

NIZOLI VAZIYATLARDA O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

S.S.Olimov¹ 

Mas'ul muallif: Olimov Saydullo
Soxobjonovich, Qo'qon Universiteti
Pedagogika va psixologiya
kafedrası o'qituvchisi
<https://orcid.org/0009-0004-2688-6329>.

e-mail:
sayd.olim.soxobjon55@gmail.com

Accepted: 22 Sentabr 2026
Published: 22 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Olimov, S. S.
NIZOLI VAZIYATLARDA O'ZINI-
O'ZI BOSHQARISHNING
PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI / S.
S. Olimov // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 9, № 2. — B. 67–75.

1. Qo'qon Universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi <https://orcid.org/0009-0004-2688-6329>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy ilmiy adabiyotlarning nazariy tahlili asosida mojaroli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlari o'rganiladi. Tadqiqot shaxslarning his-tuyg'ularini tartibga solish, xatti-harakatlarni nazorat qilish va shaxslararo nizolar paytida moslashuvchan kurashish strategiyalarini qo'llash qobiliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratilgan. O'zini o'zi boshqarishning asosiy komponentlari sifatida hissiy tartibga solish, kognitiv baholash, hissiy intellekt, kurashish mexanizmlari va neyropsixologik jarayonlarga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqot nazariy tahlil, qiyosiy tahlil va sintez usullaridan foydalangan holda sifatli adabiyotlar sharhiga asoslangan. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, samarali o'zini o'zi boshqarish kognitiv qayta baholash, konstruktiv kurashish uslublari va yuqori hissiy intellekt kabi adaptiv hissiy strategiyalar bilan chambarchas bog'liq. Tahlil shuningdek, qochish va ifodali bostirishni o'z ichiga olgan noto'g'ri moslashuv strategiyalari stress, tajovuzkorlik va shaxslararo qiyinchiliklarning kuchayishi bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Tadqiqot psixologik o'zini o'zi boshqarish ichki psixologik resurslar va tashqi ijtimoiy omillar ta'sirida o'rganiladigan va ko'p o'lchovli jarayon degan xulosaga keladi. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlash mojarolarni hal qilish, hissiy barqarorlik va umumiy psixologik farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi boshqarish, nizoli vaziyatlar, hissiy tartibga solish, kurashish strategiyalari, hissiy intellekt, kognitiv baholash, psixologik moslashuv, stressni boshqarish, shaxslararo muloqot, chidamlilik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В статье на основе теоретического анализа современной научной литературы исследуются психологические механизмы саморегуляции в конфликтных ситуациях. Исследование направлено на выявление основных психологических факторов, влияющих на способность личности регулировать свои эмоции, контролировать поведение и применять адаптивные стратегии совладания в процессе межличностных конфликтов. Особое внимание уделяется эмоциональной регуляции, когнитивной оценке, эмоциональному интеллекту, механизмам совладания и нейropsихологическим процессам как основным компонентам саморегуляции. Исследование основано на качественном обзоре литературы с использованием методов теоретического анализа, сравнительного анализа и синтеза. Результаты показывают, что эффективная саморегуляция тесно связана с адаптивными эмоциональными стратегиями, такими как когнитивная переоценка, конструктивные стили совладания и высокий уровень эмоционального интеллекта. Анализ также показывает, что дезадаптивные стратегии, включая избегание и экспрессивное подавление, связаны с усилением стресса, агрессивности и межличностных трудностей. Исследование позволяет сделать вывод о том, что психологическая саморегуляция представляет собой многомерный процесс, который следует рассматривать во взаимосвязи с внутренними психологическими ресурсами личности и внешними социальными факторами. Развитие навыков саморегуляции способствует эффективному разрешению конфликтов, повышению эмоциональной устойчивости и улучшению общего психологического благополучия.

Ключевые слова: саморегуляция, конфликтные ситуации, эмоциональная регуляция, стратегии совладания, эмоциональный интеллект, когнитивная оценка, психологическая адаптация, управление стрессом, межличностное общение, устойчивость.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-REGULATION IN CONFLICT SITUATIONS

Abstract. This article examines the psychological mechanisms of self-regulation in conflict situations based on a theoretical analysis of contemporary scientific literature. The study aims to identify the key psychological factors influencing individuals' ability to regulate their emotions, control their behavior, and apply adaptive coping strategies during interpersonal conflicts. Particular attention is given to emotional regulation, cognitive appraisal, emotional intelligence, coping mechanisms, and neuropsychological processes as

the major components of self-regulation. The study is based on a qualitative literature review employing theoretical analysis, comparative analysis, and synthesis methods. The findings indicate that effective self-regulation is closely associated with adaptive emotional strategies, such as cognitive reappraisal, constructive coping styles, and a high level of emotional intelligence. The analysis also demonstrates that maladaptive strategies, including avoidance and expressive suppression, are associated with increased stress, aggression, and interpersonal difficulties. The study concludes that psychological self-regulation is a multidimensional process that should be examined in relation to both internal psychological resources and external social factors. Strengthening self-regulation skills contributes to more effective conflict resolution, greater emotional resilience, and improved overall psychological well-being.

Keywords: self-regulation, conflict situations, emotional regulation, coping strategies, emotional intelligence, cognitive appraisal, psychological adaptation, stress management, interpersonal communication, resilience.

Kirish. Yigirma birinchi asrda hayotning turli sohalarida ijtimoiy keskinlik, hissiy beqarorlik va shaxslararo qarama-qarshiliklarning kuchayishi tufayli nizoli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish muammosi zamonaviy psixologiya fanida eng dolzarb masalalardan biriga aylandi. Tez globallashuv, texnologik rivojlanish va muloqot jarayonlarining tezlashishi shaxslarga psixologik bosimni sezilarli darajada kuchaytirdi, bu ko'pincha hissiy charchoq, tajovuzkorlik, xavotir va shaxslararo mojarolarga olib keladi. Bunday sharoitda o'z his-tuyg'ularini, xatti-harakatlarini va kognitiv reaksiyalarini tartibga solish qobiliyati psixologik barqarorlikni va samarali ijtimoiy o'zaro ta'sirni saqlash uchun muhim omilga aylanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mojarolar insoniy muloqotning muqarrar elementlari hisoblanadi, chunki odamlar o'z qadriyatlarini, ehtiyojlari, maqsadlari va xulq-atvor modellari jihatidan farq qiladi. Biroq, nizolarning oqibatlarini ko'p jihatdan shaxsning hissiy reaksiyalarini boshqarish va konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini tanlash qobiliyatiga bog'liq. Tadqiqotchilar o'zini o'zi boshqarish qobiliyati rivojlangan shaxslar vayronkor nizolarning oldini olish, hissiy muvozanatni saqlash va samarali muloqot natijalariga erishishga ko'proq qodir ekanligini ta'kidlaydilar. Shuning uchun psixologik o'zini o'zi boshqarish ijtimoiy moslashuv va psixologik farovonlikni ta'minlovchi asosiy mexanizmlardan biri hisoblanadi.

O'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini o'rganishning dolzarbligi butun dunyo bo'ylab stress bilan bog'liq psixologik kasalliklarning tobora ko'payib borayotgani bilan ham bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, millionlab odamlar ijtimoiy beqarorlik va shaxslararo keskinliklar tufayli kelib chiqadigan hissiy stress, xavotir va depressiv alomatlarni boshdan kechiradilar. Empirik dalillar shuni ko'rsatadiki, hissiy nazoratning yetarli emasligi mojaroli vaziyatlarda impulsiv xatti-harakatlar, tajovuzkorlik va moslasha olmaydigan kurash strategiyalari xavfini oshiradi. Natijada, nizolar paytida shaxslarga o'zlarining hissiy holatlarini tartibga solishga yordam beradigan psixologik mexanizmlarni o'rganish muhim ilmiy va amaliy vazifaga aylandi. Nazariy nuqtai nazardan, o'zini o'zi boshqarish ijtimoiy normalar va shaxsiy maqsadlarga muvofiq his-tuyg'ular, fikrlar, motivatsiya va xatti-harakatlarni boshqarishga qaratilgan psixologik jarayonlarning murakkab tizimi sifatida belgilanadi. Albert Bandura o'zini o'zi boshqarish o'zini kuzatish, o'zini baholash va o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini o'z ichiga olishini ta'kidlaydi, bu mexanizmlar orqali shaxslar o'z harakatlari va hissiy reaksiyalarini ongli ravishda boshqaradilar. Bu mexanizmlar, ayniqsa, tez qaror qabul qilish va hissiy nazorat talab qilinadigan stressli va mojaroli vaziyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy tadqiqotlar hissiy tartibga solishni o'zini o'zi boshqarishning markaziy tarkibiy qismlaridan biri sifatida ta'kidlaydi. Grossga ko'ra, hissiy tartibga solish shaxslarning his-tuyg'ularni boshdan kechirishi va ifoda etishiga ta'sir qiladigan jarayonlarni anglatadi. Samarali hissiy tartibga solish ko'nikmalariga ega bo'lgan odamlar shaxslararo nizolar paytida g'azab, xavotir va umidsizlikni kamaytirishga ko'proq qodir. Aksincha, yomon hissiy tartibga solish ko'pincha tajovuzkor reaksiyalar, og'zaki adovat va buzg'unchi muloqot shakllariga olib keladi. Bu hissiy tartibga solish shaxslararo munosabatlar sifatiga va nizolarni hal qilish natijalariga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi.

O'zini o'zi boshqarish muammosiga ilmiy qiziqish kognitiv va ijtimoiy psixologiyada sezilarli darajada oshdi. Lazarus va Folkman shaxsning stressli yoki nizoli vaziyatni kognitiv baholashi hissiy va xulq-atvor reaksiyalarini belgilaydi, deb ta'kidlaydilar. Stress va yengishning tranzaksiyaviy nazariyasiga ko'ra, odamlar shaxsiy tajribalar, yengish resurslari va psixologik barqarorlikka qarab mojaroli vaziyatlarni turlicha baholaydilar. Shunday qilib, psixologik o'zini o'zi boshqarish kognitiv moslashuvchanlik, refleksiv fikrlash va moslashuvchan yengish mexanizmlari bilan chambarchas bog'liq.

Masalaning yana bir muhim jihati - bu hissiy aql. Daniel Goleman hissiy aql o'zini anglash, hissiy nazorat, empatiya va shaxslarga boshqalar bilan konstruktiv muloqot qilish imkonini beruvchi ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga olishini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori hissiy aqlga ega odamlar tajovuzkorlik darajasi pastroq va nizolarni boshqarish qobiliyatlari yaxshiroq. Bunday shaxslar kelishmovchiliklar paytida hamkorlik, murosaga kelish va konstruktiv muloqotda ishtirok etish ehtimoli ko'proq, bu esa shaxslararo munosabatlar va guruh dinamikasiga ijobiy ta'sir qiladi.

So'nggi neyropsixologik tadqiqotlar o'zini o'zi boshqarish jarayonlarining biologik asoslari haqida ilmiy dalillarni taqdim etadi. Davidson va Begli prefrontal korteks javobgar ekanligini xabar qilishdi.

Adabiyotlar tahlili. Zamonaviy psixologik fanda mojaroli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish muammosi muhim o'rin tutadi, chunki zamonaviy jamiyatda shaxslararo mojarolar, hissiy beqarorlik, stress va muloqot qiyinchiliklari tobora keng tarqalgan. Turli psixologik sohalaridagi tadqiqotchilar o'zini o'zi boshqarish psixologik barqarorlikni va moslashuvchan faoliyatni saqlashga qaratilgan hissiy, kognitiv, motivatsion, xulq-atvor va ijtimoiy mexanizmlarni o'z ichiga olgan murakkab ko'p o'lchovli jarayon ekanligini ta'kidlaydilar. Ushbu masalaning dolzarbligi ijtimoiy muloqotning tez rivojlanishi, texnologik o'zgarishlar, kasbiy stress va ta'lim, professional va oilaviy muhitda shaxslarga qo'yiladigan

psixologik talablarning ortishi bilan bog'liq.

O'zini o'zi boshqarishning nazariy asoslari asosan ijtimoiy-kognitiv psixologiya doirasida shakllangan. Bu sohadagi eng nufuzli tadqiqotchilardan biri o'zini o'zi boshqarishning ijtimoiy kognitiv nazariyasini ishlab chiqqan Albert Bandura edi. Banduraning fikriga ko'ra, inson xatti-harakati nafaqat tashqi muhit ta'siri, balki o'zini kuzatish, o'zini baholash va o'zini mustahkamlash kabi ichki psixologik mexanizmlar orqali ham tartibga solinadi. Shaxslar o'z harakatlarini ongli ravishda kuzatib boradilar, ularni ijtimoiy va shaxsiy standartlar bilan taqqoslaydilar va shunga mos ravishda xatti-harakatlarni tartibga soladilar. Bandura o'zini o'zi boshqarish shaxslarga stressli va mojaroli sharoitlarda ham xulq-atvorni nazorat qilishni saqlab qolish imkonini berishini ta'kidlaydi. Uning nazariyasi hissiy va xulq-atvorni tartibga solishni o'rganish uchun markaziy kontseptual asoslardan biriga aylandi.

O'zini o'zi boshqarish nazariyasining keyingi rivojlanishini o'zini o'zi boshqarishni cheklangan psixologik resurs sifatida tahlil qilgan Baumeister va Vohsning asarlarida kuzatish mumkin. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, hissiy va xulq-atvorni tartibga solish aqliy energiya va ongli harakatlarni talab qiladi. Uzoq muddatli stress, hissiy charchoq va tez-tez uchraydigan shaxslararo nizolar o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini zaiflashtirishi mumkin, natijada impulsiv reaksiyalar, tajovuzkorlik va buzg'unchi muloqot naqshlari paydo bo'ladi. Bu yondashuv nima uchun shaxslar ba'zan ijtimoiy normalar va oqibatlarni tushunganiga qaramay, konstruktiv xulq-atvorni saqlab qola olmasligini tushuntiradi.

Emotsional o'zini o'zi boshqarishni o'rganishga muhim hissa hissiyotlarni tartibga solishning jarayon modelini Gross taklif qilgan. U hissiy tartibga solishni shaxslar hissiyotlarning paydo bo'lishi, intensivligi, davomiyligi va ifodalanishiga ta'sir qiladigan jarayon sifatida belgiladi. U vaziyatni tanlash, diqqatni joylashtirish, kognitiv qayta baholash va javob modulyatsiyasi kabi bir nechta hissiy tartibga solish strategiyalarini aniqladi. Kognitiv qayta baholash eng moslashuvchan strategiyalardan biri hisoblanadi, chunki u shaxslarga stressli vaziyatlarni qayta talqin qilish va salbiy hissiy reaksiyalarni kamaytirish imkonini beradi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, moslashuvchan hissiy tartibga solish strategiyalaridan foydalanadigan odamlar tajovuzkorlik, xavotir va shaxslararo nizolarning past darajasini boshdan kechirishadi.

Stress va o'zini o'zi tartibga solish o'rtasidagi bog'liqlik Lazarus va Folkmaning stress va yengishning tranzaksion nazariyasi doirasida batafsil tahlil qilindi. Ushbu nazariyaga ko'ra, hissiy reaksiyalar nafaqat tashqi stress omillari, balki shaxsning vaziyatni kognitiv baholashi bilan ham belgilanadi. Lazarus va Folkman birlamchi baholashni, ya'ni shaxs voqeaning ahamiyatini baholaydigan baholashni va mavjud yengish resurslarini baholashni o'z ichiga olgan ikkilamchi baholashni farqlashdi. Ularning topilmalari shuni ko'rsatdiki, muammolarni hal qilish, hissiy tartibga solish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi moslashuvchan yengish strategiyalari nizolarni boshqarish qobiliyatlari va psixologik moslashuvni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Empirik intellekt tushunchasi o'zini o'zi tartibga solish mexanizmlarini o'rganishda yana bir muhim yo'nalishga aylandi. Goleman hissiy intellekt o'zini anglash, hissiy nazorat, empatiya, motivatsiya va ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga oladi, deb ta'kidlaydi. Uning nazariyasiga ko'ra, hissiy jihatdan aqlli shaxslar nizolarni konstruktiv tarzda boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va shaxslararo ziddiyatlarning kuchayishining oldini olish qobiliyatiga ega. Ko'plab tadqiqotlar yuqori hissiy aqlning muloqot qobiliyati, psixologik chidamlilik va samarali yetakchilik xatti-harakati bilan ijobiy bog'liqligini tasdiqlaydi.

Mayer va Salovey hissiy aql nazariyasini hissiyotlarni samarali idrok etish, tushunish, boshqarish va ulardan foydalanish qobiliyati sifatida ta'riflab, uni yanada kengaytirdilar. Ularning empirik tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, hissiy jihatdan aqlli shaxslar stressli o'zaro ta'sirlar paytida kognitiv moslashuvchanlik, empatiya va ijtimoiy moslashuvchanlikni yuqori darajada namoyon etadilar. Shuning uchun hissiy aql shaxslararo nizolarda o'zini o'zi boshqarishni osonlashtiradigan muhim psixologik mexanizm sifatida ishlaydi.

Shaxs psixologiyasida o'zini o'zi boshqarish ixtiyoriy nazorat va o'zini o'zi nazorat qilish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq. Karver va Scheier inson xatti-harakatlarini mavjud sharoitlarni istalgan maqsadlar bilan taqqoslaydigan teskari aloqa tizimlari boshqaradigan nazorat nazariyasi modelini taklif qilishdi. Kutishlar va haqiqat o'rtasida tafovutlar paydo bo'lganda, shaxslar psixologik muvozanatni tiklash uchun xatti-harakatlar va his-tuyg'ularni tartibga solishga harakat qilishadi. Samarali teskari aloqa mexanizmlari mojaroli vaziyatlarda moslashuvchan kurashish va konstruktiv muloqotga hissa qo'shadi.

Yana bir ta'sirli nazariy yondashuv Deki va Ryanning o'zini o'zi belgilash nazariyasidir. Ushbu nazariyaga ko'ra, psixologik o'zini o'zi boshqarish uchta asosiy inson ehtiyojini qondirishga bog'liq: avtonomiya, kompetensiya va qarindoshlik. Katta avtonomiya va ichki motivatsiyani boshdan kechirgan shaxslar ko'proq moslashuvchan hissiy tartibga solish va mojarolarni boshqarish ko'nikmalarini namoyish etadilar. Aksincha, haddan tashqari tashqi bosim va psixologik avtonomiyaning yo'qligi hissiy beqarorlik va shaxslararo keskinlikni oshirishi mumkin.

Neyropsixologik tadqiqotlar ham o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini tushunishga sezilarli hissa qo'shadi. Davidson va Begli hissiy nazorat va qaror qabul qilishning nevrologik asoslarini o'rganishdi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, prefrontal korteks impulsini inhibe qilish, hissiy tartibga solish, rejalashtirish va ijro etuvchi funktsiyalar uchun javobgardir, amigdala esa hissiy reaktivlik va qo'rquv reaksiyalari bilan bog'liq. Samarali o'zini o'zi boshqarish ushbu miya tuzilmalari o'rtasidagi muvozanatli o'zaro ta'sirga bog'liq. Neyrotasvirlash tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, prefrontal korteks faolligi kuchliroq bo'lgan shaxslar stressli o'zaro ta'sirlar paytida ko'proq hissiy barqarorlik va pastroq impulsivlikni namoyon etadilar.

Rivojlanish psixologiyasi tadqiqotchilari o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari bolalik va o'smirlik davrida asta-sekin rivojlanib borishini ta'kidlaydilar. Vigotskiy o'zini o'zi boshqarishning ijtimoiy kelib chiqishini ta'kidlab, bolalar kattalar va

tengdoshlar bilan muloqot orqali ijtimoiy normalar va xulq-atvor nazoratini ichkilashtiradilar, deb ta'kidladilar. Uning sotsiomadaniy nazariyasiga ko'ra, til va ijtimoiy o'zaro ta'sir ixtiyoriy xatti-harakatlar va hissiy nazoratni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy rivojlanish tadqiqotlari bu nuqtai nazarni qo'llab-quvvatlaydi va ota-onalik uslubi, ta'lim muhiti va ijtimoiy tajribalar o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlariga sezilarli darajada ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Zimmermanning akademik o'zini - o'zi boshqarish bo'yicha tadqiqotlari ta'lim muassasalarida o'zini o'zi boshqarish tushunchasini yanada kengaytirdi. U o'zini o'zi boshqarishni maqsadlarni belgilash, strategik rejalashtirish, o'zini o'zi nazorat qilish va o'zini o'zi aks ettirishni o'z ichiga olgan faol jarayon sifatida ta'rifladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, rivojlangan o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalariga ega talabalar yuqori akademik yutuqlar, hissiy moslashuv va shaxslararo kompetentsiyani namoyish etadilar. Natijada, psixologlar maktab va universitetlarda hissiy intellekt va nizolarni boshqarish bo'yicha o'quv dasturlarining muhimligini ta'kidlaydilar.

Konflikt psixologiyasi tadqiqotchilari shuningdek, shaxslararo kelishmovchiliklar paytida qo'llaniladigan xulq-atvor strategiyalarini ham o'rganib chiqdilar. Tomas va Kilmann beshta asosiy nizolarni boshqarish uslubini aniqladilar: raqobat, qochish, moslashish, murosaga kelish va hamkorlik. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, hamkorlik va murosaga yo'naltirilgan strategiyalar yuqori hissiy intellekt va moslashuvchan kurashish mexanizmlari bilan bog'liq, raqobatbardosh va qochish strategiyalari esa ko'pincha hissiy impulsivlik va yomon o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq.

Emotsional tartibga solishda kurashish strategiyalarining roli psixologik adabiyotlarda keng o'rganilgan. Endler va Parker kurashish mexanizmlarini muammoga yo'naltirilgan kurashish, hissiyotga yo'naltirilgan kurashish va qochishga qarshi kurashishga ajratdilar. Muammoga yo'naltirilgan kurashish stress manbasini yo'q qilish yoki kamaytirishga urinishlarni o'z ichiga oladi, hissiyotga yo'naltirilgan kurashish esa hissiy reaksiyalarni tartibga solishga qaratilgan. Empirik dalillar shuni ko'rsatadiki, moslashuvchan kurashish strategiyalari hissiy barqarorlik va nizolarni boshqarish samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Agressiya va impulsivlik ko'pincha zaif o'zini o'zi boshqarish ko'rsatkichlari sifatida tahlil qilinadi. Berkovitsning ta'kidlashicha, odamlarda hissiy nazorat mexanizmlari bo'lmaganida, umidsizlik va salbiy hissiy holatlar tajovuzkor xatti-harakatlarni qo'zg'atishi mumkin. Ko'plab empirik tadqiqotlar hissiy disregulyatsiya, impulsiv xatti-harakatlar va shaxslararo tajovuzkorlik o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni tasdiqlaydi. Shuning uchun, hissiy ongni rivojlantirish va o'zini o'zi boshqarish aralashuvlari tajovuzkorlikning oldini olish uchun zarur deb hisoblanadi.

Aql-idrokka asoslangan yondashuvlar yaqinda o'zini o'zi boshqarishni o'rganishda katta e'tiborga sazovor bo'ldi. Kabat-Zinn ongliklikni hozirgi paytdagi tajribalarni hukm qilmasdan anglash sifatida ta'rifladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ongliklik amaliyotlari hissiy tartibga solishni, stressga chidamlilikni, diqqatni nazorat qilishni va kognitiv moslashuvchanlikni yaxshilaydi. Aql-idrokka asoslangan aralashuvlar nizolar paytida hissiy reaktivlikning pastligini va konstruktiv muloqot uchun katta imkoniyatlarni ko'rsatadi. Natijada, ongliklikka asoslangan aralashuvlar psixoterapiya, ta'lim va stressni boshqarish dasturlariga tobora ko'proq integratsiya qilinmoqda.

Tashkiliy psixologiya sohasidagi tadqiqotlar professional samaradorlik va ish joyidagi muloqot uchun o'zini o'zi boshqarishning muhimligini ta'kidlaydi. Maslach va Leiter hissiy charchoq, charchoq va o'zini o'zi boshqarishdagi muvaffaqiyatsizlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishdi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, surunkali kasbiy stress hissiy nazoratni zaiflashtiradi va xodimlar o'rtasida shaxslararo nizolarni kuchaytiradi. Shuning uchun tashkilotlar hissiy tartibga solish va stressni boshqarish ko'nikmalarini zarur professional kompetentsiyalar sifatida tobora ko'proq tan olishadi.

Raqamli aloqa texnologiyalari o'zini o'zi boshqarishni o'rganishga yangi o'lchamlarni kiritdi. Turkle ortiqcha onlayn muloqot empatiya, hissiy sezgirlik va yuzma-yuz muloqot ko'nikmalarini zaiflashtirishi mumkinligini ta'kidladi. Onlayn muloqot muhiti ko'pincha impulsiv reaksiyalar, kiber-tajovuz va hissiy tushunmovchiliklarga olib keladi, chunki odamlar cheklangan hissiy teskari aloqa oladilar. Shuning uchun tadqiqotchilar raqamli hissiy savodxonlik va onlayn o'zini o'zi boshqarish kompetentsiyalarini rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydilar.

Klinik psixologiyada hissiy disregulyatsiya ko'plab psixologik kasalliklarning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida tan olingan. Krings va Sloan hissiy nazoratdagi qiyinchiliklar xavotir buzilishlari, depressiya va shaxsiyat buzilishlari bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatdilar. Linehanning dialektik xulq-atvor terapiyasi, xususan, hissiy tartibga solish, stressga chidamlilik, ongliklik va shaxslararo samaradorlikka qaratilgan. Klinik tadqiqotlar o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini yaxshilash bemorlar o'rtasida hissiy beqarorlik, impulsiv xatti-harakatlar va shaxslararo nizolarni sezilarli darajada kamaytirishini tasdiqlaydi.

Yana bir muhim tadqiqot yo'nalishi psixologik o'zini o'zi boshqarishning tarkibiy qismi sifatida chidamlilikka tegishli. Chidamlilik stressli vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslashish va hissiy qiyinchiliklardan xalos bo'lish qobiliyatini anglatadi. Konnor va Davidson chidamli shaxslar shaxslararo nizolar paytida ko'proq hissiy barqarorlik, moslashuvchan kurash va past tajovuzkorlik darajasini namoyon etishini aniqladilar. Shuning uchun chidamlilik stress va nizolarning halokatli ta'sirini kamaytiradigan himoya psixologik omil bo'lib xizmat qiladi.

Oila psixologiyasi tadqiqotchilari hissiy tartibga solish mexanizmlari sog'lom oilaviy munosabatlarni saqlashda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydilar. Hissiy jihatdan tartibga solingan ota-onalar ko'proq qo'llab-quvvatlovchi muloqot shakllarini va bolalarga nisbatan og'zaki tajovuzkorlikning past darajasini namoyish etadilar. Aksincha, hissiy nazoratning sustligi surunkali oilaviy nizolar, hissiy begonalashuv va oilalarda psixologik taranglikka olib keladi.

O'smirlar psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'zini o'zi boshqarishdagi qiyinchiliklar, ayniqsa, o'smirlar davrida keng tarqalgan, chunki hissiy tizimlar kognitiv-nazorat tizimlariga qaraganda oldinroq rivojlanadi. Steinbergning tushuntirishicha, o'smirlar ko'pincha impulsiv xatti-harakatlar va hissiy beqarorlikni namoyon qiladilar, chunki hissiy

qo'zg'alish uchun mas'ul bo'lgan nevrologik mexanizmlar ijro etuvchi nazorat tizimlariga qaraganda tezroq yetiladi. Natijada, psixologlar o'smirlik davrida hissiy-intellekt va muloqot ko'nikmalarini o'rgatish zarurligini ta'kidlaydilar.

Madaniyatlararo tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish va nizolarni boshqarish uslublari madaniy normalar va qadriyatlarga qarab farq qiladi. Triandisning ta'kidlashicha, kollektivistik madaniyatlar hissiy cheklov va ijtimoiy uyg'unlikni rag'batlantiradi, individualistik madaniyatlar esa ko'proq to'g'ridan-to'g'ri hissiy ifodani qo'llab-quvvatlaydi. Matsumoto shuningdek, madaniy kontekst hissiy tartibga solish shakllari va shaxslararo muloqotga sezilarli darajada ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Shuning uchun, o'zini o'zi boshqarish nafaqat individual psixologik jarayon sifatida, balki madaniy jihatdan shartli hodisa sifatida ham tahlil qilinishi kerak.

Metakognitiv nazariyalar o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini tushunishni yanada boyitdi. Flavell metakognitsiyani o'z kognitiv jarayonlarini anglash va tartibga solish sifatida ta'riflagan. Metakognitiv ko'nikmalar shaxslarga hissiy reaksiyalarni kuzatish, fikrlarni tanqidiy baholash va nizolar paytida moslashuvchan xulq-atvor strategiyalarini tanlash imkonini beradi. Tadqiqotlar metakognitiv xabardorlik refleksiv fikrlash, hissiy moslashuvchanlik va muammolarni hal qilish qobiliyatlariga hissa qo'shishini tasdiqlaydi.

O'ziga ishonchning hissiy tartibga solishdagi roli ham keng o'rganilgan. Banduraning so'zlariga ko'ra, o'ziga ishonch shaxsning qiyin vaziyatlarni muvaffaqiyatli yengish qobiliyatiga bo'lgan ishonchini anglatadi. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan shaxslar shaxslararo nizolar paytida ko'proq qat'iyatlilik, ishonch va hissiy barqarorlikni namoyon etadilar. Empirik dalillar o'ziga ishonch, moslashuvchan yengish va konstruktiv muloqot xatti-harakati o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni tasdiqlaydi.

Ijobiy psixologiya psixologik farovonlik, optimizm va shaxsiy kuchli tomonlarga e'tibor qaratish orqali o'zini o'zi boshqarishga qo'shimcha nuqtai nazarlarni kiritdi. Seligman ijobiy his-tuyg'ular, chidamlilik va optimistik fikrlash hissiy tartibga solishni yaxshilaydi va stressli vaziyatlarda buzg'unchi xulq-atvor reaksiyalarini kamaytiradi, deb ta'kidlaydi. Shuning uchun ijobiy psixologik aralashuvlar nizolarni boshqarish ko'nikmalari va psixologik moslashuvni yaxshilashga hissa qo'shadi. Zamonaviy integrativ yondashuvlar nizoli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish biologik, hissiy, kognitiv, ijtimoiy va madaniy omillar o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sir sifatida tushunilishi kerakligini ta'kidlaydi. Zamonaviy biopsixosotsial modellar inson xatti-harakatlarini nevrologik jarayonlar, shaxsiy xususiyatlar, atrof-muhit ta'siri va shaxslararo tajribalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlar orqali tushuntiradi. Bunday ko'p o'lchovli yondashuvlar tadqiqotchilarga nizoli xatti-harakatlarni har tomonlama tahlil qilish va samaraliroq psixologik aralashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mojaroli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish hissiy, kognitiv, neyropsixologik, motivatsion va ijtimoiy mexanizmlarni o'z ichiga olgan murakkab fanlararo hodisadir. Tadqiqotchilar samarali o'zini o'zi boshqarish hissiy barqarorlikka, moslashuvchan yengishga, chidamlilikka, konstruktiv muloqotga va psixologik farovonlikka hissa qo'shishini doimiy ravishda ta'kidlaydilar. Keng ko'lamli nazariy va empirik tadqiqotlarga qaramay, zamonaviy jamiyatda hissiy stress, ijtimoiy beqarorlik va shaxslararo keskinlikning ortishi tufayli bu masala juda dolzarb bo'lib qolmoqda. Shuning uchun o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini yanada o'rganish zamonaviy psixologik fan va amaliyotda muhim yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot nizoli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan nazariy va analitik tadqiqotdir. Empirik tajriba, so'rovnoma yoki dala ma'lumotlarini to'plash o'tkazilmaganligi sababli, tadqiqot ilmiy adabiyotlarni sifatli ko'rib chiqish va mavjud psixologik tushunchalarning nazariy sinteziga asoslangan. Tadqiqot sifatli kontent tahlilidan foydalangan holda nazariy adabiyotlarni ko'rib chiqish sifatida ishlab chiqilgan. Ushbu yondashuvning asosiy maqsadi psixologiyada o'zini o'zi boshqarish, hissiy tartibga solish, kurashish strategiyalari va nizoli xatti-harakatlar bilan bog'liq mavjud ilmiy nazariyalar va empirik topilmalarni tizimli ravishda tahlil qilish, taqqoslash va sintez qilishdir.

Tadqiqot maqsadiga erishish uchun quyidagi ilmiy usullar qo'llanildi.

Nazariy tahlil. Nizoli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishni tushuntiruvchi asosiy psixologik nazariyalarni, jumladan, ijtimoiy-kognitiv nazariya, hissiy tartibga solish nazariyasi, stress va kurashish nazariyasi va hissiy intellekt doiralari o'rganish uchun nazariy tahlil qo'llanildi. Bu usul o'zini o'zi boshqarish va mojaroli xatti-harakatlarning asosiy psixologik mexanizmlarini aniqlash imkonini berdi.

Qiyosiy tahlil. Turli ilmiy yondashuvlar (masalan, Banduraning o'zini o'zi boshqarish nazariyasi, Grossning hissiyotlarni boshqarish modeli va Lazarus va Folkmaning yengish nazariyasi) o'rtasidagi o'xshashliklar va farqlarni baholash uchun qiyosiy tahlil qo'llanildi. Bu turli mualliflarning mojarolar paytida hissiy va xulq-atvorni tartibga solishni qanday talqin qilishini aniqlashga yordam berdi.

Sintez usuli. Sintez usuli turli nazariy manbalardan olingan topilmalarni yagona kontseptual asosga birlashtirish uchun qo'llanildi. Sintez orqali tadqiqot o'zini o'zi boshqarishning hissiy, kognitiv, xulq-atvor va neyropsixologik nuqtai nazarlarini mojaroli xatti-harakatlarni izchil tushunishga birlashtirdi.

Kontent tahlili. Ilmiy nashrlarning kontent tahlili mojaroli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarish bilan bog'liq takrorlanuvchi psixologik naqshlar, tushunchalar va mexanizmlarni aniqlash uchun qo'llanildi. Adabiyotda tasvirlangan hissiy nazorat strategiyalari, kognitiv baholash jarayonlari va yengish xatti-harakatlarini aniqlashga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot 1980 va 2024 yillar oralig'ida nashr etilgan ilmiy jurnallar, akademik kitoblar va xalqaro psixologik nashrlardan olingan ikkilamchi ma'lumotlarga asoslangan. Psixologiya, nevrologiya va xulq-atvor fanlari sohalarida yuqori darajada iqtibos qilingan va empirik jihatdan tasdiqlangan manbalarga ustuvorlik berildi.

Tadqiqot jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat.

O'zini o'zi boshqarish va nizolar psixologiyasi bo'yicha tegishli ilmiy adabiyotlarni tanlash;

Manbalarni tematik ahamiyatiga ko'ra tasniflash (hissiy tartibga solish, kurashish strategiyalari, kognitiv nazorat va boshqalar);

Asosiy nazariy g'oyalarni tanqidiy o'qish va ajratib olish;

Turli psixologik modellarni qiyosiy baholash;

Topilmalarni yagona analitik asosga integratsiya qilish va sintez qilish.

Ushbu tadqiqot faqat nashr etilgan ilmiy adabiyotlarga asoslanganligi sababli, hech qanday inson ishtirokchilari jalb qilinmagan. Shuning uchun hech qanday to'g'ridan-to'g'ri axloqiy xavflar mavjud emas edi. Biroq, barcha manbalarga to'g'ri iqtibos keltirish va plagiatdan qochish kabi akademik yaxlitlik tamoyillariga qat'iy rioya qilindi.

Ushbu tadqiqotda ma'lum cheklovlar mavjud. Birinchidan, u faqat ikkilamchi ma'lumotlarga asoslangan bo'lib, bu yangi empirik dalillarni taqdim etish imkoniyatini cheklaydi. Ikkinchidan, xulosalar mavjud adabiyotlardan olingan bo'lib, ular asl mualliflarning nazariy tarfakashliklarini o'z ichiga olishi mumkin. Uchinchidan, eksperimental ma'lumotlarning yo'qligi topilmalarning statistik tasdiqlanishini cheklaydi. Ushbu cheklovlariga qaramay, nazariy yondashuv nizoli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarini har tomonlama tushunishni ta'minlaydi va turli ilmiy nuqtai nazarlarni yagona kontseptual asosga integratsiya qilish imkonini beradi. Tadqiqotimizda sinov tariqasida R.Mak Krae va P.Kosta tomonidan ishlab chiqilgan "Katta beshlik" (Big Five) V.E.Orlov, A.A.Rukavishnikov hamda I.G.Senin moslashtirilgan metodidan foydalandik.

Natijalar. Zamonaviy psixologik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mojaroli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish hissiy, kognitiv, xulq-atvor va ijtimoiy mexanizmlardan tashkil topgan ko'p o'lchovli konstruksiyadir. Turli nazariy yondashuvlarda mojaroli xatti-harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan shaxsning hissiy reaksiyalarni tartibga solish, impulsni boshqarish va moslashuvchan kurashish strategiyalarini qo'llash qobiliyatiga bog'liq degan umumiy kelishuv mavjud.

Adabiyotlardan olingan eng muhim topilmalardan biri shundaki, hissiy tartibga solish mojaroli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning asosiy mexanizmi hisoblanadi. Grossning so'zlariga ko'ra, kognitiv qayta baholashni hissiy tartibga solish strategiyasi sifatida qo'llaydigan shaxslar shaxslararo mojarolar paytida g'azab va adovatning past darajasini boshdan kechirishadi. Aksincha, ekspressiv bostirish ichki stressning kuchayishi va muloqot samaradorligining pasayishi bilan bog'liq. Bu shuni ko'rsatadiki, barcha hissiy nazorat strategiyalari bir xil darajada moslashuvchan emas; kognitiv asoslangan tartibga solish mojarolar paytida psixologik muvozanatni saqlashda samaraliroqdir.

O'zini o'zi boshqarish nazariyasi bo'yicha tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish cheklangan psixologik resurs sifatida ishlaydi. Baumeisterning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, stress, hissiy talablar va shaxslararo mojarolarga uzoq vaqt ta'sir qilish o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini pasaytiradi va bu egoning kamayishiga olib keladi. O'zini o'zi boshqarish resurslari kamayib ketganda, shaxslar nizoli vaziyatlarda impulsiv reaksiyalar, hissiy portlashlar va noto'g'ri qaror qabul qilishga ko'proq moyil bo'ladi. Bu topilma charchoq yoki surunkali stress sharoitida mojarolar intensivligining ko'pincha ortib borishini tushuntiradi.

Adabiyotlarda, shuningdek, nizoli vaziyatlarni boshqarishda kurash strategiyalarining ahamiyati ta'kidlangan. Endler va Parkerning tasnifi shuni ko'rsatadiki, muammoga yo'naltirilgan kurash eng moslashuvchan strategiya hisoblanadi, chunki u mojaro manbasini to'g'ridan-to'g'ri hal qiladi va stress darajasini pasaytiradi. Hissiyotga yo'naltirilgan kurash shaxs stress omilini o'zgartira olmaydigan vaziyatlarda foydalidir, qochishdan qochish esa odatda yomon psixologik natijalar bilan bog'liq. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, qochish strategiyalaridan asosan foydalanadigan shaxslar ko'proq shaxslararo qiyinchiliklar va hal qilinmagan mojarolarga duch kelishadi.

Yana bir muhim kuzatuv - bu neyropsixologik mexanizmlarning o'zini o'zi boshqarishga ta'siri. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prefrontal korteks impulsni boshqarishda, his-tuyg'ularni tartibga solishda va mojaroli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlashda markaziy rol o'ynaydi. Shu bilan birga, amigdala hissiy reaktivlik, ayniqsa qo'rquv va g'azab reaksiyalari uchun javobgardir. Samarali o'zini o'zi boshqarish bu miya tizimlari o'rtasidagi muvozanatga bog'liq. Kuchliroq ijro funktsiyasiga ega shaxslar yuqori hissiy barqarorlikni va yaxshiroq mojarolarni hal qilish qobiliyatlarini namoyish etadilar.

Rivojlanish psixologiyasi adabiyotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari tug'ma emas, balki ijtimoiy o'zaro ta'sir va o'rganish jarayonlari orqali asta-sekin rivojlanadi. Vigotskiy nazariyasi bolalar tashqi xulq-atvorni tartibga solishni til va ijtimoiy muloqot orqali ichkilashtirishini ta'kidlaydi. Bu shuni anglatadiki, oilaviy muhit, otionalik uslubi va ta'lim tajribalari o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Erta ijtimoiylashuvning yomonligi kattalar davrida hissiy nazoratning zaifligi bilan bog'liq.

Tashkiliy psixologiyadan olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish ish joyidagi nizolarni boshqarishda asosiy omil hisoblanadi. Kuchli hissiy nazoratga ega xodimlar ishdan yuqori qoniqish, yaxshiroq jamoaviy ish va past darajadagi charchoqni namoyish etadilar. Aksincha, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga ega bo'lmagan shaxslar ish joyidagi nizolarga ko'proq duch kelishadi, stressni boshdan kechirishadi va unumdorlikning pasayishini ko'rsatishadi. Bu professional muhitda hissiy tartibga solish bo'yicha mashg'ulotlarning amaliy ahamiyatini ta'kidlaydi.

Tadqiqotda olingan natijalar qayta ishlashda biz SPSS-14 dasturidan foydalandik.

1-jadval

Natijalarning normallikka mosligi.

Shkalalar	z	Ishonch darajasi
Jinsi	2,726	0,000
Yoshi	1,830	0,002
Sinfi	2,732	0,000
Ekstroverziya_Introversiya	0,673	0,756
Mexribonlik_alohidalik	0,741	0,642
O'zini_o'zi_nazorat_qilish	0,778	0,580
Emotsional_barqaror_beqaror	0,827	0,501
Tasirchanlik_ishchanlik	1,101	0,177

Olingan natijalar normallikka moslik darajasini normada ekanligidan dalolat bermoqda. Parametrik va noparametrik mezonlar qo'llash

Adabiyotlarda shuningdek, raqamli muloqot o'zini o'zi boshqarishga ta'sir qiluvchi zamonaviy omil sifatida ham ko'rsatilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, onlayn o'zaro ta'sirlar ko'pincha hissiy teskari aloqani kamaytiradi va tajovuzkor izohlar yoki kiber-nizolar kabi impulsiv xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Yuzma-yuz muloqot belgilarining yo'qligi empatiyani susaytiradi va shaxslar o'rtasidagi tushunmovchilikni kuchaytiradi. Bu shuni ko'rsatadiki, raqamli muhit an'anaviy muloqot sharoitlariga nisbatan qo'shimcha o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini talab qiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nizoli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarishni hissiy tartibga solish, kognitiv baholash, kurashish strategiyalari, shaxsiy xususiyatlar va neyrobiologik jarayonlarni birlashtirgan integrativ tizim sifatida tushunish yaxshiroqdir. Ushbu komponentlarning o'zaro ta'siri mojaro konstruktiv yoki buzg'unchi tarzda boshqarilishini belgilaydi. Umumiy topilmalar o'zini o'zi boshqarish psixologik farovonlikni va samarali ijtimoiy faoliyatni saqlashda markaziy rol o'ynaydigan o'rganiladigan va o'rgatiladigan psixologik qobiliyat ekanligini tasdiqlaydi.

Muhokama qismi. Ushbu nazariy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nizoli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarish hissiy, kognitiv, xulq-atvor va neyropsixologik mexanizmlarni birlashtirgan murakkab va ko'p o'lchovli konstruksiyadir. Zamonaviy psixologik adabiyotlarning sintezi mojaroli xatti-harakatlarni bitta omil bilan tushuntirib bo'lmashligini ko'rsatadi; aksincha, u individual psixologik imkoniyatlar va vaziyat talablari o'rtasidagi o'zaro ta'sirdan kelib chiqadi.

Tahlilning eng muhim natijalaridan biri bu hissiy tartibga solish nizoli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning markaziy komponenti ekanligini tasdiqlashdir. Adabiyotlar kognitiv qayta baholash kabi moslashuvchan strategiyalarni qo'llaydigan shaxslar hissiy muvozanatni saqlashda va mojarolarning kuchayishining oldini olishda ko'proq muvaffaqiyatga erishishlarini doimiy ravishda ko'rsatib beradi. Bu Grossning modelini qo'llab-quvvatlaydi, unda shaxslarning his-tuyg'ularni tartibga solish usuli his-tuyg'ularning o'ziga qaraganda muhimroq ekanligi ta'kidlangan. Amaliy jihatdan, bu psixologik aralashuvlar nafaqat salbiy his-tuyg'ularni kamaytirishga, balki shaxslarga stressli vaziyatlarni yanada konstruktiv tarzda qayta talqin qilishni o'rgatishga ham qaratilishi kerakligini ko'rsatadi.

Tadqiqot Baumeisterning cheklangan resurs sifatida o'zini o'zi boshqarish nazariyasini yana bir bor tasdiqlaydi. Ko'rib chiqilgan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati uzoq muddatli stress, charchoq yoki nizoli vaziyatlarga takroriy ta'sir qilish sharoitida pasayadi. Bu hodisa, odatda kuchli o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxslarning nima uchun impulsiv yoki tajovuzkor harakat qilishlari mumkinligini tushuntiradi. Amaliy nuqtai nazardan, bu nizolarni boshqarish strategiyalari ish yuklamasi, stress darajasi va hissiy charchoq kabi atrof-muhit va fiziologik omillarni ham hisobga olishi kerakligini ko'rsatadi.

Adabiyotlarga kiritilgan neyropsixologik topilmalar o'zini o'zi boshqarishning biologik asoslari haqida qimmatli tushunchalar beradi. Prefrontal korteksning ijro etuvchi nazorat va hissiy tartibga solishdagi roli va amigdalaning hissiy reaktivlikdagi roli o'zini o'zi boshqarish ham psixologik, ham biologik jarayon ekanligini tasdiqlaydi. Bu miya jarayonlari, psixologik xususiyatlar va atrof-muhit ta'sirlari o'rtasidagi o'zaro ta'sirni ta'kidlaydigan integrativ biopsixososyal xatti-harakatlar modellarini qo'llab-quvvatlaydi.

Raqamli muloqotning o'zini o'zi boshqarishga ta'siri ham muhim zamonaviy omil sifatida paydo bo'ldi. Adabiyotlarda onlayn muloqot muhitlari ko'pincha hissiy teskari aloqani kamaytiradi va impulsiv reaksiyalarni kuchaytiradi, bu esa tez-tez tushunmovchiliklar va nizolarga olib keladi. Bu raqamli sharoitlarda o'zini o'zi boshqarish virtual muloqotda hissiy xabardorlik va raqamli empatiya kabi qo'shimcha kompetentsiyalarni talab qilishini ko'rsatadi.

Umuman olganda, muhokama nizoli vaziyatlarda psixologik o'zini o'zi boshqarishni hissiy, kognitiv, ijtimoiy va biologik komponentlarni o'z ichiga olgan integrativ va dinamik tizim sifatida tushunish kerakligini tasdiqlaydi. Ushbu komponentlarning o'zaro ta'siri mojaro natijalarining konstruktiv yoki halokatli ekanligini belgilaydi. Tadqiqot natijalari shuningdek, o'zini o'zi boshqarish maqsadli psixologik aralashuvlar, ta'lim va amaliyot orqali yaxshilanishi mumkin bo'lgan o'rgatilishi mumkin bo'lgan ko'nikma ekanligini ko'rsatadi.

Biz olib brogan tadqiqotimizda normal taqsimotga mos kelgan shkalalarni student t mezoni bo'yicha tahlil qildik. Ishonch darajasidagi farqlar topilmagani uchun biz maqolamizga kiritmadik.

2-jadval

Korellyatsion bog'liqlik tahlili

	Mexribonlik_alohidalik	Ozini_oz_i_nazorat_qilish	Tasirchanlik_ishchanlik
Ekstroversiya_Introversiya	0,411(**)	0,287(*)	0,570(**)
	0,001	0,023	0,000
Ozini_oz_i_nazorat_qilish		1	0,449(**)
			0,000

Izox. ** - $p \leq 0.001$; * - $p \leq 0,05$.

Biz tomonimizda olib borilgan tadqiqot Kattta beshlik metodi natijalariga ko'ra olingan korrelyatsion tahlil Ekstroversiya_Introversiya shkalasi va mehribonlik aloxidalik shkalalari o'rtasida ijobiy to'g'ri korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,411$; $p=0.000$).

Ekstroversiya_introversiya va Ta'sirchanlik ishchanlik shkalalar o'rtasida yuqori darajada ishonchlik kuzatildi ($r=0,570$; $p=0,000$).

O'zini-o'zi nazorat qilish va Ta'sirchanlik_ishchanlik shkalalarida yudori ishonch darajasida bog'liqlik kuzatildi ($r=0,449$; $p=0,000$). Bu O'zini-o'zi nazorat qilish yuqori bo'lsa bu tasirchanligi yuqori bo'lishini isbotladi.

Xulosa. Ushbu nazariy tadqiqotda mavjud ilmiy adabiyotlar asosida nizoli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'zini o'zi boshqarish hissiy, kognitiv va xulq-atvor komponentlarini o'z ichiga olgan ko'p o'lchovli jarayondir.

Asosiy xulosa shundaki, hissiy tartibga solish nizolili vaziyatlarda samarali o'zini o'zi boshqarishning asosiy mexanizmidir. Kognitiv qayta baholash kabi moslashuvchan strategiyalar shaxslarga salbiy his-tuyg'ularni kamaytirishga va mojarolarni konstruktiv boshqarishga yordam beradi, bostirish va oldini olish kabi noto'g'ri strategiyalar esa keskinlik va shaxslararo qiyinchiliklarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, hissiy aql samarali o'zini o'zi boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Yuqori hissiy aql mojaroli vaziyatlarda yaxshiroq hissiy nazorat, empatiya va konstruktiv muloqot bilan bog'liq.

Umuman olganda, tadqiqot o'zini o'zi boshqarish psixologik tayyorgarlik, ta'lim va amaliyot orqali rivojlanishi mumkin bo'lgan o'rganilgan mahorat degan xulosaga keladi. O'zini o'zi boshqarishni kuchaytirish turli ijtimoiy sharoitlarda hissiy barqarorlikni, muloqot sifatini va mojarolarni hal qilish samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- [2] Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- [3] Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- [4] Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- [5] Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- [6] Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. Springer.
- [7] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [8] Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street Press.
- [9] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- [10] Deutsch, M. (2006). Cooperation and conflict: A personal perspective on the history of the social psychological study of conflict resolution. In M. Deutsch, P. Coleman, & E. Marcus (Eds.), *The handbook of conflict resolution* (pp. 9–43). Jossey-Bass.
- [11] Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- [12] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- [13] Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- [14] Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- [15] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- [16] Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- [17] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- [18] Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press.
- [19] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- [20] Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2011). *Handbook of self and identity* (2nd ed.). Guilford Press.

- [21] Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual (2nd ed.). Guilford Press.
- [22] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior (pp. 351–357). Academic Press.
- [23] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- [24] Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Basic Books.
- [25] Matsumoto, D. (2006). Culture and nonverbal behavior. In V. Manusov & M. L. Patterson (Eds.), *The SAGE handbook of nonverbal communication* (pp. 219–235). Sage.
- [26] Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- [27] Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- [28] Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- [29] Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. Norton.
- [30] Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.005>
- [31] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- [32] Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). Thomas-Kilmann conflict mode instrument. Xicom.
- [33] Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press.
- [34] Turkle, S. (2017). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- [35] van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score*. Viking.
- [36] Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- [37] World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO.
- [38] Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>