

ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ЎЗИНИ ЎЗИ НАЗОРАТ ҚИЛИШИ МУАММОСИ

**АЛИМОВ Хўжагелди Мустафоевич,
Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси
“Дин психологияси ва педагогика”
кафедраси профессори в.б., психология
фанлари доктори (DSc)**

Аннотация. Ушбу мақолада ўсмирларда ўзини ўзи англаш жараёни ва у билан боғлиқ бўлган ўзини ўзи назорат қилиш жараёни таҳлил қилинади. Маълумки, ўзини ўзи назорат қилиш ўзини ўзи англашнинг муҳим компонентларидан бири сифатида инсоннинг ўз фаолиятини назорат қилиш қобилияти асосида ривожланади. Психологик адабиётларда ўзини ўзи назорат қилиш бўйича илмий асосланган яхлит тушунча учрамайди. ўзини ўзи бошқариш билан ўзини ўзи назорат қилишни бир бирига ўхшатиш мумкин эмас. Фақат айтиш мумкинки, ўзини ўзи назорат қилиш ўзини ўзи бошқаришнинг функцияси ҳисобланади. Мақолада ўзини ўзи назорат қилиш ўсмирлик даври нуқтаи назаридан туриб талқин қилинади.

Калит сўзлар: ўзини ўзи англаш, ўсмирлар, ўзини ўзи назорат қилиш, ўзини ўзи бошқариш, ўзини ўзи тарбиялаш, фаолият, функциялар, стабилизация, шахсий “Мен” тушунчаси.

THE PROBLEM OF SELF-CONTROL IN ADOLESCENCE AND THE DEGREE OF ITS STUDY

**Alimov Hojageldi Mustafoyevich
Acting Professor, Department of “Psychology of Religion and Pedagogy”
Doctor of Psychological Sciences (DSc)
International Islamic Academy of Uzbekistan**

Abstract. This article analyzes the process of self-awareness in adolescents, as well as the related process of self-control. It is known that self-control develops as one of the important components of self-awareness, based on a person's ability to regulate and monitor their own activity. In psychological literature, there is no comprehensive and scientifically grounded understanding of self-control. Self-regulation and self-control should not be equated. It can only be noted that self-control is a function of self-regulation. The article examines self-control from the perspective of adolescence.

Keywords: self-awareness, adolescents, self-control, self-regulation, self-education, activity, functions, stabilization, the concept of the personal “self.”

ПРОБЛЕМА САМОКОНТРОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И СТЕПЕНЬ ЕЁ ИЗУЧЕННОСТИ

Аннотация. В данной статье анализируется процесс самосознания у подростков, а также связанный с ним процесс самоконтроля. Известно, что самоконтроль развивается как один из важных компонентов самосознания на основе способности человека контролировать свою деятельность. В психологической литературе отсутствует целостное, научно обоснованное

понимание самоконтроля. Нельзя отождествлять саморегуляцию и самоконтроль. Можно лишь отметить, что самоконтроль является функцией саморегуляции. В статье самоконтроль рассматривается с точки зрения подросткового возраста.

Ключевые слова: самосознание, подростки, самоконтроль, саморегуляция, самовоспитание, деятельность, функции, стабилизация, концепция «Я» личности.

КИРИШ

Ўзини ўзи англаш - мураккаб психик жараён бўлиб, у даставвал инсон томонидан фаолиятнинг ва мулоқотнинг турли хил вазиятларида ўзи ҳақидаги “туйғулар”нинг идрок этилишидир. Бу “туйғулар” илк марта ўзгаларнинг унинг тўғрисидаги фикрлари асосида шаклланади, сўнгра эса ўзининг ўзи ҳақидаги баҳоларининг ўзгаларнинг у ҳақдаги баҳолари билан қиёслаш асосида ривожланади. Бошқача айтганда, ўша “туйғулар” ҳамиша индивиднинг атрофдагилар билан кечадиган ўзаро ижтимоий таъсири натижасида пайдо бўлади. Ўзи тўғрисидаги туйғуларнинг бой ҳиссий мазмуни вақт ўтиб яхлит психологик тузилмага айланади. Бу инсоннинг ўзи тўғрисидаги тасаввурлари кейинчалик субъект сифатидаги шахсий “Мен” тушунчасини пайдо қилади.

Ўзини ўзи англаш жараёни инсоннинг индивидуал тараққиётида шаклланади, такомиллашади ва ривожланади. Бу тараққиётнинг маълум босқичи ўсмирлик босқичи бўлиб, бу даврда ўзини ўзи англаш кескин ўзгаришларга учрайди. Бу ҳақда И.И.Чеснокова ўзининг “Особенности развития самосознания в онтогенезе” мақоласида шундай деб ёзади: “Ўсмирнинг ўзини ўзи англаши муҳим, аниқ ифодаланган ўзгаришлар билан фарқланади. Бу ҳолат баъзида шундай таассурот уйғотадики, ўзини ўзи англаш гўёки илк марта шу ёш даврида пайдо бўладигандек. Ҳақиқатда эса у кейингиси босқич бўлиб, холбуки у шахс психик тараққиётида ўта муҳим ҳисобланади”¹.

Ўсмирларда ўзини ўзи англаш жараёни

Ўсмирлик ёши боланинг психик тараққиётида критик давр бўлиб (3 ёшлилар кризиси), ўзини ўзи англаш генезисида муҳим аҳамият касб этади. 12 ёшга бориб болаларда ўз шахсий “Мен”ига тағин мурожаат қила бошлайди. Бироқ янги кризис ривожланади. Бу ёш даврида бола ўзини ўзгаларга қарама қарши қўймасдан, энди одамларнинг одатларига, хулқ-атвориға, ахлоқий нормаларига, позицияларига ўзини қарама қарши қўйиш пайдо бўлади. Агар уч яшар бола ўзини катталарга қарши қўйса, ўсмир эса аксинча ўзини ўзгалардан фарқлашга, ўзининг фарқли томонларига эътибор қаратишга ҳаракат қилади. Ўсмир ўзини мустақил тутишга интилади.

Ўсмирларда ўзини ўзи англаш жараёнининг кескин ривожланиши улардаги биологик ва ижтимоий ўзгаришлар, уларда янги пайдо бўладиган жисмоний ва психологик тузилмалар билан боғлиқ. Шу даврда ривожланишга учрайдиган ўзини ўзи англаш жараёнининг муҳим компонентларидан бири ўзини ўзи назорат қилиш ҳисобланади. Ўзини ўзи назорат қилиш деганда ўсмирнинг ўз фаолиятини назорат қила билиши тушунилади. Ўзини ўзи назорат қила олмаслик ўзини ўзи англаш жараёнини сустлаштиради ёки аксинча ўзини ўзи англаш даражаси паст бўлган жойда ўзини ўзи назорат қилиш даражаси ҳам паст бўлади. Бошқача айтганда,

¹ Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе // Принципы развития в психологии. – М. 2001. – С. 316-335.

улар ўзаро диалектик алоқада фаоллик кўрсатадилар. Бу ҳолат эса ўзини ўзи тарбиялаш жараёнини секинлаштиради. Шахснинг ўзини ўзи тарбиялаш бўйича пайдо бўлган истакларида ва унинг конкрет хатти-ҳаракатларида норасолик кузатилади.

Ўзини ўзи назорат қилиш

Ўзини ўзи назорат қилиш ўзини ўзи англашнинг муҳим комонентларидан бири сифатида инсоннинг ўз фаолиятини назорат қилиш қобилияти асосида ривожланади. Шунинг учун ўзини ўзи назорат қилиш шахснинг сифати ҳисобланади.

Психологик адабиётларда ўзини ўзи назорат қилиш бўйича илмий асосланган яхлит тушунча учрамайди. Бу тушунчани гоҳида ортиқча кенгайтириб тушунтиришадилар, гоҳида ўзини ўзи бошқариш билан тенг даражага қўйишадилар, ҳатто фаолиятни режалаштириш сифатида ҳам талқин қилишадилар. Бироқ таъкидлаш жизки, инсон фаолиятида ўзини ўзи назорат билан биргаликда бевосита ирода ҳам қатнашади ва фаолиятнинг ижро қисмида қатнашади. Шунинг учун фаолиятни коррективроқ қилишда ўзини ўзи назорат қилиш уни бажариш режасига ўзгартириш киритиш билан чегараланади. Фаолиятни амалга ошириш режасининг коррективроқ қилиниш зарурияти берилган режадан воз кечиш ўрнатилгандан сўнг пайдо бўлади. Демак, ўзини ўзи назорат қилиш мавжуд режа амалга оширилишига ва аниқлаштирилишига ёрдам беради, бироқ режалаштиришга ўхшаш бўлмайди. Чунки режалаштириш шахс фаолиятининг мақсадлари, мотивлари ва дастури билан мос ҳолда амалга оширилади.

Ўзини ўзи назорат қилишнинг шарҳи, шунингдек, тушунчалар, кўникмалар ва малакалар билан ўхшаш ҳолда тушунтирилади. Маълум маънода ўзини ўзи назорат қилиш шахс сифати кўринишида талқин қилинади. Бунга ўзини ўзи назорат қилиш билан фаолият натижаси ўртасида формал, тўғридан тўғри алоқа ўрнатишга ёрдам беради. Албатта ўзини ўзи назорат қилишнинг ривожланиши инсонга у ёки бу фаолият йўлини эгаллашни осонлаштиради, бироқ бу дегани бошқарув ва ўзини ўзи назорат қилиш бир хил нарса дегани эмас.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, ўзини ўзи бошқариш билан ўзини ўзи назорат қилишни бир бирига ўхшатиш мумкин эмас, фақат айтиш мумкинки, ўзини ўзи назорат қилиш ўзини ўзи бошқаришнинг функцияси ҳисобланади.

Шундай қилиб, ўзини ўзи назорат қилишнинг ўзга ҳодисаларга ўхшатилиши унинг мазмун моҳиятини очишимизга халақит берар экан. Шунинг учун биз энди унинг ўзини шарҳлашга ўтамиз.

Ўзини ўзи назорат қилиш турлари

Л.И.Рувинский ва А.Е.Соловьеваларнинг “Ўзини ўзи тарбиялаш” деб аталган китобида шундай деб ёзилади: “Ўзини ўзи назорат қилишни ўрганар эканмиз, унинг турларини фарқлаш муҳимдир. Ихтиёрий ва ихтиёрсиз ўзини ўзи назорат қилишни ажратиб кўрсатадилар. Ихтиёрий ўзини ўзи назорат қилиш ўз фаолиятининг дастурини аниқ амалга оширишни англандан ҳолда мақсад қилган билан характерланади”².

Ихтиёрсиз ўзини ўзи назорат қилишнинг моҳиятини тушунишга П.К.Анохин, Н.А.Бернштейнлар томонидан ишлаб чиқилган “қайтар афферентация”, “сенсор коррекция”

² Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. -М : Прсвеўение.1982. 144 с. С.41

сингари механизмлар тушунтириб беради. П.К.Анохин ўзини ўзи назорат қилиш бўйича шундай хулосага келади: “рефлектор ҳаракатни пайдо қиладиган олдиндан тайёрланган кўзғалишлар комплекси афферент “назорат” аппаратини зарур қилиб қўяди. Бу аппарат қандайдир даражада марказий нерв системасига келадиган қайтар афферентацияга мос тушади”³.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ўзини ўзи назорат қилиш идрок структурасида амалга оширилади. Ўзини ўзи назорат қилиш предмети идрок структурасида амалга оширилади туриб, бутун фаолият, ёки унинг мотивлари эмас, балки фаолиятнинг процессуал томони предмет бўлиб хизмат қилади.

Ўзини ўзи назорат қилишнинг функцияларига қуйидагилар киради: Ўзини ўзи назорат қилишнинг биринчи функцияси – ҳаракатларнинг стабилизацияси деб аталади ва у фаолиятнинг ичидаги ҳаракатларнинг дастурини амалга оширади.

“Ўзини ўзи назорат қилишнинг иккинчи функцияси - фаолиятнинг стабилизацияси деб аталади ва у фаолиятнинг мотивларига, мотивларнинг ихтиёрсиз алмашинувига нисбатан турғунлигига мос корректив, стабилизация ҳисобланади”⁴. Мазкур функциянинг ихтиёрсиз ўзини ўзи назорат қилишдаги ўрни сезиларли даражада чегараланган. Бу шу нарса билан боғлиқки, идрок структурасида амалга ошириладиган ўзини ўзи ихтиёрсиз назорат қилишнинг объекти анланган ҳолда қўйилган мақсад билан эмас, балки бевосита конкрет фаолият билан, аниқроғи унинг ҳаракатлари билан, уларнинг алмашинуви билан белгиланади. Бу билан аксарият ҳолларда шу нарса аниқланадики, ўқувчилар ижтимоий фойдали меҳнатни ва ўқув жараёнларини ихтиёрсиз назорат қилиш даражасида бу фаолиятларни ихтиёрсиз ҳолда ушлаб тура олмайди ва турли хил ўзгаришлар киритилганда (дўстларининг таклифи, дам олишлар ва ҳ.к.) ихтиёрсиз ҳолда ўйинга ва орзуларга берилади.

Унутмаслик керакки, инсон ўз ниятларини конкрет ҳаракатлари ва натижалари билан ўз олдига махсус мақсад қўймасдан ҳам қиёслаб кўриши мумкин. Бошқача айтганда, у анланган (мантқиқий) таҳлил асосида ихтиёрсиз ҳолда ўзини ўзи назорат қилиши мумкин. Бироқ гап шундаки, мазкур ўзини ўзи назорат қилиш ихтиёрсизлиги сабабли у систематик ҳолда амалга ошмайди ва фаолиятни стабиллаштиришда унинг имкониятлари кескин тушиб кетади.

Ихтиёрсиз ўзини ўзи назоратдан фарқли ўлароқ ихтиёрий ўзини ўзи назорат махсус мақсад орқали амалга оширилади. Ўсмирлар ўз олдига қўйган вазифаларини амалга оширишни кузатади ва фаолиятни стабиллаштиришнинг кўплаб имкониятларига эга бўлади. Ўз олдига маълум бир мақсадни қўйган ўсмирлар фаолиятнинг белгиланган дастурини амалга оширар экан, ўзга машғулотларга эътиборларини қаратишади ва ўз мажбуриятларини системали ҳолда ва кетма кет бажаришга киришади. Ихтиёрий ўзини ўзи назорат ихтиёрсиз ўзини ўзи назоратга нисбатан фаолият ичидаги ҳаракатлар дастурини амалга оширишда катта имкониятларга эгаллиги билан характерланади.

³ Анохин П.К. Особенности афферентного аппарата условного рефлекса и их значение для психологии. – Вопросы психологии, 1955, № 6, с. 27.

⁴ Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. -М : Прсвеўение.1982. 144 с. С.41

Ўзини ўзи тарбиялашнинг воситаларидан бири сифатида ўзини ўзи назорат қилишни тадқиқ қилишда маълум фаолиятнинг дастурининг аниқ ва пухта бажарилиши инobatга олинади. Ўзини ўзи назорат қилиш шахс тараққиётида муҳим роль ўйнашлигининг маъноси шундаки, у шахснинг ўз олдига қўйган мақсадларига интилишида асосий ишни бажаради. Сабаби инсон маълум бир мақсадга интилар экан, албатта у йўлда чалғиши ва асосий мақсаддан бошқасига ўтиб кетиши мумкин. Шунда кишига ўзини ўзи назорат қилиш ёрдамга келади. Яъни, масалан, инсон ўзини ўзи назоратга олади ва ўзининг руҳий имкониятларини асосий мақсадни амалга оширишга сафарбар этади. Одам ҳаётда яшар экан, у албатта маълум ахлоқий қонун-қоидаларга бўйсиниб яшашга мажбур. Мана шу мажбуриятни бажариш баробарида у хулқли-одобли ёки ахлоқсиз одамга айлана боради. Умуман айтганда, маълум одоб-ахлоқ нормаларини сақлаган ҳолда яшашнинг ўзи кишидан ўзини ўзи назорат қилишни талаб этади. Ёки мажбуриятларга амал қилиб яшаш ҳам ўзини ўзи назорат қилишни талаб этади.

Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш муаммоси

Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш муаммоси ва унинг ўрганилганлик ҳолати ҳақида куйидагиларни айтишимиз мумкин:

1. Ўзини-ўзи назорат қилиш — шахснинг ўз хулқ-атвори, ҳис-туйғулари, ҳаракатлари ва ички ҳолатларини онгли равишда бошқариш, тартибга солиш қобилиятидир. Психологияда бу тушунча куйидаги атамалар билан яқин маънода қўлланилади: ўзини-ўзи бошқариш, ихтиёрий хулқ-атвор, эмоционал ва иродавий регуляция, ўз-ўзини тартибга солиш.

Ўзини-ўзи назорат қилиш шахснинг ижтимоий мослашуви, ўқишдаги муваффақияти ва шахсий барқарорлиги учун муҳим омил ҳисобланади.

2. Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш муаммоси айниқса кучли намоён бўлади, чунки бу босқичда: ҳиссий соҳада беқарорлик ортиб боради; гормонал ўзгаришлар ҳис-туйғуларни кучайтиради; мустақилликка интилиш назорат механизмларидан устун келиб қолади; тажрибанинг етарли эмаслиги импульсив хулқ-атворга олиб келади.

Натижада ўсмирларда шошма-шошарлик, ҳис-туйғуга берилган қарорлар, қоида ва меъёрларни бузиш, таваккалчиликка мойиллик каби ҳолатлар кузатилади.

3. Ўзини-ўзи назорат қилиш куйидаги таркибий қисмлар орқали амалга ошади: биринчи таркибий қисм когнитив компонент ҳисобланади ва куйидаги ҳолатлар билан характерланади: вазиятни англаш; ҳаракат оқибатларини олдиндан кўра билиш; ўз хулқини баҳолаш. Ўсмирларда бу компонент ҳали тўлиқ шаклланмаган бўлади.

Иккинчи таркибий қисм эмоционал компонент ҳисобланиб, у куйидаги ҳолатлар билан характерланади: ҳис-туйғуларни бошқариш; салбий эмоцияларни тийиб туриш. Ўсмирликда эмоционал реакциялар кучли бўлгани учун назорат қийинлашади.

Учинчи таркибий қисм иродавий компонент ҳисобланади ва куйидаги ҳолатлар билан характерланади: мақсад қўйиш; қарорни ушлаб туриш; тўсиқларни енгиш. Иродавий сифатлар ўсмирликда ривожланиш жараёнида бўлади.

4. Ўсмирларда ўзини-ўзи назорат қилиш даражаси куйидаги омилларга боғлиқ: оилавий тарбия услуби (авторитар, демократик, либерал); ота-она назорати ва ишончи мувозанати; мактаб муҳити ва ўқитувчи муносабати; тенгдошлар гуруҳи таъсири; шахсий хусусиятлар (темперамент, характер); ижтимоий тажриба.

Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш муаммоси турли психологик мактаблар талқинида

Ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш муаммоси турли психологик мактаблар доирасида ўрганилган.

1. Маданий-тарихий ёндашув (Л.С. Выготский).

Выготскийнинг фикрига кўра, ўзини-ўзи назорат қилиш ташқи ижтимоий назоратдан ички назоратга ўтиш орқали шаклланади; ўсмирлик — ихтиёрий хулқ-атворнинг фаол ривожланиш даври; катталар билан ҳамкорлик назорат механизмларини ривожлантиради.

2. Фаолият ёндашуви (А.Н. Леонтьев).

Леонтьевнинг фикрига кўра, ўзини-ўзи назорат қилишни фаолиятни бошқариш билан боғлайди; мақсад ва мотивлар аниқ бўлганда назорат самарали бўлишини таъкидлайди.

3. Психоаналитик ёндашув (З. Фрейд, Э. Эриксон). Фрейдда — “Мен” нинг “У” устидан назорати; Эриксонда — ўсмирликда идентиклик инқирози ўзини бошқаришга таъсир қилади.

4. Когнитив ва бихевиорал ёндашувларга кўра, ўзини-ўзи назорат қилиш ўрганиладиган хулқ шакли сифатида қаралади; мукофот ва жазо орқали назоратни ривожлантириш мумкинлиги таъкидланади.

6. Ўсмирларда ўзини-ўзи назорат қилишни ўрганишда қуйидаги усуллар қўлланилади: сўровнома ва тестлар; кузатув; эксперт баҳолаш; эксперимент; суҳбат.

Аммо ўсмирларнинг ўзини идеаллаштириши, жавобларда ижтимоий исталганлик натижаларнинг аниқлигига таъсир кўрсатади.

Хулоса

Хулоса қилиб айтганда, ўсмирлик даврида ўзини-ўзи назорат қилиш етарлича ривожланмаган, хиссий беқарорлик таъсирида заифлашган, ташқи омилларга сезгир бўлади. Илмий тадқиқотлар бу қобилиятнинг ўсмирликда фаол шаклланишини, аммо махсус психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш зарурлигини кўрсатади.

Шундай қилиб, биз юқорида ўзини ўзи назорат қилиш, унинг мазмун моҳияти, турлари, шахснинг бошқа тузулмаларига таъсири ва яна кўплаб масалаларни кўриб чиқдик. Энди кейинги бобга, яъни ўсмирларнинг ўзини ўзи назорат қилиши ва “Мен” туйғуси ўртасидаги муносабатнинг ўзига хос психологик хусусиятларини кўриб чиқишга ўтамиз. Биз бунда масаланинг моҳиятига чуқурроқ кириб боришга ҳаракат қиламиз.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Анохин П.К. Особенности афферентного аппарата условного рефлекса и их значение для психологии. – Вопросы психологии, 1955, № 6, с. 27.

2. Багдасарова С.К., Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика. М.: ИКЦ «Март», Ростов н/д, «март», 2006 – 320 с.

3. Большая книга детского психолога. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.- 568 с.

4. Большой психологический словарь. Сост. И общ. Ред. Б.Мешеряков, В.Зинченко – ЕВРОЗНАК, 2004 – 672 с.

5. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. Сиб. Речь, 2004 – 272 с.

6. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. -М :

Прсвеёение.1982. 144 с. С.41

7. Чеснокова И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе // Принципы развития в психологии. – М. 2001. – С. 316-335.

