

## O‘SMIRLARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY PSIXOLOGIK JIHLTLARI

Iskandarov Erkinboy

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining  
o‘qituvchisi

Elektron pochta: [erkinboyiskandarov96@gmail.com](mailto:erkinboyiskandarov96@gmail.com)

+998 97 526 30 10

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi, uning psixologik asoslari va rivojlanish bosqichlari haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, bu jarayonga ta‘sir qiluvchi ichki va tashqi omillar, ota-ona va pedagoglarning o‘rni haqida fikrlar bildiriladi.

**Kalit so‘zlar:** o‘z-o‘zini boshqarish, o‘smirlik, psixologik rivojlanish, ijtimoiylashuv, shaxsiy o‘shish.

O‘smirlik — shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatdan murakkab rivojlanish bosqichidir. Bu davrda inson o‘z "men"ini anglay boshlaydi, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilishga intiladi. Shu sababli aynan shu bosqichda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish juda muhim hisoblanadi. Shaxs xulq-atvorini ichkaridan, ichki psixologik sabablar tufayli boshqarish odatda shaxsiy dispozitsiyalar ham deb ataladi. Ular shaxs tomonidan anglanishi yoki anglanmasligi ham mumkin. Ya‘ni, ba‘zan shunday bo‘ladiki, shaxs o‘zi amalga oshirgan ishi yoki o‘zidagi o‘zgarishlarga nisbatan shakllangan munosabatning xaqiqiy sababini o‘zi tushunib etmaydi, “Nega?” degan savolga “O‘zim ham bilmay qoldim, bilmayman”, deb javob beradi. Bu anglanmagan dispozitsiyalar yoki ustanovkalar deb ataladi [3]. Agar shaxs biror kasbga ongli tarzda qiziqib, uning barcha sir-asrorlarini egallash uchun astoydil harakat qilsa, bunda vaziyat boshqacharoq bo‘ladi, ya‘ni, dispozitsiya anglangan, ongli hisoblanadi.

O‘z o‘zini boshqarishni tadqiq qilish bilan birga olimlar avvalo uni shaxsning o‘z o‘zini anglash bilan bog‘liqligi g‘oyasini ilgari surishgan. Psixologiya fanida o‘zini o‘zi anglashning psixologik mohiyatini talqin qilishda ikki xil qarash, yondashish vujudga kelgan bo‘lib, ular o‘zaro qiyoslanganda bir-biridan katta farqqa

ega. Birinchi yondashuv tavsifiga qaraganda, o'zini o'zi anglash – bu o'z yo'nalishini o'zgartirgan ongning aynan o'zidir. SHuning uchun u shaxs ongining maxsus ko'rinishidan boshqa narsa emas. Bu keng tarqalgan nazariya L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, Ye.V.Shoroxova, I.I.Chesnako, V.V.Stolin ta'limotlarida hamda ularning shogirdlari ilmiy izlanishlarida tadqiq qilib kelingan[4 ].

Mazkur muammoga ikkinchi yondashuvning asoschisi S.L.Rubinshteyn bo'lib, keyinchalik uning shogirdi K.A.Abulxanova-Slavskayaning izlanishlarida ijodiy tarzda rivojlantirildi. S.L.Rubinshteynning fikricha, ong va o'zini o'zi anglash jismonan real hamda haq-huquqga ega (yuridik) shaxsga taalluqli xususiyatlardan biri bo'lib, ular uning turmushi va faoliyatini “qurol” sifatida ta'minlab turuvchi ruhiy jarayondir. mO'z-o'zini boshqarish tushunchasi.

Psixologiyada o'z-o'zini boshqarish — bu shaxsning o'z hissiyotlari, fikrlari, xatti-harakatlari ustidan nazorat o'rnatish, ongli tarzda maqsad sari harakat qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikma orqali inson ijtimoiy muhitga moslasha oladi, muammolarni hal qilishda ijobiy strategiyalarni tanlaydi.

Birinchi yondashuv talqiniga qaraganda, o'zini o'zi anglash hodisasi vujudga kelishining bosh sababi – bu inson bilan jamiyat o'rtasidagi munosabat nomutanosibligi hisoblanadi. Inson muayyan jamiyatda, ijtimoiy muhitda istiqomat qilar ekan, odatda, shu muhit qonun-qoidalariga, tartib-intizomlariga rioya qilishga majbur. U ana shularning negizida faoliyatini, xulq-atvorini, shaxslararo munosabatini boshqaradi. O'z xulq-atvorini, faoliyatini, munosabatini boshqarish ularni yuzaga keltiruvchi ehtiyoj, xohish, motiv, mayl, maqsad, qiziqish kabilarni ham idora qilishdir. Bunday mazmundagi o'zini o'zi anglash va uning regulyatsiyasi ehtiyojning ongdagi ifodasini ham, o'zaro munosabatini ham tartibga solishni taqozo etadi. Hodisa paydo bo'lishining bosh sababi ham, yo'nalish ob'ekti ham ongdur.

Boshqacha so'z bilan aytganda, ongning ichki barqarorligi, barqarorlikning ichki muvofiqligini shakllantiradi. Ushbu ta'limot namoyandalari talqinida ongning ichki barqarorligini vujudga keltiruvchi tarkiblar yuzasidan olinadigan ma'lumotlarga e'tibor qaratiladi. Bunday ma'lumotlarni shaxs o'zlashtirgandan keyin ular mazmunan har xilligi sababli qarama-qarshilikka uchraydi. O'zaro mutanosiblikni ta'minlash uchun odam ijtimoiy ongiga murojaat qiladi va shu yo'l bilan ma'nolar o'rtasidagi ziddiyatni bartaraf etadi.

O'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari



O‘smirlikda quyidagi holatlar kuzatiladi:

Shaxsiylik shakllanishi — bola o‘zining kimligini anglashga intiladi;

Emotsional beqarorlik — gormonal o‘zgarishlar tufayli hissiyotlar keskinligi kuchayadi;

Mustaqillikka intilish — ota-onalarning nazoratidan chiqishga harakat qilish;

Do‘stlar fikriga bog‘liqlik — ijtimoiy maqom va guruhdagi mavqega katta e‘tibor.

Bu omillar o‘z-o‘zini boshqarish jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish omillari

1. Ichki omillar:

Shaxsiy motivatsiya;

O‘z-o‘zini anglash darajasi;

Emotsional intellekt;

O‘ziga bo‘lgan ishonch.

2. Tashqi omillar:

-Oila muhitining qo‘llab-quvvatlovchi bo‘lishi;

-Maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit;

-Pedagog va psixologlarning individual yondashuvi;

-Do‘stlar guruhi va ijtimoiy tarmoqdagi ta‘sir.

-O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish yo‘llari

-O‘smirlarga o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va boshqarishni o‘rgatish;

-Mustaqil qaror qabul qilishga undash;

-Emotsional intellektni rivojlantirish mashqlarini qo‘llash;

-Ota-onalar va o‘qituvchilar tomonidan ijobiy muloqot va qo‘llab-quvvatlash;

-Konfliktli vaziyatlarda to‘g‘ri muomala qilishni o‘rgatish.

Xulosa qilib shuni aytishimiz kerakki o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari o‘smir shaxsining psixologik barkamolligi va ijtimoiy muvaffaqiyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni, ya‘ni oila, maktab va jamiyatning hamkorlikdagi ishini talab qiladi.



### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль,1991.
2. Аверин Ю.П. Люди управляют людьми: модель социологического анализа. М., 1996.
3. Бодалев А.А. Психология и личность. М., 1988.
4. Xaydarov F.I., Xaliliova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent. Mumtoz zo`z, 2010. -330 b
5. G`oziev E.G`. Umumiy psixologiya. Toshkent. O`zbek faylasuflari milliy jamiyati. 2010. – 544 b.



---

Research Science and  
Innovation House

