

ZAMONAVIY TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SHAXSNING O'Z- O'ZINI AKTUALLASHTIRISHI VA EMOTSIONAL YETUKLIGIDA SUBYEKTIV NAZORAT TIZIMINING O'RNI

S.O'q.Norboyeva¹ 

Mas'ul muallif: Norboyeva Surayyo O'razali qizi, O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi tayanch doktoranti.

e-mail: E-mail: mirzo92surayyo93@gmail.uz

Accepted: 19 Avgust 2026
Published: 19 Avgust 2026

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

Iqtibos uchun: Norboyeva, S. O. q. ZAMONAVIY TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SHAXSNING O'Z- O'ZINI AKTUALLASHTIRISHI VA EMOTSIONAL YETUKLIGIDA SUBYEKTIV NAZORAT TIZIMINING O'RNI / S. O. q. Norboyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 8, № 1. — B. 94–96.

1. O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada global raqamli transformatsiyalar, axborot oqimining jadallashuvi va ijtimoiy qadriyatlar anomiyasi (parchalanishi) sharoitida shaxs rivojlanishining oliy bosqichi hisoblangan o'zini o'zi aktuallashtirish hamda emotsional yetuklik fenomenlarining subyektiv nazorat tizimi bilan determinallashuvi o'rganiladi. Tadqiqot ekzistensial-gumanistik psixologiya (A. Maslou, C. Rogers), kognitiv yondashuvlar (J. Rotter) va zamonaviy xorijiy empirik izlanishlar sinteziga tayanadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini nazorat qilish, subyektiv nazorat lokusi, o'zini o'zi aktuallashtirish, emotsional yetuklik, raqamli transformatsiya, ekzistensial psixologiya, proaktivlik.

РОЛЬ СИСТЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация. В данной статье исследуется детерминация феноменов самоактуализации, рассматриваемой как высшая стадия развития личности, и эмоциональной зрелости системой субъективного контроля в условиях глобальных цифровых трансформаций, интенсификации информационных потоков и аномии (распада) социальных ценностей. Исследование опирается на синтез экзистенциально-гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс), когнитивных подходов (Дж. Роттер) и современных зарубежных эмпирических изысканий.

Ключевые слова: самоконтроль, локус субъективного контроля, самоактуализация, эмоциональная зрелость, цифровая трансформация, экзистенциальная психология, проактивность.

THE ROLE OF THE SUBJECTIVE CONTROL SYSTEM IN PERSONAL SELF-ACTUALIZATION AND EMOTIONAL MATURITY UNDER CONDITIONS OF MODERN TRANSFORMATION

Abstract. This article explores the determination of self-actualization-considered the highest stage of personality development-and emotional maturity phenomena by the system of subjective control under the conditions of global digital transformations, accelerating information flows, and the anomie (fragmentation) of social values. The study relies on a synthesis of existential-humanistic psychology (A. Maslow, C. Rogers), cognitive approaches (J. Rotter), and contemporary foreign empirical research.

Keywords: self-control, locus of subjective control, self-actualization, emotional maturity, digital transformation, existential psychology, proactivity.

Kirish. XXI asrning uchinchi o'n yilligiga kelib insoniyat hayoti barcha sohalarda tub va misli ko'rilmagan raqamli hamda sotsiomadaniy transformatsiyalarni boshidan kechirmoqda. Axborot texnologiyalarining giperaktiv rivojlanishi, virtualizatsiya jarayonlari va global iqtisodiy o'zgarishlar shaxs hayotining tashqi determinatsiyasini (tashqi ta'sirlarga bog'liqligini) kuchaytirib, uni doimiy noaniqlik va kognitiv yuklanish holatida yashashga majbur qilmoqda. Bunday beqaror ijtimoiy-psixologik ekotizimda shaxsning o'z ichki yaxlitligini saqlab qolishi, emotsional regressiyaga chalinmasligi va o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi uning ichki psixofizik regulatsiyasiga - xususan, subyektiv nazorat tizimiga bog'liq bo'lib qolmoqda.

Gumanistik psixologiya asoschilari shaxs rivojlanishining eng oliy cho'qqisi sifatida uning o'zini o'zi aktuallashtirishini, ya'ni ichki imkoniyatlarini maksimal darajada reallikka aylantirishini ko'rsatishgan. Biroq, zamonaviy dunyoda bu cho'qqiga erishish yo'lida inson doimiy ravishda "diqqat tarqoqligi", maqsadsizlik va emotsional instabilitet kabi destruktiv omillarga duch kelmoqda. Aynan shu nuqtada subyektiv nazorat lokusi shaxsni tashqi manipulyativ ta'sirlardan himoya qiluvchi, uning his-tuyg'ularini ongli boshqarishini va proaktiv harakatlanishini ta'minlovchi fundamental yadro sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. O'zbek psixologiya maktabida shaxsning o'z-o'zini boshqarishi, o'zini anglash hamda ijtimoiy faolligi masalalari zamonaviy jamiyat

taraqqiyoti bilan uzviy bog'liq holda o'rganib kelinmoqda. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy transformatsiyalar insondan mustaqil fikrlash, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish hamda o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishni talab etmoqda. Shu jihatdan subyektiv nazorat tizimi shaxsning o'z-o'zini aktuallashtirishi va emotsional yetukligini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida qaraladi.

Professor G.Shoumarov shaxsning psixik rivojlanishi uning o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarishi bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, inson o'z xulq-atvorini tahlil qilish, baholash va nazorat qilish orqali ijtimoiy yetuklikka erishadi. Bunday jarayonlarda ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanishi shaxsning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi [1].

Professor E.G'oziyev shaxs psixologiyasiga oid tadqiqotlarida o'zini anglash, refleksiya va o'zini baholashning shaxs kamolotidagi o'rniga alohida e'tibor qaratadi. Uning ta'kidlashicha, inson o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olgandagina o'zini rivojlantirish va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishga intiladi. Bu esa o'z-o'zini aktuallashtirishning asosiy shartlaridan biridir. [2]

V.M. Karimova zamonaviy yoshlar psixologiyasiga bag'ishlangan tadqiqotlarida emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv shaxsning ichki nazorat darajasiga bog'liq ekanligini qayd etadi. Uning fikricha, ichki lokus nazoratiga ega bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda muammolarni konstruktiv hal etishga moyil bo'ladilar hamda hissiy holatini samarali boshqaradilar. [3]

B.Qodirov shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida mustaqillik, mas'uliyat va o'zini boshqarish kompetensiyalarining rivojlanishini muhim omil sifatida ko'rsatadi. Olimning ta'kidlashicha, subyektiv nazoratning yuqori darajasi insonning ijtimoiy faol pozitsiyasini shakllantiradi va shaxsiy muvaffaqiyatiga xizmat qiladi. [4]

Shuningdek, N.Sog'inov psixologik tadqiqotlarida zamonaviy jamiyatda insonning psixologik barqarorligi o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi. Uning fikricha, emotsional yetuklik shaxsning hissiyotlarini nazorat qilish, ijtimoiy vaziyatlarni to'g'ri baholash va mos xulq-atvorni tanlay olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. [5]

Demak, o'zbek psixolog olimlarining ilmiy qarashlari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy transformatsiya sharoitida subyektiv nazorat tizimi shaxsning o'z-o'zini aktuallashtirishi, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Kognitiv psixologiyada shaxs rivojlanishining yo'nalishi J. Rotter tomonidan ishlab chiqilgan nazorat lokusi nazariyasi orqali tushuntiriladi [6].

Nazorat lokusi - inson o'z hayotidagi muhim voqealarning sabablarini qayerdan qidirishiga qarab ikki turga bo'linadi:

Eksternal (tashqi) nazorat lokusi: Shaxs o'z muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklarini tashqi omillar – omad, taqdir, tasodif, boshqa odamlarning irodasi yoki iqtisodiy sharoit bilan bog'laydi. Eksternal shaxslar transformatsiya sharoitida tezda "orttirilgan ojizlik" holatiga tushishadi.

Internal (ichki) nazorat lokusi: Shaxs o'z hayoti, yutuqlari va xatolari uchun mas'uliyatni to'liq o'z zimmasiga oladi. U tashqi muhit qanchalik o'zgaruvchan bo'lsin, "men o'z qarorlarim va harakatlarim orqali vaziyatni o'zgartira olaman" degan subyektiv ishonch bilan yashaydi.

Shaxs rivojlanishi kontekstida internallik darajasining ortishi uning psixologik yetuklashayotganidan dalolat beruvchi bosh mezonidir. Xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internal nazorat lokusi yuqori bo'lgan insonlar o'z-o'zini nazorat qilish resurslarini strategik jihatdan to'g'ri taqsimlay oladilar.

Abraham Maslou konsepsiyasiga ko'ra, o'zini o'zi aktuallashtirgan yetuk shaxslar jamiyat andozalaridan ko'ra o'zlarining ichki tabiati, potensiali va qadriyatlariga tayanib qaror qabul qiladilar [7]. Biroq, bugungi giper-axborotlashgan jamiyatda insonning o'z ichki ovozi eшитishi va oliy ehtiyojlar sari intilishi qiyinlashgan.

Zamonaviy transformatsiya sharoitida subyektiv nazorat aynan o'zini o'zi aktuallashtirishning "dvigateli" funksiyasini bajaradi. Shaxs o'z diqqatini va xulq-atvorini ongli ravishda nazorat qila olgandagina, u ijtimoiy tarmoqlar yaratilgan soxta ehtiyojlar va chalg'ituvchi rag'batlar (dofamin tuzog'i) ustidan g'alaba qozonib, o'zining real maqsadlari sari intila oladi.

Raqamli transformatsiya inson psixikasiga "informatsion yuklanish stressi" orqali ta'sir o'tkazmoqda. Har daqiqada yangilanib turuvchi global yangiliklar, ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot tasvirlari insonda surunkali xavotir va "hayotdan kechikish qo'rquvi" sindromini keltirib chiqarmoqda. Bunday sharoitda emotsional yetuklikka erishish uchun shaxsda "kognitiv qayta baholash" mexanizmi mukammal ishlashi kerak. P. Salovey va J. Mayerning emotsional intellekt modeliga ko'ra, subyektiv nazorati kuchli bo'lgan insonlar salbiy emotsional impuls, masalan, muvaffaqiyatsizlikdan tushkunlikka tushish yoki tanqiddan g'azablanish paydo bo'lganda, uni o'z shaxsiyatiga bosim o'tkazishiga yo'l qo'ymaydilar [8].

Misol uchun, xorijiy korporatsiyalarda uzoq muddatli masofaviy ishlash tizimiga o'tgan xodimlar o'rtasida o'tkazilgan psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, eksternal nazorat lokusiga ega bo'lgan ishchilar virtual muhitdagi stress va ijtimoiy izolyatsiya tufayli tezda emotsional "yonish" holatiga tushishgan. Aksincha, internal (subyektiv) nazorati yuqori bo'lgan shaxslar o'zlarining ish va dam olish vaqtlarini mustaqil regulyatsiya qilib, salbiy emotsiyalarni jilovlashgan va kasbiy o'sishda davom etishgan. Ya'ni, ularning ichki nazorati emotsional turg'unlik qalqoniga aylangan.

R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan "Stress va adaptatsiya" modeliga ko'ra, tashqi ta'sirning o'zi insonni stressga tushira olmaydi, hamma gap inson o'sha ta'sirni qanday baholashida yotadi [9].

Emotsional yetuk shaxs har qanday transformatsion inqirozni, masalan, ish joyini yo'qotish, texnologiyalar almashishi tufayli kasbiy layoqatsizlik xavfini o'z shaxsiyatining halokati sifatida emas, balki yengib o'tilishi lozim bo'lgan yangi muammo sifatida qabul qiladi. Bu esa faqat subyektiv nazorat lokusining "men hamma narsani o'zgartirishga

qodirman" degan ichki ishonchi tufayli sodir bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish uzoq vaqt davomida faqat taqiqlovchi, salbiy impulslarni to'xtatib qoluvchi inhibitor tizim sifatida o'rganib kelindi. Biroq, shaxs rivojlanishi psixologiyasida uning proaktiv funksiyasi birinchi planga chiqadi. Proaktiv nazorat - bu insonning kelajakdagi maqsadlari yo'lida bugungi xatti-harakatlarini ongli dasturlashidir.

Albert Bandura o'zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxs rivojlanishining asosi sifatida "self-efficacy" - o'z-o'ziga samaradorlik fenomenini ko'rsatgan [10]. Bu insonning biron-bir vazifani muvaffaqiyatli bajara olishiga bo'lgan shaxsiy ishonchidir.

Xorijiy universitetlar talabalari o'rtasida o'tkazilgan uzoq muddatli eksperimentda (K. Dweck va hammualliflari ishlari) subyektiv nazorati va o'z-o'ziga samaradorlik hissi yuqori bo'lgan yoshlarning akademik va shaxsiy hayoti o'rganilgan. Ma'lum bo'lishicha, qiyin intellektual topshiriq berilganda, bu talabalar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmay, o'z diqqatini to'liq nazorat qila olganlar va topshiriqni ijodiy yondashuv bilan bajarishgan. Ularda "o'sish mentaliteti" ustunlik qilgan. Tashqi nazoratga o'rgangan talabalar esa birinchi xatolikdanoq motivatsiyani yo'qotib, topshiriqni to'xtatishgan, ya'ni ularda subyektiv nazorat yetishmasligi sababli shaxsiy rivojlanish regressiyasi kuzatilgan [11].

Shaxs rivojlanishining oliy nuqtalarini tadqiq etgan Viktor. Frankl insonning eng oxirgi erkinligi - har qanday tashqi sharoitda ham o'z munosabatini tanlash erkinligi ekanini ta'kidlagan [12]. Zamonaviy jamiyat insonni tayyor iste'molchilik andozalari orqali o'ziga bo'ysundirishga harakat qilmoqda. Shunday sharoitda subyektiv nazorat ekzistensial tanlov quroliga aylanadi.

O'zini o'zi aktuallashtirayotgan shaxs tashqi dunyo taklif qilayotgan arzon rag'batlardan, ommaviy madaniyat, vaqtinchalik trendlardan voz kechib, o'z hayotining ma'nosini mustaqil yaratadi. Ichki intizom va subyektiv nazorat insonga o'z maqsadiga sadoqatli bo'lish irodasini beradi. Subyektiv nazorat tizimining buzilishi yoki uning eksternallashuvi, ya'ni tashqi muhitga butkul tobeligi shaxs rivojlanishini to'xtatibgina qolmay, uni chuqur destruktiv patologiyalarga yetaklaydi.

Muhokama. Yuqorida tilga olingan R. Baumeister modeliga ko'ra, ongli o'z-o'zini nazorat qilish cheklangan energetik zaxiradir [13]. Zamonaviy raqamli transformatsiya sharoitida ushbu zaxira har soniyada ekrandan kelayotgan push-bildirishnomalar, reklamalar va cheksiz axborot lentalarini rad etish uchun tinimsiz sarflanadi. Natijada shaxs surunkali ravishda "ego-depletion" - irodaviy charchash holatida yashaydi. Irodaviy resursi tugagan inson emotsional jihatdan o'ta ta'sirchan, asabiy va irodasiz bo'lib qoladi. Bu holat uning o'zini o'zi aktuallashtirish rejaları, masalan, kitob o'qish, yangi til o'rganish, sport bilan shug'ullanish ustidan chiziqli tortib, uni ibtidoiy ehtiyojlarni qondirish darajasiga tushirib qo'yadi.

Subyektiv nazorati zaif bo'lgan va emotsional yetuklikka erishmagan shaxslar zamonaviy dunyoning shafqatsiz talablariga dosh bera olmay, neyrotizm botqog'iga botadilar. Ular ichki xavotirni ongli boshqara olmagach, eskapizm - reallikdan qochish o'lini tanlashadi. Bu eskapizm kompyuter o'yinlariga mukkasidan ketish, virtual dunyoda soxta shaxsiyat yaratish yoki turli kimyoviy moddalarga qaramlik shaklida namoyon bo'ladi. Bu jarayon o'zini o'zi aktuallashtirishning mutlaqo teskari fenomeni - "shaxsiyatning sotsial-psixologik degradatsiyasi" hisoblanadi.

Xulosa. Jamiyat transformatsiyasi sharoitida aynan ichki nazorat lokusi shaxs avtonomiyasini ta'minlovchi bosh omildir. Shaxsning o'zini o'zi aktuallashtirishi uning o'z-o'zini nazorat qilishining proaktiv funksiyalari bilan to'g'ridan-to'g'ri korrelyatsiya doirasida bog'liqdir. Ichki intizom va o'z-o'ziga samaradorlik hissi yuqori bo'lgan shaxslar raqamli chalg'ishlar va dofamin tuzoqlarini yengib o'tib, o'zlarining ekzistensial maqsadlari va ichki potentsiallarini ro'yobga chiqarishga qodir bo'ladi. Emotsional yetuklik subyektiv nazorat lokusi yordamida stressorlarni kognitiv payta baholash zanjiri orqali shakllanadi. Ichki nazorati zaif bo'lgan shaxslar transformatsion inqirozlarni tashqi fojia sifatida qabul qilib, orttirilgan o'zlik, emotsional yonish va addiktiv og'ishlar girdobiga tushib qoladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Shoumarov G'. B. Psixologiya. - Toshkent : O'qituvchi, 2002. - 214 b.
- [2] G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. 2-jild. - Toshkent : O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010. - 183 b.
- [3] Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent : Fan va texnologiya, 2012. - 146 b.
- [4] Qodirov B. R. Shaxs psixologiyasi. - Toshkent : O'qituvchi, 2005. - 132 b.
- [5] Sog'inov N. A. Psixologik xizmat asoslari. - Toshkent : Tafakkur, 2014. - 97 b.
- [6] Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs: General and Applied. - Washington, D.C. : American Psychological Association, 1966. - Vol. 80, No. 1. - 28 p.
- [7] Maslow A. Motivation and Personality. - New York : Harper & Row, 1954. - 411 p.
- [8] Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. - 1990. - Vol. 9, No. 3. - P. 185-211.
- [9] Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. - New York : Springer Publishing Company, 1984. - 445 p.
- [10] Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York : W. H. Freeman and Company, 1997. - 604 p.
- [11] Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. - New York : Random House, 2006. - 288 p.
- [12] Frankl V. E. Man's Search for Meaning. - Boston : Beacon Press, 1946. - 184 p.
- [13] Baumeister R. F., Vohs K. D. Strength Model of Self-Regulation as an Energy Resource: Recent Findings and Core Principles. - Chicago : SAGE Publications, 2016. - Vol. 25, No. 2. - P. 125-130.