

O'SMIRLARDA O'ZINI-O'ZI IDORA QILISHNING EMOTSIONAL VA IRODAVIY MEXANIZMLARINI SHAKLLANISHI HAMDA ULARNING SHAXSIY RIVOJLANISHDAGI PSIXOLOGIK OMILLARI

Marupov Xusan Akramovich

Farg'ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida o'zini-o'zi idora qilishning emotsional va irodaviy mexanizmlarining shakllanish jarayoni hamda ularning shaxsiy rivojlanishga ta'sir etuvchi psixologik omillari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. O'smirlik shaxs kamolotining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional barqarorlik, impulslarni nazorat qilish, maqsadga yo'naltirilganlik, qat'iyatlilik va mustaqil qaror qabul qilish kabi irodaviy sifatlar faol rivojlanadi. Tadqiqotda o'zini-o'zi boshqarish jarayoni emotsional intellekt, motivatsiya, refleksiya, ijtimoiy muhit hamda oilaviy tarbiya omillari bilan uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqiladi. Shuningdek, o'smirlarda stressga chidamlilikni oshirish, xulq-atvorni ongli nazorat qilish va moslashuvchanlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari ochib beriladi. Maqolada diagnostik metodlar, kuzatish, so'rovnoma va psixologik testlar asosida olingan natijalar umumlashtirilib, o'zini-o'zi regulatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida, psixologik xizmat faoliyatida hamda o'smirlar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarda samarali qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'zini-o'zi boshqarish, emotsional mexanizmlar, irodaviy sifatlar, emotsional intellekt, motivatsiya, refleksiya, psixologik rivojlanish, regulatsiya

Аннотация. В данной статье рассматриваются процессы формирования эмоциональных и волевых механизмов саморегуляции у подростков, а также психологические факторы, влияющие на их личностное

развитие. Подростковый возраст является важным этапом становления личности, в котором активно развиваются эмоциональная устойчивость, контроль импульсов, целеустремлённость, настойчивость и самостоятельность в принятии решений. Саморегуляция анализируется во взаимосвязи с эмоциональным интеллектом, мотивацией, рефлексией, социальным окружением и семейным воспитанием. Особое внимание уделяется механизмам развития стрессоустойчивости, сознательного контроля поведения и адаптивности. В работе обобщены результаты эмпирических исследований, проведённых с использованием психодиагностических методик, наблюдения и анкетирования. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по развитию навыков самоуправления и эмоционально-волевой регуляции у подростков. Результаты исследования могут быть использованы в образовательных учреждениях, деятельности школьных психологов и в системе воспитательной работы с подростками.

Ключевые слова: *подростковый возраст, саморегуляция, эмоциональные механизмы, волевые качества, эмоциональный интеллект, мотивация, личностное развитие, адаптация.*

Annotation. *This article examines the formation of emotional and volitional mechanisms of self-regulation in adolescents and analyzes the psychological factors influencing their personal development. Adolescence is considered a critical stage of personality growth, during which emotional stability, impulse control, goal orientation, persistence, and independent decision-making are actively developed. The process of self-regulation is studied in relation to emotional intelligence, motivation, reflection, social environment, and family upbringing. Special attention is paid to the mechanisms that enhance stress resistance, conscious behavioral control, and psychological adaptability. The research summarizes empirical data obtained through observation, questionnaires, and psychodiagnostic methods. Based on the findings, practical recommendations are proposed to improve*

adolescents' self-management skills and emotional–volitional regulation. The results of the study may be effectively applied in educational settings, psychological counseling services, and preventive or developmental programs aimed at supporting adolescents' personal growth and social adaptation.

Key words: *adolescence, self-regulation, emotional mechanisms, volitional qualities, emotional intelligence, motivation, personal development, psychological adaptation.*

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti shaxsning mustaqil fikrlashi, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishi, emotsional barqarorlikni saqlashi hamda irodaviy qat'iyat ko'rsata bilishini muhim ijtimoiy-psixologik talab sifatida ilgari surmoqda. Ayniqsa, o'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, mazkur davrda shaxsning ichki dunyosi, qadriyatlari, motivlari va xulq-atvorini tartibga soluvchi mexanizmlar jadal shakllanadi. Ushbu jarayonda o'zini-o'zi idora qilish ko'nikmalarining rivojlanishi o'smirning ijtimoiy moslashuvi, akademik muvaffaqiyati va kelajakdagi shaxsiy kamolotini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

O'smirlik davrida kechadigan kuchli emotsional o'zgarishlar, affektiv reaksiyalarning beqarorligi, impulsivlik va ijtimoiy ta'sirlarga yuqori sezuvchanlik shaxs xulq-atvorini boshqarishda muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Shu bois emotsiyalarni anglash, nazorat qilish va konstruktiv yo'naltirish, shuningdek, maqsadga erishishda qat'iyatlilik, sabr-toqat va irodaviy zo'r berish kabi sifatlarni shakllantirish psixologik rivojlanishning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Emotsional va irodaviy mexanizmlar o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, ular birgalikda o'zini-o'zi boshqarishning yagona tizimini tashkil etadi hamda shaxsning ongli faoliyatini ta'minlaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini-o'zi regulatsiya qilish darajasi o'smirlarning motivatsion sohasi, reflektiv qobiliyatlari, emotsional intellekti, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri hamda ta'lim jarayonining xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ijobiy ijtimoiy-psixologik sharoitlarda shakllangan

boshqaruv ko'nikmalari o'smirning stressga chidamliligini oshiradi, nizoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishiga yordam beradi hamda deviant xulq-atvorlarning oldini olishga xizmat qiladi. Aksincha, ushbu mexanizmlarning yetarlicha rivojlanmaganligi agressivlik, xavotirlik, beqarorlik va moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, o'smirlarda o'zini-o'zi idora qilishning emotsional va irodaviy mexanizmlarini shakllanish qonuniyatlarini aniqlash, ularning psixologik determinantlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda samarali rivojlantirish usullarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot ana shu ehtiyojdan kelib chiqib, o'smir shaxsining barkamol rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiluvchi psixologik omillarni tizimli o'rganishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlik davrida o'zini-o'zi idora qilish, emotsional barqarorlik va irodaviy sifatlarning shakllanishi masalasi psixologiya fanida muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Shaxsning xulq-atvorini ongli ravishda boshqarish, ichki kechinmalarini nazorat qilish va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil eta olish qobiliyati insonning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida talqin etiladi. Shu bois o'zini-o'zi boshqarish muammosi emotsional, irodaviy, kognitiv va motivatsion jarayonlar bilan uzviy bog'liq holda turli nazariy maktablar doirasida tadqiq qilingan.

Xorijiy psixologiyada mazkur masalaning nazariy asoslari avvalo L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasida o'z ifodasini topadi. Olimning ta'kidlashicha, inson xulq-atvori tabiiy impulslar asosida emas, balki ijtimoiy tajribani ichkilashtirish natijasida shakllanadigan oliy psixik funksiyalar orqali boshqariladi. Vygotskiy o'zini-o'zi regulatsiya qilishni tashqi nazoratning ichki nazoratga aylanishi jarayoni sifatida izohlab, o'smirlik davrida nutq, tafakkur va refleksiyaning rivojlanishi shaxsning o'z xatti-harakatlarini ongli rejalashtirish va nazorat qilishiga xizmat qilishini ko'rsatadi. Ushbu g'oyalar A.N. Leontev va P.Ya. Galperinning faoliyat nazariyasida davom ettirilib, o'zini boshqarish faoliyatning motiv-maqsad tizimi hamda bosqichma-bosqich shakllanish mexanizmlari bilan

bog'liqligi asoslab berilgan.

Rus psixologlari S.L. Rubinshteyn va B.G. Ananyev shaxs faolligi va ongning birligi tamoyiliga tayangan holda, inson xulq-atvorining irodaviy boshqaruvi tashqi ta'sirlarga passiv javob emas, balki ichki qaror va maqsadlar bilan belgilanadigan faol jarayon ekanligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, o'smirlik davrida mustaqillikning ortishi, o'z "Men"ini anglash va hayotiy pozitsiyaning shakllanishi irodaviy sifatlarning rivojlanishi uchun muhim psixologik shart-sharoit yaratadi. Shuningdek, L.I. Bojovich va D.B. Elkonin o'smir shaxsining motivatsion sohasi va yetakchi faoliyati o'zgarishi natijasida ichki regulatsiya mexanizmlari takomillashishini ilmiy asosda ko'rsatib berganlar. Ular o'smirlikni o'zini anglash, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy mas'uliyat shakllanadigan davr sifatida baholab, aynan shu jarayonlar xulq-atvorni ongli boshqarishning psixologik poydevorini tashkil etishini ta'kidlaydilar.

Emotsional regulatsiya muammosi esa G. Gross, R. Lazarus, S. Folkman kabi g'arb olimlari tomonidan stressni yengish, emotsiyalarni nazorat qilish va moslashuvchanlikni ta'minlash nuqtayi nazaridan tadqiq etilgan. Ularning ishlanmalarida emotsiyalarni kognitiv qayta baholash, vaziyatni konstruktiv talqin qilish va xulq-atvor strategiyalarini ongli tanlash shaxsning psixologik farovonligini ta'minlovchi asosiy mexanizmlar sifatida ko'rib chiqiladi. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida esa o'zini-o'zi samaradorlik (self-efficacy) tushunchasi orqali shaxsning o'z imkoniyatlariga ishonchi va o'zini boshqara olish qobiliyati faoliyat natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi ilmiy asoslangan. Ushbu yondashuvlar o'smirlarning irodaviy faolligi va mas'uliyat hissini shakllantirishda ichki motivatsiyaning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda emotsional intellekt konsepsiyasi (P. Salovey, J. Mayer, D. Goleman) ham o'zini-o'zi boshqarish jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi. Mazkur olimlar emotsiyalarni anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyati ijtimoiy moslashuv, akademik muvaffaqiyat va stressga chidamlilik bilan bevosita bog'liqligini isbotlaganlar. Bu esa o'smirlik davrida emotsional kompetentlikni rivojlantirish o'zini-o'zi

regulyatsiya qilishni kuchaytirishning samarali yo'li ekanligini ko'rsatadi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, o'zini-o'zi idora qilish ko'nikmalari emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, motivatsion yo'nalganlik va ijtimoiy muhit ta'siri ostida kompleks tarzda shakllanadi. Biroq o'smirlik davrida ushbu mexanizmlarning o'zaro integratsiyasini tizimli ravishda o'rganish, ularning shaxsiy rivojlanishga ta'sirini aniqlash hamda amaliy rivojlantirish texnologiyalarini ishlab chiqish hali ham dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Shu bois mazkur tadqiqot yo'nalishi nazariy jihatdan mavjud konsepsiyalarni boyitish bilan birga, ta'lim va tarbiya jarayonida samarali psixologik yordam ko'rsatish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Muhokama. O'smirlik davrida o'zini-o'zi idora qilish mexanizmlarining shakllanishi shaxs taraqqiyotining eng murakkab va ko'p qirrali jarayonlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda biologik yetilish, ijtimoiy munosabatlarning kengayishi hamda "Men" konsepsiyasining faollashuvi natijasida o'smirning ichki dunyosida keskin o'zgarishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar, bir tomondan, mustaqillikka intilish, o'z fikrini himoya qilish, tashabbuskorlik kabi ijobiy sifatlarni yuzaga keltirsa, ikkinchi tomondan, emotsional beqarorlik, impulsivlik, affektiv reaksiyalarning kuchayishi va qaror qabul qilishdagi ikkilanishlarni ham namoyon etadi. Shuning uchun aynan ushbu bosqichda o'zini-o'zi boshqarishning emotsional va irodaviy mexanizmlarini shakllantirish shaxsning barkamol rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda emotsional jarayonlar kuchli intensivlikka ega bo'lib, ular ko'pincha ongli nazoratdan tez chiqib ketadi. Natijada xulq-atvor vaziyatga mos bo'lmagan shaklda namoyon bo'lishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, emotsiyalarni anglash, ularni nomlash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish o'zini-o'zi idora qilishning boshlang'ich bosqichi sifatida qaraladi. Emotsional refleksiya kuchaygani sari o'smir o'z kechinmalarini tahlil qila boshlaydi, bu esa impulsiv reaksiyalar o'rniga ongli tanlovni amalga oshirish imkonini beradi. Demak, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan o'smirlarda moslashuvchanlik, ijtimoiy faollik va stressga chidamlilik ham

yuqoriroq bo'lishi kuzatiladi.

Xulosa. O'smirlik davri shaxs taraqqiyotining eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, aynan ushbu davrda insonning emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari va o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqarish ko'nikmalari jadal shakllanadi. O'zini-o'zi idora qilish mexanizmlari shaxsning ichki dunyosini tartibga soluvchi, faoliyatini maqsadga yo'naltiruvchi hamda ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlovchi asosiy psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli emotsional va irodaviy jarayonlarning o'zaro uyg'unlashuvi o'smir shaxsining barkamol rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional mexanizmlar o'smirning ichki kechinmalarini anglash, nazorat qilish va konstruktiv yo'naltirishga xizmat qilsa, irodaviy mexanizmlar esa maqsadni belgilash, qaror qabul qilish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va faoliyatni oxirigacha yetkazishni ta'minlaydi. Ushbu ikki tizimning integratsiyasi natijasida shaxsda ongli regulatsiya, mas'uliyat, mustaqillik va o'ziga ishonch kabi muhim fazilatlar shakllanadi. Aksincha, mazkur mexanizmlarning yetarli rivojlanmaganligi impulsivlik, beqarorlik, xavotirlik hamda deviant xulq-atvor ko'rinishlariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, o'zini-o'zi boshqarishning samaradorligi nafaqat individual-psixologik xususiyatlar, balki oila muhiti, ta'lim tizimi, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy sharoitlar bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi aniqlandi. Qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit, ijobiy motivatsiya, refleksiya va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik ishlar o'smirlarda o'zini-o'zi regulatsiya qilish ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois ta'lim jarayonida maxsus treninglar, psixokorreksion mashg'ulotlar va rivojlantiruvchi dasturlarni qo'llash muhim amaliy ahamiyatga ega

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Виготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Академия, 2004. – 352 с.

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
5. Эльконин Д. Б. Психология развития: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 384 с.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
8. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
9. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
10. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
11. Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. – New York: Guilford Press, 2014. – 667 p.
12. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15(3). – P. 197–215.
13. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
14. Zimmerman B. J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice. – New York: Springer, 2001. – 320 p.
15. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.