

XULQ-ATVORNING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSI

*Mohinur Avazbekova**Andijon davlat pedagogika instituti*

Annotation: Xulq-atvorning psixofiziologik asosi insonning ruhiy va jismoniy holati o'rtasidagi murakkab aloqalarni o'rganadi. Ushbu maqolada xulq-atvorning psixologik va fiziologik omillari, ularning o'zaro ta'siri va inson rivojlanishidagi roli ko'rib chiqiladi.

Keywords: xulq-atvor, psixologiya, fiziologiya, inson rivojlanishi.

Xulq-atvor tushunchasi

Xulq-atvor tushunchasi insonning muayyan vaziyatlarda qanday harakat qilishi, fikrlashi va his-tuyg'ularini ifodalashini anglatadi. Psixologik jihatdan xulq-atvor odamning ichki holati, motivatsiyalari va hissiyotlari bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir insonning xulq-atvori uning shaxsiy tajribalari, o'ziga xos xarakteri va ijtimoiy muhitiga qarab shakllanadi. Fiziologik jihatdan esa xulq-atvor nerv tizimi, gormonal muvozanat va boshqa biologik jarayonlar bilan bog'liqdir. Masalan, stress holatidagi insonning xulq-atvori o'zgarib, jangovar yoki qochish reaksiyalari paydo bo'lishi mumkin. Xulq-atvorning turli shakllari orasida ijtimoiy, individual va madaniy xulq-atvorlar ajralib turadi. Ijtimoiy xulq-atvor insonlar o'rtasidagi munosabatlar va ijtimoiy normalar bilan bog'liq bo'lsa, individual xulq-atvor esa shaxsning o'ziga xos xususiyatlari va qarorlariga asoslanadi. Madaniy xulq-atvor esa ma'lum bir jamiyat yoki guruhning an'analari va qadriyatlarini bilan belgilangan bo'ladi. Xulq-atvorni tushunish, inson psixologiyasini chuqurroq o'rganishga yordam beradi. Xulq-atvor – insonning tashqi muhitga nisbatan javob berish uslubidir. U psixologik jihatdan insonning ichki holatini, hissiyotlarini aks ettiradi, fiziologik jihatdan esa nerv tizimi va boshqa biologik jarayonlar bilan bog'liq. Xulq-atvor turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, masalan, ijtimoiy, emosional yoki kognitiv xulq-atvor. Bu tushuncha insoniyatning o'zaro munosabatlarini va rivojlanishini tushunishda muhim ahamiyatga ega.

Psixofiziologik asoslar

Psixologiya va fiziologiyaning o'zaro aloqasi inson xulq-atvorining tushunilishi uchun muhimdir. Psixofiziologik jarayonlar, ya'ni ruhiy va jismoniy faoliyat o'rtasidagi bog'lanish, insonning psixologik holati va uning fiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi murakkab munosabatlarni o'z ichiga oladi. Masalan, stress holati organizmda fiziologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, bu esa xulq-atvorni bevosita ta'sir qiladi. Bunday jarayonlar ko'pincha emosional holatlarning ifodalanishi va ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq bo'ladi. Psixofiziologik asoslar insonning kognitiv jarayonlari, ya'ni

fikrlash, e'tibor va xotira kabi faoliyatlarida ham aks etadi. Shuningdek, fiziologik o'zgarishlar, masalan, yurak urishi yoki nafas olish tezligining o'zgarishi, psixologik holatga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu tariqa, psixofiziologik jarayonlar xulq-atvorni belgilovchi asosiy omil sifatida xizmat qiladi va insonning ichki va tashqi muhitga qanday munosabatda bo'lishini aniqlaydi. Bu sohadagi tadqiqotlar psixologik va fiziologik jarayonlarning o'zaro ta'sirini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Psixologiya va fiziologiyaning o'zaro aloqasi inson xulq-atvorining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Psixofiziologik jarayonlar, masalan, his-tuyg'ular, motivatsiya va stress, insonning muhitga munosabatini belgilaydi. Ushbu jarayonlar tanadagi fiziologik o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, psixologik holatlarni shakllantiradi. Shunday qilib, psixologiya va fiziologiyaning o'zaro ta'siri xulq-atvorni tushunishda zaruriy ahamiyatga ega.

Ruhiy holat va xulq-atvor

Ruhiy holat va xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlik insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotida muhim rol o'ynaydi. Ruhiiy holatlar, masalan, stress va depressiya, insonning xulq-atvoriga bevosita ta'sir qiladi. Stress holatida, odamlar ko'pincha asabiylashish, g'azablanish yoki beparvo bo'lish kabi xulq-atvorlarni namoyon etishadi. Bu holatlar, o'z navbatida, ijtimoiy aloqalar va ish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiya esa, insonning motivatsiyasini pasaytirib, ko'pincha ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

Bunday holatlarda, odamlar o'zlarini yakkalanib, umidsiz his qilishlari mumkin. Psixologik holatlarning xulq-atvor bilan bog'liqligi, shuningdek, turli xil muammolarni hal qilishda muhim ahamiyatga ega. Ruhiiy holatlarni yaxshilash uchun turli strategiyalar, masalan, stressni boshqarish texnikalari va psixoterapiya, xulq-atvorni ijobiy tomonga o'zgartirishda samarali bo'lishi mumkin. Shu tariqa, ruhiy holat va xulq-atvor o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tushunish, insonlarning farovonligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ruhiiy holat, insonning xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Stress, depressiya va boshqa psixologik holatlar, bunday holatlar insonning qaror qabul qilish jarayoniga, ijtimoiy muloqotga va umumiy xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, stressning yuqori darajasi, asabiylashish va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin, bu esa insonning salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli, ruhiy holatlarni yaxshilash va ularni nazorat qilish, xulq-atvorni ijobiy yo'nalishda o'zgartirishda muhimdir.

Biologik omillar

Biologik omillar inson xulq-atvorining shakllanishida muhim rol o'ynaydi, bu jarayonda genetika va biologik jarayonlar o'zaro bog'liq holda ishlaydi. Genetika, shaxsiy xulq-atvor va qobiliyatlarning asosiy belgilovchisi sifatida, turli irsiy xususiyatlarni taqdim etadi. Bunday xususiyatlar, masalan, temperament, agressivlik yoki ijtimoiy ko'nikmalar, ota-onadan avlodga o'tadi va xulq-atvorning shakllanishida

muhim ta'sir ko'rsatadi. Biologik jarayonlar, shu jumladan, neurotransmitterlar, asab tizimining faoliyatini boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Neyrotransmitterlar, masalan, serotonin va dopamin, inson ruhiy holatini va xulq-atvorini belgilovchi kimyoviy moddalardir. Ular asab tizimida signal uzatishni ta'minlaydi va turli ruhiy holatlarni, masalan, kayfiyatni, motivatsiyani va stress darajasini boshqaradi. Shunday qilib, genetika va neurotransmitterlar insonning xulq-atvorini shakllantirishda muhim omillar sifatida o'zaro bog'liq holda ishlaydi, bu esa individual farqlar va ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi. Biologik omillar, xususan, genetika va neurotransmitterlar inson xulq-atvorining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Genetik xususiyatlar odamlarning xulq-atvorini belgilovchi asosiy omil bo'lib, bu jarayonda biologik jarayonlar va asab tizimining funktsiyalari o'zaro bog'liq. Neyrotransmitterlar esa asab tizimida muhim signal uzatish vositalaridir. Ular kayfiyat, motivatsiya va stress darajalarini boshqarishda ishtirok etadi, bu esa insonning ruhiy holatiga va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy ta'sir

Ijtimoiy muhit insonning xulq-atvori va shaxsiyati shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Oilaviy omillar, masalan, ota-onaning tarbiyasi, bolalarning o'zaro muloqoti va ularga beriladigan e'tibor, shaxsning hissiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Madaniy omillar esa, o'z navbatida, an'analar, qadriyatlar va urf-odatlar orqali xulq-atvorni belgilaydi. Har bir jamiyatda mavjud bo'lgan madaniy kodlar, shaxsning ijtimoiy holatini va boshqalar bilan munosabatlarini shakllantirishda asosiy omil sifatida xizmat qiladi. Ijtimoiy ta'sir, shuningdek, guruhlar va jamoalar ichida ham namoyon bo'ladi. Masalan, do'stlar, hamkasblar va boshqa ijtimoiy guruhlar insonning qarorlarida va xulq-atvorida kuchli ta'sir o'tkazishi mumkin. Shunday qilib, ijtimoiy muhit va uning tarkibiy qismlari, oilaviy, madaniy va ijtimoiy omillar birgalikda insonning xulq-atvorini belgilashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu ta'sirlar, shuningdek, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchiga, motivatsiyasiga va umumiy ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy muhit, oilaviy va madaniy omillar inson xulq-atvorini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Oila, do'stlar va jamiyat bilan o'zaro aloqalar shaxsiy qiymatlar va normalarni belgilaydi. Madaniyat esa, o'z navbatida, xulq-atvorning qabul qilingan standartlarini belgilaydi. Bularning barchasi insonning ijtimoiy moslashuvchanligi va psixologik holatini belgilovchi muhim omillardir.

Shunday qilib, ijtimoiy ta'sirlarning kompleksligi inson hayotida ko'p jihatdan ko'rinadi.

Xulq-atvorni o'rganish usullari

Xulq-atvorni o'rganish usullari psixologiya sohasida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning o'ziga xos yondashuvlari va metodologiyalari mavjud. Psixologik usullar orasida kuzatuv, so'rovnoma va intervyu kabi usullar keng tarqalgan. Kuzatuv

orqali tadqiqotchilar insonlarning xulq-atvorini tabiiy sharoitlarda o'rganish imkoniyatiga ega bo'lishadi, bu esa xulq-atvorning haqiqiy ko'rinishini aks ettiradi. So'rovnoma va intervyular esa muayyan xulq-atvor yoki psixologik holatlarni aniqlashda yordam beradi. Fiziologik usullar, masalan, neuroimaging va biometrik o'lchovlar, xulq-atvorni o'rganish jarayonida insonning fiziologik javoblarini tahlil qilish imkonini beradi. Eksperimentlar esa xulq-atvorni manipulyatsiya qilish orqali sabab-oqibat munosabatlarini aniqlashda foydalidir. Tadqiqotlar davomida olingan ma'lumotlar xulq-atvorni tushunishga va uni nazorat qilishga yordam beradi. Bu usullar birgalikda xulq-atvorni keng qamrovli va chuqur o'rganishga imkon yaratadi, bu esa psixologiyaning rivojlanishiga xizmat qiladi. Xulq-atvorni o'rganish uchun psixologik va fiziologik usullar keng qo'llaniladi. Psixologik usullarga so'rovnoma, intervyular va kuzatuvlar kiradi, bu orqali insonlarning fikrlash va his-tuyg'ulari o'rganiladi. Fiziologik usullar esa biologik ko'rsatkichlarni, masalan, yurak urishi va miya faoliyatini o'lchashni o'z ichiga oladi. Eksperimentlar va tadqiqotlar xulq-atvorni aniqlashda muhim rol o'ynaydi, chunki ular nazariyalarni amaliyotda sinovdan o'tkazishga imkon beradi.

Xulq-atvor va rivojlanish

Inson rivojlanishida xulq-atvor muhim ahamiyatga ega bo'lib, u shaxsning ijtimoiy, emosional va kognitiv jihatlarini belgilaydi. Bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni davomida xulq-atvor o'zgarishi tabiiy jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu davrda bola o'z atrofidagi muhitga moslashadi, ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganadi va o'z hissiyotlarini boshqarishni o'zlashtiradi. Masalan, bolalar o'zaro muloqot qilish, do'stlar bilan munosabatlarni rivojlantirish va muammolarni hal qilishda turli xulq-atvor shakllarini namoyish etadilar. Kattalikka o'tish jarayonida, xulq-atvor va shaxsiyat o'zaro ta'sir qiladi, natijada inson o'zini anglash, o'z qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy rolini belgilashda yangi strategiyalarni o'zlashtiradi. Shuningdek, xulq-atvorning o'zgarishi psixologik va ijtimoiy omillarga bog'liqdir, masalan, ota-onalar tarbiyasi, do'stlar ta'siri va madaniy kontekst. Bunday omillar insonning xarakterini shakllantirishda va uning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir etishda muhim rol o'ynaydi. Inson rivojlanishida xulq-atvorning o'rni katta ahamiyatga ega. Bolalikdan kattalikka o'tish jarayonida xulq-atvor ko'plab o'zgarishlarga uchraydi, bu esa shaxsning ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Yosh bolalar o'z atrofidagi muhitdan, ota-onalaridan va tengdoshlaridan xulq-atvorni o'rganadilar. Kattalashgan sari, insonning xulq-atvori yangi tajribalar va bilimlar asosida shakllanadi, bu esa uning psixologik holatiga va ijtimoiy funksiyalariga ta'sir ko'rsatadi.

Kelajak tadqiqotlari

Kelajak tadqiqotlari xulq-atvorning psixofiziologik asoslarini o'rganishda yangi imkoniyatlar va yondashuvlarni taklif etadi. Zamonaviy texnologiyalar, masalan,

neyrofiziologik usullar va sun'iy intellekt, tadqiqotchilarga inson xulq-atvorini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Ushbu usullar yordamida miyaning faoliyatini kuzatish, xulq-atvorning ichki mexanizmlarini aniqlash va psixologik holatlarni o'rganish mumkin. Yangi metodologiyalar, jumladan, eksperimental va statistik usullar, xulq-atvor va uning psixofiziologik asoslari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda yanada aniqroq natijalar olish imkonini beradi.

Bundan tashqari, xulq-atvorni o'rganishda transdistsipliner yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Psixologiya, nevrologiya, antropologiya va boshqa sohalarning integratsiyasi, tadqiqotlar natijalarini yanada boyitadi va xulq-atvorning murakkabligini tushunishga yordam beradi. Shuningdek, yangi texnologiyalar yordamida olingan ma'lumotlar, ijtimoiy muammolarni hal qilishda va inson xulq-atvorini yaxshilashda qo'llanilishi mumkin. Kelajak tadqiqotlari, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhitning xulq-atvorga ta'sirini o'rganishga ham e'tibor qaratadi. Kelajak tadqiqotlari xulq-atvorning psixofiziologik asoslarini chuqurroq o'rganish imkoniyatlarini taqdim etadi. Yangi texnologiyalar, masalan, sun'iy intellekt va neyroilmiy tadqiqotlar, inson xulq-atvorining murakkab mexanizmlarini aniqlashda yordam beradi. Metodologiyalar esa, eksperimental va statistik usullarni birlashtirib, yanada aniq natijalar olish imkonini beradi. Shunday qilib, bu yo'nalishlar insoniyat uchun muhim bilimlarni ochishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shomurodov, A. (2020). Psixologiya va xulq-atvor. Tashkent: Fan va texnologiya.
2. Karimova, L. (2019). Fiziologiya asoslari. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
3. Nurullo o'g'li, A. A. (2023). Sharq mutafakkirlarining asarlarida psixodiagnostikaga doir qarashlari. Тараққиёт, 13. 2023.
4. Vaxabova O.T (2024). Globallashuv sharoitida axborot muhitining yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirining psixologik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (12(145)),46-51.
5. O'gilxon T, V. (2023). Axborot muhiti yoshlar ijtimoiy normalari shakllanishiga ta'sirini tadqiq etishning metodik jihatlari. Современное образование (Узбекистан), (11 (132)), 15-22..