

PSIXOLOGIYANING INSON XULQ-ATVORIGA TA'SIRI

Gapporova Ma'mura Sadullayevna

*Samarqand viloyat Kattaqòrğon tuman MMTBga
qarashli 21-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada psixologiya fanining inson xulq-atvorini shakllantirish, korreksiyalash va boshqarishdagi fundamental hamda amaliy ta'siri tizimli tahlil qilinadi. Tadqiqotda bixevioral, kognitiv va neyropsixologik yondashuvlar o'zaro integratsiya qilinib, miya tuzilmalari, affektiv jarayonlar va ijtimoiy muhitning inson harakatlaridagi o'rni yoritilgan. Maqolada zamonaviy axborot iqtisodiyoti sharoitida shaxsning proaktiv xulq-atvor modeliga o'tish mexanizmlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: xulq-atvor determinanti, kognitiv refreyming, neyroplastiklik, bixeviorizm, emotsional intellekt, assertivlik, konformizm, psixologik mudofaa, amigdala, prefrontal korteks.

Inson xulq-atvori ontogenez va sotsiogenez jarayonida shakllanadigan, tashqi stimullarga javob reaksiyalari hamda ichki psixik jarayonlarning murakkab konvergentsiyasini (birlashuvini) o'zida aks ettiruvchi fenomendir. Antik davr falsafasidan boshlab bugungi kunning yuqori texnologik neyrodizayn asrigacha bo'lgan davrda "Insonni nima harakatga keltiradi?" degan savol fanning markaziy muammosi bo'lib kelmoqda.

Psixologiya fani rivojlanishining dastlabki bosqichlarida xulq-atvorgina psixikaning yagona obyektiv ko'rinishi sifatida talqin qilingan bo'lsa, zamonaviy paradigma shaxs harakatlarini kognitiv, affektiv va neyrobiologik jarayonlarning mahsuli sifatida baholaydi. Psixologiyaning inson xulq-atvoriga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega:

1. **Obyektiv ta'sir:** Inson o'z ruhiyati qonuniyatlarini bilmagan taqdirda ham, psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik qonuniyatlar uning xulq-atvorini boshqaraveradi.
2. **Subyektiv-transformatsion ta'sir:** Inson psixologik bilimlarni o'zlashtirishi, o'z-o'zini anglash (refleksiya) darajasini oshirishi orqali o'z xulq-atvor traektoriyasini ongli ravishda o'zgartira oladi.

Ushbu tadqiqotda biz psixologiya fanining fundamental nazariyalari insonning kundalik, professional va ijtimoiy hayotidagi harakatlarini qanday tushuntirishi va o'zgartirishini tizimli tahlil qilamiz. Inson xulq-atvorining biologik poydevorini neyromediatorlar balansi va bosh miya po'stlog'i funksiyalarining o'zaro munosabati

tashkil etadi. Psixologiyaning neyrobiologik tarmog‘i (neyropsixologiya) inson harakatlarini emotsional va mantiqiy bloklar kurashi orqali tushuntiradi. Miyadagi ikki asosiy struktura inson xulq-atvorining "mantiqiy" yoki "impulsiv" bo‘lishini belgilaydi:

- **Limbik tizim (ayniqsa, amigdala):** Evolyutsion jihatdan qadimiy tuzilma bo‘lib, instinktiv, hissiy va tezkor reaksiyalar uchun javobgar. U "Kurash yoki qoch" (*Fight or Flight*) modelini ishga tushiradi.
- **Prefrontal korteks:** Miya po‘stlog‘ining old qismi bo‘lib, mantiqiy tahlil, strategik rejalashtirish, ijtimoiy normalarni anglash va emotsional nazoratni ta‘minlaydi.

Inson xulq-atvoridagi ko‘plab destruktiv holatlar (agressiya, affekt, tavakkalchilik) amigdalaning prefrontal korteks ustidan "g‘alaba qozonishi" natijasidir. Psixologik metodlar (meditatsiya, kognitiv nazorat mashqlari) miya neyroplastikligiga ta‘sir ko‘rsatib, prefrontal korteksning limbik tizim ustidan sinaptik nazoratini kuchaytiradi. Xulq-atvor motivatsiyasi molekulyar darajada to‘rt asosiy neyromediator tomonidan boshqariladi (buni fanda "baxt gormonlari kvarteti" ham deyishadi):

| Neyromediator | Xulq-atvordagi Funksiyasi | Yetishmovchilik Oqibati |
|-------------------|---|--|
| Dofamin | Maqsad sari intilish, mukofot kutish, qiziquvchanlik | Prokrastinatsiya, apatiya, harakatsizlik |
| Serotonin | Ijtimoiy statusni anglash, o‘ziga ishonch, kayfiyat barqarorligi | Depressiv xulq-atvor, tajovuzkorlik |
| Oksitotsin | Empatiya, bog‘liqlik, jamoaga ishonch, ijtimoiy integratsiya | Izolyatsiya, begonalashuv, shubhalanish |
| Endorfin | Jismoniy va ruhiy og‘riqni kompensatsiya qilish, stressga chidamlilik | Emotsional labillik, tez sinish |

Psixologiya inson ushbu gormonlar ta‘sirida ko‘r-ko‘rona harakat qilishining oldini oladi. Masalan, dofamin tuzoqlarini (ijtimoiy tarmoqlardagi layklar ketidan quvish, qimor o‘yinlariga ruju qo‘yish) anglash inson irodasini ongli boshqarishga imkon beradi. XX asr boshlarida J. Uotson va B. Skinner tomonidan asos solingan bixeviorizm yo‘nalishi psixologiyani to‘g‘ridan-to‘g‘ri xulq-atvorni o‘zgartiruvchi texnologiyaga aylantirdi. B. Skinner isbotlaganidek, agar insonning ma‘lum bir harakati tashqi muhit tomonidan rag‘batlantirilsa (ijobiy reinforcement), bu xulq-atvor takrorlanadi. Agar jazolansa yoki e‘tiborsiz qoldirilsa, so‘nadi.

Inson hayotidagi ko‘plab odatlar (mehnatsevarlik, dars tayyorlash yoki aksincha, chekish, zararli odatlar) operant shartlanish mahsulidir. Zamonaviy amaliy psixologiya ushbu qonuniyatdan **xulq-atvorni modifikatsiya qilish (Behavior Modification)**

dasturlarida foydalanadi. O'smirlar tarbiyasida, korporativ boshqaruvda rag'batlantirish tizimining to'g'ri qo'yilishi xodimlarning yoki o'quvchilarning mehnat unumdorligini 40% gacha oshirishi ilmiy tajribalarda aniqlangan.

J. Klir va boshqa zamonaviy bixevioristlar odat shakllanishining to'rt bosqichli modelini taklif etadilar:

Psixologiya insonga ushbu zanjirni buzish instrumentlarini beradi. Zararli odatdan qutulish uchun uning signalini ko'zdan uzoqlashtirish, harakatni qiyinlashtirish va mukofotni yoqimsiz qilish strategiyalari inson xulq-atvorini avtomatizmdan onglilikka olib chiqadi.

Kognitiv psixologiya bixeviorizmning "Odam — bu stimulg'a javob beruvchi robot" degan qarashini rad etdi. A. Bek va A. Ellis tomonidan ishlab chiqilgan Kognitiv-Bixevioral Terapiya (KBT) bugungi kunda inson xulq-atvoriga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi amaliy yo'nalish hisoblanadi. Insonni xafa qiladigan yoki uni agressiv harakatga majbur qiladigan narsa tashqi voqea emas, balki uning ichki e'tiqodlaridir.

- ✓ **A (Activating Event):** Tashqi stimulg'a yoki voqea (Masalan, imtihondan yiqilish).
- ✓ **B (Beliefs):** Insonning ushbu voqea haqidagi kognitiv talqini ("Men omadsizman, hayotim tugadi").
- ✓ **C (Consequences):** Voqeadan kelib chiquvchi emotsional va xulq-atvoriy reaksiya (Depressiya, o'qishni tashlab ketish).

Psixologiya insonga **B (Beliefs)** blokiga ta'sir ko'rsatishni o'rgatadi. Avtomatik salbiy fikrlar (kognitiv xatoliklar: maksimallashtirish, katastrofizatsiya, emotsional mantiq) aniqlanib, korreksiyalansa, insonning xulq-atvori tubdan o'zgaradi. Imtihondan yiqilgan bola tushkunlikka tushish o'rniga, xatolar ustida ishlay boshlaydi (proaktiv xulq-atvor).

Refreyming (ramkani o'zgartirish) — bu vaziyatga boshqa rakursdan qarash san'atidir. Inson inqirozlarni "muammo" emas, balki "rivojlanish nuqtasi" (growth mindset) sifatida qabul qila boshlaganda, uning stressli vaziyatlardagi xulq-atvori qat'iyatlilik (resilience) xarakterini oladi. Inson har doim ham faqat mantiq asosida harakat qilmaydi. Ko'p hollarda xulq-atvorni his-tuyg'ular boshqaradi. D. Goleman tomonidan ommalashtirilgan **Emotsional Intellekt (EQ)** kontseptsiyasi xulq-atvorni boshqarishning eng oliy bosqichidir.

Emotsional intellekti past inson **reaktiv xulq-atvor** namoyish etadi — jahl kelsa baqiradi, qo'rquv kelsa qochadi. Psixologik bilimlar insonga o'z his-tuyg'ulari va harakati o'rtasida "vaqtinchalik pauza" (gap) yaratishga yordam beradi. Viktor Frankl yozganidek: *"Stimulg'a va reaksiya o'rtasida masofa bor. O'sha masofada bizning reaksiyamizni tanlash erkinligimiz yotadi. Bizning tanlovimizda esa o'sishimiz va baxtimiz yashiringandir"*.

Ijtimoiy muloqotda psixologiya inson xulq-atvorini uchta destruktiv modeldan bitta konstruktiv modelga o'tkazadi:

1. **Agressiv xulq-atvor:** O'z maqsadiga boshqalarni kamsitish va bosim o'tkazish orqali erishish.
2. **Passiv xulq-atvor:** O'z huquqlarini himoya qila olmaslik, qurbon pozitsiyasi, doimiy "ha" deyish.
3. **Passiv-agressiv xulq-atvor:** Norozilikni yashirincha, piching yoki sabotaj orqali bildirish.
4. **Assertiv xulq-atvor (Psixologik ideal):** O'z huquq va hissiyotlarini boshqalarning chegaralarini hurmat qilgan holda, ochiq va xotirjam ifoda etish. Assertivlik insonni ijtimoiy manipulyatsiyalar qurboni bo'lishdan asraydi.

Inson xulq-atvorining katta qismi ongsizlik (Unconscious) qa'ridagi konfliktlar tomonidan boshqariladi. Zigmund Freyd va uning qizi Anna Freyd tomonidan kashf etilgan psixologik mudofaa mexanizmlari insonning nima uchun g'alati harakatlar qilishini tushuntirib beradi.

- **Proyeksiya (Ko'chirish):** Inson o'zidagi salbiy xususiyatlarni boshqalarga ag'daradi. Masalan, o'zi hasadgo'y bo'lgan odam hammani unga hasad qilishda ayblaydi.
- **Ratsionalizatsiya:** Noto'g'ri yoki muvaffaqiyatsiz harakatni mantiqiy niqob ostiga olish. Masalan, ishga kira olmagan yosh yigit "u yerdagi oylik baribir kam edi, shuning uchun harakat qilmadim" deb o'zini ovutadi (Ezoopning "Uzum xom edi" masali).
- **Sublimatsiya (Eng oliy mudofaa):** Jamiyat tomonidan qabul qilinmaydigan instinktiv energiyani (agressiya, jinsiy quvvat) ijtimoiy foydali faoliyatga yo'naltirish. Agressiv insonning bokschi yoki jarroh bo'lishi sublimatsiyaga misoldir.

Psixologik diagnostika insonga o'zining mudofaa mexanizmlarini anglash imkonini beradi. Inson o'z xatolarini ratsionalizatsiya qilishni to'xtatgandagina, real muammolarni hal qilishga qaratilgan konstruktiv xulq-atvoriga o'tadi. Inson yolg'izlikda butunlay boshqa, guruh ichida esa mutlaqo boshqacha xulq-atvor ko'rsatadi. Ijtimoiy psixologiya laboratoriya tajribalari orqali jamiyatning shaxs harakatlariga ko'rsatadigan dahshatli ta'sirini isbotlagan. Solomon Ash tajribasi shuni ko'rsatdiki, insonlarning 75 foizi o'z ko'zlari bilan ko'rib turgan haqiqatni ham guruhning noto'g'ri bosimi ostida inkor qilib, ko'pchilikka ergashib ketadilar. Bu fenomen **konformizm** (olomon tafakkuri) deyiladi. Psixologiyadan bexabar inson ijtimoiy manipulyatsiyalar, siyosiy tashviqotlar va marketing tuzoqlariga oson tushadi.

Stenli Milgrem tajribasida oddiy insonlar "avtoritet" (olim yoki rahbar) buyrug'i bilan boshqa bir begunoh insonga o'lim xavfini tug'diruvchi elektr togini berishga

tayyor ekanliklari ko‘rindi. Ushbu dahshatli tajriba urushlar va ijtimoiy shafqatsizliklarning psixologik asosini ochib berdi. Psixologik savodxonlik shaxsda **tanqidiy tafakkurni (critical thinking)** shakllantiradi. Psixologiyani tushunadigan inson har qanday buyruq yoki ijtimoiy tendensiyani mantiq süzgiçidan o‘tkazadi, uning xulq-atvori tashqi ta’sirlardan mustaqil bo‘ladi. Psixologiya fanining inson xulq-atvoriga ta’siri amaliyotda quyidagi texnologiyalar orqali namoyon bo‘ladi:

1. **Kouching va Akmeologiya:** Insonning eng yuqori yutuqlarga (*akme*) erishishi uchun motivatsion sohasini dasturlash. SMART maqsadlar tizimi va vaqtni boshqarish (Time Management) xulq-atvorni tartibli va samarali qiladi.
2. **Psixoterapevtik Interventsiya:** Fobiyalar, vahima hujumlari (panic attacks) va depressiv xulq-atvorni tizimli davolash orqali insonni normal ijtimoiy hayotga qaytarish.
3. **Neyrolingvistik Dasturlash (NLP) Elementlari:** Muloqot davomida suhbatdosh bilan psixologik aloqa (rapport) o‘rnatish orqali muzokaralar olib borish xulq-atvorini takomillashtirish.

Xulosa. Inson xulq-atvori — bu neyrobiologik poydevor ustiga qurilgan, kognitiv filtrlar orqali shakllanadigan va ijtimoiy muhit bilan jilolanadigan dinamik tizimdir. Psixologiya fani ushbu tizimning ishlash mexanizmlarini ochib beruvchi "yo‘riqnoma" (manual) vazifasini o‘taydi. Psixologik bilimlardan bexabar inson o‘z gormonlari, avtomatik salbiy fikrlari, ongsiz mudofaa mexanizmlari va ijtimoiy manipulyatsiyalarning qurboniga aylanadi (reaktiv xulq-atvor). Psixologiya madaniyati yuksak bo‘lgan shaxs esa o‘z hissiyotlarini boshqaradi, tanqidiy fikrlaydi, assertiv muloqot quradi va o‘z hayot traektoriyasini ongli ravishda loyihalashtiradi (proaktiv xulq-atvor). Xodimlarni boshqarishdan tortib farzand tarbiyasigacha, shaxsiy muvaffaqiyatdan tortib global xavfsizlikgacha bo‘lgan barcha sohalarda psixologiya qonuniyatlarini tatbiq etish zamonaviy sivilizatsiyaning eng bosh shartidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **Asch, Solomon E.** (1956). *Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority.* Psychological Monographs: General and Applied, 70(9), pp. 1-70.
2. **Beck, Aaron T.** (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press. — 352 p.
3. **Ellis, Albert.** (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy.* Prometheus Books. — 421 p.
4. **Frankl, Viktor E.** (2006). *Man’s Search for Meaning.* Boston: Beacon Press. — 165 p.

5. **Goleman, Daniel.** (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books. — 358 p.
6. **Milgram, Stanley.** (1974). *Obedience to Authority: An Experimental View.* Harper & Row. — 224 p.
7. **Nishatova, N. J.** (2026). *Shaxsning kognitiv-bixevioral transformatsiyasi va xulq-atvor modifikatsiyasi.* Toshkent: Akademiya nashriyoti. — 284 b.
8. **Skinner, B. F.** (1953). *Science and Human Behavior.* New York: Macmillan. — 461 p.

