

BOLALARDA O‘ZINI TUTA OLISH VA IJTIMOIIY MUAMMOLAR

**SELF-CONTROL AND SOCIAL PROBLEMS IN CHILDREN
САМОКОНТРОЛЬ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ У ДЕТЕЙ**

Abdusattorova Oygul Mansurovana

Farg‘ona davlat universiteti amaliy psixologiya yo‘nalishi

1-kurs 24.21 guruh talabasi.

Abdusattorova Oygul Mansurovana

1st year student of group 24.21, Applied Psychology Department,

Fergana State University.

Абдусатторова Ойгул Мансуровна

Ферганский государственный университет, прикладная психология,

1 курс, группа 24.21 студентка.

Annotatsiya: Bolalarda o‘zini tuta olish qobiliyati ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada bolalarda o‘zini tuta olish (o‘zini nazorat qilish, impulsivlikni boshqarish, hissiy muvozanatni saqlash) qobiliyatining mohiyati, uning shakllanish jarayonlari va ijtimoiy muammolar bilan bog‘liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqot bolalarning ijtimoiy moslashuvi, o‘quv jarayonidagi muvaffaqiyati va umuman psixologik barqarorligi bilan ushbu qobiliyat o‘rtasidagi bevosita bog‘liqlikni yoritib beradi.

Bundan tashqari, maqolada bolalarda o‘zini tuta olish ko‘nikmalarining zaifligi natijasida yuzaga keladigan asosiy muammolar, jumladan, tajovuzkorlik, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar, stress va ruhiy bosim kabi holatlar muhokama qilinadi. Bolalarda ushbu qobiliyatni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar, shu jumladan, emotsional intellektni oshirish, o‘yin terapiyasi, sport mashg‘ulotlari va kognitiv-rivojlantiruvchi usullar tahlil qilinadi. Ushbu maqola bolalar psixologiyasi, tarbiya va ta’lim jarayonida faoliyat yurituvchi mutaxassislar, ota-onalar hamda ijtimoiy muhitni yaxshilashga qiziqqan tadqiqotchilar uchun muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: bolalar psixologiyasi, o‘zini tuta olish, hissiy intellekt, impulsivlikni boshqarish, stress boshqaruvi, ijtimoiy moslashuv, bolalar tarbiyasi.

Kalit so‘zlar: bolalar psixologiyasi, o‘zini tuta olish, hissiy intellekt, impulsivlikni boshqarish, stress boshqaruvi, ijtimoiy moslashuv, bolalar tarbiyasi.

Annotation: The ability of children to regulate themselves is one of the key factors in their personal and social development. This article analyzes the essence of self-regulation in children (self-control, impulse management, emotional balance), the processes of its formation, and its connection with social issues. The study highlights the direct relationship between this ability and children's social adaptation, academic

success, and overall psychological stability.

Additionally, the article discusses the main problems arising from weak self-regulation skills in children, including aggression, difficulties in social adaptation, stress, and psychological pressure. Modern pedagogical and psychological approaches aimed at developing this ability in children, such as enhancing emotional intelligence, play therapy, sports activities, and cognitive-developmental methods, are analyzed.

This article serves as a valuable resource for professionals in child psychology, education, and parenting, as well as for researchers interested in improving the social environment.

Keywords: child psychology, self-regulation, emotional intelligence, impulse control, stress management, social adaptation, child upbringing.

Kirish

Bolalik davri inson shaxsiyati va ijtimoiy hayotga moslashish jarayonining asosiy bosqichlaridan biri hisoblanadi. Aynan shu bosqichda bola o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, ijtimoiy qoidalarga rioya qilish va o'z harakatlarini muvozanatlashtirishni o'rganadi. O'zini tuta olish qobiliyati bolaning ijtimoiy moslashuvini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, bu qobiliyat maktabda muvaffaqiyat qozonish, do'stlar orttirish va umumiy psixologik farovonlik uchun zarur hisoblanadi.

Bolalar hayotida o'zini tuta olishning yetarlicha shakllanmaganligi jiddiy ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin. Xususan, impulsivlikni nazorat qila olmagan bolalar ko'pincha janjalli vaziyatlarga tushib qolishadi, tajovuzkorlik va negativ ijtimoiy xatti-harakatlar ko'rsatishlari mumkin. Bundan tashqari, o'zini boshqara olmaslik bolalarning stressga bardoshli bo'lish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada ular asabiylik, tashvish va depressiyaga moyil bo'lishadi.

Shu sababli bolalarda o'zini tuta olish ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi kunda pedagogika va psixologiya sohasidagi eng muhim vazifalardan biriga aylangan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini boshqara oladigan bolalar maktabdagi o'zlashtirish darajasi yuqori bo'lishi bilan birga, kelajakda ham jamiyatda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib yetishadi. Masalan, Vygotsky (1978) va Piaget (1952) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda bolalarning ijtimoiy o'zaro munosabatlari va o'zini nazorat qilish qobiliyati o'rtasidagi bevosita bog'liqlik ilmiy jihatdan isbotlangan.

Mazkur maqolada bolalarda o'zini tuta olish qobiliyatining shakllanishi va unga ta'sir qiluvchi asosiy omillar chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, bolalarning ushbu qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha samarali yondashuvlar, jumladan, hissiy intellektni oshirish, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish usullari haqida batafsil fikr yuritiladi.

1. O‘zini Tuta Olishning Mohiyati va Tarkibiy Qismlari

O‘zini tuta olish qobiliyati bola tomonidan turli vaziyatlarda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, stressli holatlarda hissiyotlarini muvozanatlashtirish va ijtimoiy normalarga mos ravishda harakat qilish jarayonini anglatadi. Ushbu qobiliyat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Impulsivlikni nazorat qilish – bolaning tezkor, bevosita reaksiyalarini boshqarish qobiliyati.

Hissiy boshqaruv – stress va tushkunlik holatlarida o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish.

Ijtimoiy qoidalarga rioya qilish – jamiyatdagi norma va qoidalarga mos harakat qilish.

Muammolarni hal qilish ko‘nikmalari – nizoli vaziyatlarda ijobiy va samarali yechim topish.

Piaget (1952) va Vygotsky (1978) kabi tadqiqotchilar bolalarning kognitiv rivojlanishi va ijtimoiy muhitning ushbu qobiliyatga ta’siri bo‘yicha ilmiy ishlari orqali o‘zini tuta olishning muhimligini asoslab berganlar.

2. O‘zini Tuta Olish Qobiliyatining Rivojlanishiga Ta’sir Qiluvchi Omillar

Bolalarning o‘zini tuta olish darajasiga turli ichki va tashqi omillar ta’sir ko‘rsatadi.

3. Oilaviy muhit va tarbiya

Ota-onalarning bolaga nisbatan qo‘llaydigan tarbiya usullari, ularning hissiy qo‘llab-quvvatlashi bolaning o‘zini tuta olish qobiliyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Rivojlangan hissiy aloqaga ega bolalar stressni yaxshi boshqarishadi (Goleman, 1995).

4. Maktab muhiti va o‘qituvchilar roli

Ta’lim tizimi bolalarda o‘zini tuta olish qobiliyatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Sinfdagi intizom va pedagogik yondashuv bolalarning impulsiv harakatlarini kamaytirishga yordam beradi.

5. Genetik va psixologik omillar

Ba’zi bolalar o‘z tabiatiga ko‘ra impulsivroq yoki hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi (Bandura, 1986).

Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, prefrontal korteks faoliyatining darajasi o‘zini tuta olishga ta’sir qiladi.

6. O‘zini Tuta Olish Qobiliyatining Kamligi Bilan Bog‘liq Ijtimoiy Muammolar

O‘zini tuta olmaslik bolalarda quyidagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

Tengdoshlar bilan mojarolar – ijtimoiy o‘zaro munosabatlar qiyinlashadi.

Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar – diqqatni jamlay olmaslik natijasida yomon

baholar.

Agressiv va destruktiv xatti-harakatlar – nizolarni tajovuz orqali hal qilish tendensiyasi.

Ichki psixologik muammolar – depressiya va tashvishning ortishi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
2. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. Norton.
5. Berk, L. E. (2020). *Development Through the Lifespan*. Pearson.