



SHAXS XULQ-ATVORINING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSLARI

G'anieva Xalimaxon Axmatxonovna

Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrasida dotsenti

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.8063926>

ARTICLE INFO

Received: 13th June 2023

Accepted: 20th June 2023

Online: 21th June 2023

KEY WORDS

Shaxs, psixofiziologiya, ruhiy-emotsional xarakter, xulq-atvor, ekstremal holat, deviant xulq-atvor, depressiya, frustratsiya, eksternal, internal, irodaviy holatlar.

ABSTRACT

Ushbu maqolada shaxs xulq-atvorining psixofiziologik asoslari, psixologik salomatlikni inson xulq-atvoriga ta'sirini psixofiziolog olimlar tomonidan ilmiy tadqiq etilishi, deviant xulq-atvorli yoshlarning ko'payib borayotganligi va bunga ruhiy salomatligidagi o'zgarishlar ham sabab bo'lishi, depressiya xolatiga tushish va uning psixofiziologik asoslari, muammo va dolzarb masalalari tahlil etilgan.

Kirish. Ijtimoiy xulq-shaxs tomonidan uni o'rab turgan odamlar, ularning xulq-atvorlariga e'tibor berishdan tashqari, o'zining shaxsiy harakatlari va ularning oqibatlarini muntazam tarzda tahlil qilib borishni ham taqozo etadi. Chunki inson o'zini to'la anglamay turib, o'z shaxsiy «Men»i bilan kelishmay turib, o'zga insonni anglashi, o'zgalarning hissiy kechinmalarini ichdan kechirishi mumkin emas. Shaxsning o'z-o'zi bilan kelisholmay qolishining yaqqol ko'rinishini ekzistentsial psixologiyaning asosiy g'oyasi bo'lgan ekzistentsial frustratsiya, mazmuniy bo'shliq misolida ko'rish mumkin. Shaxsda mazmuniy bo'shliq, vakuum paydo bo'ldimi, unda hayotga muhabbat, maqsad sari intilish, faollik so'nadi, hissizlik, emotsional sovuqlik, befarqlik paydo bo'ladi, xulq-atvorida beqarorlik paydo bo'lib, xatto o'z salomatligiga bo'lgan munosabat ham salbiy tomonga o'zgarishiga asos bo'ladi. Buning esa o'ziga xos psixofiziologik asoslari ham mavjud.

Psixofiziologiya neyropsixologiya bilan o'zaro bog'liq - psixologiya, tibbiyot (neyroxirurgiya, nevrologiya), fiziologiya chorrahasida rivojlangan va miyaning mahalliy lezyonlari materiallari asosida yuqori aqliy funktsiyalarning miya mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan psixologiya fanining sohasidir.

Neyropsixologiyaning nazariy asosi A.R.Luriya tomonidan ishlab chiqilgan aqliy jarayonlarning tizimli dinamik lokalizatsiyasi nazariyasidir. Biroq, so'nggi o'n yilliklarda sog'lom odamlarda yuqori aqliy funktsiyalarning miya lokalizatsiyasini tekshirishga imkon beradigan yangi usullar (shu jumladan, kompyuter tomografiyasi) paydo bo'ldi. Shunday qilib, zamonaviy neyropsixologiya, o'z muammolarining to'liq hajmini olgan holda, nafaqat patologiyada, balki normada ham aqliy faoliyatning miya tashkilotini o'rganishga qaratilgan.



Adabiyotlar tahlili. Ko'p yillar davomida psixofiziologiya oliy nerv faoliyati (ONF) fiziologiyasi bilan to'liq aniqlandi, chunki I.P.Pavlov tomonidan kiritilgan tur tushunchasi "aqliy faoliyat" tushunchasiga teng edi. ONF fiziologiyasining eksperimental usullarining asosli metodologiyasi va boyligi inson xulq-atvorining fiziologik asoslari sohasidagi tadqiqotlarga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatdi, ammo ONF fiziologiyasining "Prokrust to'shagiga" to'g'ri kelmaydigan tadqiqotlarning rivojlanishiga to'sqinlik qildi. Shu munosabat bilan ONF fiziologiyasining an'anaviy qoidalarini kengaytirish va yangi nazariy va eksperimental paradigmalarni ishlab chiqishni talab qiladigan muammolar paydo bo'ldi.[1. 3]

Psixofiziologiya yoki psixologik fiziologiya - psixologiya va fiziologiya chorrahasida paydo bo'lgan ilmiy fan.Uni o'rganish mavzusi aqliy faoliyat va inson xatti-harakatlarining fiziologik asoslari. "Psixofiziologiya" atamasi taxminan 1830 yilda frantsuz faylasufi N.Massias tomonidan taklif qilingan va dastlab aniq ob'ektiv fiziologik usullarga asoslangan psixikani tadqiq qilishning keng doirasiga murojaat qilish uchun ishlatilgan (I.Myuller, E.F.Beber, F.T.Fexner, F.Felmrolts va boshqalar.).[1. 4]

Psixofiziologiya doirasida alohida yo'nalishlar ajratiladi:

- sezgi organlarining psixofiziologiyasi;
- harakatlarni tashkil etish psixofiziologiyasi;
- xotira va o'rganish psixofiziologiyasi;

- nutqning psixofiziologiyasi; motivatsiya va hissiyotlarning psixofiziologiyasi va boshqalar; shuningdek, individual ruhiy farqlarning fiziologik asoslarini o'rganadigan differentsial psixofiziologiya. Psixofiziologiyaga eng yaqin fiziologik psixologiya-bu psixologik fanning psixologik faoliyatning fiziologik mexanizmlarini uning tashkil etilishining eng past darajasidan yuqori darajasigacha o'rganadigan sohasi. Ushbu fan XIX asr oxirida eksperimental psixologiyaning bir qismi sifatida paydo bo'lgan. "Fiziologik psixologiya" atamasi V.Vundt tomonidan inson fiziologiyasidan tadqiqot usullari va natijalarini oladigan psixologik tadqiqotlarga murojaat qilish uchun kiritilgan.

Psixofiziologiyani fiziologik psixologiyaga nisbatan mustaqil fan sifatida ajratish A.R.Luriya tomonidan uning ta'rifi ko'ra amalga oshirilgan, psixofiziologiya-bu aqliy faoliyatning yaxlit shakllari fiziologiyasi; bu fiziologik jarayonlar yordamida aqliy hodisalarni tushuntirish zarurati natijasida paydo bo'ldi va shuning uchun u insonning xulq-atvor xususiyatlarining murakkab shakllarini turli darajadagi murakkablikdagi fiziologik jarayonlar bilan taqqoslaydi. [1. 4-5]

L.S.Vigotskiy psixofiziologiya rivojlanishining asosiy istiqbolini oldindan aytib, psixologik va fiziologik tizimlarning o'zaro bog'liqligi muammosini o'rganish zarurligini birinchi bo'lib shakllantirdi. Ushbu yo'nalishning nazariy va eksperimental asoslarini aqliy va fiziologik jarayonlarni eng murakkab funktsional tizimlar sifatida tushunishga asoslangan Anoxin kompyuterining funktsional tizimlari nazariyasi shakllantiradi, bunda individual mexanizmlar umumiy vazifa bilan foydali moslashuvchan natijaga erishishga qaratilgan butun, birgalikda ishlaydigan komplekslarga birlashtiriladi.

Fiziologik jarayonlarni o'z-o'zini tartibga solish printsipi funktsional tizimlar g'oyasi bilan bevosita bog'liqdir, kibernetika paydo bo'lishidan ancha oldin mahalliy fiziologiyada N.A.Bernsheyn (1963) tomonidan ishlab chiqilgan va individual aqliy jarayonlarning fiziologik mexanizmlarini o'rganishga mutlaqo yangi yondashuvni kashf etgan. Psixofiziologiyada ushbu



yo'nalishning rivojlanishi tizimli psixofiziologiya deb nomlangan yangi tadqiqot sohasining paydo bo'lishiga olib keldi (B.B.Shvqrkov, 1988).[1. 7 – 8]

Psixofiziologiya neyropsixologiya bilan o'zaro bog'liq - psixologiya, neyroxirurgiya tibbiyoti, nevrologiya, fiziologiya chorrahasida rivojlangan va miyaning mahalliy lezyonlari materiallari asosida yuqori aqliy funktsiyalarning miya mexanizmlarini o'rganishga qaratilgan psixologiya fanining sohasi. Neyropsixologiyaning nazariy asosi A.R.Luriya tomonidan ishlab chiqilgan aqliy jarayonlarning tizimli dinamik lokalizatsiyasi nazariyasidir. Biroq, so'nggi o'n yilliklarda sog'lom odamlarda yuqori aqliy funktsiyalarning miya lokalizatsiyasini tekshirishga imkon beradigan kompyuter tomografiyasini o'z ichiga olgan yangi usullar paydo bo'ldi. Shunday qilib, zamonaviy neyropsixologiya o'z muammolarini to'liq hajmda qabul qilib, nafaqat patologiyada, balki me'yorda ham aqliy faoliyatning miya tashkil etilishini o'rganishga qaratilgan.

Ko'p yillar davomida psixofiziologiya oliy nerv faoliyat (ONF) fiziologiyasi bilan to'liq aniqlandi, chunki I.P.Pavlov tomonidan kiritilgan OIF kontseptsiyasining o'zi "aqliy faoliyat" tushunchasiga ekvivalent edi. ONF fiziologiyasidagi asosli metodologiya va eksperimental texnikaning boyligi inson xulq-atvorining fiziologik asoslari sohasidagi tadqiqotlarga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatdi, ammo "Procrustean" ga to'g'ri kelmaydigan tadqiqotlarning rivojlanishini sekinlashtirdi. ONF fiziologiyasining to'shagi".

A.B.Petrovskoro (1967), ning so'zlariga ko'ra , aslida psixologiyani yo'q qilish va uni DNKning Pavlov fiziologiyasi bilan almashtirish tendentsiyasi mavjud edi. Fiziologik eksperimentning yangi texnikasining jadal rivojlanishi bilan odamlar va hayvonlarning psixikasi va xatti-harakatlarining miya mexanizmlarini eksperimental tadqiqotlar jabhasi kengaya boshladi.

Shu munosabat bilan GNI fiziologiyasining an'anaviy qoidalarini kengaytirish va yangi nazariy va eksperimental paradigmalarni ishlab chiqishni talab qiladigan muammolar paydo bo'ldi. Psixofiziologik muammoni o'rganish uzoq tarixiy an'anaga ega. "Ruh" va "tana" atamaları birinchi marta 17-asrda yashagan faylasuf va shifokor Rene Dekart tomonidan ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan. Uning borliqni ikki qarama-qarshi tamoyil - moddiy va ma'naviy - mavjudligini tushuntirishga asoslangan ta'limoti Dekart dualizmi deb nomlangan. Dekart ruh va tanani ikkita mustaqil, mustaqil substansiya deb hisoblagan - ammo, ruh tananing faoliyatiga ta'sir qilishi mumkin bo'lganidek, tana ham o'z navbatida ruhni tashqi dunyo haqida xabardor qilishga qodir. Ushbu o'zaro ta'sirni tushuntirish uchun u inson miyasida maxsus organ - ruh va tana o'rtasida vositachi bo'lgan epifiz bezining mavjudligini taklif qildi. Tashqi dunyoning ta'siri birinchi navbatda asab tizimi tomonidan miyaga uzatiladi, so'ngra u yoki bu tarzda, asabiy faoliyatda mavjud bo'lgan ma'lumotlar shifrlanadi. Ruh, Dekartning fikricha, ongning kengaytirilmagan hodisalari – "fikrlar" dan iborat. Fikr o'z-o'zini kuzatishning eng qulay ob'ektidir. Xuddi shunday qarashlarni taniqli faylasuf va matematik Leybnits ham bor edi. Uning g'oyalariga ko'ra, ruh va tana o'zlarining ichki tuzilishiga ko'ra mustaqildirlar, lekin ular birgalikda hayratlanarli tarzda harakat qilishadi - har doim bir xil vaqtni ko'rsatadigan bir juft aniq soat kabidir.

Dekart refleks g'oyasini mashinaga o'xshash xatti-harakatlar reaksiyasi sifatida ilgari surdi, garchi "reflex" atamasining o'zi bir asrdan keyin taklif qilingan. Dekart tomonidan eng oddiy xulq-atvor harakatlarini tashkil etishning refleks printsipi haqida bildirilgan g'oya



keyingi tadqiqotlarda, shu jumladan psixofiziologik parallelizmni engishga qaratilgan tadqiqotlarda ishlab chiqilgan.

Taniqli fiziolog I.M. Sechenov refleks printsiplarini miyaning butun faoliyatiga xatti-harakatni tashkil qilishning deterministik printsipli sifatida kengaytirish imkoniyatini asosladi. Ular I.M.Sechenovning ta'kidlashicha, aqliy harakatlar xuddi asabiy deb hisoblangan harakatlar kabi qat'iy tabiiy xususiyatga ega. U reflekslar ierarxiyasi tushunchasini kiritib, elementar reflekslar bilan bir qatorda juda ko'p murakkab reflekslar mavjudligini isbotladi - bular kuchaytirilgan va kechiktirilgan tugaydigan reflekslar bo'lib, ularda o'tmishdagi tajribalar amalga oshiriladi. I.M.Sechenovning fikriga ko'ra, fikr - bu kechikkan tugaydigan, bog'langan reflekslarning ichki zanjiri bo'ylab rivojlanadigan aqliy refleks, kuchaygan tugashli aqliy refleks esa affekt yoki hissiyotdir. Shuningdek, u aqliy element g'oyasini kiritdi - bu refleks jarayonining ajralmas qismi, buning natijasida organizm atrof-muhitga faol moslasha oladi.

I.M.Sechenov psixik tuyg'uni refleksning ichki tuzilishining ajralmas elementi sifatida ko'rib, psixika tushunchasini refleks bilan mustahkam bog'lab, psixikani refleks faolligidan ajratish mumkin emasligini asoslab berdi. I.P.Pavlovning ilmiy faoliyatida I.P.Pavlov va uning miyaning refleks faolligini o'rganish maktabi chuqur nazariy va eksperimental rivojlanishni oldi.

Psixofiziologik muammoni hal qilishning zamonaviy variantlari bo'lishi mumkin quyidagicha tashkil qiling:

- aqliy fiziologik bilan bir xil bo'ladi miyaning fiziologik faolligi. Hozirgi vaqtda bu nuqtai nazar har qanday fiziologik faoliyatga emas, balki faqat yuqori asabiy faoliyat jarayonlariga psixikning o'ziga xosligi sifatida shakllantiriladi. Bu yerda psixik miyaning fiziologik jarayonlari yoki oliy nerv faoliyati jarayonlarining alohida tomoni, maxsus xossasi sifatida namoyon bo'ladi;
- aqliy - asab tizimidagi barcha boshqa jarayonlarga, shu jumladan GNI jarayonlariga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega bo'lgan alohida (eng yuqori) sinf yoki asab jarayonlarining turi. Psixik - ob'ektiv voqelikni aks ettirish bilan bog'liq bo'lgan va sub'ektiv komponent (ichki tasvirlarning mavjudligi va ularning tajribasi) bilan ajralib turadigan maxsus (psixo-asabiy) jarayonlar;
- aqliy, garchi u miyaning fiziologik (yuqori asabiy) faoliyatiga bog'liq bo'lsa-da, shunga qaramay, u bilan bir xil emas. Psixik fiziologik, ideal sifatida materialga yoki ijtimoiy - biologikga kamaytirilmaydi. Ushbu yechimlarning hech biri umumiy qabul qilinmagan va bu yo'nalishdagi ishlar davom etmoqda.[1.7-12]

P.V.Simonov tomonidan qo'llaniladigan xatti-harakatlar modelining asosiy komponenti. Simonov tomonidan ishlab chiqilgan hissiyotlarning axborot nazariyasi bilan bog'liq edi (1975, 1981, 1987). Ushbu nazariyaga ko'ra, his-tuyg'u ikki omilning o'zaro ta'siri natijasidir: hozirgi ehtiyojning kuchi va sifati (motiv) va ushbu ehtiyojni qondirish imkoniyatini (ehtimolini) sub'ektiv baholash. Xulq-atvor - bu shaxsning ehtiyojlarini qondira oladigan sub'ektiv tashqi ob'ekt bilan aloqa qilish ehtimoli va davomiyligini o'zgartiradigan faoliyat shakli. Simonov xulq-atvorni tashkil etishda turli xil miya tuzilmalarining (frontal korteks, hipokampus, amigdala va gipotalamus) o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatadi. U xulq-atvorni



tashkil qilish jarayonida ushbu tuzilmalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirning xususiyatlari temperament bilan bevosita bog'liq bo'lishi mumkinligini ta'kidlaydi.

1980-yillarning oxirida odamlar o'rtasidagi individual psixologik farqlarning tabiatini o'rganishning yangi strategiyasini shakllantirish uchun V.M. Rusalov temperamentning etakchi parametrlarini baholash uchun anketa tipidagi texnikani ishlab chiqdi - Temperament tuzilishi so'rovi (OST). U taklif qilgan temperamentning sakkiz o'lchovli tuzilishi quyidagi parametrlarni o'z ichiga oladi:

ijtimoiy faollik, ijtimoiy plastika, ijtimoiy tezlik, ijtimoiy hissiylik, mavzu ergikligi, mavzuning plastikligi, mavzu tezligi, mavzuning hissiyligi.

Ushbu rivojlanishning nazariy asosi sifatida Rusalov P.K.Anoxin tomonidan taklif qilingan miya faoliyatini tizimli tashkil etish kontseptsiyasidan foydalangan. Ushbu kontseptsiyaga muvofiq, insonning xatti-harakati organizm va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasi bo'lib, xatti-harakatlarning ketma-ketligi (uzluksizligi) hisoblanadi. Har bir bunday akt to'rtta blokdan iborat tizim sifatida tashkil etiladi va amalga oshiriladi:

afferent sintez;

qaror qabul qilish (dasturni shakllantirish va harakat natijasini qabul qiluvchi);

harakatni amalga oshirish;

bashorat qilingan va realni taqqoslashni ta'minlaydigan fikr-mulohazalar

natija parametrlari.

Ushbu bloklar har qanday harakat va xatti-harakatlarning asosi bo'lgan universal funktsional metatizimni tashkil qiladi.

Kayfiyatning buzilishi - bu ruhiy holatning buzilishi, o'z ta'sirini nazorat qilish qobiliyatini yo'qotish va og'ir azob-uqubatlarni sub'ektiv his qilish bilan tavsiflangan klinik holatlar guruhi. Depressiv kayfiyat bilan og'rigan bemorlarda energiya va hayotga qiziqishning pasayishi, aybdorlik hissi; kerak bo'lganda diqqatni jamlashda qiynaladilar, ishtahani yo'qotadilar, o'lim va o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarni ifoda etadilar.

Depressiyaning asosiy ajralib turadigan xususiyatlari - bu kayfiyat va ta'sirning buzilishi, kayfiyat ichki hissiy holatni tavsiflaydi va affekt - uning tashqi ifodasidir. Ko'tarilgan bemorlarda kenglik, g'oyalar parvozi namoyon bo'ladi, ularda uyqu vaqti qisqaradi, o'z-o'zini hurmat qilish va ulug'vor g'oyalar mavjudligi kuzatiladi.

Ko'pincha, lekin har doim emas, ruhiy tushkunlik hujumlari maniya hujumlari bilan birlashtiriladi va ba'zida aralash shakllar kuzatiladi. Biroq, eng xarakterli "sof" yoki unipolyar depressiya deb ataladigan hujumlardir. Depressiya haqidagi ma'lumotlar qadim zamonlardan beri saqlanib qolgan va Eski Ahdda (Shoh Shoulning hikoyasi) va Odisseyning Iliadasida (Ayaksning o'z joniga qasd qilish hikoyasi) tasvirlangan.

1896 yilda Emil Kraepelin frantsuz va nemis psixiatrlarining bilimlaridan foydalangan holda, manik-depressiv psixoz tushunchasini, shu jumladan mezonlarni yaratdi, ularning aksariyati bugungi kunda psixiatrlar tomonidan tashxisni aniqlash uchun qo'llaniladi. Shizofreniyadan manik-depressiv psixozlarni ajratish shaxsiy nuqson va malign kursning yo'qligiga imkon beradi.

Depressiyaning asosiy mexanizmi - oldingi va orqa miya mintaqalarining faollashuvidagi nomuvofiqlik. Depressiyaning etiologiyasi, shizofreniya kabi, noma'lum bo'lib qolmoqda. Depressiyaning rivojlanishida biogen aminlar tizimining disregulyatsiyasi katta rol o'ynaydi.



Depressiya bilan og'riqan bemorlarda salbiy his-tuyg'ularni tartibga soluvchi kortikal zonalar faollashuvining kuchayishi va shunga mos ravishda ijobiy his-tuyg'ularni tartibga solish bilan bog'liq bo'lgan hududlarning faollashuvining pasayishi aniqlanadi.

19-asrda nevrologlarning ta'kidlashicha, chap yarim shardagi insult bemorning tushkun, tushkun kayfiyati bilan birga keladi, o'ngda esa, aksincha, kayfiyat kuchayadi, eyforiya va gipomaniya, ba'zida noto'g'ri xatti-harakatlar va ahmoqlik. Bu chap yarim sharning ijobiy his-tuyg'ular bilan, o'ng yarim sharning esa salbiy bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Salbiy his-tuyg'ularni tartibga soluvchi o'ng frontal soha va miyaning boshqa qismlari o'rtasidagi munosabatlarning turg'unligi va alfa ritmi diapazonida reaktivlikning pasayishi, shuningdek, teta ritmining kuchayishi bilan yakunlanadi. depressiyaning neyrofiziologik rasmi.

Shu bilan birga, neyrofiziologik rasm deb ataladigan buzilishlar "Endogen" depressiya, ya'ni hech qanday tashqi omillar bilan bog'liq bo'lmagan - organik kasalliklar, aniq stress - ancha murakkab. Depressiyada, shizofreniyadan farqli o'laroq, o'ng oldingi kortikal kvadrantning faollashuvining kuchayishi o'ng orqa kvadrantning faollashuvining kamayishi bilan birlashtiriladi; chap yarim sharda teskari munosabat sodir bo'ladi. [2.441-447]

Umuman olganda har bir shaxsda ichki psixik energiya doimiy ravishda to'planib turadi, bu energiya agressivlik va seksuallik ko'rinishida jinsiy va ijtimoiy muloqot kanali orqali sarf bo'lib turishi shart. Sarf bo'lmagan energiya esa individual nevrozlarga yoki ijtimoiy nevrozlarga sabab bo'ladi. Nevrozning har ikkala turi ham inson salomatligi va jamiyat barqarorligi uchun xavflidir. Shunday ekan shaxs uchun vaqti-vaqti bilan to'plangan agressiyani chiqarib tashlash, psixik taranglikni yumshatib turish muhimdir. Energiyaning uzoq vaqt to'planib turishi esa bir kun kelib uning vulqon ko'rinishidagi keskin harakatlarga aylanib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixik taranglikni yumshatish uchun dastlab shaxs o'zi uchun vaqt ajratishi, o'ziga ehtibor bilan qarashi, madaniy hordiq olishi uchun imkoniyat yaratishi, ommaviy bayram tadbirlarida, ommaviy mehnat faoliyatlarida ishtirok etib turishi muhimdir.

Psixologiyada shaxsning o'zini -o'zi boshqarishi bilan bog'liq bo'lgan "nazorat lokusi" nazariyasi mavjud bo'lib, unga ko'ra, har bir insonda ikki tipli mas'uliyat kuzatiladi. Birinchi tipli mas'uliyat shundayki, shaxs o'zining hayotida ro'y berayotgan barcha hodisalarning sababchisi, mahsuli sifatida faqat o'zini tan oladi. Bular **internallar** bo'lib, ular o'zlariga ishonchning ortiqchiligi, maqsadga erishishda qat'iylik, o'zini analiz qilishga moyillik, muloqotga kirishuvchanlik, odamlarga xayrixohlik va mustaqilligi bilan ajralib turadilar. Mas'uliyatlilikning ikkinchi turi barcha ro'y bergan va beradigan voqea, hodisalarning sababchisi tashqi omillar, boshqa odamlar deb hisoblaydigan **eksternallarga** xos bo'lib, ular o'zining imkoniyatlariga ishonmasligi, maqsadlarini aniq bo'lmagan muddatlarga surishi, ortiqcha hayajonlanishlari, shubhalanishlari, konformliliklari, agressivliklari va o'fir ruhiy kayfiyatga moyilliklari bilan ajralib turadi. Eksternallar ham ishlarini qat'iy reglamentga asoslangan holda muvaffaqiyat bilan bajara oladilar, lekin boshqa odamlar boshqaruvi ostida yaxshi bajaruvchanlik xususiyatini namoyon qiladilar.

Tadqiqot metodologiyasi. "Nazorat lokusi" tushunchasini fanga kiritgan amerikalik olim Dj.Rotterning fikricha, mashuliyatni o'z bo'yniga olishga o'rgatilgan bolalarda xavotirlik, neyrotizm, konformizm holatlari kam uchrarkan. Ular hayotga tayyor, faol, mustaqil fikr



yurituvchilardir. Ularda o'z - o'zini hurmat hissi ham yuqori bo'lib, bu boshqalar bilan ham hisoblashib yashashga sira halaqit bermaydi. Shuning uchun ijtimoiylashuvning muhim bosqichi kechadigan tahlim muassasalarida yoshlarga ko'proq tashabbus ko'rsatish, mustaqil fikrlash va erkinlikni his qilishga sharoit yaratish kerak va bu hozirgi kun siyosatining asosini tashkil etadi. Shundan kelib chiqqan holda talaba yoshlarda lokus-nazorat darajasini aniqlash savolnomasini o'tkazdik. Savolnomada psixologiya yo'nalishining I va IV-kurs talabarlari ishtirok etishdi. Respondentlarning bunday tarzda tanlanishining sababi, oliy o'quv yurtiga endigina ada'tatsiya hosil qilgan talabalar va bitiruvchi kurs talabalarining hayotga, mehnatga, oilaga va boshqa odamlarga nisbatan munosabatlarining farq qiluvchi tomonlarini o'rganish hisoblanadi.

KURS	EKSTERNAL		INTERNAL	
	Yigitlar	Qizlar	Yigitlar	Qizlar
I	2 6%	10 27%	20 53%	5 14%
IV	3 11%	10 34%	7 26%	8 29%

Natijalar. Bitiruvchi kurs talabalarining 45 %i eksternallar bo'lib, ulardan 34 %i qizlar, faqat 11 %i yigitlar, qolgan 55 %i internallarni tashkil etib, ularning 26 %i yigitlar, 29 %i qizlardan iborat. Birinchi kurs talabalarining natijalari ham bizni qanoatlantirdi. Chunki oliy o'quv yurtiga endigina moslasha boshlagan talabalarining 67 %i internallardir. Ularning 53 %i vatanimiz mudofaasi xizmatlarida bo'lib, anchagina hayotiy tajribaga ega bo'lgan yoshlar ekanligi bilan xarakterlanadi. 33 % eksternallardan iborat bo'lgan yoshlar ichida faqat 6 %i yigitlarni tashkil qilib, qolgan 27 %i qizlardan iborat.

Xulosa. Inson o'zligini ro'yobga chiqarish o'ziga bog'liq ekanligini qancha tez tushunib yetsa, u hayotga shunchalik chuqurroq qaraydi va oldiga muhimroq maqsadlar qo'yadi. Yoshlarni tarbiyalashda ular ruhiyatiga o'z-o'zini anglash tuyg'ularini singdirish orqali psixologik yetuklikka erishuvini tahminlash muhimdir. Bu tuyg'u biologik hodisa emas, balki ijtimoiy hodisadir. Chunki, bu tuyg'u insonning mahnaviy shakllanishi jarayonida voyaga yetadi.

Insonning ruhiy va jismoniy holati bir-biriga bog'liq ekan, shuning uchun birinchi navbatda asablarimizga ma'naviy ozuqa beraylik. Turli ruhiy toliqish, stress holatlarida faqat aql-farosat bilan ish tutaylik. Xissiyotlarni boshqarishni bilaylik. Odamlar bilan munosabatda samimiy, xushmuomala bo'laylik. Suhbatdoshimizning fikrlarini ochiq yuz bilan tinglashni o'rganaylik. Yaqinlarimizning, tanishlarimizning xatto, kamchiliklarini kechirishni bilaylik. Ularning eng yaxshi tomonlarini ko'rishga harakat qilaylik. Hamisha yaxshilikka, kelajakka, muvaffaqiyatlarga ishonib yashashga o'rganaylik.

References:

1. Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю. Психофизиология: Учебное пособие. М.: Изд-во У РАО 1998.
2. Психофизиология. Учебник для вузов. Под ред. Ю.И.Александрова. СПб.: Питер, 2001.



3. Рогов. Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: 2004 г.451стр.
4. Khalimakhon Akhmadkhonovna Ganieva //PSYCHOPHYSIOLOGY OF ADDICTION OF NERVOUS PROCESSES AND RAPIDITY OF RECYCLING OF INFORMATION IN YOUTH// O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. 12-SON. 19.10.2022. 622-628 betlar.
5. Odinakhan Rakhmanovna Parpieva, & Davlatov Hamidjon Dilshodjon oqli. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 760-763.
6. Xalimaxon G'anieva, Tojimatov Jamshidbek //CHARACTER ACTENTATION IN ADOLESCENTS// International Journal for Innovative Engineering and Management Research Volume 10, Issue 04, Pages: 153-157.
7. H.Ganieva //SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-CONSCIOUSNESS OF STUDENTS// EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH. [Vol. 2 No. 4 \(2021\)](#) 190-193 pages.
8. Ғаниева Халимахон Ахматхоновна //The Study Of Socio-Psychological Problem Of Loneliness// Turkish Journal of Computer and Mathematics education Vol.12 No.12 (2021), 2580-2590
9. Ғаниева Халимахон Ахматхоновна //Талаба ёшларнинг ўз-ўзини англашини ижтимоий психологик механизмлари// ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. 2021 йил 1/3, 46-49 бетлар.
10. G'aniyeva Xalimaxon Akhmatkhonovna //PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF THE SOCIAL ENVIRONMENT IN PERSONAL DEVELOPMENT// EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Volume1 Issue02, May 2021. 717-724 pages.
11. Ganieva Khalimakhon Akhmatkhonovna //PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF GENIOLOGY ASSIGNMENT IN YOUNG PEOPLE// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) Vol. 9, Issue 12, Dec.(2021) 335-337 pages.
12. Ganieva Khalimakhon Akhmatkhonovna, Tojimatov Jamshid //PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUICIDAL BEHAVIOR OF MINORS// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) Vol. 9, Issue 12, Dec.(2021) 1053-1058 pages.
13. Ғаниева Халимахон Ахматхоновна, Ж.Тожимаматов //Ёшлар – янги Ўзбекистон, янги Ренессанс бунёдкорлари// “Ёшлар – янги Ўзбекистон, янги ренессанс бунёдкорлари” мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари 2021 йил, 321-323 бетлар.
14. G'aniyeva, X., & Ahmadjonov, N. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHIGAGI O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(5), 166-172.
15. Ахматхоновна Ғаниева, Халимахон ., & Саидолимовна Закирова, Д. . (2022). ЎСМИРЛАРДА ХАРАКТЕР АКЦЕНТУАЦИЯСИ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(4), 548-553.