



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.G'oziev E. "Umumiy psixologiya", 1-kitob, Toshkent, 2004-yil;
 - 2.G'oziyev.E.G'. "Umumiy psixologiya". Toshkent 2010 yil. 223-226-betlar;
 - 3.G'oziev E. F G'oziyeva "Umumiy psixologiya", Toshkent, 2023;
 - 4.Samatova, N., Nuraliyeva, S. va Salayeva, M. (2025). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MANIPULYATSIYANING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545378>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 71-75.
 - 5.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHGA TA'SIRI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 317-320.
 - 6.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 309-312.
 - 7.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOIYLASHUVIDA OILANING IJTIMOIIY MUHIT SIFATIDAGI O'RNI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 313-316.
 - 8.Samatova, N., Sufxiddinov, S., & Sottiyeva, Y. (2025). QARINDOSHLIK ALOQALARIDA MANIPULYATIV MUNOSABATLARNING TA'SIRI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545245>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 67-70.
 - 9.Samatova, N. va Xamraqulova, M. (2025). BOSHQARUV JARAYONIDA MANIPULYATSIYANING MOHIYATI VA USULLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15554359>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 81-83.
 - 10.Samatova, N., Miyzamov, Z., & Pirimov, G. A. (2025). BOZOR MUNOSABATLARIDA MANIPULYATIV ALOQALAR: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15542780>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 376-379.
 - 11.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHGA TA'SIRI. TADQIQOTLAR, 73(3), 317-320.
 - 12.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOIYLASHUVIDA OILANING IJTIMOIIY MUHIT SIFATIDAGI O'RNI. TADQIQOTLAR, 73(3), 313-316.
 - 13.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 309-312.
- Internet ma'limotlari:**
- 14.<http://ziyonet.uz;>

O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING AHAMIYATI VA DOLZARBLIGI

Samatova Nigora

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
nsamatova82@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘zini o‘zi boshqarishning mohiyati, uning shaxs hayotidagi ahamiyati va zamonaviy jamiyatda tutgan o‘rni ko‘rib chiqiladi. O‘zini o‘zi boshqarish tushunchasi psixologik, ijtimoiy va kasbiy nuqtai nazardan tahlil etiladi. Maqolada bu qobiliyatni rivojlantirish yo‘llari, uning ta‘lim, mehnat va shaxslararo munosabatlarga ta‘siri yoritiladi. Nazariy mulohazalar va amaliy tavsiyalar asosida o‘zini o‘zi boshqarishning dolzarbligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: o‘zini o‘zi boshqarish, shaxsiy samaradorlik, iroda kuchi, o‘z-o‘zini tartibga solish, hissiy intellekt, maqsadga yo‘naltirilganlik, proaktivlik.

Kirish: Zamonaviy dunyo tez sur‘atlar bilan o‘zgarib bormoqda. Raqamli texnologiyalar, axborot oqimi va ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizga chuqur kirib kelishi bilan birga yangi sinovlar ham paydo bo‘lmoqda. Bu sinovlar ichida eng muhimi—o‘z fikri, xulq-atvori va vaqtini boshqara olish qobiliyati, ya‘ni o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmasidir.

O‘zini o‘zi boshqarish—bu insonning o‘z his-tuyg‘ulari, fikrlari, xatti-harakatlari va vaqtini ongli ravishda nazorat qilish hamda maqsad sari yo‘naltirish qobiliyatidir. Bu tushuncha psixologiya, pedagogika va boshqaruv fanlarida keng o‘rganilgan bo‘lib, uning shaxs kamolotidagi o‘rni beqiyos ahamiyat kasb etadi. Qadimgi faylasuflardan Sokrat va Arastudan tortib, bugungi zamonaviy psixologlarga o‘zini o‘zi boshqarishni rivojlantirish masalasini asosiy mavzu sifatida o‘rganib kelgan. O‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmasiga ega bo‘lgan inson o‘zining eng yaxshi natijasiga erisha oladi. U chalg‘itishlarga berilmaydi, impulsiv qarorlar qabul qilmaydi va o‘z maqsadlariga intizomli ravishda yaqinlashadi. Aksincha, bu ko‘nikmadan mahrum bo‘lgan inson tashqi holatlar va boshqa odamlarning ta‘siri ostida qoladi, o‘z hayotini emas, balki boshqalarning istaklarini amalga oshirib yashaydi.

1. O‘zini o‘zi boshqarishning mohiyati va tarkibiy qismlari

O‘zini o‘zi boshqarish—bu yagona, bir qismdan iborat tushuncha emas. U bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bir necha muhim tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Mashhur psixolog Daniel Goleman hissiy intellekt nazariyasida o‘zini boshqarishni besh asosiy kompetentsiyadan biri sifatida ajratib ko‘rsatadi. Uning fikricha, O‘z impulsini jilovlay oladigan, stressni samarali boshqaradigan va noqulay vaziyatlarda ham o‘zini ushlab tura oladigan insonlar hayotda ancha muvaffaqiyatliroq bo‘ladi.

Birinchi tarkibiy qism—hissiy o‘zini boshqarish, ya‘ni o‘z his-tuyg‘ularini anglash va ularni maqsadga muvofiq nazorat qilish qobiliyatidir.

Ikkinchi tarkibiy qism—xulq-atvorni boshqarish. Bu inson o‘z odatlari, kundalik tanlovlari va harakatlarini ongli ravishda shakllantirishini anglatadi. Yaxshi odatlarni o‘rnatish va zararli xatti-harakatlardan tiyilish—xulq-atvorni boshqarishning asosiy ko‘rinishidir.

Uchinchi tarkibiy qism esa vaqtni boshqarishdir. Vaqt — insonning eng cheklangan resursi. Uni to‘g‘ri taqsimlash va samarali ishlatish o‘zini o‘zi boshqarishning ajralmas qismidir.

To‘rtinchi tarkibiy qism—fikrlash va e’tiborni boshqarish. Inson o‘z fikrlarini nazorat qila olmasa, tashvishu xavotirlar uni egallab olishi, ishdan chalg‘itishi mumkin. E’tiborni muayyan vazifaga yo‘naltira olish va parishonxotirlikdan saqlana olish—bu ham o‘zini o‘zi boshqarishning muhim jihatidir.

Beshinchi tarkibiy qism—motivatsiyani boshqarish, ya'ni qiyinchiliklar oldida ruhiy tushkunlikka tushmaslik va o'z oldiga qo'ygan maqsadlari sari doimiy intilishni saqlab qolish qobiliyatidir.

2. O'zini o'zi boshqarishning shaxs hayotidagi ahamiyati

O'zini o'zi boshqarish qobiliyatining inson hayotiga ta'siri keng ko'lamli va chuqur xarakter kasb etadi.

Birinchi navbatda, bu qobiliyat akademik va kasbiy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini yaxshi boshqara oladigan talabalar yuqori o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ega bo'ladi, muddatlarni o'z vaqtida bajaradi va o'qishdan ko'proq zavq oladi. Ikkinchidan, o'zini o'zi boshqarish jismoniy va ruhiy sog'liqqa ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z xatti-harakatlarini boshqara oladigan inson zararli odatlarga — masalan, chekish, haddan tashqari ovqatlanish yoki alkogolli ichimliklarni iste'mol qilishga — kamroq berilib ketadi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va etarli uyqu tartibini saqlash ham o'zini boshqarish qobiliyatining bevosita natijasidir. Bu esa uzoq muddatda insonning umr ko'rish sifatini va muddatini sezilarli oshiradi. Uchinchidan, o'zini o'zi boshqarish shaxslararo munosabatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladigan inson boshqalar bilan muomala qilishda sabr-toqatli, mulohazali va muhosil bo'ladi. Janjal va nizo vaziyatlarida u impulsiv ravishda emas, balki vaziyatni o'ylab ko'rib, oqilona qarorlar qabul qiladi. Bu esa oilaviy va ishchi munosabatlarda muqim, sog'lom muhitni shakllantirishga yordam beradi. To'rtinchidan, o'zini o'zi boshqarish moliyaviy savodxonlik bilan ham chambarchas bog'liq. Xarajatlarni nazorat qila olish, behuda sarf-xarajatlardan tiyilish, qisqa muddatli zavqlanishni uzoq muddatli maqsadlar uchun qurbon qila olish—bularning barchasi o'zini o'zi boshqarishning moliyaviy jihatdagi namoyon bo'lishidir. Binobarin, o'zini yaxshi boshqara oladigan insonlar iqtisodiy jihatdan ham barqarorroq hayot kechiradi.

Ta'lim va kasbiy faoliyatda o'zini o'zi boshqarish

Ta'lim jarayoni o'zini o'zi boshqarish qobiliyatining shakllanishi uchun muhim maydon hisoblanadi. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida talabalar nafaqat bilim oladi, balki o'zlarini boshqarish ko'nikmalarini ham egallaydi. Darslar jadvaliga amal qilish, uy vazifalarini o'z vaqtida bajarish, imtihonlarga tayyorlanish — bularning barchasi o'zini o'zi boshqarishning amaliy mashqidir. Zamonaviy ta'limda masofaviy o'qitish keng tarqalishi bilan birga o'z-o'zini boshqarish muammosi yanada keskinlashdi. An'anaviy darsxona muhitida tashqi intizom—o'qituvchi nazorati, dars grafigi, sinfdoshlar bilan birga o'qish — talabalarni tartibda ushlab turadi. Onlayn ta'limda esa bu tashqi omillar kamayib, barcha mas'uliyat to'liq talabaning o'ziga yuklanadi. Shu sababli o'z-o'zini boshqara oladigan talabalar masofaviy ta'lim sharoitida ham yuqori natijalar ko'rsatadi. Kasbiy faoliyatda ham o'zini o'zi boshqarish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Muvaffaqiyatli rahbarlar va mutaxassislar odatda o'zlarini juda yaxshi boshqara oladigan insonlardir. Ular muddatlarni buzishmaydi, bosim ostida ham samarali ishlaydi, ustuvorliklarni to'g'ri belgilaydi va qiyinchiliklar oldida ruhiy barqarorligini saqlaydi. Stephen Covey o'zining mashhur asarida bunday insonlarni proaktiv — ya'ni sharoitlarga emas, balki o'z qadriyatlariga tayanib harakat qiladigan — deb ta'riflaydi.

Xulosa:

O‘zini o‘zi boshqarish — bu inson o‘z hayotining asl sohibiga aylanadigan qobiliyatdir. U tashqi sharoitlar va tasodiflar girdobida oqib ketmay, o‘z maqsadlari va qadriyatlari asosida ongli yashashga imkon beradi. Bu ko‘nikma shaxsning barcha hayot sohalarida — ta‘lim, kasb, sog‘liq, munosabatlar va moliyaviy barqarorlikda — hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Raqamli texnologiyalar va tez o‘zgaruvchan dunyoda o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu ko‘nikma maktab darsliklarida berilishi, oilada tarbiya asosi bo‘lishi va kasbiy rivojlanishning ajralmas qismi sifatida tan olinishi zarur. O‘zini o‘zi boshqarish — erkin, mas’uliyatli va samarali insonning belgilaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda, o‘zini o‘zi boshqarish — bu hayot sifatini belgilovchi eng muhim ko‘nikmalardan biridir. Uni rivojlantirish uchun niyat, bilim va amaliy mashq kerak. Bunga erishgan inson o‘zining eng yaxshi versiyasiga aylanadi va o‘z atrofida qilargalarga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.G‘oziev E. “Umumiy psixologiya”, 1–kitob, Toshkent, 2004-yil;
2.Samatova, N., Nuraliyeva, S. va Salayeva, M. (2025). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MANIPULYATSIYANING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545378>. *Xalqaro fan tarmoqlari jurnali*, 1 (5), 71-75.

3.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O‘ZINI-O‘ZI BOSHQARISHGA TA’SIRI. *TADQIQOTLAR*, 73 (3), 317-320.

4.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. *TADQIQOTLAR*, 73 (3), 309-312.

5.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOIYLASHUVIDA OILANING IJTIMOIIY MUHIT SIFATIDAGI O‘RNI. *TADQIQOTLAR*, 73 (3), 313-316.

6.Samatova, N., Sufxiddinov, S., & Sottiyeva, Y. (2025). QARINDOSHLIK ALOQALARIDA MANIPULYATIV MUNOSABATLARNING TA’SIRI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545245>. *Xalqaro fan tarmoqlari jurnali*, 1 (5), 67-70.

7.Samatova, N. va Xamraqulova, M. (2025). BOSHQARUV JARAYONIDA MANIPULYATSIYANING MOHIYATI VA USULLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15554359>. *Xalqaro fan tarmoqlari jurnali*, 1 (5), 81-83.

8.Samatova, N., Miyzamov, Z., & Pirimov, G. A. (2025). BOZOR MUNOSABATLARIDA MANIPULYATIV ALOQALAR: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15542780>. *Xalqaro fan tarmoqlari jurnali*, 1 (5), 376-379.

9.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O‘ZINI-O‘ZI BOSHQARISHGA TA’SIRI. *TADQIQOTLAR*, 73(3), 317-320.

10.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOIYLASHUVIDA OILANING IJTIMOIIY MUHIT SIFATIDAGI O‘RNI. *TADQIQOTLAR*, 73(3), 313-316.

11.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. *TADQIQOTLAR*, 73 (3), 309-312.