

## VIRTUAL MAKONDA O'SMIRLARDA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Omonova Sevara Mamirjonovna**

**Psixologiya fanlari bo'yicha PhD, Qo'qon davlat universiteti**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20716943>

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada virtual makonda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirishning psixologik xususiyatlari tadqiq etilgan. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida o'smirlarning onlayn faoliyatini boshqarish qobiliyatini shakllantirish dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda o'zini o'zi nazorat qilish tushunchasi, uning tarkibiy qismlari va virtual muhitdagi o'ziga xos ko'rinishlari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari va onlayn-kommunikatsiyaning o'smir psixologiyasiga ta'siri o'rganilgan. Maqolada o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlar va pedagogik yondashuvlar tavsiya etilgan.

**Kalit so'zlar:** virtual makon, o'smirlar, o'zini o'zi nazorat qilish, raqamli murit, onlayn faoliyat, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy tarmoqlar, kognitiv nazorat.

Bugungi kunda axborot texnologiyalari va internet tarmog'ining hayotimizning ajralmas qismiga aylanishi, ayniqsa o'smirlar hayotiga chuqur kirib borishi, ularda o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatini shakllantirish muammosini yanada dolzarb qilib qo'ymoqda. O'smirlik davri – bu shaxs psixologiyasida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradigan, shaxsiy identifikatsiya shaklanadigan va ijtimoiylashuv jarayoni intensiv tus oladigan murakkab davr hisoblanadi. Aynan shu davrda virtual makonga kirib borish va unda o'tkaziladigan vaqt tez sur'atlarda ortib bormoqda.

Jahon statistikasi ma'lumotlariga ko'ra, 13–17 yoshdagi o'smirlarning 95% dan ortig'i smartfon yoki planshet orqali internetdan muntazam foydalanadi, ularning 45% i deyarli uzluksiz onlayn bo'lib turadi (Pew Research Center, 2023). O'zbekistonda ham bu ko'rsatkich yil sayin oshib bormoqda. Virtual makon o'smirlar uchun muloqot, o'yin, ta'lim va o'z-o'zini ifodalash maydoni sifatida xizmat qilayotgan bir paytda, unda o'tkaziladigan ortiqcha vaqt bir qator psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi – virtual makonda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirishning psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

O'zini o'zi nazorat qilish (self-regulation) – bu shaxsning o'z xulq-atvori, his-tuyg'ulari, fikrlari va istaklarini maqsadga muvofiq boshqara olish qobiliyatidir. Bu tushuncha psixologiyada R.Baumeister, W.Mischel va A.Banduraning asarlarida puxta ishlab chiqilgan. Baumeister (1994) o'zini o'zi nazorat qilishni «irodaviy kuch» (willpower) bilan bog'lab, uni cheklangan resurs sifatida tavsiflaydigan model taklif etgan. Banduraning ijtimoiy kognitiv nazariyasi esa o'zini o'zi nazorat qilishni uch jarayonning birligi – kuzatish, baholash va o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish – orqali tushuntiradi.

O'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishning rivojlanishi prefrontal korteksning etilish jarayoni bilan bevosita bog'liq. Neyrosientistlar tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, prefrontal korteks – impulslarni tormozlash, rejalashtirishni amalga oshirish va uzoq muddatli maqsadlarga e'tibor qaratish uchun mas'ul bo'lgan miya sohasi – yigirma to'rt yoshgacha to'liq

shakllanmaydi (Casey et al., 2008). Shu sababdan o'smirlar tezkor mukofot izlashga, impulsiv harakatlarga va xavf-xatarga moyilroq bo'ladilar.

O'zini o'zi nazorat qilishning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: kognitiv nazorat (e'tiborni boshqarish, impulsni inhibe qilish), emotsional nazorat (his-tuyg'ularni tartibga solish), xulq-atvor nazorati (faoliyatni rejalash va boshqarish) hamda vaqtni boshqarish (temporal discounting).

Virtual makon o'smirlar uchun o'ziga xos psixologik muhit yaratadi. Bu muhitning quyidagi xususiyatlari o'zini o'zi nazorat qilishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

- Tezkor mukofot mexanizmi: ijtimoiy tarmoqlardagi layklar, o'yinlardagi ball va bonuslar darhol yashil signal beradi. Bu o'smir miyasini dopamin chiqarishga o'rgatadi va "kechiktirish qobiliyati"ni (delayed gratification) zaiflashtirishga olib keladi.
- Cheksiz o'tish imkoniyati (infinite scroll): platforma algoritmlari ataylab foydalauvchini yangi kontent bilan tinimsiz ta'minlab, e'tiborni "uzish" qiyinlashtiradi. Bu o'smirning o'z vaqtini nazorat qilish qobiliyatini pasaytiradi.
- Anonimlik va rol o'ynash: virtual makon o'smirlar haqiqiy identifikatsiyasidan boshqa shaklda namoyon bo'lish imkonini beradi. Bu bir tomondan o'z-o'zini kashf etishga yordam bersa, ikkinchi tomondan mas'uliyatsiz xulq-atvorni keltirib chiqarishi mumkin.
- Ijtimoiy taqqoslash kuchayishi: Instagram, TikTok kabi platformalardagi ideallashtirilgan tasvirlar o'smirlar o'rtasida "yetishmovchilik" hissi va motivatsion buzilishlarni kuchaytiradi (Vogel et al., 2014).
- Uyqu sifatining pasayishi: kechqurungi ekran vaqti melatonin gormonini bloklaydi, bu esa prefrontal korteksning ishlashini zaiflashtirib, ertangi kun uchun o'zini o'zi nazorat qilish resurslarini kamaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ekran vaqtini o'tkazuvchi o'smirlar impulsivlik, e'tiborni jamlash qiyinchiliklari va emotsional labillik ko'rsatkichlarida sezilarli yuqori ball to'playdilar (Twenge & Campbell, 2019).

Virtual makonda o'zini o'zi nazorat qilishga ta'sir etuvchi psixologik omillar ikki guruhga bo'linadi: himoya omillari (protective factors) va xavf omillari (risk factors).

#### **Himoya omillari:**

- Yuqori o'z-samaradorlik hissi (self-efficacy): o'z kuchiga ishonch o'smirni qiyin vaziyatlarda faoliyatini ongli boshqarishga undaydi.
- Mustahkam ota-ona bog'lanishi: ota-onalar bilan sog'lom munosabat o'smirning ichki regulatsiya mexanizmlarini mustahkamlaydi.
- O'ziga nisbatan ongli munosabat (mindfulness): hozirgi lahzani his qilish va kuzatish qobiliyati impulsiv harakatlarga qarshi himoya vazifasini bajaradi.
- Maqsadga yo'nalganlik: aniq hayotiy maqsadlarga ega o'smirlar virtual makonni maqsadsiz saralaydigan tengsalariga nisbatan kamroq qaram bo'ladilar.

#### **Xavf omillari:**

- Yolq'izlik va ijtimoiy izolyatsiya: real muloqotdan qoniqmaydigan o'smirlar virtual muloqotga haddan tashqari bog'lanib qoladi.
- Emotsional tartibsizlik: stress va tashvish tuyg'ularini boshqara olmaydigan o'smirlar virtual makonni "qochish joyi" sifatida ishlatadi.

- Ota-onalar nazoratining yetishmasligi yoki aksincha, haddan oshiqqligi: ikkalasi ham o'smirda ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanishini to'sqinlik qiladi.
- Tengdoshlar bosimi: ijtimoiy media orqali keluvchi nomuvofiqlik hissi o'smirlarda kompulsif xulq-atvorni kuchaytiradi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida virtual makonda o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar samarali ekanligi aniqlangan:

**1. Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) elementlari.** O'smirlarga o'z fikr qoliplarini aniqlash, avtomatik impulsiv reaksiyalar o'rniga ongli tanlov qilishni o'rgatish. Masalan, "agar – unda" rejalashtirish texnikasi (implementation intentions): "Agar men kechki 10 dan keyin telefonim yana qo'limda bo'lsa, uni zaryadlash kurotkiga qo'yaman va kitob o'qiymen".

**2. Ongli diqqat (Mindfulness-based) aralashuvlari.** Tizimli mindfulness mashqlari o'smir miyasining prefrontal nazorat mexanizmlarini mustahkamlaydi. Tadqiqotlar 8 haftalik MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) dasturi o'smirlar o'rtasida impulsivlikni 23% gacha kamaytirganini ko'rsatadi (Biegel et al., 2009).

**3. Raqamli mahorat (Digital literacy) ta'limi.** O'smirlarni platforma algoritmlarining ishlash mexanizmlari bilan tanishtirishning o'zi nazorat qilish qobiliyatini sezilarli yaxshilaydi. "Bu platforma meni ataylab shu videoni ko'rishga undayapti" tushunchasi metakognitiv nazorat uchun muhim asos yaratadi.

**4. Ota-ona mediatsiyasi va kelishilgan chegara belgilash.** Avtoritativ ota-onalar stilida – nazorat va issiqlik muvozanati saqlanib – birgalikda belgilangan raqamli makon qoidalari o'smirlarda ichki nazoratning rivojlanishini tashqi nazoratdan ko'ra samaraliroq qo'llab-quvvatlaydi (Livingstone & Helsper, 2008). Qat'iy taqiq emas, balki mulohaza va muhokama asosidagi yondashuv afzal hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, virtual makonda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirish ko'p qirrali psixologik jarayon bo'lib, u neyrobiologik, kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi. Virtual muhitning o'ziga xos xususiyatlari – tezkor mukofot, cheksiz kontent oqimi va anonimlik – an'anaviy nazorat mexanizmlarini kuchli sinovga qo'yadi.

Maqolada quyidagi xulosalarga kelindi: birinchidan, o'zini o'zi nazorat qilish o'smirlik davrida maqsadga yo'naltirilgan ta'sir orqali rivojlantirilishi mumkin bo'lgan qobiliyatdir; ikkinchidan, kognitiv-xulqiy yondashuvlar, ongli diqqat mashqlari va raqamli savodxonlik dasturlari kompleks qo'llanilganda eng yuqori samaradorlikni ko'rsatadi; uchinchidan, ota-onalar bilan sog'lom munosabat va maktab muhiti o'smirning ichki nazorat mexanizmlarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kelajak tadqiqotlar uchun tavsiya: o'zbekistonlik o'smirlar namunasida raqamli makon foydalanish va o'zini o'zi nazorat qilish ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsiyani o'rganuvchi empirik tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

### Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
2. Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.

3. Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855–866.
4. Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77.
5. Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
6. Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. Little, Brown and Company.
7. Pew Research Center. (2023). *Teens, social media and technology*. <https://www.pewresearch.org>
8. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
9. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "Yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ularga oid davlat siyosatini yangi bosqichga ko'tarish to'g'risida" gi PF-60-sonli Farmoni.
11. Karimova, N. B. (2021). *O'smirlar psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
12. Xasanov, B. A. (2022). Axborot texnologiyalari muhitida o'quvchilarning psixologik salomatligi. *Psixologiya jurnali*, 3, 45–52.