

**PSIXOLOGIYADA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISH TUSHUNCHASI:
ILMIY QARASHLAR TAHLILI***Isomiddinova Durdona**Aniq va ijtimoiy fanlar Universiteti, 2-kurs magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zini o'zi boshqarishning nazariy asoslari, Bu mexanizmning ikki asosiy modeli – lokus va o'ziga ishonch modellari haqida olimlarning fikrlari, ularning amaliyotdagi ahamiyati va xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi nazorat qilish, psixologiya, kognitiv component, lokus, ishonch.

O'zini o'zi nazorat qilish – bu insonning o'z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini boshqarib, belgilangan maqsadlarga erishishga yo'naltirish imkonini beradigan kompleks psixologik jarayondir. Bu impulsarga qarshi turish, ehtiyojlarni qondirishni kechiktirish va uzoq muddatli maqsadlarga asoslangan qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. O'zini o'zi nazorat qilish haqidagi ilmiy qarashlar Ko'plab psixologlar o'zini o'zi nazorat qilish fenomenini o'rganib, turli ta'riflar va modellarni taklif qilganlar. Keltirilgan muhim yondashuvlarga to'xtalib o'tamiz: A.Bandura ijtimoiy-kognitiv nazariyasi doirasida o'zini o'zi nazorat qilish uchun o'ziga ishonchning ahamiyatini ta'kidlagan [Bandura, 1997 : 34]. Uning fikricha, muayyan harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish qobiliyatiga bo'lgan ishonch o'zini o'zi nazorat qilishning muhim omilidir. J.Potter ijtimoiy o'rganish nazariyasining muallifi bo'lib, nazorat lokusi tushunchasiga alohida e'tibor qaratgan. [Potter, 1974]. Uning fikricha, o'z harakatlari natijalari o'z qo'lida deb hisoblaydigan insonlar o'zini o'zi nazorat qilish darajasi yuqori bo'ladi. W.Mischel kelajakdagi katta mukofot evaziga hozirgi lahzadagi kichik mukofotdan voz kechish qobiliyatini o'rganish bilan shug'ullangan. [Mischel, 1972 : 252-283]. Uning tadqiqotlari o'zini o'zi nazorat qilishning muhim komponenti sifatida kechiktirilgan qanoatlantirish qobiliyatini ko'rsatdi. Boshqacha qilib aytganda, o'zini o'zi nazorat qilish – bu faqat o'zini tiyish qobiliyati emas, balki quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladigan murakkab jarayondir:

Kognitiv komponentlar: rejalashtirish, o'zini kuzatish, o'z xatti-harakatlarini baholash.

Emosional komponentlar: o'z hissiyotlarini boshqarish, impul siv reaksiyalarga qarshi turish.

Xatti-harakat komponentlari: rejalashtirilgan harakatlarni amalga oshirish, nojoiz harakatlardan voz kechish. O'zini o'zi nazorat qilishning ahamiyati O'zini o'zi

nazorat qilish inson hayotining turli sohalarida muhim rol o'ynaydi:

O'qish: talabalarga o'qishga e'tibor qaratish, ko'ngilochar narsalardan voz kechish va vaqtni samarali boshqarish imkonini beradi.

Ish: kasbiy maqsadlarga erishish, karyera qurish va hamkasblari bilan samarali munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

Shaxsiy munosabatlar: atrofdagilar bilan mustahkam va ishonchli munosabatlar qurishga yordam beradi.

Sog'liq: vaznni nazorat qilish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkonini beradi.

O'zini o'zi nazorat qilish tushunchasi psixologiyada uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinmoqda va uni anglash vaqt o'tishi bilan o'zgarib bormoqda. Tushunchaning ildizlari O'zini o'zi nazorat qilish tushunchasining ildizlari qadimgi greklar filosofiyasiga borib taqaladi. Ular inson irodasining mohiyati va o'z istaklarini boshqarish qobiliyati haqida mulohaza yuritganlar. Ammo, ilmiy tadqiqot ob'ekti sifatida o'zini o'zi nazorat qilish ko'pgina vaqt o'tib o'rganildi. Masalan:

Klassik yondashuvlar - Freydizm:

Zigmund Freyd o'zini o'zi nazorat qilishni beshuurona intilishlar va ijtimoiy talablar o'rtasidagi kurash natijasi deb hisoblagan. Uning fikricha, ego bu kurashda vositachi bo'lib xizmat qiladi.

Bixeviorizm: Bixevioristlar o'zini o'zi nazorat qilishni mukofot va jazo tizimi asosidagi o'rganish natijasi deb hisoblaganlar. Djon Uotson va B.F. Skinner inson xatti-harakati atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir natijasida shakllanadi, deb hisoblaganlar. Zamonaviy yondashuvlar Zamonaviy psixologlar o'zini o'zi nazorat qilishni kengroq nuqtai nazardan o'rganib, kognitiv va emosional jarayonlarni ham inobatga oladilar.

Kognitiv psixologiya: Kognitiv psixologiya vakillari o'zini o'zi nazorat qilishda kognitiv jarayonlarning rolini ta'kidlaydilar. Ular o'zini o'zi nazorat qilishni rejalashtirish, qaror qabul qilish va o'zini o'zi boshqarishni talab qiladigan faol jarayon deb hisoblaydilar.

Ijtimoiy-kognitiv nazariya: Albert Bandura bu nazariyaning etakchi vakillaridan biri bo'lib, o'zini o'zi nazorat qilishda o'ziga bo'lgan ishonchning ahamiyatini ta'kidlaydi. Uning fikricha, muayyan harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish qobiliyatiga bo'lgan ishonch o'zini o'zi nazorat qilishning muhim omilidir [Bandura, 1997 : 32-33].

Neyropsixologiya: Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar o'zini o'zi nazorat qilish asosidagi neyron mexanizmlarini o'rganish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, miyaning turli sohaları, xususan, frontal lob, xatti-harakatni boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Turli psixologik nazariyalar o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlariga o'z talqinlarini beradi. Ushbu mexanizmning taniqli ikkita model – *lokus nazorati modeli*

va o'ziga ishonch nazariyasi mavjud. Lokus nazorati modeli Lokus nazorati – bu Jyulian Rotter tomonidan ishlab chiqilgan psixologik tushuncha bo'lib, insonning o'z hayotidagi voqealar o'z harakatlariga (ichki lokus nazorati) yoki tashqi omillarga (tashqi lokus nazorati) bog'liq, deb hisoblashi darajasini aks ettiradi. Ichki lokus nazoratiga ega bo'lgan odamlar o'z hayotini o'zlari boshqarishlariga ishonishadi. Ular o'z muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari uchun o'zlari javobgar ekanligini anglab etishadi, ko'proq motivasiyaga ega bo'ladilar va o'zini o'zi nazorat qilish darajasi yuqori bo'ladi. Tashqi lokus nazoratiga ega bo'lgan odamlar o'z hayoti tashqi kuchlar, masalan, tasodif yoki boshqa odamlar tomonidan belgilanadi, deb hisoblaydilar. Ular faol harakat qilishga moyil emaslar va ko'pincha o'z muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklarini tashqi omillarga bog'laydilar. Rotterning fikricha, ichki lokus nazoratiga ega bo'lgan odamlar o'z hayotiga ta'sir qilish qobiliyatiga ishonganliklari sababli o'zini o'zi nazorat qilishga ko'proq moyil bo'ladilar.

O'ziga ishonch nazariyasi – bu A.Bandura tomonidan ishlab chiqilgan tushuncha bo'lib, insonning belgilangan maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan muayyan harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish qobiliyatiga bo'lgan ishonchini aks ettiradi. Yuqori darajadagi o'ziga ishonch yuqori darajadagi o'zini o'zi nazorat qilish bilan bog'liq. O'ziga yuqori baho beradigan odamlar o'z kuchlariga ishonib, ambisioz maqsadlarni qo'yadilar va ularga erishish uchun tinimsiz harakat qiladilar. Past darajadagi o'ziga ishonch past darajadagi o'zini o'zi nazorat qilish bilan bog'liq. O'ziga past baho beradigan odamlar o'z qobiliyatlariga shubha qilishadi, murakkab vaziyatlardan qochishadi va qiyinchiliklar bilan osongina taslim bo'ladilar. Banduraning ta'kidlashicha, o'ziga ishonch dinamik tushuncha bo'lib, insonning tajribasiga qarab o'zgarishi mumkin.

Lokus nazorati modeli va o'ziga ishonch nazariyasi o'zini o'zi nazorat qilish bilan bog'liq. Ichki lokus nazorati va yuqori darajadagi o'ziga ishonchga ega bo'lgan odamlar, odatda, yuqori darajadagi o'zini o'zi nazorat qilishga ega bo'ladilar. Ular ko'proq motivasiyaga ega bo'ladilar, o'z kuchlariga ishonishadi va o'z harakatlari uchun javobgarlikni o'z zimmlariga olishadi. Lokus nazorati modeli va o'ziga ishonch nazariyasi o'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlarini tushunish uchun muhim instrumentlarni taqdim etadi. Ikkala model ham xatti-harakatni tartibga solishda kognitiv omillarning rolini ta'kidlaydi. Ushbu modellarni tushunish o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishning samarali strategiyalarini ishlab chiqishga yordam berishi mumkin.

Xulosa: O'zini o'zi nazorat qilish – bu insonning o'z maqsadlariga erishish va baxtli hayot kechirishi uchun muhim bo'lgan fundamental psixologik sifatdir. O'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirish doimiy mehnat va mashqni talab qiladi, biroq bu

zamonaviy dunyoda muvaffaqiyatli moslashish uchun zarur bo'lgan muhim ko'nikmadir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Бандура, А. Самоэффективность: механизмы и их применение. СПб.: Питер, 1997.
2. Роттер, Дж. Социальное научение и личностные измерения. М.: Прогресс, 1974.
3. Mischel, W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 1972. - 79, 252-283.
4. Ivanov P.I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. — Toshkent, 2010.
5. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2010.