

SHAXS O'Z-O'ZINI BOSHQARISH MUAMMOSI PSIXOLOGIK
TADQIQOTLARDA O'RGANILISHI

Yo`ldasheva Maftuna Jura qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Kaldibayeva Fariza Muhammad qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Jamolova Marjona Shamsiddin qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologiyada shaxs o'z-o'zini boshqarish muammosi psixologik tadqiqotlarda o'rganilishi nazariy tadqiqi haqida qarashlar va ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: shaxs, tadqiqot, hissiyot, tarbiya, shaxs, emotsiya, xotira, idrok, ijtimoiylashuv, stress, kognitiv, Z.Freyd, "hissiy portlash", refleks.

Komil shaxsni shakllantirish va tarbiyalash g'oyasi istiqbolning dastlabki kunlaridanoq biz uchun ustuvor vazifa qilib belgilandi. Ushbu vazifalar jamiyatimizda har bir shaxsga, ayniqsa bolalarga ularning tarbiyasiga kompleks yondashishni talab qiladi. Shaxsning har tomonlama kamol topishi ta'lim jarayoni, uning tashkil etilishi va amalga oshirish usul va vositalariga ham muayyan darajada bog'liqdir. Muvaffaqiyatli ta'lim olish, bilimlarni egallashning optimal asosi o'quv, intellektual ko'nikma va malakaning shaxsdagi o'zlikni anglash, o'z-o'zini baholash, o'z o'zini boshqarish hamda bilish kabi ko'rsatkichlar bilan uyg'un ravishda shakllanishi hisoblanadi. Har qanday muammoni yechish uning nazariy asoslarini o'rganishdan boshlanadi. Muammoning nazariy asoslari deganda, shu sohadagi mavjud tushunchalar, qonunlarni yaxshi bilib olish nazarda tutiladi. Muayyan ilm qaysi ob'ektiv borliqni o'rganishni, uning asosiy maqsadi, vazifalari nimadan iboratligini hamda shu sohadagi qonuniyatlar jamiyat manfaatlariga qanday xizmat qilishini yaxshi bilgan bo'lishi zarur. Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to'g'risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo'lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o'rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o'ziga xos yondashishga yegadirlar. Shu jumladan shaxsning o'z o'zini boshqarishiga to'htalsak avallo «o'z o'zini boshqarish» atamasiga qo'shiladigan «o'z o'zini» so'z birikmasi sub'ektning:

-uning tomonidan amalga oshirilayotgan o'zining erkin faollik xarakterlarini anglash va ularni maqsadga muvofiq boshqarish;

-alohida faoliyat xarakterlarining ob'ektiv predmetli, ratsional-mantiqiy asoslarni kabi, shaxsiy-qadrli asosini ham aniqlash;

-ularning o'zaro bog'lanishini aniqlash va ularni o'zining asosiy shaxsiy ehtiyoj va qadriyatlarining, ma'noviy maqsad va fikrlarning butun tizimi kontekstiga, hamda o'z o'zini anglash mohiyatiga moslashtirish kabi qobiliyatlarini aks ettiradi.

O'zini o'zi nazorat qilish genetik nuqtai nazardan inson uchun o'ziga xos va unga o'zini o'z faoliyatining, xatti-xarakterlarining va umuman, xayot tarzining yaratuvchisi, ijrochisi va nazoratchisi sifatida namoyon bo'lishga yo'l qo'yib beradigan ruxiyatning umumiy funksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. O'zini o'zi boshqarish deganda inson aniq bir maqsadga yo'naltirgan o'z faoliyatining sub'ekti bo'la olish umumiy qobiliyati tushuniladi va u shu kabi faollikning ko'pgina alohida xarakterlarida doim amalga oshiriladi. Boshqa so'zlar bilan aytganda, o'zini o'zi boshqarish o'z faoliyatining sub'ekti bo'lmish insonning umumiy qobiliyati sifatida ham, ushbu qobiliyatning faoliyat, xatti-xarakterlar, muloqot va shu kabilarning aniq yagona xarakterlarida amalga oshish jarayoni sifatida ham mavjud bo'ladi. O.A. Konopkin "*faoliyat*" va "*o'zini o'zi boshqarish*" tushunchalarning nisbati haqida gapirganida, ular bir biridan ajralmagan xolda mavjud bo'lishlarini va amlaga oshishlarini, bir birini to'ldirishlarini, ba'zida esa bir birini to'sib qo'yishini ham alohida ta'kidlab o'tgan. Lekin ular insonning mos tushmaydigan erkin faoliyat aspektlariga urg'u berganligi sababli bir birining o'rnini bosa olmaydilar.¹ "*Faoliyat*" tushunchasi borliqning amaliy o'zgarishi, uning uslublari predmetli mantiqqa mos tushishi bilan bog'liq ma'noviy vazifani bajaradi. *O'zini o'zi boshqarish* tushunchasi o'sha faoliyatning sub'ekt, yaratuvchi va egasi sifatida namoyon bo'ladigan insonga tegishlilikga urg'u beradi. Natijaga erishishga yo'naltirilgan real *faoliyatning* asosiy jihati faoliyatni maqsadga muvofiq o'zgartirishga qaratilgan ijro faoliyatidir. *O'zini o'zi boshqarish* nafaqat faoliyatning bevosita amalga oshirilishi bilan bog'liq ichki ruxiy harakatdir, balki u ushbu faoliyatning amalga oshish jarayonini ham kuzatib boruvchi kuchdir.

Boshqalardan yaxshiroq bo'lishga intilishdan, o'zgarishga harakat qilishdan, yaqin insonlarning talablari, iltimosi va ko'ndirishlaridan xech qanday o'zgarishlar sodir bo'lmaydi. O'z o'zini boshqarish (lot. *regulare* – tartibga solish, to'g'irlamoq) – bu oldindan ongli ravishda tizimiy tashkillashtirilgan individning o'zining ruxiyatiga uning xususiyatlarini xoxlagan yo'nalishda o'zgartirish maqsadida ta'sir o'tkazishdir.

Har bir inson o'z jamiyatida yashaydi, muayyan ijtimoiy institutlar va guruhlar muhitida bo'lib turadi. Umumiylikka dahldor bo'lish - ijtimoiylashuv (sotsializatsiya), ya'ni tug'ilgan kundan to 25-29 yoshga kirguniga qadar davom etadigan jamiyatga

¹ Konopkin O.A. Uchastie emotsiy v osoznannoy regulyatsii selenapravlennoy aktivnosti cheloveka. Voprosy psixologii, №3, 2006,

kirishish davrida u mazkur muhitda barcha tomonidan qabul qilingan qadriyatlar va me'yorlarni o'zlashtirib oladi. Bu davr oxiriga borib o'zi o'sib-ulg'aygan va shaxs sifatida kamol topgan muhitga xos qimmatli yo'l-yo'riqlar majmuini egallagan bo'ladi.

Insonning psixologik holati uning dunyoqarashiga, g'oyalari, dini, e'tiqodi, jamoaviy va javobgarlik tuyg'usi, moddiy ahvoli, ehtiyojlarini qondirishi va boshqa jihatlariga bevosita bog'liq. U qanchalik bilimdon bo'lsa, ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot qonuniyatlarini shunchalik yaxshi tushunadi va har qanday tasodifiy, ishonchsiz axborotlarga qarshi shunchalik puxta qurollangan bo'ladi. Shu boisdan bilim inson dunyoqarashining va ma'naviy-psixologik ahvolining asosi hisoblanadi.

Oilada va do'stlar davrasida, maktabda va oliy o'quv yurtida, mahalla va ishlab chiqarish jamoasida olinadigan bilim negizida individda o'zi va yaqin odamlari tomonidan inson hurmati joyiga qo'yiladigan, fazilatlarini munosib baholanadigan jamiyatda yashayotganliklari to'g'risida muayyan g'oyalar, imon, e'tiqod tarbiya topadi. Asta-sekin ular individ uchun g'oyat ahamiyatli qoidalarga aylanib, uning hayotiy qadriyatlarini tizimini shakllantiradi.² Bu qadriyatlar tizimi orqali shaxs o'z-o'zini boshqarish xususiyatlari namoyon qiladi.

Zamonaviy qarashlarga ko'ra, insonning butun ruxiyatining mazmuniy tavsifi aynan maqsadga yo'naltirilgan faollikning o'zini o'zi tartibga solish, insonni o'z hayot va faoliyatida erkin va ongli sub'ekt qiladigan "o'zini yaratish" qobiliyatidir. O'z o'zini boshqarish jarayonlarida ruxiyatning nisbiy ravishda ajratiladigan alohida bosqichlari, tomonlari, imkoniyatlari, funktsiyalari, jarayonlari, qobiliyatlari va boshqalarning butun boyligidagi birdamligi amalga oshadi. Umuman "o'z o'zini boshqarish" tushunchasi fanlararo xarakterga ega. O'zini o'zi tartibga solish sharoitlarga adekvat o'zgaruvchanlik, hayot va faoliyatning barcha davrlarida egiluvchanlikni ta'minlab beradigan tizimiy jarayondir. Ko'pgina mualliflar ishlarida o'zini o'zi tartibga solishning psixologik aspektini ajratib olish urinishlari mavjud. O'zini o'zi tartibga solish g'oyalarining vujudga kelishi va rivojlanishi psixologik tadqiqotlarning faoliyatni tartibga solish, faoliyatning turi, sabab, iroda, erkinlik, o'zini o'zi determinatsiyalash, javobgarlik va qarorlarni qabul qilish kabi yo'nalishlari bilan chambarchas bog'langan xolda, shuningdek inson faoliyatining umumiy tarkibi va dinamikasi muammosining kontekstida sodir bo'lgan. I.M.Sechenov va I.P.Pavlov asarlari ruhiy xodisalar va jarayonlar kechishining regulyator xarakteri haqida tasavvurning shakllanishiga asos soldi. Ruhiy o'z o'zini boshqarish muammolarining

² Umarov B.M., Globallashuv sharoitida shaxs axborot-psixologik xavfsizligining psixologik muammolari."Psixologiya" ilmiy jurnali .№ 3-son.2020 yil

asosiy aspektlarini taqdim etish va ochib berishda V.M.Bexterev, va shuningdek uning shogirdlari va izdoshlari bo'lmish L.F.Lazurskiy, M.Ya.Basov, V.N.Myasimovlarning yutug'i katta. V.M.Bexterev bo'yicha ruxiy o'zini o'zi tartibga solish – bu insonning o'z ruxiy xodisalar doirasiga (ruhiy jarayonlar, xolatlar, xususiyatlar) ularning ishlash xarakterini qo'llab quvvatlash yoki o'zgartirish maqsadida ongli ta'sir o'tkazishidir.³

Xorijiy tadqiqotchilarning ahloqga nisbatan o'z o'zini boshqarish haqidagi ishlari orasida F.Kenfer (1970) tomonidan ishlab chiqarilgan o'z o'zini boshqarish modelini ko'rsatib o'tish lozim. Muallif o'rgatish nazariyasi doirasida tashqi qo'llab quvvatlashsiz inson xulqining o'zgarishini tushuntirib berishga xarakat qilgan. Bu maqsadda u qarama qarshi aloqa va o'zini o'zi qo'llash tushunchasini kiritadi. Ruhiy o'z o'zini boshqarish muammosiga qiziqish keyingi o'n yilliklarda ancha oshgan. Turli psixologik tadqiqotlardagi o'z o'zini boshqarish xodisasiga tez-tez murojaat yetish bunga dalil bo'lib keladi. Masalan, ruxiy xolatlarni tartibga solish bo'yicha an'anaviy tadqiqotlarda, psixologiyaning turli soxalarida: muhandislik, yosh davlari, tibbiyot va boshqa sohalarida keng o'rganilmoqda. O'z o'zini boshqarish haqidagi zamonaviy tasavvur (bu jarayonning tarkibi va mexanizmi, uning shakllanishi va namoyon bo'lishi haqida) determenizmning umumiy ilmiy prinsiplari va ruxiy xodisalarni o'rganishda sub'ekt-faoliyatli yondashuv asosidagi rivojlanishga asoslanib tashkil topadi (S.L.Rubinshteyn, M.A.Basov, A.N.Leontev, B.M.Teplov, A.A.Smirnov, B.G.Ananev). Ma'lum darajada o'z o'zini boshqarish haqidagi asosiy qoidalarning rivojlanishi ruxiy xodisalarni o'rganishda maxsuldor bo'lgan tizimiy yondashuv rivojlanishi bilan bog'liqdir. Tizimiy yondashuvdan kelib chiqqan xolda, biz inson faolligining o'z o'zini boshqarish aniq tizimiy xususiyatlarga ega bo'lgan tizim sifatida (butunlik, strukturalilik, bosqichma-bosqichlik, muxit bilan o'zaro bog'liqlik), individuallikning turli darajasida shakllangan shaxsiy tarkibning maqsadga yo'naltirilgan faollik o'ziga xosliklariga nisbatan ta'sirni amalga oshiradigan inson faolligining mahsus shakli sifatida faraz qilamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Konopkin O.A. Uchastie emotsiy v osoznannoy regulyatsii selenapravlennoy aktivnosti cheloveka. Voprosy psixologii, №3, 2006,
2. Umarov B.M., Globallashuv sharoitida shaxs axborot-psixologik xavfsizligining psixologik muammolari."Psixologiya" ilmiy jurnali .№ 3-son.2020 yil
3. Leonova A.B., Kuznetsova A.S. Psixoprofilaktika stressov. M., 1993.

³Leonova A.B., Kuznetsova A.S. Psixoprofilaktika stressov. M., 1993.