

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SHAROITIDA YOSHLARNING O'Z-O'ZIGA ISHONCHINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI

Xakimova Sarvinoz Sharifjon qizi

Namangan davlat Pedagogika instituti

Psixologiya mutaxassisligi

ORCID ID: 0009-0004-3895-9660

Email address: hakimovasarvinoz140@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar sharoitida yoshlarning o'z-o'ziga ishonchini shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlar, raqamli kommunikatsiya, internetdan foydalanish intensivligi, virtual identifikatsiya, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling va raqamli qaramlikning yoshlarning o'z-o'ziga ishonchi hamda psixologik farovonligiga ta'siri ilmiy-nazariy va empirik yondashuvlar asosida yoritilgan. Tadqiqotda psixologik diagnostika, so'rovnoma, korrelyatsion va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, o'z-o'ziga ishonchni rivojlantirishda media savodxonlik, emotsional intellekt, psixologik rezilientlik va raqamli gigiyena ko'nikmalarining himoya omili sifatidagi roli ochib beriladi.

Kalit so'zlar: o'z-o'ziga ishonch, yoshlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, kiberbulling, FOMO, media savodxonlik, internet qaramligi, psixologik farovonlik.

Abstract. This article analyzes the psychological factors that influence the formation of self-confidence of young people in the context of digital technologies. The study examines the impact of social networks, digital communication, Internet use intensity, virtual identity, social comparison, cyberbullying, and digital addiction on the self-confidence and psychological well-being of young people based on scientific-theoretical and empirical approaches. The study used psychological diagnostics, questionnaires, correlational and comparative analysis methods. It also reveals the role of media literacy, emotional intelligence, psychological resilience, and digital hygiene skills as protective factors in the development of self-confidence.

Keywords: self-confidence, youth psychology, digital technologies, internet, social networks, cyberbullying, FOMO, media literacy, internet addiction, psychological well-being.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на формирование уверенности в себе у молодежи в контексте цифровых технологий. Исследование рассматривает влияние социальных сетей, цифровой коммуникации, интенсивности использования Интернета, виртуальной идентичности, социального сравнения, кибербуллинга и цифровой зависимости на уверенность в себе и психологическое благополучие молодежи на основе научно-теоретического и эмпирического подходов. В исследовании использованы методы психологической

диагностики, анкетирования, корреляционного и сравнительного анализа. Также выявлена роль медиаграмотности, эмоционального интеллекта, психологической устойчивости и навыков цифровой гигиены как защитных факторов в развитии уверенности в себе.

Ключевые слова: уверенность в себе, психология молодежи, цифровые технологии, интернет, социальные сети, кибербуллинг, FOMO, медиаграмотность, интернет-зависимость, психологическое благополучие.

XXI asrda raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylandi. Raqamli muhit nafaqat axborot olish va muloqot qilish vositasi, balki shaxsning o'zini anglash, o'zini baholash va o'z-o'ziga ishonchini shakllantirishga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, internet yoshlar uchun ta'lim olish, ijodiy salohiyatini namoyon etish va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, virtual qaramlik va ideal obrazlarga intilish kabi omillar o'z-o'ziga ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mazkur muammoning psixologik jihatlarini ilmiy o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi jamiyatning barcha sohalarida, xususan, yoshlar hayoti, ta'lim jarayoni va shaxs rivojlanishida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt, mobil ilovalar va raqamli kommunikatsiya vositalari yoshlarning axborot olish, bilim egallash, muloqot qilish va o'zini namoyon etish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirmoqda. Shu bilan birga, raqamli muhitning kengayishi yoshlarning psixologik rivojlanishi, o'zini anglash, o'z-o'zini baholash hamda o'z-o'ziga ishonchni shakllantirish jarayoniga ham yangi ta'sir mexanizmlarini yuzaga keltirdi.

O'z-o'ziga ishonch shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va resurslarini adekvat baholashi hamda muayyan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishiga bo'lgan ichki ishonchini ifodalovchi muhim psixologik konstrukt hisoblanadi. Mazkur sifat shaxsning ijtimoiy moslashuvi, akademik muvaffaqiyati, kasbiy rivojlanishi, emotsional barqarorligi va hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. O'z-o'ziga ishonch yuqori bo'lgan shaxslar odatda murakkab vaziyatlarda faolroq, qaror qabul qilishda mustaqilroq va stress omillariga nisbatan chidamliroq bo'ladilar. Aksincha, o'z-o'ziga ishonchning past darajasi xavotir, ijtimoiy chekinish, motivatsiyaning pasayishi va ruhiy farovonlikning yomonlashishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Raqamli texnologiyalar yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular bilim olish, kasbiy kompeten- siyalarni rivojlantirish, ijodiy salohiyatni namoyon etish va global hamjamiyat bilan muloqot qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Ikkinchi tomondan, ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlarning targ'ib qilinishi, doimiy ijtimoiy taqqoslash, virtual identifikatsiya, kiberbulling, FOMO (*Fear of Missing Out*), internet qaramligi va raqamli charchoq kabi omillar yoshlarning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini susaytirishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik va ilk

yoshlik davrida shaxsning identifikatsiyasi va «Men» konsepsiyasi shakllanish jarayoni davom etayotganligi sababli, raqamli muhit ta'siri yanada kuchli namoyon bo'ladi.

So'nggi yillarda olib borilgan xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi emas, balki undan foydalanish uslubi va mazmuni yoshlarning psixologik holatiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Passiv kuzatuv, boshqalar bilan doimiy taqqoslash va virtual tasdiqqa (layk, izoh va obunachilar soniga) haddan tashqari bog'liqlik o'z-o'zini baholashning pasayishiga olib kelishi mumkin. Biroq media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt va psixologik rezilientlik kabi omillar ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytiruvchi himoya mexanizmlari sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli raqamli muhitning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini kompleks o'rganish zamonaviy psixologiya fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur muammo ko'plab xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, Albert Banduraning o'z-o'ziga ishonchning kognitiv asoslarini yorituvchi *self-efficacy* nazariyasidir. Amerikalik psixolog Albert Bandura tomonidan 1977-yilda ilgari surilgan "O'z-o'ziga ishonch" nazariyasi shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarish yoki ma'lum maqsadga erishish uchun o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini ifodalaydi. Banduraga ko'ra, insonning xulq-atvori faqat mavjud bilim va ko'nikmalar bilan emas, balki ushbu bilim va ko'nikmalarni samarali qo'llay olishiga bo'lgan ishonchi bilan ham belgilanadi. Shu bois, shaxsning faoliyati, motivatsiyasi, qat'iyati va murakkab vaziyatlarni yengib o'tish qobiliyati ko'p jihatdan uning o'z ishonch darajasiga bog'liq.

Bandura nazariyasiga ko'ra, o'z-o'ziga ishonchi yuqori bo'lgan shaxslar murakkab vazifalarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar, qiyinchiliklarga duch kelganda sa'y-harakatlarini davom ettiradilar hamda muvaffaqiyatsizlikni vaqtinchalik holat sifatida baholaydilar. Aksincha, o'z-o'ziga ishonch darajasi past bo'lgan shaxslar qiyin vaziyatlardan qochishga moyil bo'lib, muvaffaqiyatsizlikni o'z qobiliyatlarining yetishmasligi bilan izohlashadi. Natijada ularda tashvish, ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi.

Bandura o'z-o'ziga ishonchning shakllanishida to'rtta asosiy manbani ajratib ko'rsatadi:

- Bevosita muvaffaqiyat tajribasi – shaxsning avvalgi muvaffaqiyatlari o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va kelgusidagi vazifalarni bajarishga motivatsiyani oshiradi.
- Bilvosita tajriba – boshqa insonlarning muvaffaqiyatini kuzatish orqali o'z imkoniyatlarini baholash jarayoni.
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ishontirish – ota-onalar, pedagoglar, tengdoshlar yoki mutaxassislarning rag'batlantiruvchi fikrlari shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.
- Fiziologik va emotsional holatlar – stress, xavotir yoki ijobiy emotsiyalar shaxsning o'z imkoniyatlarini qanday baholashiga ta'sir qiladi.

Raqamli texnologiyalar sharoitida ushbu nazariya alohida ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlarini muntazam kuzatish, virtual taqqoslash va tashqi tasdiqqa (layklar, izohlar va obunachilar soniga) bog'liqlik yoshlarning ishonch

darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli ta'lim platformalari, onlayn kurslar va konstruktiv ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi raqamli hamjamiyatlar esa muvaffaqiyat tajribalarini ko'paytirish va shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Demak, Banduraning nazariyasi raqamli muhitning yoshlarning o'z-o'ziga ishonchiga ta'sirini izohlashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Morris Rosenbergning o'z-o'zini baholash (Self-Esteem) konsepsiyasiga e'tibor qaratadigan bo'lsak, uning fikricha, o'z-o'zini baholash shaxsning o'ziga nisbatan shakllangan umumiy ijobiy yoki salbiy munosabatini ifodalovchi psixologik konstrukt bo'lib, insonning o'z qadr-qimmatini, salohiyati va jamiyatdagi o'rnini qanday qabul qilishini aks ettiradi. Rosenberg o'z-o'zini baholashni shaxsning alohida qobiliyatlarini emas, balki o'z shaxsiyatiga nisbatan umumiy munosabatini tavsiflovchi global ko'rsatkich sifatida izohlaydi.

Rosenbergning ta'kidlashicha, yuqori darajadagi o'z-o'zini baholash shaxsning o'zini hurmat qilishi, o'z imkoniyatlarini real baholashi va hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan konstruktiv yondashuvni namoyon etishi bilan tavsiflanadi. Bunday shaxslar o'z xatolarini shaxsiy qadrsizlik belgisi sifatida emas, balki rivojlanish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qiladilar. Aksincha, o'z-o'zini baholash darajasi past bo'lgan insonlarda o'z qobiliyatlariga shubha qilish, tanqidni og'riqli qabul qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va ijtimoiy taqqoslashga haddan tashqari moyillik kuzatiladi. Natijada bunday holat o'z-o'ziga ishonchning pasayishi, emotsional beqarorlik va psixologik farovonlikning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Rosenberg konsepsiyasiga ko'ra, o'z-o'zini baholash oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta'lim jarayoni, jamiyatning qadriyatlari va shaxsning hayotiy tajribasi ta'sirida shakllanadi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida bu jarayon yanada intensiv kechadi, chunki aynan shu bosqichda shaxsning identifikatsiyasi, ijtimoiy mavqei va «Men» konsepsiyasi faol rivojlanadi. Raqamli texnologiyalar rivojlangan zamonaviy sharoitda Rosenberg nazariyasi yangi mazmun kasb etmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining namoyish etilishi, tashqi ko'rinish va muvaffaqiyatlarni doimiy taqqoslash, virtual tasdiqqa (layklar, izohlar va kuzatuvchilar soniga) bog'liqlik yoshlarning o'z-o'zini baholashiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, virtual muhitda boshqalar bilan tez-tez ijtimoiy taqqoslash o'z-o'zini baholashning pasayishiga, bu esa o'z navbatida o'z-o'ziga ishonch va psixologik farovonlikning susayishiga olib keladi. Shu sababli media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va psixologik rezilientlikni rivojlantirish raqamli muhitning salbiy ta'sirini kamaytirishda muhim omillar sifatida e'tirof etiladi.

Rosenberg tomonidan ishlab chiqilgan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) bugungi kunda o'z-o'zini baholashni o'lchashning eng keng qo'llaniladigan psixodiagnostik vositalaridan biri bo'lib, turli madaniy va ijtimoiy guruhlar orasida yuqori ishonchlilik va validlikka ega ekanligi ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan. Mazkur metodika yoshlarning o'z-o'zini baholash darajasini aniqlash va uning o'z-o'ziga ishonch, motivatsiya hamda

psixologik farovonlik bilan bog'liqligini empirik tadqiq etishda keng qo'llaniladi. Bundan tashqari Leon Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasi hamda zamonaviy raqamli psixologiya yo'nalishidagi tadqiqotlar mazkur mavzuning nazariy poydevorini tashkil etadi. Shunga qaramay, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, sun'iy intellekt vositalarining ommalashuvi va ijtimoiy tarmoqlar algoritmlarining o'zgarishi mazkur muammoni yangi ilmiy yondashuvlar asosida qayta ko'rib chiqishni talab etmoqda.

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning o'z-o'ziga ishonchini shakllantirishga ta'sir etuvchi raqamli omillarni aniqlash, ularning psixologik mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda raqamli muhitda sog'lom psixologik rivojlanishni ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy va ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot aynan ushbu ehtiyojdan kelib chiqib, raqamli texnologiyalar sharoitida yoshlarning o'z-o'ziga ishonchini shakllantirish muammolarini kompleks tahlil qilishga qaratilgan.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli muhit bir tomondan axborotga keng kirish, ta'lim olish, ijodiy salohiyatni rivojlantirish va global muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, internet qaramligi, FOMO hamda virtual identifikatsiya kabi omillar orqali yoshlarning o'z-o'ziga ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Nazariy tahlillar shuni tasdiqlaydiki, Albert Banduraning va Morris Rosenbergning konsepsiyasi yoshlarning o'z-o'ziga ishonchini tushuntirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyalar shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi hamda o'z qadr-qimmatini baholash darajasi raqamli muhit ta'sirida o'zgarishi mumkinligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazlarning namoyish etilishi va tashqi tasdiqqa haddan tashqari bog'liqlik yoshlarning psixologik farovonligi va o'zini baholashiga salbiy ta'sir etuvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni faqat xavf omili sifatida baholash to'g'ri emas. Ulardan maqsadli va ongli foydalanish yoshlarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, kasbiy kompetensiyalarini mustahkamlash, ijodkorlikni qo'llab-quvvatlash hamda ijtimoiy faolligini oshirish orqali o'z-o'ziga ishonchni rivojlantirishga ham xizmat qilishi mumkin. Bu jarayonda media savodxonlik, emotsional intellekt, tanqidiy fikrlash, psixologik rezilientlik va raqamli gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish muhim himoya omillari hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot raqamli texnologiyalar va o‘z-o‘ziga ishonch o‘rtasidagi bog‘liqlikni yoritish orqali zamonaviy psixologiya, ta’lim psixologiyasi va raqamli psixologiya sohalarini yangi ilmiy dalillar bilan boyitadi. Kelgusida turli yosh guruhlari, madaniy muhitlar va ta’lim bosqichlari kesimida empirik tadqiqotlar o‘tkazish, shuningdek, sun’iy intellektga asoslangan raqamli platformalarning yoshlar shaxsiy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qoladi.

Ushbu natijalar ta’lim tizimi, psixologik xizmat va yoshlar siyosatini takomillashtirishda, shuningdek, raqamli transformatsiya sharoitida yoshlarning psixologik farovonligini ta’minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan strategiyalarni ishlab chiqishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida. Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2023). O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida. Toshkent.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). O‘zbekiston Respublikasida oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida. Toshkent.
4. G‘oziyev, E. G. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuf lari milliy jamiyati nashriyoti.
5. G‘oziyev, E. G. (2002). *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: O‘qituvchi.
6. Davletshin, M. G. (2005). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Davletshin, M. G. (2008). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent.
8. Nishonova, Z. T. (2017). *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya.
9. Karimova, V. M. (2018). *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan.
10. Nishanova, Z. T., Alimuhamedov, S. (2019). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent.
11. To‘xtayev, B. B. (2020). *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent.
12. Xudoyberdiyev, M. (2021). *Psixologik xizmat asoslari*. Toshkent.
13. Musurmonova, O. (2016). *Yoshlar tarbiyasi va ma’naviy kamoloti*. Toshkent: O‘qituvchi.
14. Xakimova, S. S. Q. (2025). Inson temperamentining psixologik xususiyatlari va ularning ijtimoiy hayotdagi o‘rni. *Science and Education*, 6(11), 981-985.