

**O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISH MASALASI XORIJ OLIMLARI
TAJRIBALARIDA O'RGANILISHI**

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi

G.Seytekova

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'zini o'zi nazorat qilish muammosining jahon psixologik adabiyotlarda o'rganilishi tahlil qilingan. Tadqiqot xorijiy olimlar – Bandura, Mischel, Piaget, Eysensk olimlarlarning o'zini o'zi nazorat qilish bo'yicha nazariy yondashuvlarini qamrab oladi. Maqolada psixoanalitik, kognitivistik va gumanistik yo'nalishlarning ushbu muammoga yondashuvlari ko'rib chiqilgan. Rus olimlari, xususan, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, P.K.Anoxin kabi fiziologlarning o'zini o'zi nazorat qilishning fiziologik asoslarini o'rganishdagi hissalarini bayon etilgan.

Kalit so'zlar. O'zini o'zi nazorat qilish, self-regulation, o'z-o'zini boshqarish, psixologik fenomen, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy-psixologik omillar, shaxs rivojlanishi, tizimli-faoliyat yondashuvi, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, fiziologik mexanizmlar, psixik holatlar, ongli tartibga solish, refleksiv ko'nikmalar, talabalar psixologiyasi, o'z-o'zini samaradorlik, emotsional nazorat, intellektual o'zini nazorat qilish.

Аннотация. В данной статье анализируется изучение проблемы самоконтроля в мировой психологической литературе. Исследование охватывает теоретические подходы к самоконтролю зарубежных ученых - Бандуры, Мишеля, Пиаже, Эйсенска. В статье рассматриваются подходы психоаналитического, когнитивистского и гуманистического направлений к данной проблеме. Изложен вклад российских ученых, в частности, таких физиологов, как И.М.Сеченов, И.П.Павлов, П.К.Анохин, в изучение физиологических основ самоконтроля.

Ключевые слова. Самоконтроль, саморегуляция, самоуправление, психологический феномен, когнитивное развитие, социально-психологические факторы, развитие личности, системно-деятельностный подход, личностно-ориентированный подход, физиологические механизмы, психические состояния, сознательная регуляция, рефлексивные навыки, студенческая психология, самоэффективность, эмоциональный контроль, интеллектуальный самоконтроль

Abstract. This article analyzes the study of self-control in global psychological literature. The research covers the theoretical approaches to self-control of foreign scientists - Bandura, Michel, Piaget, Eysenck. The article examines approaches to this problem from psychoanalytic, cognitive, and humanistic directions. The contributions of Russian scientists, in particular, physiologists such as I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, and P.K. Anoxin, to the study of the physiological foundations of self-control are presented.

Keywords. Self-control, self-regulation, self-management, psychological phenomenon, cognitive development, socio-psychological factors, personality development, system-activity approach, personality-oriented approach, physiological mechanisms, mental states, conscious regulation, reflexive skills, student psychology, self-efficacy, emotional control, intellectual self-control

Kirish. O'zini o'zi nazorat qilish, shaxsning o'z xatti-harakatlarini, emotsiyalarini va fikrlarini boshqarish qobiliyati sifatida psixologiya va pedagogika sohalarida katta ahamiyatga ega. Ushbu qobiliyatni o'rganish, shaxsiy rivojlanish va muvaffaqiyatli ijtimoiy faoliyat uchun muhim bo'lib, turli madaniyatlar va mamlakatlarda tadqiqotlar o'tkazilgan.

Bandura o'zini o'zi nazorat qilishni o'zini samaradorlik nazariyasi (self-efficacy theory) orqali o'rgandi. Uning tadqiqotlari o'zini o'zi nazorat qilishning kognitiv va emotsional jihatlarini yoritadi. Bandura nazariyasi shaxslarning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchi, stressni boshqarish va maqsadga erishishdagi muvaffaqiyatlarini qanday ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Mischelning o'tkazgan "Mushuk va pechene" tadqiqotlari, uzoq muddatli maqsadlarga erishishda o'zini o'zi nazorat qilishning muhimligini va impulsni kechiktirish qobiliyatini ta'kidlaydi. Ushbu tadqiqotlar bolalar va kattalar o'rtasida o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishning psixologik va fiziologik omillarini o'rganadi. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi, bolalarda o'zini o'zi nazorat qilishning rivojlanishini va bu jarayonda kognitiv ko'nikmalarning rolini tushuntiradi. Piaget o'z nazariyalarida bolalarning o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdagi asosiy bosqichlarni aniqlaydi. Eysensk, shaxsiyat va temperamenti o'zini o'zi nazorat qilish bilan bog'liq bo'lgan jihatlarni o'rgangan. Uning tadqiqotlari temperamentning o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatiga ta'sirini ko'rsatadi. Yapon olimi Oda o'z tadqiqotlarida o'zini o'zi nazorat qilishning madaniyatlararo farqlarini o'rganadi, xususan, Sharq va G'arb madaniyatlarida bu qobiliyat qanday rivojlanishini tahlil qiladi.

Asosiy qism. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, o'zini o'zi nazorat qilish shaxsning intellektual rivojlanish darajasi va ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq bo'lib, bu jarayon yosh davrining turli bosqichlarida turlicha shakllanadi. Bolalikdan boshlab shaxsning o'zini nazorat qilish qobiliyati ota-ona tarbiyasi, ta'lim muassasalari va jamiyatning ta'siri ostida rivojlanadi. O'zini nazorat qilish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxslar o'z faoliyatini ongli ravishda tashkil etish, maqsadlariga yetishish va ijtimoiy talablarni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishadi. O'zini nazorat qila olmagan insonlar esa jamiyat me'yorlariga moslashishda muammolarga duch kelib, o'z xatti-harakatlarini boshqarishda qiyinchiliklarga uchraydi.

Fikrimizcha, sportchilarda o'zini o'zi nazorat qilishning psixologik omillarini ochib berish uchun avvalo o'rganilayotgan hodisani turlari hamda o'ziga xos tuzilmalarini tahlil qilishni, ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ko'rsatib o'tish uning asosiy xususiyatlariga to'g'ri keladi. O'z o'zini nazorat qilish to'g'risida aniq ma'lumotlarni tushunish uchun ushbu hodisani mahalliy va xorijiy psixologiyada o'rganilishiga ahamiyat qaratishni lozim topdik. Bu esa muammoning rivojlanish tendensiyalarini va hozirgi holati yanada batafsilroq tushunishimizga imkon beradi.

Xorij olimlari tomonidan mazkur muammoga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish, shaxsning biologik asosidan ajratilgan holda yoki individual o'zini o'zi boshqarishni tadqiq qilishga yordam beradi.

Shuningdek, o'zini o'zi boshqarish va umuman talaba shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Psixozanaliz vakillari (A.Adler, Z.Freyd, K.Xorni, K.Yung va boshqalar) o'zini o'zi boshqarish muammosini bilvosita, psixologik himoya mexanizmi omillari orqali ko'rib chiqadilar. Bu esa shaxsni himoya qilish uchun ma'sul bo'lgan har qanday kognitiv operatsiyalarning shakllanishini ta'minlaydi [1].

Kognitivizm tarafdorlari (M.Arnold, J.Kelli, L.Kolberg, R.Lazarus, J.Piaje va boshqalar) kognitiv jarayonlar inson xatti-harakatlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi,- deya ta'kidlaydilar.

Gumanistik psixologiya vakillari (F.Barron, A.Maslou, R.May, K.Rodgers, V.Frankl va boshqalar) va ularning izdoshlari o'zini o'zi boshqarishni o'zlarining jamiyat hayoti doirasida jismoniy omon qolish va moslashish ta'minlanadigan jarayon sifatida tushunadilar. Bu jarayon shaxsning o'z o'zini anglashiga yordam beradigan o'zlarining qadriyatlari va mezonlari bilan boshqariladigan shaxsning barcha faolligi va kreativlik kuchini sarf qiladi deya takidlaydilar [2].

O'zini o'zi nazorat qilishni o'rganish muammosi rus olimlari izlanishlarida ham o'z aksini topgan. Bu yerda fiziologlar uning rivojlanishiga katta hissa qo'shdilar (P.K.Anoxin, I.P.Pavlov, I.M.Sechenov va boshqalar).

I.M.Sechenov ruhiy hodisalar, shu jumladan, ruhiy holatlarning tartibga soluvchi tabiati haqidagi dastlabki g'oyalardan birini yaratgan. [3]

Binobarin, I.M. Sechenov o'zini o'zi nazorat qilish to'g'risidagi qoidalarni xulq-atvorni ongli ravishda tartibga solish qobiliyati sifatida ajratib ko'rsatadi. [3]

I.P. Pavlov "Odam–bu butun olam uchun muqarrar va yagona qonunlarga bo'ysunadigan tizimdir; lekin bu bizning zamonaviy ilmiy fikrlarimiz nazdida o'zini o'zi rag'batlantiradigan, tuzatadigan, qayta tiklaydigan va hatto takomillashtiradigan, o'zini o'zi idora qilib boshqara oladigan, takrorlanmas yagona tizimdir",- deya ta'kidlagan [4].

Shaxs fiziologiyada psixik holatni boshqarish individning barcha turdagi tashqi vositalarga adekvatligi va himoya vositalarini belgilovchi keng qamrovli xususiyat sifatida qaraladi.

Rus fiziologlarining fikrlarini umumlashtirgan holda ta'kidlash kerakki, ular psixik holatlarni boshqarish orqali shaxs tanasining morfologik va funksional birligini saqlab qolish jarayonini, uning intellektual salohiyatining yetukligini, fenomenal darajadagi faoliyatni qondirish uchun maqbul imkoniyatlarni taqdim etishgan. Biroq, o'zini o'zi nazorat qilishni faqat fiziologik darajada ko'rib chiqish sportchilarning emotsional holatini, xulq-atvori va faoliyatini qanday nazorat qilish mumkinligi haqidagi savolga to'liq javob bera olmaydi. Shu sababdan, ko'plab tadqiqot ishlari olimlar tomonidan shaxsga qaratilgan yondashuvlarga va tizimli-faoliyatga tayangan holda olib borilgan. Tizimli-faoliyat yondashuvi doirasida biz o'zini o'zi nazorat qilish hodisasini o'rganishda bir qator mualliflarning tadqiqotlariga murojaat qilishimiz mumkin. Masalan, A.G.Asmolov, N.D. Zavalova, V.P. Zinchenko, F.E. Ivanov, O.A. Konopkin, A.K. Osnisky, S.L. Rubinshtein, V.I. Stepanskiy, V.D. Shadrikov, G.P. Shchedrovskiy va boshqalar).

O'zini o'zi nazorat qilish jarayonini tadqiq etish muammosi bo'yicha samarali izlanishlar olib borgan taniqli olim O.A. Konopkin va uning shogirdlari ongli o'zini o'zi nazorat qilish modelini ishlab chiqdilar va dastlab insonning sensomotor faoliyatiga aloqador va keyinchalik uni kasbiy faoliyatini tartibga solish va ta'lim jarayonlarini tahlil qilishda, rasmiy sinalgan, yuqori samarali sport turlarida qo'lladilar. O.A. Konopkin g'oyalari subyektiv yaxlitlikni amalga oshirishga imkon beradigan ixtiyoriy faoliyatni ongli ravishda o'zini o'zi nazorat qilishning ajralmas tizimi konsepsiyasining yaratilishi bilan bevosita bog'liqdir [5]. Shuningdek, psixik holatlarda o'zini o'zi idora qila olish subyekt tomonidan tanlanib, tanlangan orzu-istak va maqsadlarga erishishga yo'naltirilgan ichki va tashqi harakatlarning barcha ko'rinishlari va turlarini yaratish va boshlash, nazorat qilish va saqlab turish uchun uzviy ravishda rivojlantirilgan intellektual jarayon hisoblanadi [5].

Shunday qilib, yuqoridagi olimlarning fikricha, o'zini o'zi nazorat qilish

ular tomonidan faoliyatning maqsadlari, faoliyatni amalga oshirish shartlari to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish, belgilangan maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan harakatlar mohiyati va dasturini tanlash kabi tarkibiy qismlarning o'zaro bog'liqligi sifatida qaraladi. Alohida ta'kidlash kerakki, yuqorida aytilgan fikrlar voqeaning faqat qonuniyatlarinigina tushuntirib berishga imkon beradi, lekin ilmiy tadqiq etilayotgan masalaga yaxlit va yagona yechim bermaydi.

Shaxsdagi ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida o'zini o'zi boshqarish haqidagi g'oyalarni rivojlantirishga V.A.Hansen, L.G.Dikuya, A.A.Ershov, L.A.Karpenko, A.O.Proxorov, V.V.Semikin, V.I.Shchedrov, X.X.Yarushkin va boshqa olimlar ham o'z hissalarini qo'shganlar. Jumladan, Dikoy L.G. o'z o'zini nazorat qilishga subyekt faoliyati va aqliy faoliyatni tartibga solish jarayonini qo'zg'atadigan pog'onali ma'lum mexanizmlarga va tuzilishga ega bo'lgan psixologik struktura sifatida baholaydi [6]. Bizning fikrimizcha, ushbu konsepsiya puxta ishlab chiqilganligi va chuqurligi bilan, psixik holatlarning dinamik o'zgarishini, bir holatdan boshqa holatga o'tishni, o'zini o'zi nazorat qilish usullari va uslublarini tushuntiradigan psixologik mexanizmlarni ochib berishga harakat qiladi.

K.A.Abulxanova-Slavskaya, "o'zini o'zi nazorat qilishni shaxsning o'ziga xos darajasi va sifati",- deb ta'riflaydi [7]. Uning fikricha, shaxsni o'zini o'zi nazorat qilishi orqali psixik holatlarning o'zgaruvchanligidan qat'iy nazar, faoliyatning barqaror darajasi saqlanib qoladi va hissiyotlar, motivatsiya iroda bilan bog'liq shaxsiy fazilatlar subyekt tomonidan hal qilinayotgan muammoning obyektiv shartlari va talablari asosida shakllanadi [7].

Bizning fikrimizcha, o'zini o'zi nazorat qilish ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida insonning shaxsiy va ijtimoiy taraqqiyoti uchun muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu hodisa shaxsning ijtimoiy normativlarga mos ravishda o'z xatti-harakatlarini boshqarish, o'zini turli vaziyatlarga moslashtirish va jamiyat talablariga muvofiq yo'naltirish qobiliyatini ifodalaydi. O'zini o'zi nazorat qilish insonning individual xususiyatlari, psixologik yetukligi va ijtimoiy muhit bilan

o'zaro munosabatlari asosida shakllanadi. Bu jarayon shaxsning ichki motivatsiyasi, ijtimoiy tajribasi va hayotiy qadriyatlariga tayanib rivojlanadi. O'zini o'zi nazorat qilish orqali inson o'z hissiyotlarini boshqaradi, impulsiv reaksiyalardan tiyiladi va qaror qabul qilishda mas'uliyat bilan yondashadi.

Demak, inson faoliyatida o'zini o'zi nazorat qilish murakkab tizimli psixologik rivojlanish bo'lib, maqsadga muvofiq insonning ongli o'ziga ta'sir o'tkazishi, holatlarini tartibga solishda yuzaga keladigan jarayonidir.

Bundan tashqari, keyingi ilmiy psixologik tadqiqotlarda ayrim talabalarda psixik holatlarning shakllanmaganligi yoki quyi darajadali, dasturlay olish qobiliyatining zaif namoyon bo'lishi va o'z harakatlarini rejalashtirish, shuningdek, o'z o'zini boshqarishning ayrim konstruktiv usullari haqidagi tajribalarini xatti-harakatga aylantirish qobiliyatining susayishiga olib kelishi kuzatildi.

Bundan xulosa qilishimiz mumkinki, talabalarda har qanday vaziyatlarda ruhiy holatlarini ixtiyoriy nazorat qilish jarayonini yuzaga keltirib rivojlantirish uchun maxsus to'plangan va asoslangan ijtimoiy psixologik ta'sir vositalaridan qo'llash kerak bo'ladi.

Xulosa. O'zini o'zi nazorat qilish muammosi jahon psixologiyasida turli nazariy va metodologik yondashuvlar asosida keng o'rganilgan. Xorijiy tadqiqotlar o'zini o'zi nazorat qilishning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlarini yoritib, Banduraning o'z-o'zini samaradorlik nazariyasi, Mischelning impulslarni kechiktirish tadqiqotlari va Piagetning kognitiv rivojlanish konsepsiyasi ushbu sohada muhim hissa qo'shgan. Rus ilmiy maktabida o'zini o'zi nazorat qilish muammosi avvalo fiziologik aspektda o'rganilgan. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va P.K.Anoxin kabi olimlar o'zini o'zi nazorat qilishning neyrofiziologik asoslarini ochib bergan, uni organizm hayotining ajralmas qismi sifatida talqin etganlar. Keyinchalik rus psixologiyasida tizimli-faoliyat yondashuvi (O.A.Konopkin va hamkasblari) va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv (K.A.Abulxanova-Slavskaya, Y.A.Mislavskiy) rivojlangan.

Xulosa qilib aytganda, o'zini o'zi nazorat qilish masalasi turli milliy ilmiy maktablarda keng o'rganilgan bo'lib, zamonaviy psixologiyada bu muammo shaxs

rivojlanishi va muvaffaqiyatli ijtimoiy faoliyatning asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Multidissiplinar yondashuvlar va turli madaniyatlararo tadqiqotlar ushbu muammoning kompleks tabiati va amaliy ahamiyatini yanada chuqur tushunishga imkon beradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия [Текст] // Психология бессознательного. - М.: Педагогика, 2012. - С. 382-424.
2. Маслоу А. Самоактуализация. – В кн.: Психология личности. Тексты. М., 1982 с 69
3. Сеченов И.М. Избранные произведения [Текст] // М.: Учпедгиз, 2008.-413 с.
4. Павлов И.П. Избранные произведения [Текст] // М. : АПН РСФСР, 2003.-С. 394-395.
5. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст] // Вопросы психологии. - 2015. - № 1. - С. 5-12
6. Дикая Л.Г. Психические состояния и эффективность деятельности // Л.Г.Дикая ИИ Психологический журнал. - 2002. - Т. 3. - № 6. - С. 154-157.
7. Абулиханова К.А. Категория деятельности в современной психологии [Текст] // К.А Абулиханова. ИИ Психологический журнал. 2008.- Т. № 4. - С. 11 - 28.