



## O‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarishi: Ilmiy-psixologik tahlil

**Vahobova Iqbolxon Abduvahidovna**

Namangan viloyati To‘raqo‘rg‘on tumani

17-DIMI amaliyotchi-psixologi

**Annotatsiya:** O‘smirlik davri inson hayotidagi muhim bosqichlardan biridir, chunki bu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va fiziologik rivojlanishi sodir bo‘ladi. O‘smirlar o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishi, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari va jamiyatga integratsiyalashuvlari uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola o‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini tahlil qiladi va bu jarayonda duch keladigan qiyinchiliklarni o‘rganadi.

O‘smirlik davrida shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari rivojlanishi juda katta ahamiyatga ega, chunki bu davrda ular mustaqillikka intilib, o‘z shaxsiyatini shakllantirishadi. Shu bilan birga, ushbu qobiliyatlar kelajakdagi muvaffaqiyatli hayotning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O‘smirlar o‘zlarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali o‘zlariga nisbatan ishonch hosil qiladi va murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni o‘rganadi.

### **O‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish tushunchasi**

O‘z-o‘zini boshqarish — bu shaxsning o‘z xatti-harakatlarini, fikrlarini va hissiyotlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu qobiliyat o‘smirlik davrida ayniqsa muhim, chunki bu davrda shaxsning mustaqillikka intilishi kuchayadi. Psixolog Erik Erikson o‘smirlik davrini identifikatsiya va rolning chalkashligi (identity vs. role confusion) davri deb ataydi, bu esa o‘smirlarning o‘zini boshqarish qobiliyatlariga katta ta'sir qiladi .

O‘smirlar o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali o‘zlarini boshqarish va nazorat qilish qobiliyatini oshiradilar. Bu jarayon, o‘z-o‘zini boshqarish va identifikatsiyani shakllantirish, shaxsiyatning asosiy elementlari hisoblanadi. Eriksonning nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlar o‘zlarini jamiyatda qaysi rolni egallashlarini aniqlashga



intiladilar. Agar o‘smirlar o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini muvaffaqiyatli rivojlantira olsalar, ular kelajakda jamiyatda o‘zlariga ishonchli va muvozanatli shaxslar bo‘lib shakllanishadi.

### **O‘smirlik davridagi o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish omillari**

O‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda bir qator omillar rol o‘ynaydi:

#### **Oila va tarbiya**

Oilaning ta'siri o‘smirlik davridagi o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishda juda muhim. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi va yo‘l-yo‘riqlari o‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Baumrind (1991) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar ko‘rsatadiki, avtoritar tarbiya uslubi o‘smirlarning yuqori o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi .

Oila o‘smirlar uchun dastlabki ijtimoiy muhit hisoblanadi va ota-onalarning munosabati, tarbiya uslubi o‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlariga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Baumrindning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, avtoritar tarbiya uslubi (qattiq, lekin qo‘llab-quvvatlovchi) o‘smirlarning mustaqillik va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda eng samarali usul hisoblanadi. Bu uslubda ota-onalar o‘smirlarga aniq chegaralar va qoidalar belgilaydi, lekin shu bilan birga ularni tushunishga va qo‘llab-quvvatlashga intiladi.

#### **Ta'lim va maktab muhiti**

Maktab va o‘qituvchilarning roli ham o‘smirlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda muhimdir. Marsh (2006) ta'kidlaganidek, o‘qituvchilar o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rag‘batlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Darslarda o‘zini nazorat qilish va mustaqil ishlash imkoniyatlari yaratilishi bu qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Maktab o‘smirlarning ikkinchi uyidir va u yerda ular ko‘p vaqtlarini o‘tkazadilar. Maktab muhitida o‘smirlar o‘z xatti-harakatlarini va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Marshning tadqiqotlari ko‘rsatadiki, o‘qituvchilar o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o‘qituvchilarga imkoniyatlar yaratib berishlari kerak.



Dars jarayonida o'quvchilarga mustaqil ishlash, qaror qabul qilish va o'z-o'zini nazorat qilish imkoniyatlari berilishi muhimdir.

### **Jamiyat va ijtimoiy aloqalar**

Jamiyat va do'stlar o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlariga ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Do'stlar bilan o'zaro munosabatlar, ijtimoiy faoliyatlar va guruh faoliyatlari orqali o'smirlar o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Steinberg va Silverberg (1986) o'smirlarning ijtimoiy aloqalari va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydi.

Jamiyat va do'stlar o'smirlar uchun muhim ijtimoiy ta'sir kuchiga ega. Ular do'stlari bilan vaqt o'tkazish orqali o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini sinovdan o'tkazadilar va rivojlantiradilar. Steinberg va Silverbergning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy aloqalar o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy guruhlar va faoliyatlar o'smirlarning qaror qabul qilish qobiliyatlarini mustahkamlaydi va ularga ijtimoiy muhitda o'zlarini qanday tutish kerakligini o'rgatadi.

### **O'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda duch keladigan qiyinchiliklar:**

O'smirlar o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida bir qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu qiyinchiliklar orasida psixologik, ijtimoiy va ekologik omillar mavjud.

### **Psixologik qiyinchiliklar**

O'smirlik davrida gormonlar darajasidagi o'zgarishlar va hissiy beqarorlik o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Psixologiyada bu davrda ko'pincha stress va xavotir darajasining yuqoriligi kuzatiladi, bu esa o'z-o'zini boshqarishni qiyinlashtiradi.

Psixologik qiyinchiliklar o'smirlik davrida ko'pincha sezilarli bo'lib, gormonlar darajasidagi o'zgarishlar va hissiy beqarorlik o'smirlarning hissiyotlarini boshqarishni qiyinlashtiradi. Ushbu davrda stress va xavotir darajasi yuqori bo'lishi mumkin, bu esa o'z-o'zini boshqarishni qiyinlashtiradi. Ushbu qiyinchiliklarni yengish uchun o'smirlar psixologik qo'llab-quvvatlashga va stressni boshqarish usullariga muhtoj bo'lishadi.



### **Ijtimoiy qiyinchiliklar**

O'smirlar ko'pincha ijtimoiy bosim va tengdoshlarning ta'siriga duch keladi. Ijtimoiy bosimlar va o'zini tasdiqlash istagi ko'pincha noto'g'ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin. Brown va Larson (2009) o'smirlarning tengdoshlari bilan munosabatlari ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlariga qanday ta'sir qilishini tahlil qilganlar.

Ijtimoiy qiyinchiliklar o'smirlar uchun katta sinovdir. Ular o'z tengdoshlarining bosimi ostida qolganda, ko'pincha o'zining asosiy qoidalarini buzishga moyil bo'lishadi. Bu davrda o'zini tasdiqlash istagi yuqori bo'lib, o'smirlar ko'pincha noto'g'ri qarorlar qabul qilishadi yoki xavfli xatti-harakatlarga qo'l urishadi. Brown va Larsonning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, tengdoshlar o'smirlarning qarorlariga katta ta'sir ko'rsatadi va ularga o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishi mumkin.

### **Ekologik qiyinchiliklar**

Atrof-muhit sharoitlari ham o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Noqulay yashash sharoitlari, xavfli hududlar yoki salbiy ijtimoiy muhitlar o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishini qiyinlashtirishi mumkin. Moffitt va boshqalarning (2011) tadqiqotlari bu borada muhim natijalarni ko'rsatadi.

Ekologik qiyinchiliklar o'smirlarning rivojlanishida jiddiy to'siqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Noqulay yashash sharoitlari yoki xavfli hududlar o'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishni murakkablashtiradi. Moffitt va boshqalarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, qashshoq sharoitlarda yashovchi o'smirlar o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa ularning sog'ligi, ta'limi va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### **Xulosa**

O'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotlarida katta ahamiyatga ega. Oila, maktab, jamiyat va boshqa omillar bu



jarayonga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishda duch keladigan qiyinchiliklarni aniqlash va ularni yengish uchun tegishli strategiyalarni ishlab chiqish o'smirlarning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun muhimdir.

O'smirlarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish nafaqat ularning o'z shaxsiy hayotlarida, balki jamiyatda ham muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Bu qobiliyatlar o'smirlarning ijtimoiy hayotda to'g'ri yo'l topishlariga, o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishishlariga va ijtimoiy muhitda o'zlarini samarali boshqarishlariga imkon yaratadi. Oila, maktab va jamiyatning qo'llab-quvvatlovi bilan o'smirlar o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini muvaffaqiyatli rivojlantirishlari mumkin.

#### **Manbalar:**

1. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
2. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
3. Marsh, H. W. (2006). *Self-concept theory, measurement and research into practice: The role of self-concept in educational psychology*. British Journal of Educational Psychology Monograph Series II.
4. Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
5. Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
6. Brown, B. B., & Larson, R. W. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, pp. 74-103). Hoboken, NJ: Wiley.
7. Moffitt, T. E., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.