RAQAMLI DUNYODA O‘SMIRLARNING O‘ZINI O‘ZI NAZORAT QILISHIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Omonova Sevara Ma’mirjonovna
Qo‘qon davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi v.b dotsenti (PhD)
sevaraomonova12@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-1988-2715

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli muhitda o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot, internetdan foydalanish xususiyatlari hamda axborot oqimining o‘smirlarning xulq-atvori va o‘zini o‘zi boshqarish jarayonlariga ta’siri yoritilgan. O‘zini anglash, refleksiya, emotsional barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri va media madaniyat kabi ijtimoiy-psixologik omillarning o‘zini o‘zi nazorat qilishni shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan. Suningdek, Maqolada raqamli muhit sharoitida o‘smirlarning mas’uliyatli xulq-atvorini rivojlantirish, virtual xavflarga nisbatan psixologik barqarorligini oshirish hamda o‘zini o‘zi nazorat qilish kompetensiyasini takomillashtirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli muhit, o‘smirlik yoshi, o‘zini o‘zi nazorat qilish, ijtimoiy-psixologik omillar, virtual muloqot, ijtimoiy tarmoqlar, internet faolligi, media madaniyat, o‘zini anglash, refleksiya, emotsional barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar, xulq-atvorni boshqarish, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv.

PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING SELF-ORGANIZATION OF TEENAGERS IN THE DIGITAL WORLD

Omonova Sevara Mamirjonovna
A.a Professor, Department of Psychology, Kokand State Pedagogical University (PhD)
sevaraomonova12@gmail.com

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the socio-psychological factors influencing the development of self-control in adolescents within the digital environment. Particular attention is given to the role of the internet space, social networks, virtual communication, and information flows in shaping adolescents’ behavioral regulation. The study examines key psychological mechanisms of self-control formation, including self-awareness, emotional stability, motivation, volitional qualities, and reflection, as well as the

impact of family environment, peers, and digital media culture. It is emphasized that the digital environment has both facilitative and destructive effects on the development of self-control, increasing the importance of digital literacy and psychological resilience among adolescents.

Keywords: digital environment, adolescence, self-control, socio-psychological factors, social networks, internet communication, media environment, self-awareness, reflection, emotional stability, motivation, volitional qualities, behavioral regulation, psychological resilience, social adaptation.

Jahon miqyosida raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan hozirgi davrda o‘smirlarning psixologik rivojlanishi, xususan, ularning o‘zini o‘zi nazorat qilish mexanizmlarini shakllantirish va rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Raqamli muhit internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil ilovalar va virtual muloqot maydoni o‘smirlarning kundalik hayotiga chuqur kirib kelgan bo‘lib, ularning xulq-atvori, emotsional holati, motivatsiyasi hamda qaror qabul qilish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, o‘zini o‘zi nazorat qilish raqamli muhit sharoitida shaxsning axborot oqimini boshqarishi, onlayn faoliyatini tartibga solishi, impulsiv harakatlarni cheklashi va maqsadga yo‘naltirilgan xulq-atvorni saqlab turishini ta’minlovchi muhim psixologik sifat sifatida qaraladi.

Raqamli muhit - bu internet, ijtimoiy tarmoqlar, mobil qurilmalar, kompyuter texnologiyalari va turli raqamli platformalar asosida shakllangan, zamonaviy axborot-kommunikatsiya makonidir. Ushbu muhitda insonlar axborot qabul qiladi, uni qayta ishlaydi, boshqalar bilan muloqot qiladi hamda turli ijtimoiy, ta’limiy va kasbiy faoliyatlarni amalga oshiradi. Bugungi kunda raqamli muhit jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylangan bo‘lib, u insonlarning kundalik faoliyatiga chuqur kirib borgan. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar hayotida raqamli texnologiyalar katta o‘rin egallaydi. Ular internet orqali bilim oladi, ijtimoiy tarmoqlarda muloqot qiladi, turli kontentlarni iste’mol qiladi hamda o‘z fikrlarini ifoda etadi. Raqamli muhitning muhim xususiyatlaridan biri uning tezkorligi va global xarakterga ega ekanligidir. Axborot juda qisqa vaqt ichida butun dunyo bo‘ylab tarqaladi. Shuningdek, bu muhit interaktiv bo‘lib, foydalanuvchi nafaqat axborot iste’molchisi, balki uning yaratuvchisi ham hisoblanadi.

Raqamli muhitning ijobiy jihatlari sifatida bilimga tezkor kirish imkoniyati, ta’lim jarayonining rivojlanishi, ijodkorlikning ortishi va ijtimoiy aloqalarning kengayishini kabilarni misol qilish mumkin. Biroq, uning salbiy tomonlari ham mavjud bo‘lib, ular orasida internetga qaramlik, noto‘g‘ri axborotlarning tarqalishi, psixologik zo‘riqish va real muloqotning kamayishi kabi holatlar kuzatiladi.

Psixologik mazmunga ko‘ra, o‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab va o‘zgaruvchan bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning mustaqilligi ortadi, ijtimoiy identifikatsiya jarayoni kuchayadi hamda tengdoshlar va virtual muhit ta’siri sezilarli darajada oshadi. Aynan raqamli muhitda ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar, kontent iste’moli va virtual kommunikatsiya o‘smirlarning emotsional barqarorligi, o‘zini anglash, refleksiya, motivatsiya va irodaviy sifatlarining

shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishning raqamli muhitdagi rivojlanishi oilaviy nazorat, maktab muhiti, tengdoshlar guruhi, media savodxonlik darajasi hamda internetdan foydalanish madaniyati kabi ijtimoiy-psixologik omillar bilan chambarchas bog‘liqligi ta’kidlanadi. Ushbu omillar o‘smirlarning onlayn xulq-atvorini tartibga solishda ham ijobiy, ham salbiy rol o‘ynashi mumkin. Tadqiqot jarayonida kuzatish, psixodiagnostik testlar, so‘rovnomalar, suhbat va eksperimental metodlardan foydalanish orqali o‘smirlarning raqamli muhitdagi xulq-atvorini boshqarish darajasi, impulsivlikka moyilligi, emotsional reaktivligi hamda o‘z faoliyatini rejalashtirish qobiliyatlari o‘rganiladi. Olingan natijalar raqamli muhit sharoitida o‘zini o‘zi nazorat qilishning psixologik mexanizmlarini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Raqamli muhitda o‘zini o‘zi nazorat qilishning yuqori darajada rivojlanganligi o‘smirlarning internetdan samarali foydalanishi, xavfli kontentdan himoyalanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Aksincha, ushbu sifatning yetarli rivojlanmaganligi internetga qaramlik, impulsiv onlayn xatti-harakatlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy muammolarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, raqamli muhitda o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o‘rganish va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot uchun bir qator psixodiagnostik metodikalar va so‘rovnomalar tanlab olindi. Jumladan, G.V. Lozovaya tomonidan ishlab chiqilgan “Virtual olamga qaramlik” testi, K. Leongard va G.Shmishekning “Xarakter aksentuatsiyasini baholash” so‘rovnomalaridan keng foydalanildi. Shuningdek, tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik usullardan, xususan, K. Pirsonning korrelyatsiya koeffitsiyenti, foiz tahlili va faktorli tahlil metodlaridan foydalanildi.

Raqamli muhit sharoitida, o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilish muammosini o‘rganishga doir qator ilmiy yondashuv va konsepsiyalar ishlab chiqilgan bo‘lib, ular shaxsning xulq-atvorni boshqarish, emotsional regulyatsiya, irodaviy nazorat hamda kognitiv rivojlanish jarayonlari bilan uzviy bog‘liqdir. T.M.Alekseevaning fikricha, mazkur yo‘nalishning ilmiy asoslari Ye.P.Belinskoy, A.Ye.Voyskunskogo, Ye.N.Galichkinoy, Ye.A.Goncharovoy, O.S.Issers, Ye.A.Lavrenchuka, N.G.Marchenko, A.A.Matusevich, I.N. Rozinoy, I.G.Sidorova, S.L.Rubinshteyn, A.V.Brushlinskiy shuningdek, raqamli ijtimoiylashuv va media psixologiyasi yo‘nalishidagi D.Boyd va S.Livingston kabi olimlarning tadqiqotlarida keng yoritilgan [1,32]. Mazkur muammo bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo‘lib, aksariyat izlanishlarda raqamli muhitda o‘smirlar xulqi masalalari keng tadqiq etilgan. Misol uchun, xorij tadqiqotchilaridan R.Baumeister o‘zini o‘zi nazorat qilishni “cheklangan resurs” sifatida izohlaydi. Muallif o‘zining “Men”ning charchasi” nazariyasiga ko‘ra, doimiy raqamli axborot oqimi va multitasking holati shaxsning o‘zini boshqarish energiyasini kamaytiradi, natijada impulsiv qarorlar kuchayadi.

Tadqiqotchi M.I.Belyaevning so ‘zlariga ko‘ra, o‘zini o‘zi nazorat qilishni kibernetik tizim sifatida talqin etib, shaxs o‘z maqsadlari va real xatti-harakati o‘rtasidagi farqni doimiy monitoring qilib boradi[2,66]. Demak, raqamli muhit ushbu boshqaruv qobiliyatiga ortiqcha stimullar orqali xalaqit berishi mumkin. Tadqiqotchi E.A.Ivanovning ta’kidicha, o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish nazariyasida o‘quvchi shaxs o‘z faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash orqali boshqarishini ko‘rsatadi. Raqamli ta’lim platformalari bu jarayonni kuchaytirishi ham, chalg‘itishi ham mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarni o‘smirlarning ijtimoiylashuv jarayoniga kuchli ta’sir etuvchi muhit sifatida baholaydi[3,41]. Muallifning fikricha, onlayn muhitda tengdoshlar bosimi, ijtimoiy taqqoslash va “virtual sherik” tushunchalari o‘zini o‘zi nazorat qilishga bevosita ta’sir qiladi. Mutaxassislardan S.P.Korolenkoning so‘zlariga ko‘ra, raqamli muhitda haddan tashqari internetdan foydalanish psixologik ehtiyojlarni qondirish bilan bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi[4,7-15]. Bu holat o‘smirlarning emotsional regulyatsiyasi va impuls nazoratini susaytirishi mumkin.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhitda o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilishiga ta’sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar sifatida ijtimoiy tarmoqlar, tengdoshlar ta’siri, oilaviy nazorat, media savodxonlik va virtual kommunikatsiya muhim ahamiyatga ega. Mazkur omillar o‘smir shaxsining emotsional barqarorligi, impuls nazorati va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi asosiy psixologik determinantlar hisoblanadi. N.V.Krilovaning yozishicha, raqamli muhitning murakkabligi sababli o‘zini o‘zi nazorat qilishni baholashda kompleks yondashuv muhim hisoblanadi. Ya’ni, faqat bir metodga tayanish emas, balki psixodiagnostika, kuzatish, onlayn faoliyat tahlili va statistik usullarni integratsiyalash orqali ishonchli natijalarga erishish mumkin[5,21].Muallif aytib o‘tganidek, rakamli muhitda o‘smirlar shaxsini o‘rganish faqatgina bir yoki ikki psixodiagnostik usul bilan emas, kompleks metodikalar turkumi orqali o‘rganilar ekan. Yuqorida ko‘rib chiqilgan ilmiy yondashuvlar raqamli muhitda o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilishini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarni chuqurroq anglash, ularni baholash va rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot uchun o‘smirlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishning psixologik xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalar tanlab olindi. Jumladan, G.V. Lozovaya tomonidan ishlab chiqilgan “Virtual olamga qaramlik” testi hamda K. Leongard va G. Shmishekning “Xarakter aksentuatsiyasini baholash” so‘rovnomasidan foydalanildi. Mazkur metodikalar o‘smirlarning xulq-atvor xususiyatlari, individual-psixologik sifatlari hamda o‘zini o‘zi nazorat qilish bilan bog‘liq omillarni baholash imkonini beradi. Quyida dastlabki empirik tadqiqotimiz natijalariga e’tibor qaratishga harakat qilamiz (1- Jadval).

1-jadval.

O‘smirlarni raqamli muhit ta’siridan himoyalanishga doir psixodiagnostik so‘rovnomalar faktorizatsiyasi

Shkalalar	Faktorlar

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

	1	2
Internet va kompyuterga tobelik		0,586
Kompyuter o‘yinlariga tobelik		0,768
Televizorga tobelik	0,589	
Destruktiv diniy axborotlarga tobelik		0,557
Tobelikka umumiy moyillik		0,624
Internetdagi axborotlarni konstruktiv qabul qilish	0,507	
Vaqtni idrok etish	0,556	
Internetning ijobiy xususiyatlarini anglash		0,529
Internetning salbiy xususiyatlarini anglash	0,625	
Internetdagi axborotlarni tushunish		0,523
Matonat	0,775	
Oqilona harakat		0,604
Voqelikni yengib o‘tish	0721	
O‘zini o‘zgartirish	0,635	
Ijobiy tafakkur		0,713
Emotsiyalarni nazorat qilish		0,683

Mazkur jadval natijalarida, o‘smir yoshlarining virtual olam ta’siridan himoyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini belgilab beruvchi asosiy omillar quyidagi natijalarni namoyon qilgan. Birinchi faktorga kirgan ta’kidlar: televizorga tobelik, internetdagi axborotlarni konstruktiv qabul qilish, vaqtni idrok etish, internetning salbiy xususiyatlarini anglash, matonat, voqelikni yengib o‘tish va o‘zini o‘zgartirish shkalalaridir. Ushbu faktorni (faktorga kiritilgan mulohazalarga ko‘ra), shartli ravishda: internetda o‘zini nazorat qilish deb nomladik.Ikkinchi faktordan quyidagi mulohazalar o‘rin oldi: internet va kompyuterga tobelik, kompyuter o‘yinlariga tobelik, destruktiv diniy axborotlarga tobelik, tobelikka umumiy moyillik, internetning ijobiy xususiyatlarini anglash, internetdagi axborotlarni tushunish, oqilona harakat, ijobiy tafakkur va emotsiyalarni nazorat qilish va hokazo. Virtual olamdan himoyalanishga doir so‘rovnomalari faktorizatsiyalari bo‘yicha olingan natijalar ikki faktorga ajralgan. Bu faktor ko‘rsatkichlari quyidagicha namoyon bo‘ldi. Birinchi faktorga kirgan ta’kidlar: internet va kompyuterga tobelik, kompyuter o‘yinlariga tobelik, tobelikka umumiy moyillik, internetning salbiy xususiyatlarini anglash, oqilona harakat va ijobiy tafakkur shkalalaridir. Ikkinchi faktordan quyidagi mulohazalar o‘rin oldi: televizorga tobelik, destruktiv diniy axborotlarga tobelik, internetdagi axborotlarni konstruktiv qabul qilish, vaqtni idrok etish, internetning ijobiy xususiyatlarini anglash, internetdagi axborotlarni tushunish, matonat, voqelikni yengib o‘tish, o‘zini o‘zgartirish va emotsiyalarni nazorat qilish kabilardir. Ushbu faktorni esa (faktorga kiritilgan mulohazalarga ko‘ra), shartli ravishda: virtual olamda o‘zini qabul qilish shkalasi deb nomladik.

Global axborotlar oqimi davrida, o‘smirlarning o‘zini o‘zi nazorat qilish darajasi nafaqat individual-psixologik xususiyatlarga, balki ularda shakllangan koping xulq, axborotlar bilan ishlash madaniyati, internetdan oqilona foydalanish kompetensiyasi, refleksiv qobiliyat, axloqiy ong kabi psixologik unsurlarga ham

uzviy bog‘liq sanalar ekan. Qolaversa, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot muhiti, tengdoshlar ta’siri, oilaviy nazorat darajasi hamda media savodxonlik kabi omillar, o‘smirlarning o‘zini o‘zi boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, impulslarni jilovlash, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni tashkil etish va xatti-harakatlarini baholash jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatar ekan. Bundan tashqari, raqamli muhitning o‘smir psixikasiga ikki tomonlama ham ijobiy, hamda salbiy ta’sir etishini unutmaslik lozm. Xulosa qilib aytganda, o‘smir yoshlarda erta yoshdan ijobiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va to‘g‘ri axborot olish madaniyati, o‘zini o‘zi nazorat qilish qobiliyati rivojlantirsa, unda yoshlar orasida nazoratsiz internet faolligi, onlayn qimor uyinlariga berilish, internetga tobelik, igromaniya kabi illlarning oldi olinishi ehtimoldan holi emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Алексеева Т.М. Психологическая профилактика цифровой зависимости у подростков // Психология и педагогика. - 2020. -№4. - С. 12-19.
2. Беляев М.И., Гриншкун В.В., Краснова Г.А. Технология создания электронных средств обучения. - М.: Издательство Московского государственного педагогического университета, 2018. - 256 с.
3. Иванова Е.А. Воздействие цифровых технологий на личность подростка // Вестник современной психологии. - 2021. -№ 3. - С. 34-41.
4. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: механизм формирования и профилактика // Вопросы психологии. - 2017. - № 6. - С. 7-15.
5. Крылова Н.В. Использование интерактивных методов в образовательном процессе // Современные образовательные технологии. - 2020. - № 8. - С. 21-28.