



SHAXS STRUKTURASIDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH

Berdaq nomidagi QDU Amaliy psixologiya yo‘nalishi 4-kurs talabasi

Sultamuratova Gulmira

Ilmiy rahbar: PhD Docent Allanazarova Sholpan

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs strukturasi o‘z-o‘zini boshqarish jarayonining psixologik mohiyati, uning shakllanish mexanizmlari hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. O‘z-o‘zini boshqarish insonning ongli faoliyati, motivatsion sohasi, irodaviy sifatlari va reflektiv jarayonlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik tizim sifatida qaraladi. Maqolada shaxsning ichki imkoniyatlarini boshqarish, o‘z faoliyatini nazorat qilish, maqsadlarni rejalashtirish hamda emotsional holatni tartibga solish jarayonlari yoritiladi. Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarishning ta‘lim jarayoni, ijtimoiy muhit va shaxsning kasbiy faoliyatidagi o‘rni haqida fikr yuritiladi. Ilmiy adabiyotlar va psixologik nazariyalar tahlili asosida o‘z-o‘zini boshqarish shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: shaxs, o‘z-o‘zini boshqarish, psixologik jarayon, motivatsiya, iroda, refleksiya, o‘zini nazorat qilish, shaxs rivojlanishi, ongli faoliyat, psixologik mexanizm.

Psixologiya fanida shaxs tushunchasi insonning ijtimoiy hayot davomida shakllanadigan murakkab psixologik tizimi sifatida talqin qilinadi. Shaxsning shakllanish jarayoni turli psixologik omillar, ijtimoiy munosabatlar hamda individual tajriba orqali yuzaga keladi. Ushbu jarayonda o‘z-o‘zini boshqarish muhim rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini boshqarish insonning o‘z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solish qobiliyatini anglatadi. Bu jarayon shaxsning ichki imkoniyatlarini namoyon etishga, maqsadga yo‘naltirilgan



faoliyatni tashkil etishga hamda turli hayotiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi.

Shaxs strukturasi o'z-o'zini boshqarish jarayoni insonning psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim mexanizmlardan biri hisoblanadi. Inson kundalik hayotida turli xil vaziyatlarga duch keladi va har bir vaziyatda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishga majbur bo'ladi. Agar shaxs o'z faoliyatini ongli ravishda boshqara olsa, u o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga samarali erisha oladi. Shu sababli o'z-o'zini boshqarish psixologiya fanida shaxsning muhim sifatlaridan biri sifatida o'rganiladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda o'z-o'zini boshqarish inson faoliyatining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Inson o'z faoliyatini samarali tashkil etishi uchun avvalo maqsadlarni aniqlashi, ularni amalga oshirish yo'llarini rejalashtirishi va jarayon davomida o'z harakatlarini nazorat qilishi zarur. Bu esa shaxsning ongli faoliyati va reflektiv qobiliyatlari bilan bog'liqdir. Refleksiya insonning o'z faoliyatini tahlil qilishi va baholashi jarayonidir. Refleksiya orqali shaxs o'z xatti-harakatlarining natijalarini anglaydi va zarur bo'lsa ularni o'zgartiradi.

Psixologik nazariyalarda o'z-o'zini boshqarish ko'pincha ichki nazorat tizimi sifatida talqin qilinadi. Ushbu tizim insonning o'z xatti-harakatlarini baholashi, o'z faoliyatini tahlil qilishi va kelajakdagi faoliyatini rejalashtirishiga yordam beradi. Shaxsning ichki nazorat tizimi rivojlangan bo'lsa, u o'z xatti-harakatlarini mustaqil ravishda boshqara oladi. Bu esa shaxsning mustaqilligi va mas'uliyat hissini shakllantiradi.

O'z-o'zini boshqarish jarayoni motivatsiya bilan ham chambarchas bog'liqdir. Motivatsiya insonni faoliyatga undovchi ichki kuch hisoblanadi. Agar insonning motivatsiyasi kuchli bo'lsa, u o'z maqsadlariga erishish uchun ko'proq harakat qiladi. Shu sababli psixologiyada motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish jarayonlari o'zaro bog'liq holda o'rganiladi. Insonning ehtiyojlari, qiziqishlari va



qadriyatlarining uning faoliyatiga yoʻnalish beradi va bu faoliyatni boshqarish jarayonida muhim rol oʻynaydi.

Shaxs strukturasi oʻz-oʻzini boshqarishning muhim tarkibiy qismlaridan biri iroda hisoblanadi. Iroda insonning qiyinchiliklarni yengib oʻtish, oʻz maqsadlariga erishish yoʻlida qatʼiyat koʻrsatish qobiliyatidir. Irodaviy sifatlar insonning oʻz faoliyatini boshqarishida katta ahamiyatga ega. Agar insonda iroda kuchli boʻlsa, u murakkab vaziyatlarda ham oʻzini boshqara oladi va oʻz maqsadlariga erishishda qatʼiyatli boʻladi.

Oʻz-oʻzini boshqarish jarayoni emotsional nazorat bilan ham bogʻliqdir. Inson hayoti davomida turli emotsional holatlarni boshdan kechiradi. Baʼzi vaziyatlarda hissiyotlar inson xatti-harakatlariga kuchli taʼsir koʻrsatishi mumkin. Agar shaxs oʻz hissiyotlarini nazorat qila olsa, u murakkab vaziyatlarda ham oqilona qaror qabul qila oladi. Shu sababli emotsional barqarorlik oʻz-oʻzini boshqarishning muhim koʻrsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Taʼlim jarayonida oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Talaba yoki oʻquvchi oʻz vaqtini toʻgʻri rejalashtira olishi, oʻqish jarayonini ongli ravishda tashkil etishi va oʻz bilimlarini nazorat qilib borishi oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyatining rivojlanganligini koʻrsatadi. Zamonaviy taʼlim tizimida mustaqil taʼlimga katta eʼtibor berilmoqda va bu jarayonda oʻz-oʻzini boshqarish koʻnikmalari muhim rol oʻynaydi.

Ijtimoiy muhit ham shaxsning oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyatining shakllanishiga taʼsir koʻrsatadi. Oila, maktab, doʻstlar va jamiyat insonning shaxs sifatida rivojlanishiga katta taʼsir qiladi. Agar inson ijobiy ijtimoiy muhitda tarbiyalansa, u oʻz faoliyatini boshqarish, masʼuliyatli qarorlar qabul qilish va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Oʻz-oʻzini boshqarish shaxsning kasbiy faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. Har qanday kasb egasi oʻz ishini samarali bajarishi uchun oʻz vaqtini toʻgʻri taqsimlashi, oʻz faoliyatini rejalashtirishi va oʻz xatti-harakatlarini nazorat qila olishi



zarur. Shu sababli zamonaviy mehnat bozorida o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lgan mutaxassislar yuqori baholanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlangan insonlar hayotda ko‘proq muvaffaqiyatga erishadilar. Bunday insonlar o‘z maqsadlarini aniq belgilaydilar, o‘z faoliyatlarini rejalashtiradilar va o‘z harakatlarini nazorat qilib boradilar. Natijada ular turli qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z oldilariga qo‘ygan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shaxs rivojlanish jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish asta-sekin shakllanadi. Bolalik davrida bu jarayon asosan kattalar nazorati orqali amalga oshiriladi. Biroq yosh o‘tishi bilan inson mustaqil ravishda o‘z faoliyatini boshqarishni o‘rganadi. Bu jarayonda ta‘lim va tarbiya muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchilar va ota-onalar bolalarda mas‘uliyat, intizom va mustaqillik kabi sifatlarni shakllantirish orqali o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatining rivojlanishiga yordam beradilar.

Shaxs strukturasi o‘z-o‘zini boshqarish jarayoni ko‘p bosqichli tizim sifatida qaraladi. Ushbu tizim maqsad qo‘yish, rejalashtirish, faoliyatni amalga oshirish, nazorat qilish va natijani baholash kabi bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Har bir bosqich shaxsning ongli faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, insonning o‘z maqsadlariga erishish jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Umuman olganda, o‘z-o‘zini boshqarish shaxsning psixologik yetukligini ko‘rsatuvchi muhim omillardan biridir. O‘z faoliyatini boshqara oladigan inson o‘z hayotini samarali tashkil etadi, o‘z maqsadlariga erishadi va jamiyatda faol ishtirok etadi. Shu sababli psixologiya fanida o‘z-o‘zini boshqarish jarayonini o‘rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.



Adabiyotlar:

Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.

Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Moskva, 2002.

Leontyev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 1977.

Bandura A. Self-Regulation of Motivation and Action. – New York, 1991.