O‘SMIRLARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Kuatbaeva Shaxsanem Pishenbay qizi
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Xojayli tumani 22-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilingan. O‘smirlarda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, his-tuyg‘ularini boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish, mas’uliyatni his etish va maqsad sari intilish kabi muhim sifatlarning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda oila, maktab, ijtimoiy muhit hamda psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning o‘rni ochib berilgan. Maqolada o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiluvchi samarali usul va metodlar ham tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘z-o‘zini boshqarish, shaxs rivojlanishi, emotsional nazorat, mustaqil qaror qabul qilish, mas’uliyat, motivatsiya, irodaviy sifatlar, psixologik rivojlanish, o‘zini anglash, o‘zini nazorat qilish, ijtimoiy moslashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Kirish

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi yosh avloddan nafaqat chuqur bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishni, balki o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishni ham talab etmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va ma’naviy kamolotida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish

masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biridir. Ushbu davrda organizmda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar jadal sur’atlarda kechadi. O‘smir o‘zining ichki dunyosini anglashga, mustaqil fikr yuritishga, hayotiy maqsadlarini belgilashga va jamiyatdagi o‘rnini topishga intiladi. Aynan shu davrda o‘zini nazorat qilish, his-tuyg‘ularni boshqarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, maqsad qo‘yish va unga erishish kabi ko‘nikmalarning rivojlanishi shaxsning barkamol bo‘lib shakllanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning o‘z faoliyatini rejalashtirishi, nazorat qilishi, baholashi va zarur hollarda uni to‘g‘rilay olishi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayondir. Ushbu ko‘nikma insonning irodaviy sifatlari, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va mas’uliyat hissi bilan chambarchas bog‘liq. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlangan o‘smirlar o‘qish faoliyatida yuqori natijalarga erishadi, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila oladi va turli salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorroq bo‘ladi. Zamonaviy hayot sharoitida o‘smirlar turli axborot oqimlari, ijtimoiy tarmoqlar, tengdoshlar ta’siri va boshqa tashqi omillar bilan doimiy ravishda yuzma-yuz keladilar. Bunday vaziyatlarda ularning o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishi, hissiyotlarini nazorat qilishi va mustaqil ravishda to‘g‘ri tanlov qila olishi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bois o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat ta’lim samaradorligini oshirish, balki ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy faolligini ta’minlashning ham muhim sharti hisoblanadi. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishida oila, maktab va ijtimoiy muhit muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi, pedagoglarning to‘g‘ri yo‘naltirishi va sog‘lom ijtimoiy muhitning mavjudligi o‘smirlarning mustaqillik, mas’uliyat va o‘zini nazorat qilish sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar va

individual yondashuvlar ham bu jarayonning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik asoslarini tahlil qilish, ushbu jarayonga ta’sir etuvchi omillarni yoritish hamda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishning samarali usul va vositalarini aniqlashdan iborat. Bu masalaning ilmiy va amaliy jihatdan o‘rganilishi yoshlarning barkamol shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Asosiy qism

O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari shaxsning o‘z faoliyatini ongli ravishda tashkil etishi, nazorat qilishi va maqsad sari yo‘naltira olishi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. O‘smirlik davrida ushbu ko‘nikmalarning shakllanishi alohida ahamiyatga ega bo‘lib, bu davrda shaxsning irodaviy sifatlari, emotsional barqarorligi va motivatsion tizimi faol rivojlanadi. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlangan o‘smirlar o‘z hayotiy maqsadlarini aniq belgilay oladi, vaqtni samarali taqsimlaydi va turli qiyinchiliklarga nisbatan barqaror munosabat bildiradi. Psixologik nuqtai nazardan, o‘z-o‘zini boshqarish bir nechta asosiy tarkibiy qismlardan iborat: o‘zini anglash, o‘zini nazorat qilish, o‘zini baholash va o‘zini rivojlantirish. O‘zini anglash jarayonida o‘smir o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va kamchiliklarini tushunishga harakat qiladi. O‘zini nazorat qilish esa xatti-harakatlarni tartibga solish, impulsiv qarorlarning oldini olish va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni amalga oshirishni ta’minlaydi. O‘zini baholash jarayonida o‘smir o‘z faoliyatining natijalarini tahlil qiladi, o‘z yutuq va kamchiliklarini aniqlaydi. O‘zini rivojlantirish esa mavjud kamchiliklarni bartaraf etish va shaxsiy sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi. O‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishiga bir qator psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ulardan biri motivatsiya bo‘lib, u shaxsni maqsad sari harakat qilishga undaydi. Ichki motivatsiya kuchli bo‘lgan o‘smirlar o‘z oldiga qo‘ygan

vazifalarni bajarishda qat’iyatli bo‘ladi va tashqi nazoratga kamroq ehtiyoj sezadi. Shuningdek, irodaviy sifatlar, xususan, sabr-toqat, qat’iyat va mas’uliyat hissi ham o‘z-o‘zini boshqarish jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Emotsional barqarorlik ham o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining muhim tarkibiy qismidir. O‘smir o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri boshqara olishi, stressli vaziyatlarda o‘zini tuta bilishi va hissiy reaksiyalarni nazorat qilishi uning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional beqarorlik esa impulsiv qarorlar qabul qilish, nizoli vaziyatlarning ko‘payishi va o‘qish faoliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Oila muhitida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim o‘rin tutadi. Ota-onalarning bolaga nisbatan talabchan, lekin qo‘llab-quvvatlovchi munosabati o‘smirda mas’uliyat hissini shakllantiradi. Oilada mustaqil qaror qabul qilishga imkon berish, kichik vazifalarni bajarishga jalb etish va natijalarni muhokama qilish o‘smirning o‘zini boshqarish qobiliyatini mustahkamlaydi. Maktab muhitida esa pedagoglarning roli katta ahamiyatga ega. O‘qituvchilar tomonidan qo‘yilgan aniq talablar, muntazam nazorat va rag‘batlantirish tizimi o‘smirlarning o‘z faoliyatini rejalashtirish va tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, guruhda ishlash, loyihaviy faoliyat va mustaqil topshiriqlar o‘quvchilarda o‘zini boshqarish va javobgarlik hissini kuchaytiradi. Psixologik treninglar va maxsus mashg‘ulotlar ham o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘smirlar o‘z emotsiyalarini tanish, stressni boshqarish, maqsad qo‘yish va unga erishish strategiyalarini o‘rganadilar. Shuningdek, refleksiya (o‘z faoliyatini tahlil qilish) ko‘nikmasi ham rivojlantiriladi. Shunday qilib, o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish murakkab va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, u psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siriga bog‘liq. Ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish orqali o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi muvaffaqiyati uchun mustahkam asos yaratiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ko‘nikmalar o‘smirning o‘z faoliyatini ongli ravishda rejalashtirishi, emotsiyalarini nazorat qilishi, mas’uliyatni his etishi hamda mustaqil qaror qabul qila olish qobiliyatini mustahkamlaydi. O‘z-o‘zini boshqarish rivojlangan o‘smirlar ta’lim jarayonida yuqori natijalarga erishadi, ijtimoiy munosabatlarda barqaror bo‘ladi va hayotiy muammolarni samarali hal qila oladi. Shu bilan birga, bu jarayon birgina shaxsiy xususiyatlar bilan emas, balki oila, maktab va ijtimoiy muhitning hamkorligi bilan bevosita bog‘liqdir. Ota-onalar tomonidan qo‘llab-quvvatlash, pedagoglarning maqsadli yondashuvi hamda psixologik yordam o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining samarali shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, amaliy mashg‘ulotlar, treninglar va tarbiyaviy ishlar bu jarayonni yanada mustahkamlaydi. Demak, o‘smirlarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat ta’lim samaradorligini oshiradi, balki ularning kelajakda barkamol, mustaqil va mas’uliyatli shaxs bo‘lib yetishishida ham muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yo‘ldoshev J.G‘. **Ta’lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta’lim portali materiallari: www.ziyonet.uz

6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018.
8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
9. Internet ma’lumotlari