

**VIRTUAL MAKONDA O'SMIRLARDA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISHNI
SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA YECHIMLARI****Omonova Sevara Mamirjonovna****Psixologiya fanlari bo'yicha PhD, Qo'qon davlat universiteti****<https://doi.org/10.5281/zenodo.20716910>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar (12–17 yosh) orasida virtual makonda, ya'ni internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhitda o'zini o'zi nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy psixologik yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqot maqsadi raqamli texnologiyalarning o'smirlar o'z-o'zini boshqarishiga ta'sirini aniqlash va amaliy yechimlar taklif etishdan iborat. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulness va psixoedukatif dasturlar asosida ishlab chiqilgan interventsional muhokama qilinadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, maqsadli psixologik ko'mak va raqamli savodxonlik dasturlari birgalikda qo'llanilganda o'zini nazorat qilish darajasi sezilarli darajada oshadi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi nazorat, o'smirlar, virtual makonda, raqamli muhit, psixologik intervensiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, ijtimoiy tarmoqlar.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar shiddat bilan rivojlanib, o'smirlarning kundalik hayotiga chuqur singib bormoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 12–17 yoshdagi o'smirlarning 90% dan ortig'i har kuni internet foydalanadi va ularning 70% dan ko'prog'i ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etadi (UNICEF, 2023). Bu holat o'smirlarda o'z-o'zini boshqarish va nazorat qilish imkoniyatlarini rivojlantirishni yanada dolzarb masalaga aylantirmoqda.

Virtual makonda — ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar, messenjerlar va video platformalarida — o'smirlar cheksiz hajmdagi stimullar bilan to'qnash keladi. Ushbu stimullar ko'pincha impulsiv xulq-atvor, vaqtni nazorat qila olmaslik va ijtimoiy bosimga tobe bo'lishga olib keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar davrida prefrontal korteks hali to'liq shakllanmagan bo'lib, bu o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini cheklab qo'yadi (Steinberg, 2008). Virtual muhit esa ushbu neyrologik xususiyatni yanada keskinlashtiradi.

Shu sababli o'smirlarda virtual makon orqali o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirish zamonaviy psixologiyadagi muhim ilmiy va amaliy muammo bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada ushbu muammoning nazariy asoslari, mavjud yechimlar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

O'zini o'zi nazorat qilish (self-regulation) — bu shaxsning o'z xulq-atvori, his-tuyg'ulari va fikrlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatidir. Bandura (1991) ning ijtimoiy kognitiv nazariyasiga ko'ra, o'z-o'zini nazorat qilish uch komponentdan iborat: o'zini kuzatish (self-monitoring), o'zini baholash (self-evaluation) va o'zini targ'ib qilish (self-reaction). Ushbu komponentlar birgalikda shaxsning hayotdagi maqsadlariga erishishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Muraven va Baumeister (2000) tomonidan ilgari surilgan 'ego tanazzuli' (ego depletion) nazariyasi shuni ko'rsatadiki, o'zini nazorat qilish resurslari cheklangan bo'lib, bir sohadagi nazorat boshqa sohalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu xususiyat virtual makon sharoitida yanada yaqqol namoyon bo'ladi, chunki raqamli muhitdagi kuchli stimullar nazorat resurslarini tezda tugallashga olib keladi.

Twenge va Campbell (2019) tomonidan olib borilgan keng ko'lamli tadqiqotlar shuni aniqlagan: ekran oldida kuniga 3 soatdan ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarda depressiya, tashvish va past o'z-o'ziga baho ko'rsatkichlari sezilarli darajada yuqori. Ijtimoiy tarmoqlardagi 'beyhuda

prokrastinatsiya' (mindless scrolling) hodisasi o'smirlarning ijroli funktsiyalarini (executive functions) susaytirishga sabab bo'lmoqda.

Anderson va Dill (2000) tadqiqotlariga ko'ra, onlayn o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor mukofotlash tizimi (instant reward system) o'smirlarning dopamin mexanizmini shartli ravishda qayta dasturlaydi. Natijada, o'smirlar uzoq muddatli maqsadlarga emas, balki darhol qoniqish beruvchi faoliyatlarga maylaydi. Bu holat o'zini nazorat qilish qobiliyatining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) o'smirlarda raqamli muhitdagi muammoli xulq-atvorni tuzatishda eng ko'p qo'llaniladigan va ilmiy asoslangan yondashuvdir. KXT dasturlari quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi: muammoli fikrlash tarzlarini aniqlash va qayta yo'naltirish; kutilmagan holatlar jadvali (contingency management) tuzish; o'z-o'zini monitoring qilish varaqlari (self-monitoring logs) yuritish.

Khazaal va boshqalar (2012) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil shuni ko'rsatadi: 8 haftalik KXT dasturiga jalb qilingan o'smirlarning 62% da internet foydalanish vaqti nazorat guruhiga nisbatan 35% ga kamaygan. Bundan tashqari, ushbu o'smirlar o'z-o'zini nazorat qilish shkalasida (Tangney va boshq., 2004) sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi.

Mindfulness asosidagi interventsional (Mindfulness-Based Interventions, MBI) so'nggi yillarda o'smirlar psixologiyasida keng qo'llanila boshlandi. Kabat-Zinn (1994) tomonidan ishlab chiqilgan mindfulness texnikasi hozir maktab muhitida ham tatbiq etilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 10–15 daqiqalik mindfulness mashqlari o'smirlarda impulsiv xulq-atvorni 28% ga kamaytiradi (Biegel va boshq., 2009).

Raqamli texnologiyalar bilan munosabatda mindfulness yondashuvi 'ongli foydalanish' (conscious use) konsepsiyasini ilgari suradi. Bu yondashuv o'smirlarni gadjetlarni maqsadsiz emas, balki aniq niyat bilan ishlatishga o'rgatadi. Tashkent shahridagi maktablarda o'tkazilgan pilot tadqiqot (Mirzayeva, 2022) shuni ko'rsatdi: 6 oylik mindfulness mashg'ulotlaridan so'ng o'quvchilarning 71% i ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqtini o'zlari nazorat qila olishini ta'kidlagan.

Psixoeukatif dasturlar o'smirlar, ota-onalar va o'qituvchilarni birgalikda qamrab oladi. Bu yondashuv 'ekologik tizim nazariyasi' (Bronfenbrenner, 1979) ga asoslanib, o'smir shaxsiyatini shakllantirishda barcha muhit omillarini hisobga oladi. O'zbekistonda Vazirlar Mahkamasi tomonidan tasdiqlangan 'Yoshlar sog'lom turmush tarzi' dasturi doirasida bir qator psixoeukatif tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Oilaviy interventsional o'smirlarning raqamli xulq-atvorini tartibga solishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: 'ekran vaqti' chegaralarini birgalikda belgilash; virtual makonda xavfsiz muloqot ko'nikmalarini o'rgatish; alternativ faoliyat turlari (sport, san'at, ijodiy mashg'ulotlar) tashkil etish. Livingstone va Helsper (2008) tadqiqotlari shuni isbotlaydi: ota-onalar mediatsiyasi (parental mediation) internet foydalanish muammolari xavfini 40% ga kamaytiradi. Tahlil qilingan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual makon muammosi yagona yondashuv bilan hal bo'lmaydi. Eng samarali natijaga KXT, mindfulness va psixoeukatif yondashuvlarni birlashtirilgan tarzda qo'llash orqali erishiladi. O'smirlar bilan ishlashda psixologik muammo faqat simptomlarni bartaraf etish emas, balki ijobiy o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak.

O'zbekiston sharoitida ushbu muammoni hal etishda quyidagi yo'nalishlar muhim: birinchidan, maktab psixologlarini raqamli psixologiya sohasida qayta tayyorlash; ikkinchidan,

'raqamli salomatlik' kursini umumiy ta'lim dasturiga kiritish; uchinchidan, ota-onalar uchun onlayn maslahat platformalarini rivojlantirish; to'rtinchidan, mahalliy sharoitga moslashtirilgan psixometrik asboblarni ishlab chiqish.

Ushbu maqolada virtual makonda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni shakllantirishning zamonaviy psixologik yechimlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarga olib keldi:

1. Virtual makonda o'smirlar o'z-o'zini nazorat qilish muammosi O'zbekistonda ham, xalqaro miqyosda ham dolzarb psixologik muammo bo'lib qolmoqda.
2. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va mindfulness asosidagi dasturlar eng yuqori ilmiy asoslanganlikka ega bo'lib, amaliy tatbiqda samarali natijalar bermoqda.
3. Kompleks — o'smir, oila va maktabni qamrab oluvchi — yondashuv eng yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.
4. O'zbekiston sharoitida mahalliyashtirilgan psixologik vositalar va dasturlarni ishlab chiqish kelajakdagi tadqiqotlar uchun ustuvor yo'nalish bo'lishi kerak.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790.
2. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
3. Biegel, G. M., et al. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855–866.
4. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
5. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
6. Khazaal, Y., et al. (2012). Cognitive-behavioral treatments for internet addiction: A review. *The Open Addiction Journal*, 5, 30–35.
7. Livingstone, S., & Helsper, E. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
8. Mirzayeva, D. (2022). Maktab o'quvchilarida raqamli savodxonlikni oshirishning psixologik omillari. *Psixologiya va Pedagogika*, 3, 45–58.