



## PSIXOLOGIYA FANIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISH TIZIMINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHLARI

Xodjayev Sardor

UrDU psixologiya yo'nalishi magistranti  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437067>

### ARTICLE INFO

Received: 04<sup>th</sup> December 2022

Accepted: 13<sup>th</sup> December 2022

Online: 14<sup>th</sup> December 2022

### KEY WORDS

*O'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi nazorat qilish, faoliyat, ruhiy jarayonlar, ruhiy xolatlar, ruhiy xususiyatlar, iroda.*

### ABSTRACT

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

**Kirish.** Mamlakatimizda yoshlarga oid davlat siyosati sohasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'tgan vaqt ichida yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning huquq va qonuniy manfaatlarini himoya qilish, mamlakatimiz istiqboli uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir, tashabbuskor, shijoatli yoshlarni tarbiyalash borasida alohida tizim yaratildi. Bu esa o'z navbatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, " Bizning asosiy vazifamiz - yoshlarning o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratish, zo'ravonlik g'oyasi "virusi" tarqalishining oldini olish" ekanligini ko'rsatadi.<sup>1</sup> Shu jihatdan yoshlarni har tomonlama qo'llab - quvvatlash jarayonida har bir yosh shaxs o'z - o'zini anglashi va har qanday holatda o'zini boshqarishni bilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Jamiyatda har bir shaxs rivojlanib borgani sayin uning ijtimoiy muhitda tutgan mavqei ham o'zgarib boradi. SHaxs o'z mavqeiga moslashib uni chuqur anglab borar ekan, uning bilimlari va faoliyati ham ijtimoiylashib boradi. SHu nuqtai nazardan kelib chiqib, shaxsni o'ziga xos xususiyatlari tashqi muhit ta'sirida namoyon bo'lib borishi bilan bir qatorda, o'zining yangi-yangi xususiyatlarini, qirralarini ko'rsatishga imkon yaratiladi.

**Adabiyotlar taxlili va metodologiyasi.** Jahon psixologiyasida 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:

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasidagi nutqidan 2017 yil 20 sentabr.



-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'naviy 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.

Boshqacha qilib 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. "Faoliyat" tushunchasi borliqning amaliy o'zgarishi, uning uslublari predmetli mantiqqa mos tushishi bilan bog'liq ma'naviy 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 ruhiyatiga uning xususiyatlarini xohlagan yo'nalishda o'zgartirish maqsadida ta'sir o'tkazishdir.

Har bitta insonning hayoti va faoliyatida atrofda 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 ruhiyatning 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 asarlarida ruhiy xodisalar va jarayonlar kechishining regulyator xarakteri haqida fikrlari bayon qilingan. Ruhiy o‘z o‘zini boshqarish muammolarining asosiy aspektlarini taqdim etish va ochib berishda V.M.Bexterev, shuningdek, uning shogirdlari va izdoshlari bo‘lmish L.F.Lazurskiy, M.YA.Basov, V.N.Myasishevlarning yutug‘i katta.

V.M.Bexterev bo‘yicha ruhiy o‘zini o‘zi tartibga solish - bu insonning o‘z ruhiy xodisalar doirasiga (ruhiy 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 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.”

Keyinchalik M.V.Bodunov va V.M.Rusalovlarning tadqiqotlarida o‘z o‘zini boshqarish va faollikning nisbiy mutaqilligi haqida xulosa qilinadi. 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 xarakter qilgan. Bu maqsadda u qarama qarshi aloqa va o'zini o'zi qo'llash tushunchasini kiritadi. Ruhiiy o'z o'zini boshqarish muammosiga qiziqish keyingi o'n yilliklarda ancha oshgan. Turli psixologik tadqiqotlardagi o'z o'zini boshqarish xodisiga tez-tez murojaat etish bunga dalil bo'lib keladi. Masalan, ruhiy xolatlarini tartibga solish bo'yicha an'anaviy tadqiqotlarda, psixologiyani 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 ruhiy xodisalarini 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.Ananev).

**Muhokama.** Ma'lum darajada o'z o'zini boshqarish haqidagi asosiy qoidalarning rivojlanishi ruhiy xodisalarini 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. Tizimiy yondashuvga mos ravishda faollik muammosi "o'zini o'zi boshqaradigan tizim

tomonidan tashqi sharoitlar yoki ichki o'zgarishlarga javoban o'z xarakterini tanlash" muammosi sifatida oldinga chiqadi.

Shaxs o'z o'zini boshqarish va nazorat qilishida o'z hatti harakatlarini boshqara olishi maqsad sari intilishi alohida ahamiyat kasb etadi, bunda esa insonga uning irodasi yordamga keladi. Nazariy va amaliy ma'lumotlar psixologik nuqtai nazaridan tahlil qilinishicha, hozirgi zamon psixologiyasida iroda muammosi ikki variantda tadqiq qilinmoqda. Birinchi variant o'z ichiga determenlashuv an'anaviy masalalarni qamrab oladi. Ikkinchi variant esa muammoni o'zini o'zi boshqaruv sifatida o'rganishni talab etadi. Iroda muammosini aynan nega o'z o'zini boshqaruv sifatida o'rganilayotgani quydagi fikrlar orqali asoslash mumkin. Inson u yoki bu xususiyatlarga ega bo'lgan qaror qabul qilib, zaruriy xatti-harakat (amal)ni amalga oshirishni tushunib (anglab) tursa-da, lekin aksariyat hollarda uni bajarishga unchalik shoshilmaydi. Hatto mutaxassis psixologlar har doim ham odamlar hal qilinishi ko'ndalang turgan ehtiyojlarini qoniqtirishga, shaxsiy qarorlari va rejalarini ro'yobga chiqarish uchun hech qanday chora va tadbirlarni qo'llashni istamasliklari yoki xohishlari yo'qligini, uning sabablarini tushuntira olmaydilar.

Bu borada shunday psixologik fenomenal holatni ta'kidlab o'tish joizki, insonlar allaqachon zaruriy bilimlarni egallagan bo'lsalar-da, turmushga nisbatan shaxsiy qarashlari va e'tiqodlariga itoat etgan holda yashasalar-da, lekin ular o'z oldilarida turgan topshiriq (ish yoki vazifa)larni yechish (bajarish)ga har xil sur'atda kirishadilar, bunda ayrim qiyinchiliklarga duch kelsalar-da, ularning ayrimlari o'z



harakatlarini birdaniga tugatadilar, boshqalari esa ikki baravar shijoat (kuch-quvvat) bilan urinishni davom ettiradilar. Bunday psixologik holatlarning barchasini psixika xususiyatlari bilan bog'lashga harakat qiladilar, natijada iroda to'g'risida turlicha fikr va mulohazalar vujudga keladi. Modomiki shunday ekan, bizningcha, iroda – bu shaxsning o'z xulq-atvori, faoliyati va muomalasini ongli tarzda boshqarishi bo'lib, maqsadga yo'naltirilgan harakat va xulq-atvorni amalga oshirish jarayonida tashqi, ichki qiyinchiliklarni yengish uquvida ifodalanadi.

Irodaning asosiy vazifasi – o'z xulqini boshqarish, o'z faolligini ongli idora qilishdir, qachonki mo'tadil turmush sharoitida to'siqlar vujudga kelsa, faqat shundagina uning funktsional jabhasi ishga tushadi. Iroda o'z mohiyatiga ko'ra, qachonki inson o'z mayllarini boshqarishga qobil bo'lsa, u yoki bu tarzda unga shaxsiy munosabatini bildira olsa, faqat shundagina vujudga kelishi mumkin. Agarda, shaxs o'zining mayllaridan (xohishlaridan) yuqoriroq darajaga ko'tarilish uchun inson ulardan chetlashish (begonalashish) imkoniga ega bo'lishi mumkin, chunki u sub'ekt sifatida o'zini o'zi anglash, ustunlikka erishish uchun ular o'rtasida tanlov o'tkazishga tayyor holda turishi kerak. Ko'rinib turibdiki, irodaning mohiyati, vujudga kelishi, bajaradigan funktsiyasi murakkabligi uchun unga ta'rif berish ham shunchalik mushkuldir. S.L.Rubinshteynning ta'biricha, iroda – bu ichki va tashqi to'siqlarni yengish bilan bog'liq kechadigan, shaxsning o'z xulq-atvori, faoliyati va muomalasini boshqarishdir. Bizningcha, insonning bu qobiliyati sub'ektning o'z xulqi va psixologik hodisalarni, o'zini

determinatsiya hamda regulyatsiya qilishda namoyon bo'ladi.

Demak, iroda muammosini o'z o'zini boshqarish tarzida o'rganish katta ahamiyat kasb etadi. Iroda bilan o'zini o'zi boshqarish o'rtasida bog'liqlik mavjudligi pedagogik faoliyatda muayyan materiallar to'planganligi uchun uni dalillash imkoniyatiga egamiz. Irodaning axloqiy tarbiyalanganligi, agar hal qiluvchi bo'lmasa ham muhim ahamiyatga egadir.

**Xulosa** . Irodani tarbiyalash va uning o'zini-o'zi tarbiyalashga o'rgatish pedagogning vazifasidir Bunda pedagog faqat irodaviy fazilatlar doirasini ko'rsatib berishdan, ularning muhim axloqiy prinsiplari bilan ichki aloqasini ochib berishdan tashqari o'z irodasini o'zi tarbiyalashga intiluvchi o'quvchiga yordam berish, irodaviy fazilatlarni rivojlantirishning qanday usullari kam samarador va qaysi birlari jiddiy yordam bermasligini ko'rsatishdan iboratdir. Irodani mustaqil tarbiyalash usullari juda ham har xil bo'lishi mumkin, lekin ularning hammasi quyidagi shartlarga amal qilishni o'z ichiga oladi.

1. Irodani tarbiyalashni nisbatan arziyas qiyinchiliklarni bartaraf etishni odat qilishdan boshlash kerak. Oldin unchalik katta bo'lmagan qiyinchilikni, vaqt o'tishi bilan esa ancha katta qiyinchiliklarni muntazam ravishda yenga borib, kishi o'zining irodasini mashq qildiradi va chiniqtiradi.

2. Qiyinchiliklarni va to'siqlarni bartaraf etish ma'lum maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik ahamiyatli bo'lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishi shunchalik katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga qodirdir. Muhimi, kishi kundalik ishlari orasida uzoq kelajakni hech qachon



unutmasligi, faoliyatning so'nggi maqsadlarini hech vaqt esdan chiqarmaslik kerak. SHuning uchun ham irodani tarbiyalashning zarur sharti faoliyatning oliy motivlarini – ilmiy dunyoyoqarashga asoslangan axloqiy prinsiplarini va e'tiqodlarini shakllantirishdir.

3. Qabul qilingan qaror bajarilish kerak, qachonki, qaror qabul qilinib, uning bajarilish yana va yana kechiktirilaversa, kishining irodasi izdan chiqadi. Qabul qilingan qarorlarning muntazam ravishda bajarilmasligi kishi irodasini intizomsiz qilib qo'yadi. Ammo qaror qabul qilayotib, uning ham maqsadga muvofiqligini ham bajarilishini ham hisobga olishimiz kerak.

4. Agar kishi uzoqqa mo'ljallangan maqsadni oldiga qo'ygan taqdirda uzoq istiqbolni nazarda tutishi, bu maqsadga erishish bosqichlarini ko'rishi, yaqin

kelajakka mo'ljallangan istiqbolni ko'ra olishi juda muhimdir. Buning natijasida pirovard maqsadga erishish uchun sharoitlar yaratiladi.

5. Kishining kundalik rejimiga butun hayotning to'g'ri tartibda olib borilishiga qat'iy amal qilinishi, kishi irodasini shakllanishi uchun eng muhim shartlar kiradi. Irodani tarbiyalash to'g'risida gapirilar ekan, faoliyatning mavaffaqiyatli bajarilishi faqat u yoki bu irodaviy fazilatlar shakllanishiga emas, balki belgilanadigan narsaning real bajarilish sharti sifatidagi tegishli ko'nikmalarning borligi, qo'yilgan maqsadlarga erishilishiga bog'liq ekanligini unutmaslik kerak. Sport bilan muntazam ravishda shug'ullanish ham kishi irodasini chiniqtirishning muhim shartlaridan biridir.

### References:

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