



ISSN (E): 2181-4570

**Ўзини ўзи идора қилиш – ижтимоий-психологик феномен сифатида**

**Нилуфар Баракаева**

ШАРОФ РАШИДОВ номидаги САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Магистранти

тел:93 231 92 64

### **Abstract**

This article covers the socio-psychological phenomenon of self-government, theoretical and practical issues related to the formation, management and improvement of self-government motivation, social psychological characteristics of self-government, education.

**Key words:** self-control, motivation, reflector, mental state, mental process, behavior, transformation, social logic relationship.

### **Аннотация**

В данной статье освещены вопросы социально-психологических феноменов самоуправления, теоретические и практические вопросы формирования мотивации самоуправления, самоконтроля и самосовершенствования, социально-психологические особенности самовоспитания.

**Ключевые слова:** самоконтроль, мотивация, рефлексия, психические состояния, психические процессы, поведение, трансформация, социальные отношения.

### **Аннотация**

Мазкур мақолада ўзини-ўзи идора қилиш ижтимоий-психологик феноменини, ўзини ўзи идора қилиш мотивацияси шаклланиши, бошқариш ва такомиллаштириш, ўзини ўзи қўлга олиш, тарбиялашнинг ижтимоий психологик хусусиятлари хусусидаги назарий ҳамда амалий масалалари ёритилган.

**Калит сўзлар:** ўзини ўзи идора қилиш, мотивацияси, рефлексор, рухий ҳолатлар, рухий жараёнлар, ҳулқ-атвор, трансформация, ижтимоий муносабатлар.

**Кириш.** Мамлакатимизда изчиллик билан олиб борилаётган ислохотлар психология фанининг истиқболларини белгилашда муҳим аҳамият касб этмоқда. Шахсда ўзини ўзи идора қилишнинг шаклланиши муаммоси психология





фанининг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Ўзини ўзи идора қилиш муаммоси доирасида қадимги антик давр олимларидан то ҳозирги замонавий психолог олимларигача бир қатор изланишлар олиб борилган. Жумладан, антик давр файласуфларидан Аристотель, Августин, Гален, Платон; ўрта аср олимларидан Ибн Сино, Ньютон, Галилей, Лейбниц ва бошқаларни мисол келтириш мумкин. Дастлаб Аристотель асарларида “руҳий ҳолат” тушунчасининг фалсафий жиҳатдан аниқ таърифни кўрдик. Аристотел психик ҳолатлар – бу руҳнинг алоҳида ҳолатлари, улар бир-биридан мустақиллиги билан, танадаги субстрат хусусиятлари боғлиқлиги билан ҳам ажралиб туради деб ишонган. Аристотель “Рух тўғрисида” асарида жасорат ва кўркўвни танадан ажралмаслигини, руҳий ҳолатларни ҳам тирик мавжудотларнинг табиий моддалари билан ажратиб бўлмаслигини таъкидлайди. Танадан ажралган ҳолда руҳий ҳолатларни ўрганиш мумкин эмас. Шунинг учун Аристотель ақлий ходисаларни ўрганишда табиатшунослик фанининг предметиға мурожаат қилади: “... бутун қалбни ёки унинг бундай ҳолатларини ўрганиш табиат тўғрисида мулоҳаза юритиш масаласидир” Аристотель руҳий ҳолатни тасвирлаш ва ўрганиш учун қуйидаги иккита йўналишни кўрсатиб ўтади: физиологик ва психологик. Бундан ташқари, у руҳий ҳолат ва ақлий фаолият тушунчаларини ажратди ва уларнинг муайян таъсирлар остида ривожланишиға имкон берди.

**Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили (Literature review).** Талаба-ёшларда ўзини ўзи идора қилишнинг психологик омилларини очиб бериш учун аввало ўрганилаётган ҳодисани турлари ҳамда ўзига ҳос тузилмаларини таҳлил қилишни, ижтимоий-психологик ҳодиса сифатида кўрсатиб ўтиш унинг асосий хусусиятларига тўғри келади. Ўз-ўзини идора қилиш тўғрисида аниқ маълумотларни тушуниш учун ушбу ҳодисани маҳаллий ва хорижий психологияда ўрганилишиға аҳамият қаратишни лозим топдик. Бу эса муаммонинг ривожланиш тенденцияларини ва ҳозирги ҳолати янада батафсилроқ тушунишимизға имкон беради.

Хориж олимлари томонидан мазкур муаммоға оид илмий-назарий ёндашувларни таҳлил қилиш, шахснинг биологик асосидан ажратилган ҳолда ёки индивидуал ўзини ўзи бошқаришни тадқиқ қилишға ёрдам беради.

Шунингдек, ўзини ўзи бошқариш ва умуман талаба шахсиятини шакллантиришда муҳим аҳамиятға эға.





Психоанализ вакиллари (А.Адлер, З.Фрейд, К.Хорни, К.Юнг ва бошқалар) ўзини ўзи бошқариш муаммосини билвосита, психологик ҳимоя механизми омиллари орқали кўриб чиқадиладар. Бу эса шахсни ҳимоя қилиш учун маъсул бўлган ҳар қандай когнитив операцияларнинг шаклланишини таъминлайди.

Когнитивизм тарафдорлари (М.Арнолд, Ж.Келли, Л.Колберг, Р.Лазарус, Ж.Пиаже ва бошқалар) когнитив жараёнлар инсон хатти-ҳаракатларини бошқаришда муҳим рол ўйнайди, дея такидлайдилар .

Гуманистик психология вакиллари (Ф.Баррон, А.Маслоу, Р.Май, К.Роджерс, В.Франкл ва бошқалар) ва уларнинг издошлари ўзини ўзи бошқаришни ўзларининг жамият ҳаёти доирасида жисмоний омон қолиш ва мослашиш таъминладиган жараён сифатида тушунадилар. Бу жараён шахснинг ўз-ўзини англашига ёрдам берадиган ўзларининг қадриятлари ва мезонлари билан бошқариладиган шахснинг барча фаоллиги ва креативлик кучини сарф қилади дея такидлайдилар .

Ўзини ўзи идора қилишни ўрганиш муаммоси рус олимлари изланишларида ҳам ўз аксини топган. Бу ерда физиологлар унинг ривожланишига катта ҳисса қўшдилар (П.К.Анохин, И.П.Павлов, И.М.Сеченов ва бошқалар).

И.М.Сеченов руҳий ҳодисалар, шу жумладан руҳий ҳолатларнинг тартибга солувчи табиати ҳақидаги дастлабки ғоялардан бирини яратган.

Бинобарин, И.М.Сеченов ўзини ўзи идора қилиш тўғрисидаги қоидаларни хулқ-атворни онгли равишда тартибга солиш қобилияти сифатида ажратиб кўрсатади.

П.К.Анохин ўзини ўзи идора қилишни “ажралмас организм ҳаётининг асоси” деб таърифлайди.

Ижтимоий-психологик омил сифатида ақлий ўзини ўзи идора қилиш муаммосининг муҳим жиҳатларини шакллантириш ва очишда В.М. Бехтерев ва унинг издошлари Б.Г.Ананев, М.Я.Басов, А.Ф.Лазурскийларнинг меҳнатлари беқиёсдир.

Рус физиологларининг фикрларини умумлаштирган ҳолда таъкидлаш керакки, улар психик ҳолатларни бошқариш орқали шахс танасининг морфологик ва функционал бирлигини сақлаб қолиш жараёнини, унинг интеллектуал салоҳиятининг етуқлигини, феноменал даражадаги фаолиятни



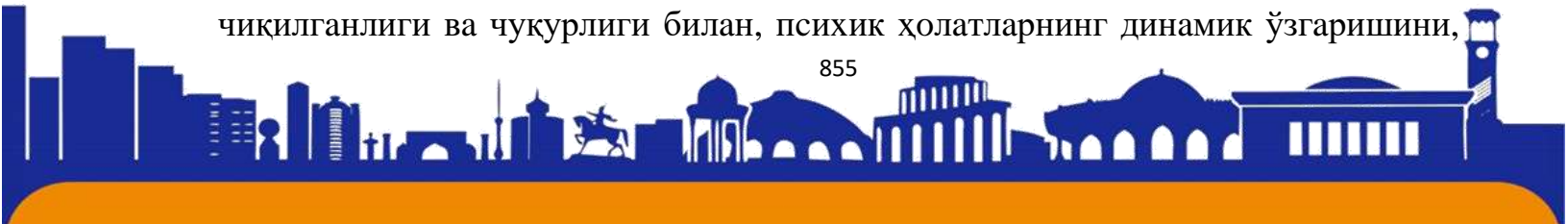


кондириш учун мақбул имкониятларни тақдим этишган. Бироқ, ўзини ўзи идора қилишни фақат физиологик даражада кўриб чиқиш талаба-ёшларнинг эмоционал ҳолатини, хулқ-атвори ва фаолиятини қандай идора қилиш мумкинлиги ҳақидаги саволга тўлиқ жавоб бера олмайди. Шу сабабдан, кўплаб тадқиқот ишлари олимлар томонидан шахсга қаратилган ёндашувларга ва тизимли-фаолиятга таянган ҳолда олиб борилган. Тизимли- фаолият ёндашуви доирасида биз ўзини ўзи идора қилиш ҳодисасини ўрганишда бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларига мурожаат қилишимиз мумкин. Масалан, А.Г.Асмолов, Н.Д.Завалова, В.П.Зинченко, Ф.Е.Иванов,

О.А.Конопкин, А.К.Осницкй, С.Л.Рубинштейн, В.И.Степанский, В.Д.Шадриков, Г.П.Щедровицкий ва бошқалар).

Ўзини ўзи идора қилиш жараёнини тадқиқ этиш муаммоси бўйича самарали изланишлар олиб борган таниқли олим О.А.Конопкин ва унинг шогирдлари онгли ўзини ўзи идора қилиш моделини ишлаб чиқдилар ва дастлаб инсоннинг сенсомотор фаолиятига алоқадор ва кейинчалик уни касбий фаолиятини тартибга солиш ва таълим жараёнларини таҳлил қилишда, расмий синалган, юқори самарали спорт турларида қўлладилар. О.А.Конопкин ғоялари субъектив яхлитликни амалга оширишга имкон берадиган ихтиёрий фаолиятни онгли равишда ўзини ўзи идора қилишнинг ажралмас тизими концепциясининг яратилиши билан бевосита боғлиқдир. Шунингдек, психик ҳолатларда ўзини ўзи идора қилаолиш субъект томонидан танланиб, танланган орзу истак ва мақсадларга эришишга йўналтирилган ички ва ташқи ҳаракатларнинг барча кўринишлари ва турларини яратиш ва бошлаш, назорат қилиш ва сақлаб туриш учун узвий равишда ривожлантирилган интеллектуал жараён ҳисобланади.

**Тадқиқот методологияси (Research Methodology)** Шахсдаги ижтимоий-психологик феномен сифатида ўзини ўзи бошқариш ҳақидаги ғояларни ривожлантиришга В.А.Хансен, Л.Г.Дикуя, А.А.Ершов, Л.А.Карпенко, А.О.Прохоров, В.В.Семикин, В.И.Щедров, Х.Х.Ярушкин ва бошқа олимлар ҳам ўз ҳиссаларини қўшганлар. Жумладан, Дикой, Л.Г. ўз-ўзини идора қилишга субъект фаолияти ва ақлий фаолиятни тартибга солиш жараёнини қўзғатадиган поғонали маълум механизмларга ва тузилишга эга бўлган психологик ситруктура сифатида баҳолайди. Бизнинг фикримизча, ушбу концепция пухта ишлаб чиқилганлиги ва чуқурлиги билан, психик ҳолатларнинг динамик ўзгаришини,







бир ҳолатдан бошқа ҳолатга ўтишни, ўзини ўзи идора қилиш усуллари ва услубларини тушунтирадиган психологик механизмларни очиб беришга ҳаракат қилади.

Ю.А.Миславский фикрига кўра, позициялар ўзини ўзи идора қилиш шахсининг қобилияти сифатида қаралиши ва шахсда рефлексив кўникмаларнинг ривожланиши ва ҳаётини маъноларни излаш ўзини ўзи идора қилиш учун самарали даражаларига ёрдам бериши билан тўлдирилиши керак бўлади. Ушбу “ўзини ўзи назорат қилиш, идора қилиш, бошқариш” каби тушунчалар шахсининг мураккаб, уюшган психологик тизимларнинг мос тарзда мақсадга мувофиқ ишлаши тушинилади. Айни пайтда рухий ҳолатларда ўзини ўзи идора қилаолиш, ушбу тузулмаларнинг фаолиятини назорат қилиб тартибли тарзда ишлаш жараёнларидан бири бўлиб, уни намоён қилувчи интелектуал ва уни бажарувчи ҳақиқатни лойихалаштириш усуллариининг индивидуал хусусиятларини кўрсатиб беради. Демак, психологик тадқиқотларда ўзини ўзи идора қилиш, шу жумладан психик ҳолатларни ўз-ўзини бошқариш масалаларини ўрганиш ҳар доим ҳам долзарб бўлиб келган, чунки ўзини ўзи идора қилиш психиканиннг ажралмас энг умумий ва муҳим вазифаси сифатида қаралади. Бу эса А.Г. Асмолов., О.А Конопкин., В.Ф.Моргун., А.К.Осницкий., Г.П.Шchedровицкий., М.И.Бобнев., В.А.Богданов., В.А.Ядов., Х.Х.Ярушкин., Л.Г.Гримак., А.С.Кузнецова., В.Л.Маришчук., А.О.Прохоров., Ю.И.Филимоненко., Б.В.Зейгарник, А.П.Корнилов, Е.С.Мазур, А.Б.Холмогоров, И.И.Чеснокова каби олимларнинг тадқиқотларида ўз аксини топган.

Н.Ф.Круглова томонидан келтирилган илмий далилларга этибор қаратадиган бўлсак, талабаларнинг интелектуал ўзини ўзи идора қилиши ривожланмаганлиги нафақат ўқув фаолиятига салбий муносабатда бўлишга балки академик кўрсаткичларни пасайишига, олиб келади. Ушбу жараён уларнинг фаровонлигига, ҳиссий ҳолатига, ўқитувчилар, тенгдошлари билан муносабатларнинг барқарорлигига салбий таъсир ўтказди [9].

Бундан ташқари, кейинги илмий психологик тадқиқотларда айрим талабаларда психик ҳолатларнинг шакланмаганлиги ёки қуйи даражадалиги, дастурлай олиш қобилиятининг заиф намоён бўлиши ва ўз ҳаракатларини режалаштириш, шунингдек, ўз-ўзини бошқаришнинг айрим конструктив усуллари ҳақидаги тажрибаларини хатти-ҳаракатга айланттириш қобилиятининг





сусайишига олиб келиши кузатилди.

Шунингдек, А.Б.Холмогорова, Е.С.Мазур ва бошқалар томонидан илгари сурилган ғояларга кўра ўзини ўзи идора қилиш жараёнида инсоннинг ички имкониятлари муайян ижодий эркинлик тамойиллари асосида очиб бериллади, ҳатто энг қийин шароитларда ҳам ўзини ўзи идора қилиш имконияти яратилади.

Шунингдек, Б.В.Зейгарник илмий изланишларида ўзини ўзи идора қилишнинг адекватлик ва ишонччилик, барқарорлик каби ўзига хос феноменлари бўйича ҳам алоҳида тадқиқотлар олиб борилган. Бундан ташқари, шахснинг ўзини ўзи идора қилиш механизмларининг яна бир хусусиятини ажратиб кўрсатиш мумкин, бу унинг барқарорлигидир. Демак, агар биз ўзини ўзи идора қилиш ва фаолиятни бир-бирини тўлдирувчи иккита ҳодиса деб ҳисобласак, унда фаолият ўзгарувчанлик ва ҳаракатни ифодалайди ва ўзини ўзи идора қилиш бу фаолиятнинг барқарорлигини таъминлайди .

Бундан ташқари бир қатор муаллифлар (Б.Г.Ананиев, Л.И.Бозович, Л.С.Виготский, В.А.Иванников, В.И.Селиванов ва бошқалар) ўзини ўзи бошқариш мотивациясининг шаклланишида муайян даражадаги иродавий сифатларни алоҳида ажратиб кўрсатадилар. Бу жараён инсоннинг ўзини онгли тарзда бошқариш ва идора қилиш қобилияти сифатида қаралади, уларнинг фаолияти ва ҳаракатлари (ёки ақлий жараённи) маъно-мазмунини ўзгартириш воситасида ҳаракатни тартибга солишга қаратилган бази бир мотивлар, мақсадлари асосида ва омиллари асосида бошқариладиган фаолияти ҳисобланади. Ушбу назария асосида иродавий тартибга солишнинг эҳтиёж-мотивацион ва ҳиссий соҳаларга, назорат ва ўзини ўзи идора қилиш ҳаракатларига боғлиқлиги кузатилади. Шунингдек, хулқ-атворни иродавий идора қилиш бўйича иродавий фазилатлар ва қобилиятларни тарбиялаш ва ўз-ўзини тарбиялаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Ўзини ўзи идора қилишнинг психологик омилларидан яна бири ўзини ўзи ҳиссий идора қилишдир. Бу борада иш олиб борган олимлардан П.Б.Зилберман., М.А.Котик., А.Н.Леонтев., В.В.Семкинлар мазкур муаммонинг физиологик ва психологик жараёнларини таҳлил қиладилар. Бундан ташқари, ихтиёрий ўзини ўзи идора қилиш ва бошқариш омили бўйича бир қатор муаллифлар (Конопкин О.А, Ксенофонтова Е.Г., Миславский Ю.А., Моросанова В.И., Осницкий А.К., Паригин Г.С.) инсоннинг хоҳиший танланган ҳаракатини назорат қилиш,





бошқариш, ривожлатириш ва рағбатлантиришга қаратилган ички фаолиятининг тизимли тарзда ташқи намоён бўлишини ташкил топганлигини билан боғлиқ хусусиятларни индивидуал тарзда таҳлиллайдилар.

А.А.Файзуллаев ушбу жараёни мотивацион тарзда онгли ўзини ўзи назорат қилиш, яъни шахснинг ташқи ёки ички мотивларни ўз-ўзини бошқара олиш мотивлари мисолида қабул қилиш ёки рад этиш хусусияти сифатида тушунтиришга ҳаракат қилади. Бу эса ўзини ўзи идора қилиш мотивациясини янада чуқурроқ ўрганишни тақозо этади.

Мотивацион ўзини ўзи идора қилишдан ташқари, баъзи психологлар, хусусан М.А.Холодная интеллектуал ўзини ўзи идора қилишни алоҳида ажратиб кўрсатади.

Ю.А. Миславский, ўзини ўзи идора қилишнинг назарий моделини ишлаб чиқди. Ю.А. Миславскийнинг сўзларига кўра, ўзини ўзи идора қилишнинг таркибий қисмлари кадриятлар, мақсадлар, идеаллар, "мен" образи, интилишлар ва ўз-ўзини ҳурмат қилиш бўлиб, уларнинг мавжудлиги ўзини ўзи идора қилиш тузилишидан сезиларли даражада фарқ қилади.

Тадқиқотчи Ю.А. Миславский ўзи аниқлаган идора қилишнинг таркибий қисмлари ўртасидаги алоқаларнинг мавжудлигини эмпирик равишда исботлаб беради. Ўзини ўзи идора қилиш таркибий даражадаги жараён сифатида Б.В. Зейгарник, Е.С. Мазур, А.Б. Холмогоров тадқиқотларида кўрсатиб ўтилади.

Шундай қилиб, ўзини ўзи идора қилиш тузилмаларини таҳлил қилиш ва таққослаш орқали шуни таъкидлаш мумкинки, талаба-ёшларнинг психик ҳолатларини ўзини ўзи идора қилишидаги акс эттириш уларни ўзларининг тажрибалари мазмунини таҳлил қилишга олиб келади ва бу рухий ҳолатларни онгли равишда ўзгартиришга ёрдам беради, деб ўйлаймиз.

Ўзини ўзи идора қилиш тизимини ўрганишга қаратилган бошқа бир гуруҳ олимлар ушбу ҳодисани, шахснинг тузилиши билан боғлашади (Абулханова-Славская К.А., Прохоров А.О. ва бошқалар).

К.А.Абулханова-Славская ўз илмий мушоҳадаларида шахсий ўзини ўзи идора қилишнинг тузилиши мотивлар, ҳис-туйғулар, иродадан иборат эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрига кўра, ушбу учта компонент инсон хатти-ҳаракатларини идора қилишни белгилайди. Тадқиқотчи ташқи (фаолиятни бажаришга қўйиладиган талаблар) ва ички (шахсий хусусиятлар) нисбатини





ифодаловчи ўзини ўзи идора қилиш ривожланишининг учта даражаси ҳақида гапиради.

Биринчи даражадаги шахс ўз хусусиятларини фаолият нормалари билан мувофиқлаштиради;

иккинчидан, унинг лаёқатлилигини оптималлаштириш билан фаолият кўринишларини ривожлантиради;

учинчи даражада, шахс ўзининг фаолиятининг ижодий хусусиятини намоён этиб фаолият субъекти сифатида зарур бўлган мақбул лойиха ва усулни яратади.

А.О.Прохоров томонидан олиб борилган тадқиқотларда ақлий ҳолатларни идора қилиш учун функционал тузилмалар концепцияси ишлаб чиқилганлигини алоҳида таъкидлаш лозим. Прохоровнинг фикрига кўра, ушбу муаммонинг муҳим йўналиши функционал тузилмаларнинг руҳий ҳолатларини идора қилишнинг тизимли ва функционал механизмларини ўрганишдан иборатдир. Психик ҳолатларнинг бирлаштирувчи функцияси ўзини ўзи идора қилишнинг асоси бўлиб, шу сабабдан «психологик тузилиш» ривожланиши келиб чиқади. Ўзини ўзи идора қилиш механизмларига асосланган ҳолда олим психик ҳолатларни идора қилишнинг ажралмас функционал тузилишини алоҳида иерархик тузилишга эга дея тушунтиради. психик ҳолат, А.О. Прохоровнинг фикрича шахс интеграция функцияси сабабли ўзидаги «психологик тузилма» ни ривожлантиради.

О.А.Шчанкин томонидан хулқ-атворли, мотивацион, интеллектуал, хиссий ва иродали тизимлар билан шахснинг ўз-ўзини назорат ва идора қилиш жараёнини индивидуал соцсиал-психологик феномен сифатида баҳолайди. Ҳар бир тузилиш ўзига хос хусусиятлари билан алоҳида ажралиб туради.

Демак, психик ҳолатларни акс эттирувчи ижтимоий-психологик феномен сифатида ўзини ўзи идора қилишнинг мотивацион тузилиши муттасил устунлик қилувчи мотивацион муносабатларда, мулоқот жараёнидаги шахслараро муносабатларда, шунингдек, ўзига бўлган эътиборда ифодаланган шахснинг йўналишини профессионал соҳада ўзини ўзи англаш зарурати билан боғлиқлигини таъминлар экан. Бунда бевосита ўзини ўзи идора қилишнинг хиссий-иродавий тузилиши ва рефлексив-идрок жараёнларининг ўзаро мутаносиблиги акс этади.







Бундан ташқари тадқиқотимизда ўз-ўзини идора қилишнинг ижтимоий-психологик, психофизиологик, физиологик, таркибий бўлакларига ҳам алоҳида диққат қаратишимиз зарур бўлади.

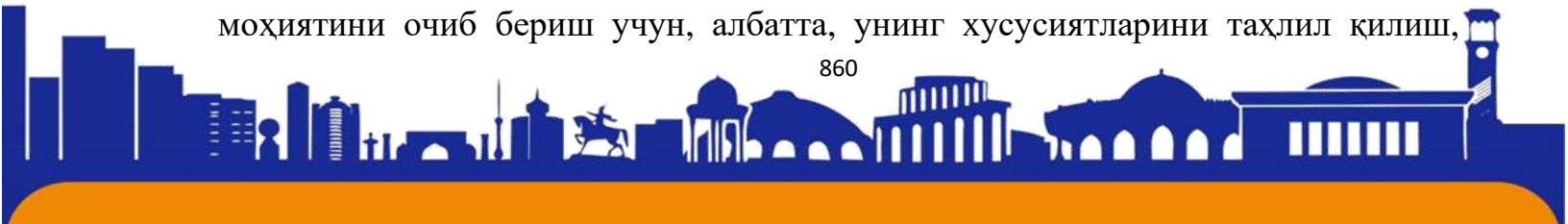
Негаки, талаба-ёшларда ўз-ўзини бошқаришнинг физиологик даражасига биокимёвий ва морфологик ўзгаришлар, нейрофизиологик хусусиятлар, физиологик функцияларнинг кўзғалиши киритиш мумкин бўлади. Қолаверса, организмнинг фаоллашуви, интенсив етилиши ва ўсиши ундаги метаболизмнинг кучайиши, ички секреция безлари ишининг кескин ортишига билан алоҳида ажралиб туради. Бу эса организмнинг барча тизимларини ва аъзоларини тескор ривожланишини ва янгидан тузилишини таъминлайди.

Талаба-ёшларда ўзини ўзи идора қилишнинг психофизиологик даражаси вегетатив реакциялар, сезгиларнинг ўзгариши, психомоторика билан ҳам тавсифланади. Кўпинча талаба-ёшлар ҳаракатланишидаги қаттиққўллик ёки хавотирлик, сустлик ёки ҳиссий беқарорлик ортида тез ва кескин чарчоқ пайдо бўлади натижада у ўзини ўзи етарлича бошқаролмай қолади.

Талабалар хулқ-атвorigа рефлексив омилларнинг таъсири натижасидада ўз-ўзини англашнинг ҳиссий компонент тузулмасини шахснинг ўз-ўзига муносабати билан интегратив ривожланганлиги кўришимиз мумкин.

Муайян ҳолатдаги психологик феномен сифатида талаба-ёшларнинг ўзини назорат ва идора қилиши, аввало, унга таъсир этувчи ижтимоий меъёрлар, маданият, урф-одатлар, ахлоқ, қадриятлар, шахсий дунёқараш, интелект даражаси унинг ички талаблар тизими билан баҳоланади. Талаба-ёшларда ўз келажагини, тақдирини олдиндан режалаштириб, белгилаб олиш билан алоқадор жараёнларни таҳлил қилиш ва ижтимоий-маданий қадриятларга нисбатан фаол қарашни шакллантиришга қодир бўлганлиги туфайли, уларнинг ижтимоий фаолияти катталар хулқ-атворининг меъёрлари, қадриятлари ва услубларини ўзлаштиришга мойилликдан иборат бўлади. Талаба-ёшларда психик ҳолатларни ўзини ўзи идора қилишнинг ижтимоий-психологик даражасида уларнинг ҳолатини иродавий ҳаракатлар, қадриятлар, ҳаётий маъно ва мақсадлар, ҳаракатлар маъносининг ўзгариши, шахслараро муносабатлар орқали онгли равишда тартибга солишнинг мавжудлиги кузатилади.

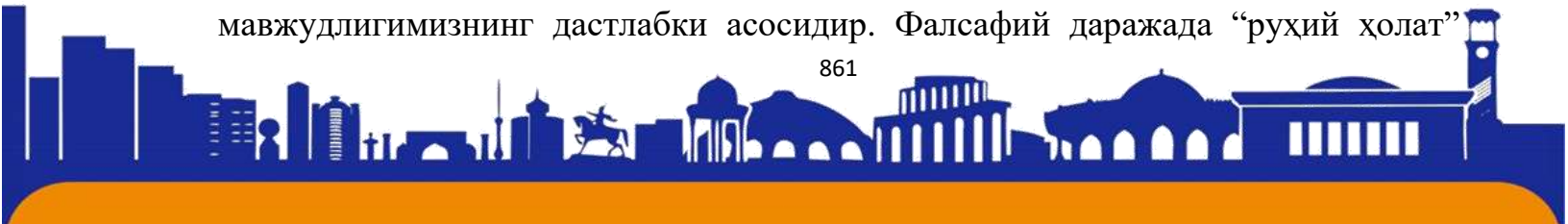
**Таҳлил ва натижалар.(Analysis and results)** Ҳар қандай ҳодисанинг моҳиятини очиб бериш учун, албатта, унинг хусусиятларини таҳлил қилиш,





алоҳида сифатларини ажратиб ўтиш зарур. Ўз-ўзини идора қилиш - шахснинг жисмоний ҳамда руҳий фаолиятини ўзи онгли равишда назорат қилиб туришидан иборат ижобий сифати бўлиб, бу ташқи оламдан келаётган таъсирларга қарши реакция кўрсатиб, шахснинг ички психик ҳолати нормал тарзда барқарорлигини доимий равишда таъминлаб турувчи тушунча ҳисобланади. Ушбу масалага янада аниқроқ ёндашадиган бўлсак, ўз-ўзини идора қилиш жонли тизимлар фаолиятини тартибга солиш даражаларидан бири ҳисобланиб, у воқеликни акс эттириш ва моделлаштиришнинг психик воситаларидан фойдаланиш билан характерланади. Шундай қилиб, психик ҳолатларда шахснинг ўз-ўзини идора қилиш субъектнинг хатти-ҳаракати ёки фаолиятини бошқариш ва унинг ҳозирги ҳолатини ўз-ўзини тартибга солишни ўз ичига олади. Бу ҳодисанинг бир неча талқинлари ҳам мавжуд. Булар: - психик ҳолатда ўзини ўзи идора қилиш - бу шахснинг ўзига маълум бир сўзлар ва тегишли ҳаёлий тасвирлар ёрдамида ўзига кўрсатган таъсиридир; - психик ҳолатда ўзини зи идора қилиш орқали, биз инсон организмнинг ҳар томонлама фаолиятини, унинг жараёнларини, реакцияларини ва ҳолатларини мақсадли тартибга солиш учун бажариладиган ҳаракатни тушунамиз. В.И.Моросанованинг фикрига кўра, ўзини ўзи идора қилиш инсоннинг турли хил ақлий фаолиятини ўз-ўзини ташкил этишда, шахснинг яхлитлиги ва инсоннинг шаклланишини таъминлайдиган интегратив психик ҳодисалар, жараёнлар мажмуидир. Ўрганилаётган соҳасига қараб ўзини ўзи идора қилиш тушунчаси психология, фалсафа, педагогика, биология, социология ва бошқа фанларнинг предмети саналади.

**Хулоса ва таклифлар.(Conclusion/Recommendations)** Фалсафий, психологик, педагогик адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, “руҳий ҳолат” психология фанида алоҳида илмий атама мақомига эга. Илмий билимларнинг умумий тизимида “руҳий ҳолат” тушунчасининг бир нечта хусусиятларини ажратиш ва кўриб чиқиш мумкин. Фалсафада “руҳий ҳолат” тушунчаси инсоннинг ўзи таъсир қила олмайдиган, аммо ҳозирги пайтда унинг барча ҳис-туйғулари, фикрлари ва истаклари сифатида талқин этилади. Инсоннинг руҳий ҳолати бизнинг мавжудлигимизнинг дастлабки асосидир. Фалсафий даражада “руҳий ҳолат”





ифода кўриниши ва ҳодисанинг мавжуд бўлиш шакли диалектик бирлиги сифатида намоён бўлади. Психология доирасида психик ҳолат бу ҳодисаларнинг катта гуруҳини бирлаштирган махсус категориядир. Психик ҳолатлар ҳодисасининг кўп қирралилиги ва мураккаблиги уни ўрганишда турли хил ёндашувларнинг пайдо бўлишига ва шунга мос равишда тушунчанинг ўзига жуда кўп таърифларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. Юқорида келтирилган фикрлардан кўриш мумкинки, психик ҳолатларнинг шаклланиши шахс хусусиятларининг ривожланишига туртки беради. Шунингдек, инсонларда юзага келадиган турли ҳолатларда ўзини ўзи идора қилиш хусусияти энг зарур ва муҳим тушунча эканлиги эътироф этилади.

### Адабиётлар

1. Аристотель. Рух тўғрисида. -Тошкент, 2016.-373 б.
2. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. -Тошкент, 2000. -576 б.
3. Ғозиев Э. Умумий психология. –Тошкент.: ЎзМУ. “Университет”, 2002
4. Ғозиев Э. Умумий психология. –Т., 2010, 20-30 бет.
- 5.Гримак Л.П., Звоников В.М., Сикрыпников А.И., Инсон оператив фаолиятида психик ўзини ўзи бошқариш // “Кибернетика муаммолари. Рухий ҳолатлар ва фаолият самарадорлиги” // Таҳрир. Ю.М.Забродина. М.:СССР Фанлар академиясининг нашриёти, “Кибернетика” комплекс муаммоси бўйича илмий кенгаш, 1983 й.
- 6.Моросанова В.И. “Ўз-ўзини бошқариш ва инсоннинг индивидуаллиги. - Москва: “Наука”, 2010. -8-б.
- 7.Зигмунд Фрейд. Массалар психологияси ва инсоннинг ўзини таҳлил қилиши. 1921 йил
- 8.Левитов Н.Д. Рухий ҳолатлар муаммоси. –Москва, 1964 йил
9. <http://lex.uz//>
10. <https://n.ziyouz.com//kutubxona//category//164-psixologiya>
11. <https://uz.everaoh.com//psixologiya-boyicha-eng-yaxshi-kitoblar//>
12. [http://sites.ziyonet.uz//uz//site//index?cat=13&Site\\_page=4](http://sites.ziyonet.uz//uz//site//index?cat=13&Site_page=4)
13. <https://buxdu.uz//index.php//uz//faoliyat//ilmiy-faoliyat//nash>
14. <https://kitobxon.com//oz//kitob//psixologiya-va-pedagogika-a>
15. <https://kitobxon.com//oz//kitob//psixologiya-va-pedagogika-a>

