VIRTUAL MAKONDA TALABA SHAXSINING IRODAVIY SIFATLARI VA O‘ZINI O‘ZI NAZORAT QILISH QOBILIYATINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Saliyeva Dilorom Abdullayevna
Qo’qon davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi ps. f.n.,
professor E-mail: solievad78@gmail.com.

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli jamiyat sharoitida shaxsning virtual makondagi faoliyatini ongli ravishda boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ushbu jarayonning psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Virtual muhitda shaxsning xulq-atvori, emotsional holati, motivatsiyasi, irodaviy sifatlari va refleksiv imkoniyatlariga ta’sir etuvchi psixologik omillar yoritiladi. Maqolada talabalarning virtual makondagi faoliyatini psixologik jihatdan tartibga solish, raqamli intizomni rivojlantirish, vaqtni boshqarish, tanqidiy fikrlash va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: virtual makon, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini o‘zi boshqarish, raqamli muhit, refleksiya, motivatsiya, irodaviy sifatlar, raqamli kompetentlik, psixologik barqarorlik, talabalar mustaqilligi.

XXI asrda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson faoliyatining deyarli barcha sohalarida tub o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, virtual ta’lim platformalari, sun’iy intellekt tizimlari va raqamli kommunikatsiya vositalari shaxsning bilim olishi, muloqot qilishi, kasbiy rivojlanishi hamda ijtimoiy munosabatlarida muhim o‘rin egallamoqda. Virtual makon shaxs uchun keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, uning psixologik faoliyatiga yangi talablarni ham qo‘ymoqda. Jumladan, raqamli axborot oqimining ko‘pligi, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy kommunikatsiya, tezkor axborot almashinuvi va virtual rag‘batlantirish mexanizmlari shaxsdan yuqori darajadagi o‘zini o‘zi nazorat qilish qobiliyatini talab etadi. Virtual muhitda inson faoliyati ko‘pincha tashqi nazoratdan ko‘ra ichki psixologik boshqaruv mexanizmlariga ko‘proq bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishni shakllantirish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talabalik davrida shaxsning mustaqil qaror qabul qilishi, axborotni tanqidiy baholashi, o‘z vaqtini samarali tashkil etishi va emotsional reaksiyalarini boshqarishi uning shaxsiy hamda kasbiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish faqat internetdan foydalanish vaqtini cheklash bilan belgilanmaydi. Ushbu jarayon shaxsning o‘z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirishi, maqsadlarini belgilashi,

xatti-harakatlarini baholashi va zarur hollarda ularni o‘zgartirish qobiliyatini ham qamrab oladi.

Psixologik nuqtayi nazardan o‘zini o‘zi nazorat qilish shaxsning o‘z xatti-harakatlari, fikrlari, emotsiyalari va faoliyat natijalarini belgilangan maqsadlar hamda ichki me’yorlar asosida kuzatishi, baholashi va tartibga solishidir. Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish esa shaxsning raqamli texnologiyalar bilan o‘zaro munosabatlarida ongli tanlov qilish, vaqt va axborot resurslarini boshqarish, emotsional reaksiyalarini nazorat qilish hamda virtual faoliyatini shaxsiy maqsadlariga muvofiqlashtirish qobiliyatidir.

Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish bir nechta o‘zaro bog‘liq psixologik jarayonlarni qamrab olib, mazkur komponentlar birgalikda shaxsning virtual muhitdagi psixologik mustaqilligini ta’minlashga xizmat qiladi.

1. Kognitiv nazorat — axborotni tanlash, tahlil qilish, tanqidiy baholash va diqqatni boshqarish.

2. Emotsional nazorat — virtual muloqot jarayonida hissiy reaksiyalarni anglash va tartibga solish.

3. Motivatsion nazorat — raqamli faoliyatning maqsadi va shaxsiy ahamiyatini belgilash.

4. Irodaviy nazorat — chalg‘ituvchi omillarga qaramay, belgilangan faoliyatni davom ettirish.

5. Refleksiv nazorat — virtual xatti-harakatlarni tahlil qilish, baholash va xatolarni tuzatish.

Albert Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida inson xulq-atvori shaxsiy omillar, xatti-harakatlar va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri orqali tushuntiriladi. Bandura o‘zini o‘zi boshqarish jarayonida uchta asosiy mexanizmni ajratib ko‘rsatadi:

1. O‘zini kuzatish. Shaxs o‘z xatti-harakatlarini, faoliyat davomiyligini va uning natijalarini muntazam kuzatadi. Virtual makonda bu mexanizm internetdan foydalanish vaqtini kuzatish, ijtimoiy tarmoqlardagi faollikni tahlil qilish va raqamli odatlarni anglashda namoyon bo‘ladi.

2. O‘zini baholash. Shaxs o‘z faoliyatini belgilangan maqsadlar va shaxsiy standartlar bilan taqqoslaydi. Masalan, talaba internetdan foydalanish vaqtining qancha qismi o‘quv faoliyatiga, qancha qismi ko‘ngilochar mashg‘ulotlarga sarflanganini baholaydi.

3. O‘ziga nisbatan munosabat bildirish. Shaxs o‘z faoliyati natijalariga muvofiq keyingi xatti-harakatlarini o‘zgartiradi. Demak, Bandura nazariyasi virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishni shakllantirishda shaxsning faol ishtiroki, o‘z imkoniyatlariga ishonchi va refleksiv baholashining ahamiyatini asoslaydi.

B. Zimmerman o‘zini o‘zi boshqarib o‘rganishni shaxsning o‘z bilish jarayonlari, motivatsiyasi va xatti-harakatlarini ta’lim maqsadlariga yo‘naltirish jarayoni sifatida izohlaydi. Uning modelida uchta asosiy bosqich ajratiladi:

1. Oldindan rejalashtirish bosqichi. Bu bosqichda shaxs maqsadni belgilaydi, faoliyat strategiyasini tanlaydi, vaqt va resurslarni rejalashtiradi, o‘z imkoniyatlarini baholaydi.

2. Faoliyatni amalga oshirish bosqichi. Shaxs diqqatni boshqaradi, o‘z faoliyatini kuzatadi va tanlangan strategiyalarga amal qiladi.

3. O‘zini refleksiv baholash bosqichi. Faoliyat natijalari tahlil qilinadi, muvaffaqiyat va qiyinchiliklarning sabablari aniqlanadi hamda keyingi faoliyat uchun xulosalar chiqariladi.

Mazkur model virtual ta’lim platformalarida o‘qiyotgan talabalar uchun ayniqsa muhimdir. Chunki masofaviy ta’limda o‘quv faoliyatini tashkil etish, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish va o‘quv natijalarini baholashda talabaning shaxsiy mas’uliyati ortadi.

R. Baumeister va uning hamkorlari o‘zini o‘zi nazorat qilishni shaxsning bevosita istaklari va impulslarini uzoq muddatli maqsadlariga muvofiq tartibga solish qobiliyati bilan bog‘laydilar. Ushbu yondashuvga ko‘ra, o‘zini o‘zi nazorat qilishda shaxsiy standartlar, xatti-harakatlarni kuzatish va xulqni o‘zgartirish mexanizmlari muhim ahamiyatga ega. Virtual makonda bu quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi: ijtimoiy tarmoq bildirishnomalariga darhol javob bermaslik, o‘quv faoliyati davomida diqqatni saqlash, qisqa muddatli ko‘ngilochar mashg‘ulotlar o‘rniga muhim vazifalarni tanlash, raqamli muloqotda shoshilinch qarorlar qabul qilmaslik. Baumeister va hamkorlari tomonidan ilgari surilgan o‘zini o‘zi nazorat qilish resurslari haqidagi ayrim gipotezalar keyingi tadqiqotlarda bahsli natijalar bergan. Shu sababli o‘zini o‘zi nazorat qilishni faqat cheklangan irodaviy resurs bilan izohlash yetarli emas.

E. Desi va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida shaxs motiv atsiyasining shakllanishida uchta asosiy psixologik ehtiyoj muhim hisoblanadi: avtonomiya, kompetentlik, ijtimoiy aloqadorlik.

Virtual muhitda avtonomiya shaxsning raqamli faoliyat bo‘yicha mustaqil tanlov qilishi va o‘z xatti-harakatlarini ongli boshqarishida namoyon bo‘ladi. Kompetentlik raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish, axborotni baholash va muammolarni hal qilish qobiliyati bilan bog‘liq. Ijtimoiy aloqadorlik esa virtual kommunikatsiya jarayonida mazmunli munosabatlar o‘rnatish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni his qilish orqali ifodalanadi. Mazkur nazariya virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishni rivojlantirishda tashqi taqiqlardan ko‘ra ichki motivatsiya va ongli mas’uliyatni shakllantirish muhimligini ko‘rsatadi.

1. Kognitiv xususiyatlar. Virtual makonda shaxs bir vaqtning o‘zida ko‘plab axborot manbalari bilan o‘zaro aloqaga kirishadi. Axborotning ko‘pligi diqqatni taqsimlash, muhim ma’lumotlarni ajratish va qaror qabul qilish jarayonlariga qo‘shimcha talablar qo‘yadi. Kognitiv nazoratning muhim ko‘rsatkichlari quyidagilardan iborat: diqqatning barqarorligi, axborotni tanlab qabul qilish, tanqidiy fikrlash, kognitiv moslashuvchanlik, metakognitiv monitoring, mustaqil qaror qabul qilish. Masalan, talaba ilmiy maqola tayyorlash jarayonida turli internet manbalaridan foydalanadi. Agar unda kognitiv nazorat yetarlicha shakllangan bo‘lsa, u ilmiy ahamiyatga ega axborotni ajratadi, manbalarni solishtiradi va asosiy vazifadan chalg‘imaslikka harakat qiladi. Aksincha, kognitiv nazoratdagi qiyinchiliklar faoliyatning tez-tez uzilishi, maqsadsiz axborot izlash va topshiriqlarni kechiktirish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

2. Emotsional xususiyatlar. Virtual muhitda shaxs turli emotsional ta’sirlarga duch keladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi baholashlar, izohlar, munozaralar va ijtimoiy taqqoslash jarayonlari uning emotsional holatiga ta’sir qilishi mumkin. Emotsional nazorat quyidagi qobiliyatlarni o‘z ichiga oladi: o‘z hissiyotlarini anglash, emotsional reaksiyalarni boshqarish, stressli axborotga nisbatan moslashuvchan munosabat bildirish, virtual nizolarda konstruktiv muloqotni saqlash, emotsional impulsivlikni kamaytirish. Virtual makonda emotsional o‘zini o‘zi nazorat qilishning muhim belgilaridan biri shaxsning hissiy ta’sir ostida darhol javob qaytarish o‘rniga vaziyatni tahlil qilishidir. Masalan, talaba ijtimoiy tarmoqda o‘z fikriga qarama-qarshi munosabatga duch kelganda, emotsional barqarorlik yordamida konstruktiv muloqotni davom ettirishi mumkin.

3. Motivatsion xususiyatlar. Virtual makondagi faoliyat samaradorligi ko‘p jihatdan shaxsning motivatsion yo‘nalganligiga bog‘liq. Motivatsion nazorat shaxsning qisqa muddatli qiziqishlarini uzoq muddatli maqsadlari bilan muvofiqlashtirishini anglatadi. Talabalarda quyidagi motivatsion xususiyatlar muhim ahamiyatga ega: ichki motivatsiya, maqsadga yo‘nalganlik, muvaffaqiyatga intilish, mas’uliyatlilik.Motivatsion nazorat yuqori bo‘lgan talaba raqamli texnologiyalardan faqat ko‘ngilochar vosita sifatida emas, balki shaxsiy va kasbiy rivojlanish resursi sifatida ham foydalanadi.

4. Irodaviy nazorat shaxsning o‘z maqsadiga erishish yo‘lida yuzaga keladigan ichki va tashqi to‘siqlarni yengish qobiliyatini ifodalaydi. Virtual makonda irodaviy sifatlarning namoyon bo‘lishi quyidagilar bilan tavsiflanadi: qat’iyatlilik, sabr-toqat, intizomlilik, mustaqillik, o‘z faoliyatini tashkil etish, impulslarni boshqarish. Masalan, talaba mustaqil ta’lim topshirig‘ini bajarayotganida ijtimoiy tarmoqdan bildirishnoma kelishi mumkin. Bunday vaziyatda talabaning diqqatini asosiy vazifaga qaytara olishi irodaviy boshqaruvning amaliy ko‘rinishidir.

Virtual makonda refleksiv nazorat quyidagi savollar orqali namoyon bo‘lishi mumkin:

- ✓ Men internetdan qanday maqsadda foydalanmoqdaman?
- ✓ Virtual faoliyatim shaxsiy rivojlanishimga qanday ta’sir qilmoqda?
- ✓ Qaysi raqamli odatlarim samarali?
- ✓ Qanday vaziyatlarda diqqatim tez chalg‘iydi?
- ✓ Virtual muhitda o‘z faoliyatimni qanday yaxshilashim mumkin?

Refleksiv qobiliyatlarning rivojlanishi shaxsning raqamli odatlarini ongli ravishda o‘zgartirishiga yordam beradi.

Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishga ta’sir etuvchi omillarni ajratish mumkin. Mazkur omillar o‘zaro bog‘liq holda shaxsning virtual makondagi xulq-atvorini shakllantiradi.

1. Shaxsiy-psixologik omillar: temperament va individual xususiyatlar, irodaviy sifatlar, o‘z imkoniyatlariga ishonch, refleksiv qobiliyatlar, emotsional regulyatsiya, shaxsiy qadriyatlar.

2. Ijtimoiy-psixologik omillar: oila va ta’lim muhitidagi munosabatlar, tengdoshlar ta’siri, virtual guruhlar me’yorlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, raqamli muloqot madaniyati.

3. Ta’limiy omillar: mustaqil ta’limni tashkil etish sifati, o‘qituvchining pedagogik yondashuvi, raqamli ta’lim resurslarining qulayligi, topshiriqlarning aniqligi, qayta aloqa tizimining mavjudligi.

4. Texnologik omillar: bildirishnomalar, tavsiya algoritmlari, platforma interfeysi, axborot oqimining intensivligi, raqamli vositalarning foydalanishga qulayligi.

Talabalik davrida mustaqillik shaxsning o‘z faoliyatini ongli tashkil etishi, mustaqil qaror qabul qilishi va faoliyat natijalari uchun mas’uliyatni qabul qilishi bilan tavsiflanadi. Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish ushbu mustaqillikning muhim psixologik mexanizmlaridan biri sifatida qaralishi mumkin. Talaba mustaqilligi va virtual o‘zini o‘zi nazorat qilish o‘rtasidagi nazariy bog‘liqlik quyidagicha ifodalanadi: maqsadni anglash → mustaqil qaror qabul qilish → faoliyatni rejalashtirish → o‘zini o‘zi nazorat qilish → natijalarni baholash → faoliyatni takomillashtirish. Mazkur jarayon shaxsning o‘z faoliyatiga ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, virtual muhitdagi mustaqillik faqat tashqi nazoratning yo‘qligi bilan belgilanmaydi. U shaxsning ichki motivatsiyasi, mas’uliyat hissi, o‘z faoliyatini boshqarish strategiyalari va refleksiv qobiliyatlarining rivojlanganligi bilan bog‘liq.

Talabalarda virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus psixologik trening dasturini taklif etish mumkin.

1. Dastur nomi: “Raqamli muhitda ongli faoliyat va o‘zini o‘zi boshqarish”.

Dastur maqsadi: talabalarda virtual makondagi xatti-harakatlarni ongli boshqarish, vaqtni rejalashtirish, emotsional regulyatsiya va refleksiv nazorat ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Dastur davomiyligi: 8 mashg‘ulot, har biri 60–90 daqiqadan.

1-jadval.

Psixologik trening dasturining mazmuni

Dars	Mavzu	Amaliy metodlar	Kutiladigan natija
1	Virtual makonda shaxs faoliyatini anglash	Suhbat, o‘zini tahlil qilish	Raqamli odatlarni anglashga o‘rgatiladi
2	Maqsad qo‘yish va rejalashtirish	SMART texnikasi	Maqsadga yo‘nalganlik aniqlanadi
3	Diqqatni boshqarish	Diqqatni jamlash mashqlari	Chalg‘ishlarni boshqara oladi
4	Emotsional nazorat	Vaziyatli tahlil, refleksiya	Emotsional regulyatsiyaga ega bo‘ladi
5	Irodaviy boshqaruv	Xulq-atvor strategiyalarini ishlab chiqish	O‘zini boshqarish ko‘nikmalari shakllanadi
6	Virtual muloqot madaniyati	Rolli vaziyatlar, muhokama	Mas’uliyatli kommunikatsiya rivojlanadi
7	Refleksiya va o‘zini baholash	Refleksiv kundalik	O‘z faoliyatini tahlil qila oladi

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

8	Shaxsiy raqamli rivojlanish rejasi	Individual loyiha	Barqaror boshqaruv strategiyasiga ega bo‘ladi

Dasturda ta’limiy maqsadlar bilan birga ishtirokchilarning individual ehtiyojlari va raqamli texnologiyalardan foydalanish sharoitlari ham hisobga olinishi kerak.

2. “Raqamli refleksiya kundaligi” metodikasi. Ushbu amaliy mashq talabalarning virtual makondagi faoliyatini ongli kuzatish ko‘nikmasini rivojlantirishga qaratilgan. Talaba bir hafta davomida quyidagi ko‘rsatkichlarni qayd etadi:

1. Internetdan foydalanishning asosiy maqsadi.
2. Raqamli faoliyatga sarflangan vaqt.
3. Faoliyat davomida yuzaga kelgan chalg‘ishlar.
4. Virtual muloqotdagi emotsional holat.
5. Bajarilgan vazifalar va erishilgan natijalar.
6. Keyingi faoliyatni yaxshilash bo‘yicha shaxsiy xulosalar.

Mazkur mashq orqali talaba o‘zining raqamli odatlarini anglash, faoliyatini baholash va zarur o‘zgarishlarni rejalashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

3. “Maqsad — nazorat — natija” psixologik texnologiyasi. Ushbu texnologiya uch bosqichdan iborat.

Birinchi bosqichda maqsadni belgilash. Talaba virtual muhitdagi faoliyati uchun aniq maqsad qo‘yadi. Masalan, ilmiy maqola uchun zarur adabiyotlarni topish va tahlil qilish.

Ikkinchi bosqichda faoliyatni nazorat qilish. Talaba asosiy vazifaga diqqatni qaratadi, chalg‘ituvchi omillarni kamaytiradi va bajarilayotgan ishni kuzatadi.

Uchinchi bosqichda natijani baholash. Talaba erishilgan natijalarni belgilangan maqsad bilan taqqoslaydi va keyingi faoliyat strategiyasini aniqlaydi. Ushbu texnologiya Zimmermanning o‘zini o‘zi boshqarib o‘rganish modeliga asoslangan amaliy moslashtirish sifatida taklif etiladi.

Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishni rivojlantirish maqsadida oliy ta’lim muassasalarida quyidagi ishlarni tashkil etish maqsadga muvofiq:

1. raqamli savodxonlik bo‘yicha seminarlar tashkil etish;
2. vaqtni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish;
3. emotsional regulyatsion mashg‘ulotlar o‘tkazish;
4. tanqidiy fikrlashni rivojlantirish bo‘yicha dasturlar ustida shlash;
5. refleksiv kundaliklar yuritish amaliyoti;
6. mustaqil ta’limni rejalashtirish bo‘yicha psixologik maslahatlar.

Bunday ishlarni amalga oshirishda talabalarni internetdan foydalanish vaqti bo‘yicha bir xil me’yorlarga majburlashdan ko‘ra, ularning o‘quv vazifalari, shaxsiy ehtiyojlari va individual xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq. Virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilish zamonaviy shaxsning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va mustaqil faoliyat yuritishida muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, virtual makonda o‘zini o‘zi nazorat qilishni shakllantirish shaxsning raqamli kompetentligini oshirish bilan birga, uning mustaqilligi, mas’uliyatliligi va

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

psixologik moslashuvchanligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi istiqbolli yo‘nalish sifatida baholanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287.

2. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

3. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355.

4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

5. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324.