

## O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI: IRODA, MOTIVASIYA, O'ZINI O'ZI BOSHQARISH

*Isomiddinova Durdona*

*Aniq va ijtimoiy fanlar Universiteti, 2-kurs magistranti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'zini o'zi nazorat qilishning psixologik mexanizmlari: iroda, motivasiya, o'zini o'zi boshqarish kabilarning tavsifi haqidagi olimlarning fikr va nazariyalarini tahlil qilinadi. O'zini o'zi nazorat qilish darajasiga ta'sir qiluvchi omillar haqidagi fikrlar ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** iroda, motivatsiya, o'zini o'zi boshqarish, psixologik omillar

O'zini o'zi nazorat qilish bu insonning o'z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarib, belgilangan maqsadlarga erishishga yo'naltirish qobiliyatidir. Bu insonning muvaffaqiyatli moslashuvi va shaxsiy baxtiyoriga erishishi uchun muhim omildir. O'zini o'zi nazorat qilishning asosiy psixologik mexanizmlari:

1. Iroda Iroda bu insonning o'z aqli va jismoniy kuchlarini belgilangan maqsadlarga erishish uchun yo'naltirib, ichki va tashqi to'siqlarni engib o'tish qobiliyatidir. Iroda qat'iyatlilik, maqsadga intilish va lazzatni kechiktirish qobiliyati kabi sifatlar bilan bog'liq. Rossiyalik mashhur psixolog M.I. Basov irodani o'zini o'zi nazorat qilishning eng muhim komponenti deb hisoblab, u insonga qiyinchiliklarni engib o'tish va maqsadlarga erishishga imkon beradi, deb ta'kidlaydi [Basov, 2000]

2. Motivasiya Motivasiya bu insonni harakatga undaydigan ichki kuchdir. U tashqi (masalan, mukofot) va ichki (masalan, o'zini takomillashtirishga intilish) bo'lishi mumkin. Motivasiya o'zini o'zi nazorat qilishni saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi, chunki u insonning xatti-harakatini belgilangan maqsadlarga yo'naltiradi. Dekster Dyui motivasiyani inson xatti-harakatining harakatlantiruvchi kuchi deb ta'kidlab, u qaysi maqsadlar inson uchun muhim ekanligi va ularni amalga oshirish uchun qanday harakatlar qilinishini belgilaydi, deb ta'kidlagan.

3. O'zini o'zi boshqarish O'zini o'zi boshqarish bu uzoq muddatli maqsadlarga erishish maqsadida o'z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini ongli ravishda nazorat qilish jarayonidir. U o'zini kuzatish, o'zini baholash va o'zini tuzatish kabi komponentlarni o'z ichiga oladi. Karl Rodjers gumanistik psixologiyaning asoschilaridan biri bo'lib, shaxsning o'sishi va rivojlanishi uchun o'zini o'zi boshqarishning ahamiyatini ta'kidlagan. U inson o'z potensialini ro'yobga chiqarishga qodir, deb hisoblagan va o'zini o'zi boshqarish bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, deb ta'kidlagan [Rodjers, 1992].

Bu uchta mexanizm bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, samarali o'zini o'zi nazorat qilish uchun birgalikda ishlaydi. Iroda qiyinchiliklarni engib o'tish va

maqsadlarga erishish uchun energiya beradi. Motivasiya irodani yo'naltirib, qaysi maqsadlar inson uchun eng muhim ekanligini aniqlaydi. O'zini o'zi boshqarish insonga o'z harakatlarini nazorat qilish va ularni belgilangan maqsadlarga muvofiqlashtirish imkonini beradi. O'zini o'zi nazorat qilish darajasiga turli omillar ta'sir etishi mumkin, masalan:

Shaxsiy xususiyatlar: o'ziga bo'lgan baho, o'ziga ishonch, xarakterning xususiyatlari.

Ijtimoiy omillar: atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy normalar va kutilayotgan natijalar.

Vaziyatli omillar: stress darajasi, diqqatni chalg'itadigan omillarning mavjudligi, resurslarga ega bo'lish.

O'zini o'zi nazorat qilish bu rivojlanishi mumkin bo'lgan ko'nikmadir. O'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishning turli usullari mavjud, masalan:

- Aniq va erishiladigan maqsadlarni belgilash;
- Harakatlar rejasini tuzish;
- O'z yutuqlarini kuzatib borish;
- O'zini mukofotlash;
- O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

XX va XXI asr psixologiya fanida ushbu masalaning ijtimoiy – psixologik tabiatini tushuntirishda ikki xil qarash va yondashuv vujudga kelgan bo'lib, ular o'zaro bir – biridan keskin darajada tavofutlanib turadi. Birinchi yondashuv talqinicha o'z – o'zini anglash – bu o'z yo'nalishini o'zgartirgan ongning aynan o'zidir.

O'z-o'zini anglashning aqliy jarayonlarga va odamlarning xatti-harakatlariga ta'siri, ta'kidlanganidek, keng qamrovli, globaldir. V.V.Stolin quyidagi inson faoliyati funksiyalarini yoki uning ta'sirining asosiy yo'nalishlarini nomlaydi:

- rag'batlantiruvchi funksiya yoki maqsadni belgilashda ishtirok etish (maqsadlarni tanlashda, o'ziga tegishli tushunchalar);
- muayyan harakatlarga ta'qiq qo'yish;
- boshqalar bilan munosabatlarni aniqlash, rivojlanishga ta'sir etish shaxsiyatning ayrim xususiyatlari va uning butun tuzilishi;
- turli xil faoliyatni amalga oshirish jarayonida o'zini o'zi boshqarish funksiyasini amalga oshirish;
- odamni boshqa odamlar va ijtimoiy guruhlar hayoti bilan tanishtirish funksiyasi.

Mazkur talqin rus psixologiyasida keng tarqalgan bo'lib, L.S. Vigotskiy, A.N. Leontev, V.V. Stolin va ularning shogirdlari tomonidan tadqiq qilib kelinadi. Ikkinchi yondashuv mohiyati S.L. Rubinshteynning Ilmiy ishlarida o'z aksini topgan. Birinchi yondashuvning namoyondalari talqinida o'z – o'zini anglash: L.S. Vigotskiyning shaxsiy fikricha, o'z – o'zini anglash turli xil ma'nolar orasida

birlikni (umumiylilikni) vujudga keltiruvchi jarayon sifatida va o'zlashtirilgan ong tariqasida namoyon bo'ladi. A.N. Leontev talqiniga qaraganda, individual ongdagi mohiyat bilan mazmun o'rtasidagi ziddiyat o'zini – o'zi anglashning sababchisidir. V.V.Stolinning ta'kidlashicha, o'zini – o'zi anglashning asosida "Men"likning mazmuni va mohiyati o'rtasidagi ziddiyat yotadi. Ikkinchi yo'nalish asoschisi S.L.Rubinshteyn tadqiqotlariga asoslanib, biz o'z – o'zini anglash muammosini tadqiq etishga e'tibor qaratamiz, eng avvalo, uning su'byektiga, ya'ni shaxs (individ)ga qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Boshqacha so'z bilan aytganda, o'z – o'zini anglashni shakllantirishning manbai ong va undagi ziddiyat bo'lmasdan, balki insonning ijtimoiy muhitda tarkib topishi hamda rivojlanishi sanaladi. Ruhiiy faoliyatning maxsus holdagi (vaziyatdagi) obyektiv shart – sharoitlari sifatida odamlarning hayoti, umumiy yashash sharoiti yotadi, — deb yozadi S.L.Rubinshteyn. Insonning o'z – o'zini anglash jarayonidagi sub'yektligi bilan amalga oshirishga mo'ljallangan aloqasining shakllanishi va oqibat natijada yuzaga keladigan yangi sifatiy holat undagi oldingi ichki ziddiyatlardan tamoman forig' ekanligini bildiradi. O'z – o'zini anglashni uning sub'yekti bilan bir davrda o'rganish bizningcha, ruhiyat bilan ijtimoiylik o'rtasidagi munosabat muammosini hal qilishda zarur, muhim imkoniyat, qulay shart-sharoit yaratib beradi.

Demak, bu ilmiy yondashuvda o'z-o'zini anglashning uzliksiz ruhiy jarayon sifatida funksiyalashuvi insonning boshqa odamlar to'g'risidagi tasavvurlari va ularning unga nisbatan munosabatlari o'rtasidagi ziddiyat bilan belgilanadi. Odatda inson o'zi haqida fikr yuritar ekan, albatta, u o'zining boshqa odamlar bilan kechadigan o'zaro munosabatlari natijasini tahlil qiladi va ularning samarali ekanligiga asoslanib o'z "Men"ligini yaratadi. S.L. Rubinshteyn va K. A. Abulxanova – Slavskayalar o'z-o'zini anglashning ichki mohiyati ikki negiz (asos) bilan tavsiflanishini ta'kidlaydilar. Negizning birinchisi – insonning atrof-muhit va shaxslararo munosabatlarning mazmunidan iboratdir. Uning ikkinchisi esa ana shu munosabatlar to'g'risida uni fikr yuritish imkoniyatining ifodasidir. Shulardan birinchisi ijtimoiy, ya'ni ob'yektiv xususiyatiga ega bo'lsa, uning ikkinchisi sub'yektiv, binobarin, insonning psixofiziologik va ruhiy xususiyatlariga bog'liqdir. Har ikkala asosning o'zaro bir – biri bilan mos kelishi yoki mos kelmasligi o'zlik, "Men"lik to'g'risidagi aniq, haqqoniy tasavvurlarni vujudga keltiradi. Mualliflarning mulohazasicha, ijtimoiylik insonning ongiga va ruhiyatiga kirib boradi, ongning, o'zini – o'zi anglashning hamda idora qilishning manbai bo'lib qoladi. Oxir oqibatda insonning ijtimoiylashuvi deyilganda – bu yondashuv uni ongining ijtimoiylashuvini nazarda tutadi va ana shu tariqa o'z – o'zini anglashning ijtimoiylashuvdagi o'rni hamda uning roli huddi shunday tushuntiriladi. Mazkur yondashuvga binoan, o'z – o'zini anglash jarayonida ruhiyat va ijtimoiylashuv o'rtasida muttasil ravishda o'zaro munosabatlar vujudga keladi. Munosabatlarning o'zaro mazmuni yuzaga keladi. Bizningcha, insonda o'z-o'zini

anglashning sub'yektliligi bosqichidayoq ijtimoiylik aks etadi. Shuning uchun ruhiyat bilan ijtimoiylik o'rtasidagi masalalarni maxsus muammo sifatida ajratish, talqin qilish g'ayritabiiylikdir. Shaxs o'z-o'zini anglaganligi tufayli emas, balki o'zida o'z-o'zini anglashga nisbatan ichki ehtiyoj, turtki, motiv kabilar mavjudligi uchun ham u insondir. Ijtimoiylik huddi shu tariqa insonda o'z-o'zini anglashga nisbatan zarur talab va ehtiyojni o'zida ifodalaydi. Holbuki, shunday ekan, inson tomonidan o'zining ijtimoiylik, ya'ni insoniylik mohiyati va darajasida anglash psixologik nuqtai nazardan ana shu muhtojliklar, qiziqishlar, intilishlar mohiyatining anglashi hamda shu asnoda o'zining hayoti, faoliyati yuzasidan shaxsiy maqsadini yaratish jarayonidir. O'zini o'zi nazorat qilish insonga o'z maqsadlariga erishish va baxtliroq hayot kechirish imkonini beradigan muhim psixologik ko'nikmadir. O'zini o'zi nazorat qilish mexanizmlarini tushunish va tegishli ko'nikmalarni rivojlantirish hayot sifatini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Басов, М.И. Психология личности. - М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. - М.: Прогресс, 1992.
3. Бандура, А. Самоэффективность: механизмы и их применение. - СПб.: Питер, 1997.
4. Слостенин В. А. Общая педагогика: в 2 ч., ч.1. / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М. : Владос, 2003. – 287 с.
5. G'oziyev E. «Umumiy psixologiya». – Toshkent, 2010.