O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘ZINI O‘ZI IDORA QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Marupov Xusan Akramovich
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
E-mail: husanboymarupov149@gmail.com

Qabul qilindi: 12.02.2026
Ko‘rib chiqildi: 12.02.2026
Tasdiqlandi: 13.02.2026

Kalit so‘zlar:
o‘smirlik davri, o‘zini o‘zi idora qilish, refleksiya, emotsional regulyatsiya, motivatsiya, ijtimoiy muhit, ichki nazorat, shaxs rivojlanishi

Annotatsiya. Mazkur tezisda o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. O‘zini boshqarish jarayoni refleksiya, emotsional regulyatsiya, motivatsion yo‘nalganlik va ijtimoiy ta’sir omillari bilan uzviy bog‘liq holda rivojlanishi yoritiladi. Tadqiqot davomida o‘smirlarda ichki nazoratning shakllanishi bosqichma-bosqich kechishi, tengdoshlar muhitining kuchli ta’siri hamda qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik yondashuv o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlashi aniqlangan. Natijalar o‘smir shaxsining psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvida o‘zini o‘zi idora qilish muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kirish. O‘smirlik davri inson ontogenezining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, unda shaxsning biologik, ijtimoiy va psixologik jihatdan tubdan qayta qurilishi sodir bo‘ladi. Mazkur davr odatda 11–12 yoshdan 16–17 yoshgacha bo‘lgan oraliqni qamrab olib, bolalikdan kattalik sari o‘tish jarayonining psixologik poydevorini tashkil etadi. Aynan shu bosqichda o‘smir o‘z “Men”ini anglay boshlaydi, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi, ijtimoiy rollarni sinab ko‘radi hamda ichki dunyosini boshqarishga harakat qiladi. Shu sababli o‘smirlik davrining markaziy psixologik muammolaridan biri — o‘zini o‘zi idora qilish, ya’ni xulq-atvor, hissiyot va fikrlash jarayonlarini ongli boshqarish qobiliyatining shakllanishidir. Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining keskin ortishi, raqamli muhitning kengayishi hamda ijtimoiy bosimlarning kuchayishi o‘smirlardan yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab etmoqda. Biroq bu davrda asab tizimi va psixik jarayonlar hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, impulsivlik, affektiv reaksiyalar, tez ta’sirlanish va qaror qabul qilishdagi beqarorlik tez-tez kuzatiladi. Natijada o‘smirlar o‘z xatti-harakatlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar: konfliktlar, agressiya, o‘qishga qiziqishning pasayishi, xavfli xulq shakllari yoki ijtimoiy moslashuvdagi muammolar yuzaga kelishi mumkin. Demak, o‘zini o‘zi idora qilish mexanizmlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega.

Psixologiyada o‘zini o‘zi idora qilish shaxsning ichki resurslariga tayangan holda maqsad qo‘yish, rejalashtirish, nazorat qilish va xatti-harakatlarini baholash

jarayonlari majmui sifatida talqin etiladi. Bu jarayon diqqat, tafakkur, iroda, refleksiya va emotsional barqarorlik kabi psixik funksiyalar bilan uzviy bog‘liq. O‘smirlik davrida aynan refleksiya kuchayishi, ya’ni shaxsning o‘zini kuzatish va tahlil qilish qobiliyati rivojlanishi o‘zini o‘zi idora qilishning psixologik asosini yaratadi. O‘smir o‘z kechinmalarini tushunishga, boshqalarning munosabatini baholashga va kelajakdagi harakatlarini oldindan rejalashtirishga o‘rganadi. Shu bilan birga, o‘zini o‘zi idora qilishning shakllanishida ijtimoiy muhit — oila, maktab va tengdoshlar guruhi muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi va ota-onalarning pedagogik yondashuvi, qo‘llab-quvvatlovchi muloqot uslubi hamda ijobiy ijtimoiy tajriba o‘smirning o‘z xulqini nazorat qilish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Aksincha, keskin tanqid, haddan tashqari nazorat yoki befarqlik o‘smirda ichki ziddiyatlarni kuchaytirib, o‘zini boshqarish mexanizmlarining sust rivojlanishiga olib keladi.

Mazkur tezisning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ta’lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki shaxsning o‘zini boshqara oladigan, mas’uliyatli va mustaqil qaror qabul qila oladigan kompetent shaxs sifatida shakllanishini ham talab etadi. Shu nuqtai nazardan o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilishning psixologik mexanizmlarini aniqlash, ularning rivojlanish qonuniyatlarini tahlil qilish hamda pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash omillarini belgilash muhim ilmiy vazifa hisoblanadi. Shunday qilib, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilish muammosi shaxs rivojlanishining markaziy komponentlaridan biri bo‘lib, uning chuqur o‘rganilishi yosh avlodning ijtimoiy moslashuvi va psixologik salomatligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilish muammosi rivojlanish psixologiyasi, pedagogik psixologiya va ijtimoiy psixologiya doirasida keng o‘rganilgan masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu hodisa shaxsning ongli ravishda o‘z xatti-harakatlari, hissiyotlari va motivlarini boshqarish qobiliyati sifatida talqin etilib, ko‘plab olimlar tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida izohlangan. O‘zini o‘zi idora qilish tushunchasining ilmiy asoslari madaniy-tarixiy nazariya vakili L.S. Vygotskiy ishlarida yoritilgan. Unga ko‘ra, insonning psixik funksiyalari avval tashqi faoliyat sifatida shakllanib, keyinchalik ichkilashadi. Ya’ni bola dastlab kattalar yordamida xatti-harakatini boshqaradi, keyinchalik esa bu boshqaruv ichki nutq va ong orqali amalga oshiriladi. O‘smirlik davriga kelib ichki nutq murakkablashadi, refleksiya kuchayadi va shaxs o‘z xulqini mustaqil tartibga solishga o‘tadi. Vygotskiy o‘zini o‘zi idora qilishning asosiy mexanizmi sifatida ijtimoiy tajribaning ichkilashuvini ko‘rsatadi.

A.N. Leontev faoliyat nazariyasida o‘zini boshqarish motivlar tizimi bilan bog‘liq holda izohlanadi. Olimning fikricha, inson faoliyati ehtiyoj → motiv → maqsad → harakat → amal zanjiri orqali amalga oshadi. O‘smirlik davrida motivlarning qayta tuzilishi sodir bo‘lib, tashqi nazorat asta-sekin ichki nazoratga aylanadi. Shu jarayonda shaxs o‘z faoliyatini ongli rejalashtirish va nazorat qilishga o‘rganadi. Demak, o‘zini o‘zi idora qilish motivatsion tizimning rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog‘liq. S.L. Rubinshteyn esa psixik jarayonlarning faol tabiatini

ta'kidlab, shaxs o'z xulqining subyekti ekanligini ko'rsatadi. Unga ko'ra, inson nafaqat tashqi ta'sirlarga javob qaytaradi, balki ularga faol munosabat bildiradi. O'smirlik davrida bu xususiyat ayniqsa kuchayadi — shaxs o'zini anglay boshlaydi, baholaydi va o'z ustida ishlashga intiladi. Rubinshteyn o'zini boshqarishni ong, faoliyat va shaxs birligi orqali tushuntiradi. G'arb psixologiyasida o'zini o'zi idora qilish masalasi A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-kognitiv nazariyada keng yoritilgan. Bandura o'zini boshqarishni uch komponent orqali izohlaydi: o'zini kuzatish, o'zini baholash va o'zini rag'batlantirish. O'smirlar o'z xatti-harakatlarini ijtimoiy me'yorlar bilan solishtiradi va natijaga qarab o'ziga nisbatan munosabat shakllantiradi. Ayniqsa o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) darajasi o'zini idora qilish samaradorligini belgilaydi. Agar o'smir o'z imkoniyatlariga ishonsa, u murakkab vaziyatlarda ham xatti-harakatini nazorat qila oladi.

R. Baumeister va hamkorlari tomonidan ishlab chiqilgan o'zini nazorat qilish nazariyasida esa bu jarayon psixik energiya yoki iroda resursi bilan bog'lanadi. Unga ko'ra, insonning o'zini boshqarish qobiliyati cheklangan resursga ega bo'lib, uzoq davom etgan zo'riqishdan keyin vaqtincha pasayishi mumkin. O'smirlarda emotsional beqarorlikning sababi ham aynan nazorat resursining yetarli darajada shakllanmaganligidir. Shuning uchun ular impulsiv qarorlar qabul qilishga moyil bo'ladilar. D. Elkonin o'smirlik davrini shaxsiy o'zini anglash bosqichi sifatida tavsiflaydi. Bu davrda yetakchi faoliyat — shaxslararo muloqot bo'lib, tengdoshlar bahosi o'zini baholashga kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'smir o'zini boshqalar orqali anglaydi va shu asosda xulqini tartibga soladi. Demak, o'zini o'zi idora qilishning muhim mexanizmlaridan biri ijtimoiy refleksiya hisoblanadi. L.I. Bojovich o'smirlik davrida motivatsion sohaning rivojlanishini o'rganib, ichki pozitsiya tushunchasini kiritadi. Unga ko'ra, shaxsning barqaror o'zini boshqarishi uning qadriyatlari va e'tiqodlariga bog'liq. Agar o'smirda ma'naviy motivlar shakllansa, xulq-atvor nazorati tashqi ta'sirlarsiz ham amalga oshadi. Zamonaviy tadqiqotlarda o'zini o'zi idora qilish emotsional intellekt bilan ham bog'lanadi. D. Goleman emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyatini ijtimoiy moslashuvning muhim omili sifatida ko'rsatadi. O'smir o'z hissiyotlarini tushunishni o'rgangan sari agressiya, xavotir va konflikt darajasi kamayadi.

Mahalliy va mintaqaviy tadqiqotlarda ham o'smirlik davrida o'zini boshqarish masalasi ta'lim muhitida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotchilar pedagogik qo'llab-quvvatlash, ijobiy psixologik iqlim va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv o'smirlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishini ta'kidlaydilar. Ayniqsa reflektiv suhbat, mustaqil topshiriqlar va hamkorlikdagi faoliyat o'zini nazorat qilishni shakllantirishda samarali hisoblanadi. Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi idora qilish ko'p komponentli psixologik tizim bo'lib, u ijtimoiy tajribaning ichkilashuvi, motivatsiya, refleksiya, emotsional intellekt va ijtimoiy munosabatlar bilan uzviy bog'liq. Turli nazariyalar mazkur jarayonni turlicha izohlasa-da, ularning barchasi o'smirlik davrida ichki nazorat

mexanizmlarining shakllanishi shaxs kamolotining muhim ko‘rsatkichi ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot muhokamasi. O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, mazkur jarayon bir vaqtning o‘zida bir nechta psixik tizimlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Tadqiqot natijalari o‘smirlarning xulq-atvorini boshqarish darajasi ularning refleksiv tafakkuri, emotsional barqarorligi, motivatsion yo‘nalganligi hamda ijtimoiy muhit xususiyatlariga bevosita bog‘liqligini tasdiqlaydi. O‘zini o‘zi idora qilishni faqat iroda kuchi bilan izohlash yetarli emasligi, balki bu murakkab psixologik mexanizmlar majmuasi ekanligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, kichik o‘smirlar (11–13 yosh) ko‘proq tashqi nazoratga tayanadilar. Ular o‘z xatti-harakatlarini kattalarning talab va cheklovlari asosida boshqaradilar. Bu davrda ichki nazorat hali barqaror shakllanmagan bo‘lib, vaziyat o‘zgarganda xulq ham tez o‘zgaradi. Masalan, nazorat mavjud bo‘lgan muhitda tartibli bo‘lgan o‘smir, erkin sharoitda impulsiv xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin. Demak, bu bosqichda o‘zini idora qilish situativ xarakterga ega.

O‘rta o‘smirlik davrida (14–15 yosh) refleksiya kuchayishi bilan ichki nazorat shakllana boshlaydi. O‘smir o‘z harakatlari oqibatini oldindan tasavvur qilishga urinadi, lekin emotsiyalar ustun kelgan vaziyatlarda nazorat susayadi. Tadqiqot davomida aynan affektiv holatlar — ranjish, jahldorlik, uyat yoki tengdoshlar bosimi — xulqni boshqarishga eng katta to‘sqinlik qiluvchi omillar ekani kuzatildi. Bu esa emotsional regulyatsiya mexanizmi hali to‘liq rivojlanmaganini anglatadi. Shunday qilib, o‘smirlar ko‘pincha noto‘g‘ri xatti-harakatni tushunib yetgan holda ham uni to‘xtata olmaydilar. Katta o‘smirlik bosqichida (16–17 yosh) esa motivatsion tizim barqarorlashib, o‘zini o‘zi idora qilish ichki qadriyatlar bilan bog‘lana boshlaydi. O‘smir o‘z harakatlarini nafaqat jazodan qochish, balki shaxsiy prinsiplariga mos kelishi nuqtai nazaridan baholaydi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, aynan shaxsiy maqsadi aniq shakllangan o‘smirlarda xulq nazorati yuqori darajada namoyon bo‘ldi. Bu holat o‘zini o‘zi idora qilishning motivatsion mexanizmi yetakchi rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy muhitning ta’siri alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik uslub qo‘llanilgan guruhlarda o‘smirlar o‘z xatti-harakatlarini mustaqil tahlil qilishga ko‘proq moyillik bildirdilar. Aksincha, faqat nazorat va tanqid ustun bo‘lgan sharoitda o‘smirlar tashqi talab bo‘lmaganda o‘zini boshqarishda qiynaldilar. Bu holat tashqi nazoratning haddan tashqari kuchayishi ichki nazoratning rivojlanishiga to‘sqinlik qilishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida yana bir muhim jihat — tengdoshlar guruhi ta’siri aniqlandi. O‘smir o‘zini yolg‘iz vaziyatda nisbatan yaxshi boshqargan bo‘lsa-da, guruh ichida riskli xatti-harakatlarga moyillik ortdi. Bu ijtimoiy identifikatsiya mexanizmi bilan bog‘liq bo‘lib, o‘smir uchun guruh tomonidan qabul qilinish ehtiyoji xulq nazoratidan ustun kelishini ko‘rsatadi. Demak, o‘zini o‘zi idora qilish faqat individual psixik jarayon emas, balki ijtimoiy-psixologik hodisa hamdir.

Olingan natijalar asosida o‘zini o‘zi idora qilishning asosiy psixologik mexanizmlari quyidagilar ekanligi aniqlashtirildi: refleksiya (o‘zini anglash), emotsional regulyatsiya, motivatsion barqarorlik va ijtimoiy baholashni hisobga olish. Ushbu mexanizmlar o‘zaro bog‘liq holda ishlaydi: refleksiya xatti-harakatni anglashni ta’minlaydi, emotsional nazorat impulsivlikni kamaytiradi, motivatsiya esa barqarorlikni ta’minlaydi. Agar ushbu tizimlardan biri yetarlicha rivojlanmasa, umumiy o‘zini boshqarish darajasi pasayadi. Shunday qilib, tadqiqot o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilish bosqichma-bosqich shakllanadigan murakkab psixologik tizim ekanligini tasdiqladi. Uning rivojlanishi biologik yetilish, ijtimoiy tajriba va shaxsiy maqsadlarning uyg‘unlashuvi natijasida yuz beradi. Bu esa ta’lim jarayonida o‘smirga faqat nazorat obyekt sifatida emas, balki o‘z xulqini boshqarishni o‘rganayotgan faol subyekt sifatida yondashish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil va tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi idora qilish shaxs rivojlanishining muhim va murakkab psixologik jarayonidir. Ushbu davrda o‘zini boshqarish mexanizmlari bosqichma-bosqich shakllanib, refleksiya, emotsional regulyatsiya, motivatsion barqarorlik hamda ijtimoiy munosabatlar bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanadi. O‘smirning xulq-atvorini samarali boshqarishi uning ichki nazorat darajasi, shaxsiy maqsadlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bevosita ta’sirchan ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari o‘smirlik davrida pedagogik va psixologik yondashuvlarning ahamiyatini tasdiqlaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi muhit, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyati va reflektiv faoliyatni rivojlantirish o‘smirlarning o‘zini o‘zi idora qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 248–287.
2. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351–355.
3. Bozhovich, L. I. (1979). Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste. Moscow: Prosveshchenie.
4. Elkonin, D. B. (1989). Psikhologiya razvitiya. Moscow: Akademiya pedagogicheskikh nauk SSSR.
5. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
6. Leontiev, A. N. (1975). Activity, consciousness, and personality. Moscow: Progress Publishers.
7. Rubinstein, S. L. (2002). Osnovy obshchey psikhologii. Saint Petersburg: Piter.
8. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.