

YOSHLARDA RAQAMLI MUHIT TA'SIRIDAGI DESTRUKTIV XULQ-ATVORNI KAMAYTIRISHDA IRODAVIY BOSHQARUVNING ROLI

Qulmamatova Fazilat Qarshiyevna

psixologiya fani o'qituvchisi

Navoiy innovatsiyalar universiteti Surxandaryo kampusi

Annotatsiya: Ushbu maqolada destruktiv xulq-atvorning psixologik mohiyati hamda uni oldini olishda shaxsning irodaviy boshqaruv mexanizmlarining ahamiyati ilmiy-nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot Navoiy innovatsiyalar universiteti Surxondaryo kampusi Umumiy fanlar kafedrası talabalari (N=120) ishtirokida A.G. Zverkov va E.V. Eydman (1990) tomonidan ishlab chiqilgan "Irodaviy o'zini o'zi boshqarish so'rovnomasi" asosida olib borildi. Natijalar irodaviy boshqaruv darajasi psixik barqarorlik va destruktiv xulq-atvorning oldini olishda muhim omil ekanini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: destruktiv xulq-atvor, irodaviy boshqaruv, o'zini nazorat qilish, psixik salomatlik, shaxs rivoji.

THE ROLE OF VOLITIONAL SELF-REGULATION IN REDUCING DESTRUCTIVE BEHAVIOR INFLUENCED BY THE DIGITAL ENVIRONMENT AMONG YOUTH

Qulmamatova Fazilat Qarshiyevna

instructor of psychology

Navoi University of Innovations, Surkhandarya campus

Annotation: This article analyzes the psychological nature of destructive behavior and the significance of volitional self-regulation mechanisms in its prevention from both theoretical and empirical perspectives. The study was conducted among students of the Department of General Sciences at the Surkhandarya Campus of Navoi Innovations University (N = 120) using the "Volitional Self-Regulation Questionnaire" developed by A.G. Zverkov and E.V. Eydman (1990). The empirical findings indicate that a high level of volitional self-regulation plays a crucial role in maintaining psychological stability and preventing the manifestation of destructive behavior.

Key words: destructive behavior, volitional self-regulation, self-control, psychological stability, mental health, personality development.

РОЛЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СНИЖЕНИИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Кульмаматова Фазилят Каршиевна

преподаватель психологии

Навоийский инновационный университет, Сурхандарьинский кампус





Аннотация: В статье рассматривается психологическая сущность деструктивного поведения, а также значение механизмов волевой саморегуляции личности в процессе его профилактики с теоретической и эмпирической точек зрения. Исследование было проведено среди студентов кафедры общих наук Сурхандарьинского кампуса Навоийского инновационного университета ($N = 120$) с использованием «Опросника волевой саморегуляции», разработанного А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом (1990). Полученные эмпирические результаты свидетельствуют о том, что высокий уровень волевой саморегуляции является значимым психологическим фактором обеспечения психической устойчивости и профилактики деструктивного поведения.

Ключевые слова: деструктивное поведение, волевая саморегуляция, самоконтроль, психическая устойчивость, психическое здоровье, развитие личности.

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida shaxs psixik salomatligiga tahdid soluvchi omillar soni ortib bormoqda. Ijtimoiy bosim, axborot oqimining kuchayishi, raqamli muhitning kengayishi, shuningdek, stressogen vaziyatlarning ko'payishi shaxs xulq-atvorida turli og'ishlarni, jumladan, destruktiv xulq-atvor shakllarining rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Destruktiv xulq-atvor shaxsning o'ziga, atrofdagilarga yoki jamiyatga zarar yetkazuvchi harakatlar majmuasi bo'lib, u agressiya, addiktiv xatti-harakatlar, ijtimoiy me'yorlarni inkor etish, o'z-o'zini yemiruvchi tendensiyalar orqali namoyon bo'ladi.

Psixologiya fanida destruktiv xulq-atvorni izohlashda biologik, ijtimoiy va shaxsiy omillar muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, shaxsning ichki psixologik resurslari, xususan, irodaviy boshqaruv darajasi destruktiv tendensiyalarni jilovlashda hal qiluvchi omil sifatida e'tirof etilmoqda. Irodaviy boshqaruv shaxsning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solishi, impulsni nazorat qilishi, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilishi bilan tavsiflanadi. Professor Ergash G'oziyev psixologiya fanida shaxsni murakkab, bir-biriga bog'liq psixologik jarayonlar majmuasi sifatida ko'radi. Uning fikricha, shaxsning individual psixologik xususiyatlari – ehtiyojlar, motivatsiya, hissiyot, xarakter, iroda va boshqalar birgalikda inson faoliyatini va ijtimoiy o'zaro ta'sirlarni belgilovchi asosiy omillar bo'lib xizmat qiladi. Irodani E.G'oziyev o'zining darsliklarida tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishni talab qiladigan harakatlarni inson tomonidan ongli boshqarilishi, shaxsning maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilishi sifatida ta'riflaydi. Aynan shu ongli boshqaruv orqali shaxs o'z impulsini, hissiyotlarini va xulq-atvorini tartibga soladi, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qiladi va maqsadga erishishga intiladi. Iroda-shaxsning psixologik faoliyatidagi maqsadga yo'naltirilgan qat'iyatlilik sifati bo'lib, uning irodaviy harakatlari davomida shaxs qiyinchiliklarni yengib o'tadi, qarama-qarshi motivlar orasida tanlov qiladi va o'z maqsadlariga erishish uchun ongli qarorlarni amalga oshiradi. Shu bois irodaviy boshqaruv shaxsning ichki psixologik mexanizmi bo'lib, uning xatti-harakatlarini va qarorlarini boshqarishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, destruktiv xulq-atvorning oldini olish masalasini tashqi nazorat yoki jazolash mexanizmlari orqali emas, balki





shaxsning ichki irodaviy imkoniyatlarini rivojlantirish orqali hal etish zarurati tobora ortib bormoqda. Shu bois ushbu maqolada irodaviy boshqaruv destruktiv xulq-atvor profilaktikasining muhim psixologik mexanizmi sifatida ilmiy asoslab beriladi. **Metod: Irodaviy o'zini o'zi boshqarishni aniqlash metodikasi** (A. G. Zverkov, E. V. Eydman, 1990). Mazkur so'rovnoma shaxsning irodaviy o'zini o'zi boshqarish darajasini, xususan, o'zini nazorat qilish, qat'iyatlilik hamda irodaviy barqarorlik kabi psixologik sifatlarni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot Navoiy innovatsiyalar universiteti Surxondaryo kampusi Umumiy fanlar kafedrasida talabalari orasida o'tkazildi. Tadqiqotda jami 120 nafar talaba (18–23 yosh) ishtirok etdi.

KO'RSATMA. 30 ta bayonotdan iborat test beriladi.

1. Agar biror narsa yaxshi ketmasa, men ko'pincha taslim bo'lishni xohlayman.
2. Men rejalarim va faoliyatimdan voz kechmayman, hatto ular va yoqimli suhbat orasidan birini tanlashim kerak bo'lsa ham.
3. Zarur bo'lganda, g'azabimni jilovlashda qiynalaman.
4. Odatda kechikib kelgan do'stimni kutayotganda xotirjamlikni saqlayman.
5. Ishni boshlaganimdan keyin chalg'itish qiyin.
6. Jismoniy og'riq meni muvozanatdan chiqaradi.
7. Men har doim boshqalarning gapini bo'lmasdan tinglashga harakat qilaman, hatto rozi bo'lmaslikka qiynalsam ham.
8. Men har doim o'zimni ishonchli his qilaman.
9. Agar kerak bo'lsa, tun bo'yi bedor o'tira olaman (masalan, tugallanmagan ish tufayli) va ertasi kuni ham "yaxshi holatda" bo'la olaman.
10. Rejalarim ko'pincha tashqi sharoitlar tomonidan barbod bo'ladi.
11. Men o'zimni sabrli inson deb bilaman.
12. Men uchun hayajonli tomoshani xotirjamlik bilan kuzatish oson emas.
13. Bir qator umidsizlikka uchragan muvaffaqiyatsizliklardan keyin o'zimni ishlashni davom ettirishga majburlashga kamdan-kam hollarda ulguraman.
14. Agar men kimgadir yomon munosabatda bo'lsam, unga nisbatan nafratimni yashirishim qiyin.
15. Agar kerak bo'lsa, men hatto noqulay, noo'rin muhitda ham ishimni bajara olaman.
16. Ishimni ma'lum bir muddatda bajarishim kerakligini bilish ishimni ancha qiyinlashtiradi.
17. Men o'zimni qat'iyatli inson deb bilaman.
18. Men jismoniy charchoqni boshqalarga qaraganda yaxshiroq yengaman.
19. Zinadan ko'tarilishdan ko'ra, liftning ketishini kutish yaxshiroq.
20. Kayfiyatimni buzish oson emas.
21. Ba'zan biron bir arzimasa narsa fikrlarimni egallab oladi, meni ta'qib qiladi va men undan qutula olmayman.
22. Biror vazifa yoki ishga diqqatimni jamlash boshqalarga qaraganda qiyinroq ekanligini his qilaman.
23. Men bilan bahslashish qiyin.
24. Men har doim boshlagan ishimni tugatishga harakat qilaman.
25. Men osongina chalg'ib ketaman.





26. Ba'zan ob'ektiv sharoitlarga qaramay, maqsadlarimga erishishga harakat qilayotganimni sezaman.

27. Odamlar ba'zan mening sabr-toqatim va puxtaligimga hasad qilishadi.

28. Stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlashda qiynalaman.

29. Bir xil ish paytida men beixtiyor harakat qilish usulimni o'zgartira boshlaganimni payqayman, hatto bu ba'zan yomonroq natijalarga olib kelsa ham.

30. Odatda ketayotgan transport vositasi yoki lift eshiklari yuzimga qarsillatib taqillaganda juda asabiylashaman

Metodika hukmlariga muvofiq, ushbu shkala bo'yicha yuqori ball olgan shaxslar emosional jihatdan yetuk, mustaqil va o'ziga ishongan bo'lib, ularning xulq-atvori barqaror va ijtimoiy jihatdan maqbul yo'nalishga ega. Bu holat E.G'oziyev ta'riflagan irodaning safarbarlik va o'zini nazorat qilish funksiyalari rivojlangan shaxs tipiga to'liq mos keladi.

Past ball olgan shaxslarda esa impulsivlik, emotsional beqarorlik va refleksivlikning pastligi kuzatiladi. Milliy psixologik adabiyotlarda bunday holat irodaning yetilmaganligi va psixik himoya mexanizmlarining sustligi bilan izohlanadi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilarning irodaviy boshqaruv darajasi turlicha bo'lib, ularning ma'lum qismida past, o'rtacha va yuqori darajadagi ko'rsatkichlar qayd etildi. Past irodaviy boshqaruv darajasiga ega bo'lgan respondentlarda agressivlik, impulsivlik, mas'uliyatsizlik kabi destruktiv xulq-atvor belgilari yuqori ekanligi aniqlandi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, irodaviy boshqaruv darajasi bilan destruktiv xulq-atvor ko'rsatkichlari o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjud ($r < 0$). Bu esa irodaviy boshqaruv kuchaygan sari destruktiv xulq-atvor kamayishini anglatadi.

Shuningdek, yuqori irodaviy boshqaruvga ega bo'lgan shaxslarda emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori ekanligi kuzatildi. Bunday shaxslar muammoli vaziyatlarda impulsiv reaksiyalar o'rniga ongli va konstruktiv yechimlarni tanlashga moyil bo'lishdi.

Tadqiqot Navoiy innovatsiyalar universiteti Surxondaryo kampusi Umumiy fanlar kafedrasida talabalari orasida o'tkazildi. Tadqiqotda jami 120 nafar talaba ishtirok etdi. A.G. Zverkov va E.V. Eydman (1990) tomonidan ishlab chiqilgan “Irodaviy o'zini o'zi boshqarish so'rovnomasi”;

- miqdoriy tahlil va foizli taqsimot;
- natijalarni psixologik talqin qilish.

So'rovnoma asosida talabalarining:

- umumiy irodaviy o'zini o'zi boshqarish darajasi,
- qat'iyatlilik,
- o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlari aniqlandi.

Empirik tahlil natijalariga ko'ra:

Yuqori darajadagi irodaviy o'zini o'zi boshqarish - 38 nafar talaba (31,7%);

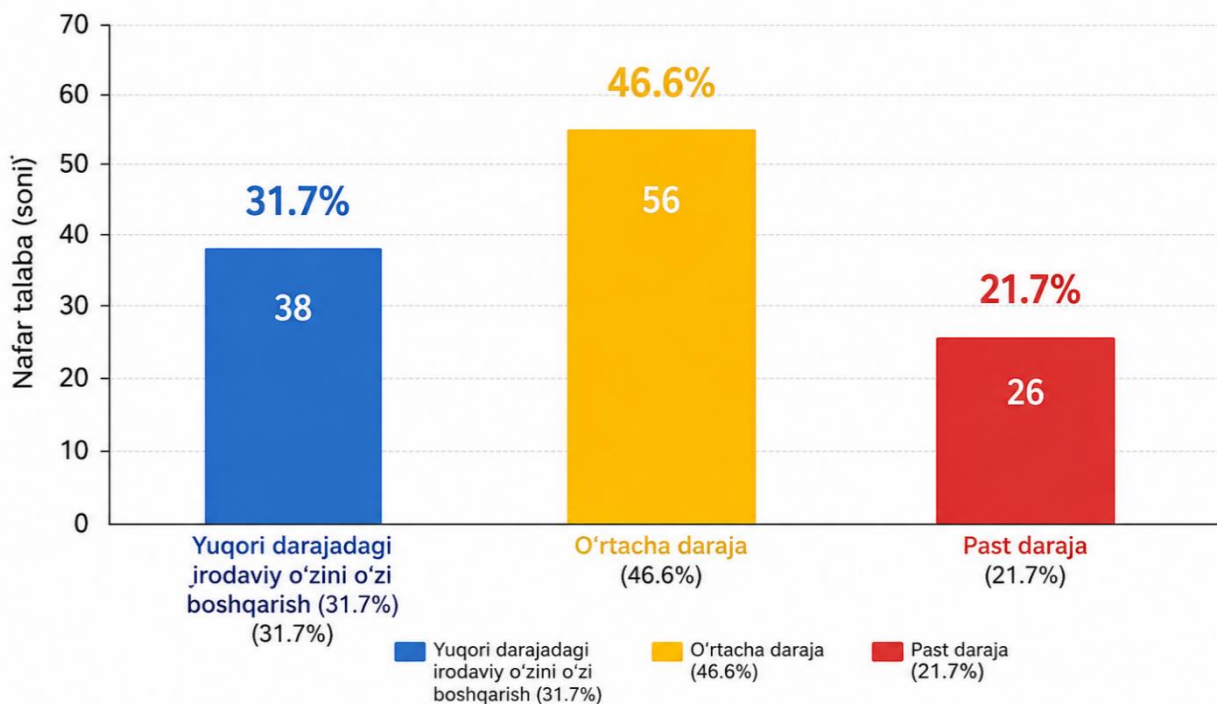
O'rtacha daraja - 56 nafar talaba (46,6%); Past daraja- 26 nafar talaba (21,7%).





Talabalarning o'zini boshqarish darajasi

N = 120 talaba



Qat'iyatlik shkalasi bo'yicha talablarning 35 foizida yuqori ko'rsatkichlar, o'zini o'zi boshqarish shkalasi bo'yicha esa 30 foizida past daraja qayd etildi. Past darajadagi talabalar orasida impulsivlik, stressga chidamsizlik va emotsional beqarorlik belgilari ko'proq kuzatildi.

Muhokama. Olingan natijalar zamonaviy psixologik tadqiqotlar bilan uyg'un ekanligini ko'rsatadi. Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar irodaviy boshqaruvni shaxs xulq-atvorini tartibga soluvchi markaziy mexanizm sifatida baholaydilar. Tadqiqot natijalari destruktiv xulq-atvorning yuzaga kelishida tashqi omillar bilan bir qatorda shaxsning ichki irodaviy resurslari yetishmasligi muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Irodaviy boshqaruvning pastligi shaxsni impulsiv qarorlar qabul qilishga, salbiy emotsiyalarga berilishga va ijtimoiy me'yorlarni buzishga olib keladi. Aksincha, irodaviy sifatlar rivojlangan shaxslar destruktiv tendensiyalarni nazorat qila oladi, bu esa ularning psixik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, destruktiv xulq-atvor profilaktikasida irodaviy boshqaruvni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, reflektiv mashg'ulotlar va kognitiv-xulqiy yondashuv asosidagi dasturlar muhim ahamiyat kasb etadi. Eng umumiy ma'noda, irodaviy o'zini o'zi boshqarish shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solish darajasi, ya'ni harakatlari, ichki holatlari va impulslarini boshqarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Irodaviy o'zini o'zi boshqarish darajasi shaxs xarakterining muhim komponentlari bo'lgan qat'iyatlik va o'zini o'zi nazorat qilish kabi sifatlar orqali namoyon bo'ladi.





Irodaviy o'zini o'zi boshqarish darajalari har bir shkala bo'yicha olingan o'rtacha ko'rsatkichlarni maksimal mumkin bo'lgan ballar yig'indisi bilan taqqoslash asosida aniqlanadi. Agar ushbu ko'rsatkichlar maksimal ballning yarmidan yuqori bo'lsa, u holda shaxsda irodaviy o'zini o'zi boshqarishning yuqori darajasi shakllangan deb baholanadi.

Irodaviy o'zini o'zi boshqarish shkalasi. Ushbu shkala bo'yicha yuqori ballar emosional jihatdan yetuk, faol, mustaqil va o'ziga ishongan shaxslarga xosdir. Bunday shaxslar xotirjamlik, ichki barqarorlik, niyatlarning izchilligi va realistik qarashlar bilan ajralib turadi. Ular o'z faoliyatini rejalashtirish, maqsadlarni izchil amalga oshirish hamda xatti-harakatlarini nazorat qilishda yuqori darajadagi ongli yondashuvni namoyon etadi. Mazkur shaxslar odatda ijtimoiy jihatdan ijobiy yo'nalishga ega bo'lib, mas'uliyatli va intizomli xulq-atvor bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, irodaviy nazoratning haddan tashqari kuchayishi ayrim hollarda ichki zo'riqish va spontanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur shkala bo'yicha past ballar esa hissiy jihatdan beqaror, sezgir, o'ziga ishonchi yetarli darajada shakllanmagan shaxslarda kuzatiladi. Ular impulsivlik, niyatlarning beqarorligi va umumiy faollikning pastligi bilan ajralib turadi. Bunday holatlar shaxsning reflektiv tafakkuri va o'zini nazorat qilish mexanizmlarining yetarlicha rivojlanmaganligi bilan izohlanadi.

Qat'iyatlik kichik shkalasi. Shaxsning boshlangan faoliyatni oxiriga yetkazish qobiliyati va maqsad sari barqaror intilishini aks ettiradi. Ushbu shkala bo'yicha yuqori ball olgan shaxslar maqsadlariga erishish yo'lida faol, mehnatsevar va tashabbuskor bo'lib, to'siqlarni safarbarlik omili sifatida qabul qiladi. Ular ijtimoiy me'yorlarga hurmat bilan yondashadi va o'z xatti-harakatlarini ushbu me'yorlarga mos ravishda boshqarishga intiladi. Biroq qat'iyatlikning haddan tashqari yuqori darajasi ayrim hollarda xulq-atvor moslashuvchanligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur shkala bo'yicha past ballar labillik, qaror qabul qilishdagi noaniqlik va impulsivlikning kuchayishini ifodalaydi. Bunday shaxslarda faoliyat samaradorligi pasayishi mumkin, ammo bu holat ba'zan ijodkorlik, moslashuvchanlik va ijtimoiy vaziyatlarni erkin talqin qilish qobiliyati bilan kompensatsiyalanadi.

O'zini o'zi boshqarish kichik shkalasi. Shaxsning emosional holatlari va reaksiyalari ustidan irodaviy nazorat darajasini baholaydi. Ushbu shkala bo'yicha yuqori ball olgan shaxslar turli stressli va noaniq vaziyatlarda o'zini tuta bilish, hissiy barqarorlik va ichki xotirjamlik bilan ajralib turadi. Ular yangi va kutilmagan vaziyatlarga ochiq bo'lib, innovatsion fikrlashga moyillik ko'rsatadi. Shu bilan birga, doimiy o'zini nazorat qilish ichki zo'riqish va psixologik charchoqqa olib kelishi mumkin. Mazkur shkala bo'yicha past ballar spontanlik va impulsivlikning ustunligini ifodalaydi. Bu holat ayrim vaziyatlarda shaxsni kuchli ichki nizolardan himoya qilishi mumkin bo'lsa-da, uzoq muddatda psixik moslashuv va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, destruktiv xulq-atvorning oldini olishda irodaviy boshqaruv shaxsning asosiy psixologik resurslaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari irodaviy boshqaruv darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda destruktiv xulq-atvor





ko'rinishlari sezilarli darajada kamligini ko'rsatdi. Demak, shaxs psixik salomatligini saqlash va destruktiv xatti-harakatlarning oldini olishda irodaviy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Iroda va irodaviy boshqaruv shaxs psixik salomatligini saqlashda muhim psixologik resurs hisoblanadi. Tadqiqot natijalari irodaviy boshqaruv darajasi yuqori bo'lgan talabalarda destruktiv xulq-atvor tendensiyalari kamroq uchrashini ko'rsatdi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening va profilaktik dasturlarni joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Mazkur maqola natijalari oliy ta'lim muassasalarida, psixologik xizmat tizimida hamda profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2005.
5. Зверков А.Г., Эйрман Е.В. Опросник волевого самоконтроля. М., 1990.
6. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2011.
7. Baumeister R.F., Vohs K.D. Self-regulation and the executive function of the self Handbook of Self-Regulation. 2007.
8. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva, 2022.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
10. **G'oziyev E.** *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2008.
11. **G'oziyev E.** *Psixologiya fanidan izohli lug'at*. Toshkent: Fan, 2010.

