

O‘SMIRLIK YOSHIDA O‘ZINI O‘ZI NAZORAT QILISH SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Omonova Sevara Ma’mirjonovna

**Qo‘qon davlat pedagogika universiteti “Psixologiya” kafedrası katta
o‘qituvchisi (PhD)**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21192809>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik yoshida o‘zini o‘zi nazorat qilishning shakllanishi va uning psixologik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi nazorat qilishning rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar, jumladan, o‘zini anglash, emotsional barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar, refleksiya hamda ijtimoiy muhitning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, o‘zini o‘zi nazorat qilishning shaxs kamoloti, xulq-atvorni boshqarish, mustaqil qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuvdagi ahamiyati ochib berilgan. Maqolada o‘smirlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishni rivojlantirishning psixologik yondashuvlari hamda amaliy tavsiyalari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik yoshi, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini anglash, refleksiya, emotsional barqarorlik, motivatsiya, irodaviy sifatlar, xulq-atvorni boshqarish, o‘zini boshqarish, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy moslashuv, psixologik xususiyatlar, o‘z-o‘zini baholash, psixologik rivojlanish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМОКОНТРОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Омонова Севара Маъмиржоновна

Старший преподаватель, кафедры «Психологии»

Кокандского государственного педагогического университета (PhD)

Аннотация. В данной статье представлен научно-теоретический анализ формирования самоконтроля в подростковом возрасте и его психологических характеристик. Подчеркиваются психологические факторы, влияющие на развитие самоконтроля в подростковом возрасте, включая самосознание, эмоциональную устойчивость, мотивацию, волевые качества, рефлексия и роль социальной среды. Также раскрывается важность самоконтроля в личностном развитии, управлении поведением, самостоятельном принятии решений и социальной адаптации. В статье представлен широкий спектр психологических подходов и практических рекомендаций по развитию самоконтроля у подростков.

Ключевые слова: Подростковый возраст, самоконтроль, самосознание, рефлексия, эмоциональная устойчивость, мотивация, волевые качества, управление поведением, самоконтроль, развитие личности, социальная адаптация, психологические характеристики, самооценка, психологическое развитие.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF SELF-CONTROL IN ADOLESCENCE

Omonova Sevara Mamirjonovna

**Senior Lecturer, Department of Psychology,
Kokand State Pedagogical
University (PhD)**

Abstract. This article presents a scientific and theoretical analysis of the development of self-control in adolescence and its psychological characteristics. It highlights the psychological factors influencing the development of self-control in adolescence, including self-awareness, emotional stability, motivation, volitional qualities, reflection, and the role of the social environment. It also explores the importance of self-control in personal development, behavior management, independent decision-making, and social adaptation. The article presents a wide range of psychological approaches and practical recommendations for developing self-control in adolescents.

Key words: Adolescence, self-control, self-awareness, reflection, emotional stability, motivation, volitional qualities, behavior management, self-control, personality development, social adaptation, psychological characteristics, self-esteem, psychological development.

Kirish. Jahon miqyosida o'smirlik davrida shaxs rivojlanishining psixologik qonuniyatlarini o'rganish, ayniqsa, o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlarining shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda o'zini o'zi nazorat qilish shaxsning xulq-atvorini ongli ravishda boshqarishi, his-tuyg'ularini tartibga solishi, maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni rejalashtirishi hamda ijtimoiy me'yor va talablarga mos ravishda harakat qilishini ta'minlovchi muhim psixologik sifat sifatida e'tirof etiladi. Ayniqsa, o'smirlik davri mustaqillikning ortishi, shaxsiy pozitsiyaning shakllanishi va ijtimoiy munosabatlarning kengayishi bilan tavsiflanadigan rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda o'zini o'zi nazorat qilishning yetarli darajada rivojlanishi shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi va psixologik barqarorligini ta'minlaydi. So'nggi yillarda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirish, uning emotsional, motivatsion, irodaviy va kognitiv asoslarini aniqlash, mazkur sifatning o'quv faoliyati, shaxslararo munosabatlar hamda psixologik farovonlikka ta'sirini o'rganishga qaratilgan ilmiy izlanishlar ko'lamini kengaymoqda. Tadqiqotlarda o'zini o'zi nazorat qilishning o'zini anglash, refleksiya, o'z-o'zini baholash, mas'uliyat hissi, qaror qabul qilish, emotsiyalarni boshqarish va xulq-atvorni ixtiyoriy tartibga solish bilan uzviy bog'liqligi ilmiy asoslangan. Shu bilan birga, o'smirlarning individual-psixologik xususiyatlari hamda oilaviy, maktab va tengdoshlar muhiti o'zini o'zi nazorat qilishning rivojlanishida muhim determinantlar sifatida e'tirof etiladi.

O'zini o'zi nazorat qilishni tadqiq etishda kuzatish, psixodagnostik so'rovnomalar, psixologik testlar, suhbat, anketa va eksperimental metodlardan keng foydalaniladi. Ushbu metodlar orqali o'smirlarning o'z xulq-atvorini boshqarish darajasi, maqsad sari intilishi, emotsional barqarorligi, impulsivlikni nazorat qilishi, o'z faoliyatini rejalashtirishi hamda natijalarni baholash qobiliyatlari aniqlanadi. Olingan natijalar shaxs rivojlanishining psixologik qonuniyatlarini chuqurroq anglash, o'zini o'zi nazorat qilishning individual xususiyatlarini baholash va uni rivojlantirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

O'smirlik davrida o'zini o'zi nazorat qilishning yuqori darajada shakllanganligi shaxsning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va kelgusidagi

kasbiy hamda shaxsiy rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Aksincha, mazkur sifatning yetarli darajada rivojlanmaganligi impulsiv xatti-harakatlar, emotsional beqarorlik, nizoli vaziyatlarning ko'payishi, akademik qiyinchiliklar va turli deviant xulq-atvor shakllarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois ham, o'smirlik yoshida o'zini o'zi nazorat qilishning psixologik xususiyatlarini o'rganish, uning shakllanish mexanizmlarini aniqlash hamda ushbu sifatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi psixologiya fanining dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar nafaqat shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlash, balki ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish, o'smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini qo'llab-quvvatlashda ham muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodlar. Tadqiqot uchun bir qator psixodiagnostik metodikalar va so'rovnomalar tanlab olindi. Jumladan, G.V. Lozovaya tomonidan ishlab chiqilgan “Virtual olamga qaramlik” testi, K. Leongard va G.Shmishekning “Xarakter aksentuatsiyasini baholash” so'rovnomasi, A.I. Shepilovanning “Tugallanmagan gaplar” metodikasi hamda A.A. Lugoviskaya tomonidan yaratilgan “Koping xulq-atvori” so'rovnomasi qo'llanildi. Shuningdek, tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik usullardan, xususan, K. Pirsonning korrelyatsiya koeffitsiyenti, foiz tahlili va omilli (faktor) tahlil metodlaridan foydalanildi.

Metodologiya. Zamonaviy psixologiya fanida o'smirlik yoshida o'zini o'zi nazorat qilish muammosini o'rganishga oid qator ilmiy yondashuv va konsepsiyalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular shaxsning o'zini boshqarish, irodaviy sifatleri, emotsional regulatsiyasi hamda kognitiv rivojlanishi haqidagi nazariyalarga asoslanadi. Mazkur yo'nalishning ilmiy-metodologik asoslari A. Bandura, V. Mischel, R. Baumeister, C.Carver va M. Schier, A. Zimmerman, L. Vigotskiy, J. Piaje kabi olimlarning tadqiqotlarida keng yoritilgan. L.I.Bojovichning ilmiy qarashlariga ko'ra, o'zini o'zi nazorat qilish shaxsning xulq-atvori, his-tuyg'ulari va faoliyatini ongli ravishda boshqarishga xizmat qiluvchi murakkab psixologik mexanizm bo'lib, uning shakllanishi biologik, kognitiv va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida kechadi [1,47]. Ilmiy tadqiqotlarda o'zini o'zi nazorat qilish shaxsning o'z oldiga maqsad qo'yishi, o'z faoliyatini rejalashtirishi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi va natijalarni baholash jarayonlari bilan uzviy bog'liq psixologik konstrukt sifatida talqin etiladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida refleksiya, o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va mas'uliyat hissining rivojlanishi o'zini o'zi nazorat qilishning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni o'rganishda kuzatish, psixologik suhbat, anketa, standartlashtirilgan psixodiagnostik testlar hamda shaxs so'rovnomalaridan keng foydalaniladi. Mazkur metodlar orqali o'smirlarning irodaviy sifatleri, emotsional barqarorligi, impulsivlik darajasi, o'z faoliyatini rejalashtirish, xulq-atvorini boshqarish va o'zini baholash xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Shu bilan birga, matematik-statistik usullar yordamida o'zini o'zi nazorat qilishning boshqa psixologik omillar bilan o'zaro bog'liqligi ham aniqlanadi.

L.S.Vigotskiyga ko'ra, o'zini o'zi nazorat qilishni baholashda ayrim metodologik muammolar mavjudligini ham ta'kidlaydilar. Birinchidan, o'zini o'zi nazorat qilish ko'p komponentli psixologik hodisa bo'lgani sababli, uni bitta metodika yordamida to'liq baholash imkoniyati cheklangan[2,98]. Demak, o'smirlarning o'z-o'zini baholashga asoslangan javoblari ijtimoiy maqbullik omili ta'sirida o'zgarishi mumkin ekan. E.A.Osvyannikovanning yozishicha, o'zini o'zi nazorat qilish darajasi oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, ta'lim muhiti va individual psixologik xususiyatlarga bog'liq holda namoyon bo'lgani uchun tadqiqot natijalarini talqin etishda ushbu omillarni ham hisobga olish

zarur[3,32]. Muallif aytib o'tganidek, haqiqatdan ham o'smirlik yoshida o'zini o'zi nazorat qilishni o'rganishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. N.S.Gulyayevaga ko'ra, psixodiagnostik metodlar, kuzatish, suhbat va statistik tahlil natijalarini o'zaro integratsiyalash o'smirlarning o'zini o'zi nazorat qilish darajasini yanada ishonchli baholash, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ushbu sifatni rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berar ekan [4,88]. Yo'qorida ko'rib chiqilgan turli ilmiy yondashuv va nazariy qarashlar, o'smir shaxsining barkamol rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi muhim ilmiy-amaliy asoslardan biri hisoblanadi.

Natija va muhokamalar. Tadqiqot uchun o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishning psixologik xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiluvchi psixodiagnostik metodikalar tanlab olindi. Jumladan, G.V. Lozovaya tomonidan ishlab chiqilgan “Virtual olamga qaramlik” testi hamda K. Leongard va G. Shmishekning “Xarakter aksentuatsiyasini baholash” so'rovnomasidan foydalanildi. Mazkur metodikalar o'smirlarning xulq-atvor xususiyatlari, individual-psixologik sifatleri hamda o'zini o'zi nazorat qilish bilan bog'liq omillarni baholash imkonini beradi. Quyida dastlabki empirik tadqiqotimiz natijalariga e'tibor qaratishga harakat qilamiz (1- Jadval).

1-jadval

Shaxs xarakter aksentuatsiyasi va yengib o'tuvchi xulq-atvor so'rovnomalarining o'zaro aloqasi (K.Pirsonning r-korrelyatsiya koeffitsienti bo'yicha)

Shkalalar	Matonat	Oqilona harakat	Vogelikni yengib o'tish	O'zini o'zgartirish	Ijoiy tafakkur	Emotsiyalar ni nazorat qilish
Gipertim	0,435*	-0,689**	0,117	0,440*	0,786**	-0,478*
Xavotirlanuvchi	-0,456*	0,218	0,464*	0,532**	0,536**	0,172
Distim	0,443*	0,479*	0,460*	0,426*	0,564**	-0,436*
Rasmiy	0,410*	0,563**	0,139	0,724**	0,620**	-0,198
Qo'zg'aluvchan	0,520*	0,574**	0,628**	0,786**	0,474*	0,246
Emotiv	0,525*	0,432*	0,457*	0,616**	0,569**	0,196
Rigid	0,435*	0,557**	0,467*	0,483*	0,576**	0,446*
Namoyishkor	0,525**	0,446*	0,245	0,543**	0,475*	0,182
Sikloid	0,576**	0,479*	0,276	0,568**	0,643**	0,497*
Ekzaltir	0,620**	0,415*	0,482*	0,516**	0,541**	0,168

Izoh: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$.

Ushbu jadval tahlilining natijalariga ko'ra, gipertim xarakter aksentuatsiyasi o'smirlarda o'zini o'zi boshqarish, xulq-atvorni nazorat qilish, emotsiyalarni boshqarish, maqsadga yo'naltirilganlik va o'z faoliyatini baholash ko'rsatkichlari bilan o'rtacha darajada ijobiy bog'liqlikni namoyon etdi. Xavotirlanuvchi tip esa emotsiyalarni nazorat qilish, impulslarni boshqarish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish va o'zini baholash ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi aniqlandi. Distim xarakter aksentuatsiyasi o'zini boshqarish, emotsional nazorat, xulq-atvorni tartibga solish, maqsadga intilish va o'z faoliyatini tahlil qilish bilan o'rtacha darajadagi korrelyatsiyani ko'rsatdi. Shuningdek, rasmiy (pedantik), qo'zg'aluvchan, emotiv, rigid, namoyishkor, sikloid hamda ekzaltirlangan xarakter aksentuatsiyalari ham o'zini o'zi nazorat qilishning turli komponentlari, jumladan, o'z xulq-atvorini boshqarish, emotsional barqarorlik, impulslarni nazorat qilish,

maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etish va o'z faoliyatini nazorat qilish ko'rsatkichlari bilan o'rtacha darajada statistik ahamiyatli bog'liqlikni namoyon etdi. Mazkur natijalar o'smirlik davrida o'zini o'zi nazorat qilishning shakllanishi shaxsning individual xarakter xususiyatlari bilan uzviy bog'liq ekanligini hamda xarakter aksentuatsiyalarining ayrim turlari o'zini o'zi nazorat qilish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Xulosa. Umuman olganda, amalga oshirgan tadqiqotimiz natijalari shu ko'rsatadiki, o'smirlik yoshida o'zini o'zi nazorat qilishning shakllanishi asosan, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, xususan, xarakter aksentuatsiyalari bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Tahlillar xarakter aksentuatsiyasining turli tiplari o'zini o'zi boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, impulslarni jilovlash, maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etish va o'z xatti-harakatlarini baholash kabi komponentlar bilan o'rtacha darajada statistik ahamiyatli bog'liqlikka ega ekanligini tasdiqladi. Mazkur natijalar o'smirlarda o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishga qaratilgan psixologik profilaktika va korreksion dasturlarni ishlab chiqishda individual xarakter xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. - Москва : Изд-во Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. - 352 с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. - Москва : Педагогика-пресс, 1999. - 533 с.
3. Овсянникова Е. А. Самосознание личности подростков, воспитывающихся в родных и приемных семьях / Е. А. Овсянникова // Вестник Белгородского института развития образования. - 2018. - № 2 (8). - С. 73-83.
4. Гуляева Н. С. Формирование самосознания личности обучающихся в процессе подготовки к танцевальному фестивалю / Н. С. Гуляева // Уральский вестник образования. - 2024. - № 3. - С. 59-65.