татбиқ этиш бошланади. Психолог ҳар бир ижобий

ришларни қўллаб-қувватлаб, ўсмирни назорат қилиб бориши керак бўлади. Бошида ўсмир бошланган терапияни барбод қилмоқчидек, компьютер ҳақидаги ўйлари кўпайгандек, эмоционал зўриқиш кучаяётгандек туюлиши мумкин. Баъзида ўсмир терапиянинг бошланғич bosқичларига қайтиши кузатилади. Бундай вақтларда унга бу меъёрий ҳолат эканлиги, тобеликни енгиб ўтиш учун кўп куч сарфлаши лозимлиги, лекин, албатта, муваффақиятга эришиш мумкинлигини тушунтириш керак. Бунда фрустрация ҳолатини енгиб, муваффақиятга йўналтирилган иш режасини ишлаб чиқиш ва тобе ўсмирни қўллаб-қувватлаш психологнинг асосий вазифаси ҳисобланади.

4 Оилавий муносабатларни коррекция қилиш bosқичи.

Бу bosқични ўсмир ўз хулқ-атворини назорат қила олганидан кейингина бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Мақсад – рецидив (қайта тобе бўлиб қолиш)нинг олдини олиш. Ўсмирга кундалик тутишни, унда ўзини компьютерга қайтишга мажбур қилаётган ҳолатлар, сезгиларни ёзиб боришини таклиф қилиш керак. Шунда ўсмирнинг компьютерга боғланиб қолишига хизмат қилаётган ҳолатларни аниқлаш осон бўлади. Компьютерга тобеликни енгиб ўтишда ижтимоий муҳит (оила, дўстлар, ўқитувчилар) катта рол ўйнайди. Бу bosқичда тобеликдан қутилиш учун ўсмирнинг оила аъзолари томонидан қўллаб-қувватлаб турилиши ўта муҳим. Психолог томонидан ёрдам эса ҳаққоний маълумотларни етказиб туриш, оиладаги мавжуд келишмовчиликларни бартараф этиш ва ўсмирни компьютер тобелигига ундаётган вазиятларни аниқлаб, уларнинг ечимини

топишдан иборат. Оила аъзолари томонидан доимий камситилиш ўсмирнинг ўзини баҳолаши даражасининг тушиб кетиши, эмоцияларни бошқара олмай қолиши, аффектив соҳадаги зўриқишларга сабаб бўлиши ва ўсмир бу зўриқишларни камайтириш воситасини излаши мумкин.

5 Компьютерга тобелик oқи-батларини бартараф қилиш bosқичи.

Ушбу bosқичнинг мақсади ижтимоийлашувни, ижтимоий муҳитдаги муносабатларни меъёрлаштиришга ёрдам беришдан иборат. Бу bosқич компьютер ўйинларига тобелик ўтиб кетганидан кейин бошланади. Энди компьютердан фойдаланиш вақтини психолог, оила аъзолари томонидан назорат қилиш шарт эмас. Бу bosқичда психолог ўсмир билан бирга bosқичма-bosқич реабилитация қилиш режасини тузиб чиқади, унда ўқув фаолияти, оила аъзолари ва дўстлари билан муносабати ҳам инobatга олинади. Компьютер ўйинларига қизиқувчи ёки тобе ўсмирлар билан ишлашда куйидаги тавсияларни беришни лозим топдик:

1 Ўсмир психикасига салбий таъсир этувчи компьютер ўйинларини сотиш ва улардан ўйин клубларида фойдаланишни қонуний тақиқлаш лозим.

2 Ўсмирга компьютерда ўйнаш эркинлик эмас, балки имтиёз эканлигини тушунтириш зарур. Компьютердан фойдаланишни бирданига тақиқлаш асло мумкин эмас. Агар ўсмирда компьютер ўйинларига тобеликка мойиллик бўлса, у компьютердан дарсдан ташқари пайтларда 2 соат, дам олиш кунларида эса 3 соатдан ортиқ фойдаланмаслиги зарур. Албатта, бу орада

дам олиш вақтлари ҳам бўлиши шарт.

3 Бўш вақтда бажарилиши мумкин бўлган ишлар рўйхатини тузиб олиш мумкин, бунда рўйхатда биргаликдаги, оилавий тадбирлар бўлиши мақсадга мувофиқдир, масалан, кинога бориш, табиат қўйнига сайрга чиқиш, шахмат, шашка, домино ўйнаш, биргаликда бассейнга бориш ва ҳ.к.

4 Ота-оналар ўсмир ўйнаётган ўйинларга алоҳида аҳамият беришлари керак. Ўсмир ўйнаётган ўйинлар доирасида ақлий ривожлантирувчи, мантиқий ўйинларнинг кўпроқ бўлиши мақсадга мувофиқдир.

5 Ота-оналар компьютер ўйинларини ўсмир билан ҳамкорликда муҳокама қилишлари керак.

6 Ўсмирга компьютер ўйинлари кўнгил очиш воситаларининг фақатгина кичик бир қисми эканлигини тушунтириш, ҳаётда компьютер ўйинларидан бошқа ҳам жуда қизиқарли нарсалар кўп эканлиги ва ўйин ҳеч қачон атрофдагилар билан жонли мулоқот қилишнинг ўрнини боса олмаслигини тушунтириш лозим.

7 Тарбиявий соатлар ва «Соғлом авлод» дарслари доирасида ўқувчилар, мактаб жамоаси ва ота-оналарга компьютер ўйинларининг ижобий ва салбий томонлари ҳақида маълумотлар бериб бориш керак.

8 Ўзбек миллатининг менталитети, қадриятларини инobatга олган ҳолда ўзимизнинг миллий-тарбиявий кўринишга эга ўйинларни ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар:

1. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющего поведения). – М.: Academia, 2003. 289 б.

2. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Клинические и психологические особенности лиц с компьютерной зависимостью. // Украинський вісник психоневрології. Харьков, 2002. Т. 10, вип.1. 244-245-б.

3. Young K. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction. And a Winning strategy for Recovery. – New York: John Wiley and Sons, Inc., 1998. P. 55.

4. Beck A.T. Cognitive therapy and

the emotional disorders. - New York: International Universities Press, 2001, № 2. -P. 34-40. 7. Davis R.A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (PIU). – M.A. York University, 1999. P. 231-245.