

SHAXS NAZARIYALARIDA O'Z- O'ZINI BOSHQARISH MUAMMOSI**Xodjayev Sardor***UrDU psixologiya yo'nalishi magistranti*

Annotatsiya: : *Mazkur maqolada psixologiya fanida shaxs rivojlanishi nazariyalarida o'zini o'zi boshqarish tizimini rivojlantirishning psixologik jihatlari, o'zini o'zi boshqarish tizimi to'g'risida olimlar fikrlari va tadqiqotlari tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *o'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi nazorat qilish, faoliyat, ruhiy jarayonlar, ruhiy xolatlar.*

Komil shaxsni shakllantirish va tarbiyalash g'oyasi istiqlolning 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 egadirlar. 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.[2] Lekin ular insonning mos tushmaydigan erkin faoliyat aspektlariga urg'u berganligi sababli bir birining o'rnini bosa olmaydilar. "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'lish"ga 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.[4]

Har bitta insonning xayoti va faoliyatida atrofdagi borliqning o'zgaruvchan sharoitlarida faollikni tartibga solish muammosi katta ahamiyatga egadir. 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, funksiyalari, 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, xayot 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 ruxiy xodisalar va jarayonlar kechishining regulyator xarakteri haqida tasavvurning shakllanishiga asos soldi. Ruxiy o'z o'zini boshqarish muammolarining 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.Myasishevlarning yutug'i katta. V.M.Bexterev bo'yicha ruxiy o'zini o'zi tartibga solish – bu insonning o'z ruxiy xodisalar doirasiga (ruxiy jarayonlar, xolatlar, xususiyatlar) ularning ishlash xarakterini qo'llab quvvatlash yoki o'zgartirish maqsadida ongli ta'sir o'tkazishidir. A.V.Zaporojets (1986) Sechenov g'oyasiga asoslanib quyidagi farazni ilgari surdi - insonning erkin bo'lmagan xarakatlarning sezilarli, ya'ni fahmlanadigan bo'lishi orqali erkin xarakatlarga aylanadi. N.S.Leytes mexnatlarida (1974, 1980) o'zini o'zi tartibga solish umumiy faoliyatning dinamik tavsifi sifatida namoyon bo'ladi. N.S.Leytes [12] shunday deb yozadi: "O'zini o'zi tartibga solish faollik kabi barcha ruxiy aktlarda namoyon bo'ladi...", va keyinchalik: "ko'proq umumiy aqliy qobiliyat – bu faollik va o'zini o'zi tartibga solishdir. Qobiliyatlarning birlamchi asoslari bo'lmish bu ikkita tomon tomoman aniq tarzda bitta yosh bosqichidan ikkinchisiga aylanadi". Ammo agar kichik sinflardan katta sinflarga o'tish davrida aqliy faollik oshib kamayishi mumkin bo'lsa (masalan, atrof muxitga bo'lgan reaksiyaning ifodaliligi va bevositaligi), o'zini o'zi tartibga solish qobiliyati inson asab imkoniyatlarining oshishi bilan birgalikda oshadi va sifatli qayta tuziladi. "SHunday qilib, kichik sinflar o'quvchilarning bevositaligi, shoshiluvchanligi va taqlid qilishligi o'rta sinflarda asta sekinlik bilan o'zlashtirishni va mustaqil bo'lishni talab qiladigan yanada uzoq tirishish, ishga intilish bilan almashadi; katta sinflar o'quvchilari ongli o'zini o'zi tartibga solishga bo'lgan o'zgacha moyilligi bilan farqlanadilar. Aqliy faollikning ayrim fazilatlar rivojlanishining kechishiga qarab o'z o'zini boshqarish imkoniyatlari hamma jihatdan yosh o'tgan sari oshadi va ko'payadi." [5] Keyinchalik M.V.Bodunov va V.M.Rusalovlarning tadqiqotlarida [3,] o'z o'zini boshqarish va faollikning nisbiy mutaqqilligi haqida xulosa qilinadi.

Xorijiy tadqiqotchilarning ahloqqa 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 [5]. Ruxiy 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 etish bunga dalil bo'lib keladi. Masalan, ruxiy xolatlarni tartibga solish bo'yicha an'anaviy tadqiqotlarda, psixologiyaning turli soxalarida: muhandislik, yosh davlari, tibbiyyot 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.YA.Basov, A.N.Leontev,

B.M.Teplov, A.A.Smirnov, B.G.Ananov). 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 holda, 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. Tizimiy yondashuvga mos ravishda faollik muammosi "o'zini o'zi boshqaradigan tizim tomonidan tashqi sharoitlar yoki ichki o'zgarishlarga javoban o'z xarakatini tanlash" muammosi sifatida oldinga chiqadi. [6]

Shaxsda o'zini-o'zi nazorat qilish muammosi xorij psixologlaridan M.I.Bornishevskiy, V.V.Davodov, L.B.Itelson, A.N.Leontev, I.N.Margamen, A.K.Markova, V.I.Straxov, A.Ya.Savchenko, D.B.Elkonin, T.I.Gavalova, A.I.Lipkina, K.A.Maltseva, G.A.Sabieva, A.K.Serdyuk, S.P.Tihenko, P.Ya.Galperin, A.V.Zaxarov, V.G.Romanko, N.I.Kuvshinov va boshqalar tomonidan keng doirada tadqiq qilingan.

O'zini o'zi boshqarish kechimida har bir yoshning shaxsiy o'ziga xosligi, maylini hisobga olgan holda, uning aqliy idroki va ruhiy yo'nalishi turlicha bo'lishi bilan izohlanadi. O'zini o'zi boshqarishda shaxs faoliyatining individual xususiyatlari, ya'ni alohida psixik jarayon va holatidagi tempi, ritmi, intensivligi yosh davrlari bilan ham bog'liq. Yoshlikning turli davrlarida fiziologik jihatdan nerv sistemasi faoliyatining tiplari: hissiyotning qo'zg'alishi va uning umumiy xarakatchanligi, kuchi, tezligi va barqarorligi har xil namoyon bo'ladi. Yoshlarning ushbu individual xususiyatlari ularning temperamenti turlicha bo'lishi bilan ham bog'liq. Temperamentning tarbiya va o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonida takomillashib borishi ham yosh davrlariga bog'liq jarayondir. O'zini o'zi boshqarishda shaxsning irsiyati, nerv sistemasi, temperamenti va bilim jarayonlari xususiyatlari bilan birga, uning shaxsi shakllanayotgan ijtimoiy psixologik muhit xususiyatlari, atrofdagi kishilarning intellektual darajasi, ta'lim-tarbiya jarayoni ijodiy qobiliyatlarning rivojlanishiga qay darajada muvofiqi kabi omillar muhim ahamiyatga ega. O'zini o'zi boshqarish har bir individual aqliy, jismoniy va ruhiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'ziga xos darajada bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бабич О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки. Воронеж: Издат.-полиграф. центр Воронежского гос. ун-та, 2008.
2. Конопкин О.А. Общая способность к произвольной саморегуляции как фактор субъектного развития. //Вопросы психологии, 2004
3. Пичугин В. Г. Эмоциональная устойчивость. Техника развития. – М.: Вершина, 2009.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Изд-во "Питер", 2000. – 578 с

Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев, Мансурбек Собирович. "ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ»." Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen (2021): 216.

Рузибаев, М. С. (2021). ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ». Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen, 216.

Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев, Мансурбек Собирович. "ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ»." Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen (2021): 216.

Рузибаев, М. С. (2021). ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ». Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen, 216. Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев М. С. ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ» //Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen. – 2021. – С. 216.

Рузибаев, Мансурбек Собирович. "ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ»." Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen (2021): 216.

Рузибаев, М. С. (2021). ДЖАЛОЛИДДИН МАНГУБЕРДИ-«ГЕРОЙ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ». Editorial board: Tone Roald, PhD Associate Professor of Psychology University of Copenhagen, 216.