

SHAXSLARDA O‘Z-O‘ZIGA NISBATAN IJOBIY FIKRLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Murodov Sanjar Abdivahobovich
Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumani
51- maktab psixologi

Annotatsiya: Psixologik muhofaza qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o‘zini o‘zi rivojlantira borishi ko‘p jihatdan ushbu jarayonga bog‘liqdir.

Kalit so‘zlar: kreativ tafakkur, ehtiyojlar, motivatsiya, maqsad, psixologik muloqot, qobiliyat, stereotip, guruh, ruhiy holat, tushkunlik, psixik taraqqiyot, qiziqish, qobiliyat

KIRISH

O‘smir shaxsida namoyon bo‘luvchi har bir individual xususiyat darajasidan (quyi, o‘rta, yuqori) kelib chiqib umumiy psixologik muhofaza ko‘rsatkichlariga izoh beriladi. Binobarin mazkur mezon ko‘rsatkichlarining tanlanishi va tadqiq qilinishi tadqiqotning empirik salohiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Olib borilgan nazariy-ilmiy tahlillar mavzu doirasidagi muammolarni, xususan, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlarni nazariy tadqiq qilinishiga bag‘ishlangan ishlarning bugungi kunda taqchilligi va shu bilan birga dolzarbligini ko‘rsatdi. Dunyodagi ko‘plab ilg‘or psixologiya namoyandalarining psixologik, fiziologik muhofazaga oid qarashlari tadqiq qilinganda bu jarayon shaxs ijtimoiylashuvi va rivojlanishi uchun o‘rganilishi muhim bo‘lgan tadqiqot yo‘nalishi ekanligi qayta-qayta ta’kidlanadi.

Alohida ta’kidlash joizki, shaxslar o‘zlarining ma’lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o‘z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so‘z bilan aytganda, o‘zlari haqida yanada teran, ijobiy va o‘ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo‘lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi. O‘smirlik davri esa xuddi shunday imkoniyatlar ko‘lamini yanada kengaytirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Shu bois mamlakatimizda yoshlar va ularning tarbiyaviy imkoniyatlari alohida qadriyat sifatida tobora yuksaklarga ko‘tarilmoqda. O‘smirlarda psixologik, fiziologik muhofaza mezonlarining tanlanishi va tadqiq qilinishi asosan psixologik muhofaza haqidagi nazariy-metodologik tushunchalarga tayanadi. Jumladan, har bir mezon ma’lum darajada o‘smir shaxsidagi psixologik muhofaza imkoniyatlarining u yoki bu jihatlarini ochib berishga xizmat qiladi. Binobarin, har bir tadqiqotni olib borish, uning natijalarini ilmiy tahlil qilgan

holda xulosalar qilish uchun shartli ravishda u yoki bu mezonlar qabul qilinadi. Xuddi shu qabul qilingan mezonlar yordamida tadqiqot maqsadi, vazifalari, ilmiy xulosalar ochib beriladi.

Shu an'anaga amal qilgan holda olib borilishi lozim bo'lgan tadqiqotimizning ilmiy salohiyatini yaqqolroq ko'rsatish maqsadida o'smirlar uchun xarakterli bo'lgan o'zini o'zi psixologik muhofaza qilish jarayonini ochib beruvchi mezonlarni tanlash va tadqiq qilish uslubi belgilab olinadi.

Tabiiyki, har bir tanlanilgan mezon yoki uslub o'smirlar guruhi uchun xarakterli bo'lgan psixologik muhofaza ko'rsatkichlari dinamikasining u yoki bu jihatini ochib berishga xizmat qiladi. Endi har bir mezonning tanlanishi va tadqiq qilish uslubi xaqidagi mulohazalarni qisqacha bayon etishga o'tamiz:

1. Ko'pgina adabiyotlardan ma'lumki, har qanday psixologik muhofaza ko'rsatkichlarining namoyon etilishi eng avvalo shaxsning hissiy bezovtalik darajasi, asabiylik holatlarining kechishi va bu jarayonga adekvat harakatlarni yo'naltira olish bilan bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan o'smirlardagi psixologik muhofaza ko'rsatkichlarini tahlil qilishning birinchi mezonni sifatida "O'smir bezovtaligi va asabiylik holati" tanlab olindi. Mazkur mezonni aniqlash uslubi Kondashning (1973 yil) ijtimoiy holat bezovtaligi shkalalari talabiga mos ravishda ishlab chiqildi. Ushbu mezon ko'rsatkichlari orqali har bir o'smirning maktab hayoti bilan bog'liq bezovtalik darajasi – "a", o'zini o'zi baholash bilan bog'liq bezovtalik darajasi – "b", shaxslararo muloqot bilan bog'liq bezovtalik darajasi – "v" aniqlanadi va tadqiqot talablariga mos ravishda tahlil qilinadi.

2. Psixologik muhofazaning ikkinchi mezonni sifatida tanlangan uslub bu o'zini o'zi hissiy baholash shkalasidir. Mazkur mezon Riks- Uessman shkalasi talablariga mos ravishda tanlandi. Ushbu mezon ko'rsatkichlari orqali o'smirlardagi o'zini o'zi hissiy baholash bilan bog'liq tasavvurlar ko'lamiga baho berish mumkin. Bu tasavvurlarning shakllanishi esa Riks-Uessman shkalasida qayd etilgan asabiylik-xotirjamlik, toliqqanlik-g'ayrat-shijoatlilik, tushkunlik-ko'tarinkilik, ishonchsizlik-o'z-o'ziga ishonch kabi shaxs hissiy holatidagi mazkur sifatlarning nechog'lik namoyon etilayotganligi bilan bevosita bog'liqdir.

3. Psixologik muhofazaning ko'rsatkichlarini aniqlashning uchinchi mezonni ziddiyatli holatni yengishga bo'lgan individual xulq-atvor motivatsiyasining namoyon etilishidir. Mazkur mezon Tomas testi talablari asosida ishlab chiqilgan bo'lib o'smirning ziddiyatli holatdan o'zini muhofaza qiluvchi individual uslubi harakterini aniqlashga va shu asosda o'smirdagi individual yondashuv imkoniyatlarini o'rganishga yordam beradi. Mazkur mezon ko'rsatkichlari Tomas testida qayd etilgan quyidagi 5 ta yo'nalish bo'yicha tahlil qilinadi. A) bahs-munozara

B) hamkorlik

V) kelishuv (kompromiss)

G) o'zini chetga olish

D) o'zini moslashtirish

Tabiiyki, ushbu yo'nalishlarning qaysi biri u yoki bu o'smir uchun xarakterli ekanligiga qarab shu o'smirdagi ziddiyatli vaziyatlarni bartaraf etish yo'llari haqida tegishli ilmiy tavsiyalarni ishlab chiqish mumkin bo'ladi.

4. Psixologik muhofaza ko'rsatkichlarini aniqlashning 4-mezoni shaxsdagi dinamik xususiyatlar (ekstroversiya, introversiya) va uning psixologik muhofaza ko'rsatkichlariga ta'siri darajasini aniqlashni o'z ichiga oladi. Bunda ilmiy psixologiyada ma'lum va mashhur bo'lgan Ayzenk metodikasi asos qilib olinadi. Jumladan, o'smir shaxsi xulq-atvori yoxud faoliyatida yaqqol namoyon bo'luvchi xususiyatlar (ekstroversiya, introversiya, neyrotizm, hissiy beqarorlik, hissiy barqarorlik) psixologik muhofaza imkoniyati sifatida qaraladi. Darhaqiqat, o'smirdagi mavjud dinamik xususiyatlari o'z hissiyot dunyosini jiddiy ravishda jilovlay olish bilan ham belgilanadi. Chunonchi, Diomond ta'limotida bu xususiyat faollik darajasida va ko'p jihatdan his – tuyg'uning ortiq darajada bo'lishi deb qaralsa, G. Ayzenk bu hususiyat ekstroversiya – introvesiya va neyrotizm tushunchalari orqali izohlaydi. V.S. Merlin asarlarining mazmuniga ko'ra shaxs dinamik xususiyatlari yoxud temperamentlarning har bir xususiyati ba'zi sharoitlarda ish faoliyatining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, xuddi shu xususiyatning o'zi boshqa sharoitlarda ish faoliyatiga moslashuvni qiyinlashtirib, uning ijtimoiy samaradorligiga bir muncha salbiy ta'sir etishi mumkin. Masalan, diqqatning qo'zg'aluvchanligi bir tomondan yangi sharoitlarda to'g'ri yo'lni tanlab olishni yengillashtirsa, ikkinchi tomondan qo'zg'atuvchilar bular diqqatning chalg'ishiga sabab bo'ladi. Bu esa o'smir shaxsining o'zini o'zi ayrim muvaffaqiyatsizliklardan psixologik muhofaza qilish tizimiga ma'lum darajada ta'sir etmay qolmaydi. Bu ta'sirning "adekvat" yoki "noadekvat"ligini tadqiq qilish juda muhimdir, deb o'ylaymiz.

Ayni paytda, Rossiyadagi olimlar hamda mamlakatimiz olimlari ham aynan shu muammoning ayrim xususiyatlarini yoritishga va tadqiq qilishga o'z e'tiborlarini qaratmoqdalar. Bu boradagi qator izlanishlar va ilmiy mushohadalarning tahlili quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini beadi. Umuman, shaxsning o'zini o'zi psixologik muhofaza qilish shakllariga nisbatan tarixda va bugungi kunda turli xil munozarali fikrlar mavjud bo'lib, bu qarashlar turli manbalarda, sharq va g'arb mutafakkirlari ijodida, ilg'or psixologiya vakillarining ilmiy asarlarida asrlar davomida ilmiy sayqal topib kelgan.

XULOSA

Ayni paytda, psixologik, fiziologik muhofaza shaxs o'zligini anglashning, o'zini o'zi rivojlantirishning va o'z imkoniyatlariga adekvat baho berishning muhim omili sifatida olimlar e'tiborini tortgan doimiy tadqiqotlar ob'ekti hamda sub'ektiga aylantirilgan. O'smirlar guruhida psixologik, fiziologik muhofaza jarayonini tadqiq qilish bilan bog'liq nazariy-ilmiy manbalarning o'rganilishi psixologik muhofaza omillari

haqida batafsilroq mushohadalar yuritish imkonini beradi. Bu imkoniyat esa o'smirlardagi psixologik muhofaza motivatsiyasi va dinamikasini o'rganishni taqozo etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие. М., 1997.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.: Мысл.1976.
3. Баротов Ш.Р. Социально- психологические и научно-практические основы создания психологической службы в Узбекистане: Автореф. дис. ... док. психол. наук. - Тошкент: 1998.
4. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. – Тбилиси. 1961.212 с.
5. Umumiy psixologiya /A.V.Petrovskiy tahriri ostida 3-qayta ishlangan va to'ldirilgan ruscha nashr tarjimasi. –Toshkent : O'qituvchi, 1992. - 512 b.
6. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg'ulotlar. A.I.Shcherbakov tahriri ostida-T.:O'qituvchi, 1984.- 336 b. <http://interscience.uz>