

O'SMIRLARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Choriqulov Sherxon Arslon o'g'li

Buxoro viloyati Qorako'l tumani

40-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. O'smirlik shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda mustaqillik, mas'uliyat, o'z xulq-atvorini nazorat qilish va ongli qaror qabul qilish kabi sifatlar faol shakllanadi. Maqolada o'z-o'zini boshqarishning tarkibiy qismlari, jumladan, o'zini anglash, emotsiyalarni nazorat qilish, maqsad qo'yish, motivatsiyani boshqarish va refleksiya jarayonlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarda mazkur ko'nikmalarni rivojlantirishga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar tahlil qilinadi. Kognitiv-xulqiy yondashuv, trening texnologiyalari, kommunikativ mashqlar hamda psixologik qo'llab-quvvatlash usullarining samaradorligi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanganligi o'smirlarning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'z-o'zini boshqarish, o'zini anglash, emotsional nazorat, refleksiya, motivatsiya, maqsad qo'yish, mas'uliyat, shaxs rivojlanishi, psixologik mexanizmlar, kognitiv-xulqiy yondashuv, ijtimoiy moslashuv, psixologik trening, o'zini nazorat qilish, shaxsiy kamolot.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda yosh avlodni har tomonlama barkamol, mustaqil fikrlaydigan, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara oladigan shaxs sifatida tarbiyalash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti sharoitida o'smirlardan nafaqat chuqur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish, balki o'z oldiga maqsad qo'ya olish, qaror qabul qilish, vaqtni samarali boshqarish, emotsiyalarini nazorat qilish va turli hayotiy vaziyatlarda mas'uliyat bilan harakat qilish kabi muhim kompetensiyalar ham talab etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, o'smirlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biridir. Ushbu davr biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning

intensivligi bilan xarakterlanadi. O'smir organizmida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar, yangi ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi, mustaqillikka intilish va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari uning ruhiy dunyosiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Aynan shu davrda o'smir o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, o'z imkoniyatlarini baholaydi, hayotiy maqsadlarini belgilaydi va atrofdagi voqea-hodisalarga nisbatan o'z munosabatini shakllantiradi. Bunday jarayonlar esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishini talab qiladi.

O'z-o'zini boshqarish shaxsning o'z xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va faoliyatini ongli ravishda nazorat qilish, maqsadga yo'naltirish hamda zarur hollarda o'z faoliyatini tartibga sola olish qobiliyatidir. Ushbu ko'nikma shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi, ta'lim faoliyatidagi yutuqlari va kelajakdagi kasbiy rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'z-o'zini boshqarish darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar odatda o'z oldiga aniq maqsadlar qo'ya oladi, qiyinchiliklarni yenga oladi, emotsiyalarini boshqaradi va mas'uliyatli qarorlar qabul qiladi. Aksincha, mazkur ko'nikmalarning yetarli darajada rivojlanmaganligi impulsiv xatti-harakatlar, o'quv faoliyatidagi qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatlarda muammolar va turli salbiy odatlarga moyillikni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari bir qator ichki mexanizmlar asosida shakllanadi. Bular qatoriga o'zini anglash, refleksiya, ichki motivatsiya, emotsional intellekt, iroda sifatleri, maqsad qo'yish va natijalarni baholash kabi jarayonlar kiradi. Ushbu mexanizmlar o'zaro bog'liq holda faoliyat yuritib, o'smirning shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish hamda ijobiy xulq-atvor strategiyalarini qo'llash o'z-o'zini boshqarishning muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. O'smirlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishida oila, maktab va ijtimoiy muhit muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, pedagoglarning to'g'ri yo'naltiruvchi faoliyati, maktab psixologining maslahat va treninglari o'smirlarda mustaqillik, mas'uliyat va o'z faoliyatini nazorat qilish sifatlarini shakllantirishga yordam beradi. Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning keng qo'llanilishi ham o'quvchilarning o'z imkoniyatlarini anglash va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratmoqda.

Asosiy qism

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, hayotiy maqsadlari va xulq-atvori shakllanadi. Mazkur davr biologik yetilish, psixologik o'zgarishlar va ijtimoiy munosabatlarning kengayishi bilan tavsiflanadi. O'smirlar mustaqillikka intiladi, o'z fikrini erkin ifodalashga harakat qiladi va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga ehtiyoj sezadi. Shu sababli ushbu davrda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish shaxsning muvaffaqiyatli kamol topishida muhim omil hisoblanadi. O'z-o'zini

boshqarish – bu shaxsning o‘z faoliyati, xulq-atvori, his-tuyg‘ulari va fikrlarini ongli ravishda nazorat qilishi hamda maqsadga muvofiq tarzda yo‘naltira olish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikma insonning kundalik hayotida uchraydigan turli vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklarni yengish va mas‘uliyatli qarorlar qabul qilishida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘z-o‘zini boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar odatda o‘quv faoliyatida faol, tengdoshlari bilan samarali muloqot qiluvchi va kelajakka nisbatan aniq maqsadlarga ega bo‘ladi.

O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishida o‘zini anglash muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. O‘zini anglash shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, ehtiyojlari va individual xususiyatlarini tushunishi bilan bog‘liq jarayondir. O‘smir o‘zini qanchalik chuqur anglay olsa, o‘z xatti-harakatlarini ham shunchalik samarali boshqara oladi. O‘zini anglash jarayonida o‘smir o‘zining kuchli va zaif tomonlarini baholaydi, shaxsiy rivojlanish yo‘nalishlarini aniqlaydi va kelajak rejalari haqida fikr yurita boshlaydi. Refleksiya ham o‘z-o‘zini boshqarishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Refleksiya orqali o‘smir o‘z xatti-harakatlari, qarorlari va faoliyat natijalarini tahlil qiladi. Ushbu jarayon shaxsning xatolarini anglashiga, ulardan to‘g‘ri xulosa chiqarishiga va kelgusida yanada samarali faoliyat yuritishiga yordam beradi. Refleksiv fikrlash rivojlangan o‘smirlar o‘z faoliyatini baholash va zarur hollarda uni tuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Emotsiyalarni boshqarish o‘z-o‘zini boshqarishning eng muhim jihatlaridan biridir. O‘smirlik davrida hissiy holatlarning tez-tez o‘zgarishi, ta’sirchanlik va impulsivlik kuchayadi. Shu sababli o‘smirning o‘z his-tuyg‘ularini anglay olishi va ularni nazorat qilishi muhim ahamiyatga ega. Emotsional nazorat o‘smirga stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash, nizolarni konstruktiv hal qilish va salbiy his-tuyg‘ularning ta’sirini kamaytirishga yordam beradi. Emotsional intellektning rivojlanganligi ham o‘z-o‘zini boshqarish darajasining yuqori bo‘lishiga xizmat qiladi.

Motivatsiya o‘z-o‘zini boshqarishning asosiy harakatlantiruvchi kuchlaridan biri hisoblanadi. Ichki motivatsiya rivojlangan o‘smirlar tashqi nazoratga kamroq ehtiyoj sezadilar va o‘z maqsadlariga erishish uchun mustaqil ravishda harakat qiladilar. Maqsadni aniq belgilash, unga erishish yo‘llarini rejalashtirish va natijalarni baholash o‘z-o‘zini boshqarishning muhim elementlari hisoblanadi. Maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat o‘smirda mas‘uliyat hissini kuchaytiradi va o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Iroda sifatleri ham o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining ajralmas qismidir. Qat’iyatlilik, sabr-toqat, intizomlilik va mas‘uliyatlilik kabi sifatlar o‘smirning o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishiga yordam beradi. Iroda kuchi rivojlangan o‘smirlar qiyinchiliklardan cho‘chimaydi, muvaffaqiyatsizliklardan to‘g‘ri xulosa chiqaradi va o‘z maqsadlari sari izchil harakat qiladi. O‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda oila muhim o‘rin tutadi. Ota-onalarning farzandga nisbatan ishonch bildirishi, mustaqil qaror qabul

qilishiga imkon yaratishi va mas'uliyat yuklashi ushbu ko'nikmalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Maktab ham o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishning muhim ijtimoiy instituti hisoblanadi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarga mustaqil topshiriqlar berish, jamoaviy loyihalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish, tanqidiy va ijodiy fikrlashni rag'batlantirish ularning mustaqilligi va mas'uliyatini oshiradi. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan treninglar, psixologik mashg'ulotlar va individual maslahatlar ham o'smirlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. So'nggi yillarda o'z-o'zini boshqarishni rivojlantirishda innovatsion psixologik texnologiyalardan foydalanish keng ommalashmoqda. Turli trening dasturlari, motivatsion mashg'ulotlar, vaqtni boshqarish texnikalari, raqamli ta'lim platformalari va interaktiv metodlar o'smirlarning mustaqil faoliyat yuritish qobiliyatini rivojlantirishga yordam bermokda. Ayniqsa, shaxsiy rivojlanish kundaliklari, refleksiya mashqlari va maqsadlarni rejalashtirish texnikalari o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilish va boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng muhim va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi va rivojlanishi kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlar uchun mustahkam zamin yaratadi. O'z-o'zini boshqarish o'smirning o'z xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari, fikrlari va faoliyatini ongli ravishda nazorat qilishi, maqsadlarini belgilashi hamda ularga erishish yo'lida izchil harakat qilishi bilan namoyon bo'ladi. Mazkur ko'nikmalar shaxsning mustaqilligi, mas'uliyatliliigi va ijtimoiy faolligini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarishning samarali rivojlanishi o'zini anglash, refleksiya, emotsional nazorat, ichki motivatsiya va iroda sifatlari kabi psixologik mexanizmlar bilan bevosita bog'liqdir. Ushbu mexanizmlar o'smirlarga o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash, qiyinchiliklarni yengib o'tish, salbiy ta'sirlarga qarshi turish va ongli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Natijada o'smir o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish yo'lida yanada faol va mas'uliyatli harakat qiladi. Shuningdek, o'smirlarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishida oila, maktab va ijtimoiy muhitning o'rnini beqiyosdir. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, pedagoglarning yo'naltiruvchi faoliyati va maktab psixologining amaliy yordami ushbu ko'nikmalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, treninglar, psixologik mashg'ulotlar, refleksiv topshiriqlar va zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish o'smirlarning mustaqil fikrlash va o'z faoliyatini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bugungi kunda

jamiyatda yuz berayotgan tezkor o'zgarishlar sharoitida o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish nafaqat pedagogik, balki muhim ijtimoiy va psixologik vazifa ham hisoblanadi. Chunki o'z faoliyatini samarali boshqara oladigan, emotsiyalarini nazorat qiladigan va mas'uliyatli qarorlar qabul qila oladigan yoshlar kelajakda jamiyatning faol, tashabbuskor va raqobatbardosh a'zolari bo'lib yetishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.