

O`SMIRLAR VIRTUAL QARAMLIGINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI MUAMMOLARI

Tursunova Umida Xolmat qizi

ChDPU 2-kurs magistranti, pedagogika-psixologiya

Annotatsiya: *Maqola o`smirlik davrida kompyuter o`yinlariga tobelikning psixologik korreksiyasiga bag`ishlangan. Unda kompyuter o`yinlariga tobe o`smirlarga psixologik yordam ko`rsatish jarayonida qo`llanadigan, muallif tomonidan ishlab chiqilgan psixokorreksion dasturning mazmun-mohiyati keltirib o`tilgan.*

Kalit so`zlar: *o`smirlik yoshi, tobelik, agressivlik, addiktiv xulq, bezovtalik, virtual olam, kompyuter o`yinlariga tobelik, psixologik profilaktika, korreksiya.*

KIRISH

Bugungi kunda o`smirlar orasida kompyuter o`yinlariga tobelikni tadqiq etishning ijtimoiy ahamiyati beqiyosdir. Kompyuter o`yinlariga tobelikning mavjudligi va u haqiqatan ham xavfli ekanligini isbotlovchi ilmiy tadqiqotlar dunyo miqyosida kundankunga ko`payib bormoqda, chunki kompyuter o`yinlariga tobe o`smirlar oilada, shaxs lararo munosabatlarda, ijtimoiy muhitga moslashishda, maktabda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Xuddi shu bois, tobelikni o`z vaqtida aniqlash, korreksiya qilish orqali keyinchalik addiktiv xulq-atvor kelib chiqishi va salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadga muvofiqdir.

Kompyuter o`yinlariga tobelik muammosiga bag`ishlangan ishlar kundan-kunga ko`payib bormoqda, lekin ularning ayrimlaridagina bu holatni korreksiyalash va davolash dasturlari bor. Amerikalik psixolog Kimberli Yang o`zining «Tarmoqda yo`qolganlar» kitobida o`z-o`ziga yordamning shakllarini keltirib o`tadi. Bular – kognitiv-bixevioral terapiya, 12-qadam dasturi, ekspressiv art-terapiya.

ADABIYOTLAR SHARHI

L.N.Yureva, T.Yu.Bolbotning ta`kidlashlaricha, kompyuterga tobelik chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik va ehtirosli (azart) o`yinlarga tobelikdan shunisi bilan farq qiladiki, kompyuter o`yinlariga tobelikda ma`lum bir vaqt kelib kompyuterdan «to`yib ketish» holati yuz beradi. Keyinchalik inson kompyuterdan professional ravishda foydalanishi yoki umuman uning hayotida kompyuter o`z ahamiyatini yo`qotishi mumkin. Lekin bu savolning yechimi hali-hanuz ochiq qolmoqda, chunki tobe o`smirda «to`yib ketish» holati qachon yuzaga kelishi ma`lum emas. Bu vaqtga kelib o`smir o`qish uchun yoki «qoldirganlari»ni yetkazib olish uchun juda kechikmaydimi, u o`zining ijtimoiy mavqegini yo`qotib qo`ymaydimi, bu vaqt o`tguncha o`smir psixikasi zarar ko`rmaydimi – shu kabi savollar hali ochiq qolmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Shuning uchun bugungi kunda kompyuterga tobelikning psixologik diagnostikasi bilan birga uning psixokorreksiyasini aniqlab olish juda dolzarb hisoblanadi. Kompyuterga

tobelikda ko'pgina mutaxassislar obrazlar, emotsiyalar bilan ishlashga urg'u bergan holda individual yoki guruhiiy psixoterapiyani taklif etadilar, chunki tobelarda emotsional holatlari yuzasidan muammolari ko'pligi ma'lum. Sir emaski, tobelik bilan bog'liq xulq-atvorni psixologik korreksiya qilishda psixologik treninglar, psixologik konsultatsiya va psixoterapiya usullaridan unumli foydalanish o'zining samarasini beradi. Kompyuter o'yinlariga tobelikda ko'pincha psixoterapevtik usullardan foydalanish o'z afzalliklariga ega ekanligi ko'zga tashlanmoqda. Masalan, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar va ijtimoiy adaptatsiya jarayonidagi muammolar- ni hisobga olgan holda davolashda guruhiiy terapiyani qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Guruhiiy terapiyaning vazifasi:

– o'zini o'zi adekvat baholash va anglash darajasini ko'tarish;

– agressivlikni kamaytirish;

– impulslarni nazorat qilish;

– shaxslararo munosabatlarni barqarorlashtirish;

– ijtimoiy adaptatsiyani ta'minlash. Kompyuter o'yinlariga tobe o'smirlarga psixologik xizmat ko'rsatish jarayonida oilaviy psixoterapiyani qo'llash ham yuqori samara beradi, chunki kompyuter addiksiyasi asosida oiladagi nosog'lom muhit, tarbiyalashning o'ziga xos usuli va o'smir bilan oiladagilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatning buzilishi yotadi. Bundan tashqari, anonim yordam yoki virtual psixologik yordam xizmatlariga murojaat qilish ham mumkin.

Bugungi kunda kompyuterga tobelikni korreksiya qilish maqsadida kognitiv-bixevioral terapiyani qo'llashning ham foydasi katta. Virtual olamga qaram bolalarni korreksiyalash texnologiyasini ko'rib chiqamiz:

1. Diagnostik bosqich. Bu bosqichning asosiy maqsadi – o'smirning ichki qarshiligini yengish, psixokorreksion ta'sir o'tkazish yo'llarini ishlab chiqish. O'smir hali o'zgarishlarga tayyor emas, hatto muammosi borligini ham tan olmaydi. Psixoterapevt oldinga siljish uchun sabab topishi lozim, masalan, o'smir bilan oldin kompyuterdan foydalanishning ijobiy tomonlarini muhokama qilib turib, so'ngra haddan tashqari kompyuterdan ko'p foydalanish oqibatida kelib chiqadigan salbiy o'zgarishlarga o'tish lozim. O'smir esa o'z hayotidagi kompyuterdan foydalanish bilan bog'liq salbiy oqibatlarni keltirib o'tishi mumkin (o'zlashtirishining pasayib ketishi, oiladagi muammolar).

2. Ma'lumot berish, o'qitish bosqichi. O'smir o'zgarishlarga tayyor, lekin bu qarori hali qat'iy emas. Bu bosqichning maqsadi – muammoni tushunib yetish. Bu bosqichda o'smiringa o'zgarishlar yo'lida uchraydigan to'siqlar hamda xulqda bo'ladigan ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatib berish lozim. O'smir bu bosqichning boshida ko'pincha ruhi tushgan, ma'yus bo'ladi, yakka tartibdagi uchrashuvlarda psixolog o'smirni qo'llab-quvvatlaydi, shu muammo bo'yicha ijobiy natijalarga erishganlarini misol qilib ko'rsatadi.

3. Xulq ko'rinishlarini o'zgartirish strategiyasini ishlab chiqish bosqichi. Maqsad – o'smirni o'z xulqini o'zgartirish uchun aniq harakatlarga tayyorlash va frustratsiya holatini muvaffaqiyatga intilish va harakat rejasini modifikatsiya qilishga aylantirishdir. O'smir xulqini o'zgartirish bosqichlari va yo'nalishlarini aniqlab olishga tayyor. U kompyuterdan foydalanish vaqtini nazorat qilishni o'rganishi lozim (bunda u vaqtni soat orqali belgilab olishi, sayrga chiqish uchun tanaffus qilishi, uy vazifalarini tayyorlashi yoki do'stlari bilan

uchrashishi mumkin). Korreksiyaning yo'nalishi har bir o'smirni o'ziga xos individual-dinamik xususiyatlari bilan belgilanadi.

4. Oilaviy munosabatlarni korreksiya qilish bosqichi. Bu bosqichni o'smir o'z xulq-atvorini nazorat qila olganidan keyingina boshlash mumkin. Maqsad – residivning (qayta tobe bo'lib qolish) oldini olish. O'smiringa kundalik tutishni taklif etish mumkin, u unda o'zini kompyuterga qaytishga majbur qilayotgan holatlar, sezgilarni yozib borishi mumkin. Shunda o'smirning kompyuterga bog'lanib qolishiga xizmat qilayotgan holatlarni aniqlash oson bo'ladi. Kompyuterga tobelikni yengib o'tishda ijtimoiy muhit katta rol o'ynaydi (oila, do'stlar, o'qituvchilar). Bu bosqichda tobelikdan qutilish uchun o'smirning oila a'zolari tomonidan qo'llab-quvvatlab turilishi o'ta muhimdir. Psixolog tomonidan yordam esa haqqoniy ma'lumotlarni yetkazib turish, oiladagi mavjud kelishmovchiliklarni bartaraf etish va o'smirni kompyuter tobeligiga undayotgan vaziyatlarni aniqlab, ularning yechimini topishdan iborat.

XULOSA VA MUNOZARA

Kompyuter o'yinlariga qiziquvchi yoki tobe o'smirlar bilan ishlashda quyidagi tavsiyalarni berishni lozim topdik:

1. O'smir psixikasiga salbiy ta'sir etuvchi kompyuter o'yinlarini sotish va ulardan o'yin klublarida foydalanishni qonuniy taqiqlash lozim.

2. O'smiringa kompyuterda o'ynash erkinlik emas, balki imtiyoz ekanligini tushuntirish kerak. Kompyuterdan foydalanishni birdaniga taqiqlash aslo mumkin emas. Agar o'smirda kompyuter o'yinlariga tobelikka moyillik bo'lsa, u kompyuterdan oddiy kunlarda 2 soat, dam olish kunlarida esa 3 soatdan ortiq foydalanmasligi zarur. Albatta, bu orada dam olish vaqtlari ham bo'lishi shart.

3. Bo'sh vaqtda bajarilishi mumkin bo'lgan ishlar ro'yxatini tuzib olish mumkin, bunda ro'yxatda birgalikdagi, oilaviy tadbirlar bo'lishi maqsadga muvofiqdir, masalan, kinoga borish, tabiat qo'yniga sayrga chiqish, shaxmat, shashka, domino o'ynash, birgalikda basseynga borish va hokazo.

4. Ota-onalar o'smir o'ynayotgan o'yinlarga alohida ahamiyat berishlari lozim. O'smir o'ynayotgan o'yinlar doirasida aqliy rivojlan tiruvchi, mantiqiy o'yinlarning ko'proq bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

5. Ota-onalar kompyuter o'yinlarini o'smir bilan hamkorlikda muhokama qilishlari zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dalimova N. Kompyuter o'yinlariga tobelikni aniqlash metodikasini ishlab chiqish va milliy sharoitlarga moslashtirish. – T.: «O'zMU xabarlarini», 2014. Maxsus son. –104-107 - b.

2. To'raev O. O'zbekistonda yoshlar axborot-psixologik xafsizligining psixologik omillari. Sos. fan dok. diss.avtoref. – T.: O'zMU. 2021. – B.16

3. Loskutova V.A. Internetga qaramlik - XXI asr patologiyasi // Ruhiiy tibbiyot va ekologiya masalalari. - 2018. - No 1. - b. 11-13.

4. Vygon'skiy S.I. Internetning teskari tomoni. Kompyuter va tarmoq bilan ishlash psixologiyasi. - M.: Feniks. 2021 yil. - 221 b.
5. www.ziyonet.uz