

**SHAXS SHAKLLANISHIDA TA'SIR ETUVCHI ICHKI-TASHQI OMILLAR VA FANLAR
INTEGRATSIYASI**

Ashurova Gulru Oxunovna

Qo'qon universiteti Ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Muxtorov Alijon Xoliq o'g'li

Qo'qon universisteti Psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda hozirgi kunda dolzarb bo'lgan shaxsga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar haqida ma'lumotlar berildi. Shaxsni rivojlanishida komilikka erishishida unga ta'sir etuvchi onkologik va klinik ta'sir haqida ilmiy ma'lumotlar berildi, hamda shaxs muammolari haqida o'rganildi.

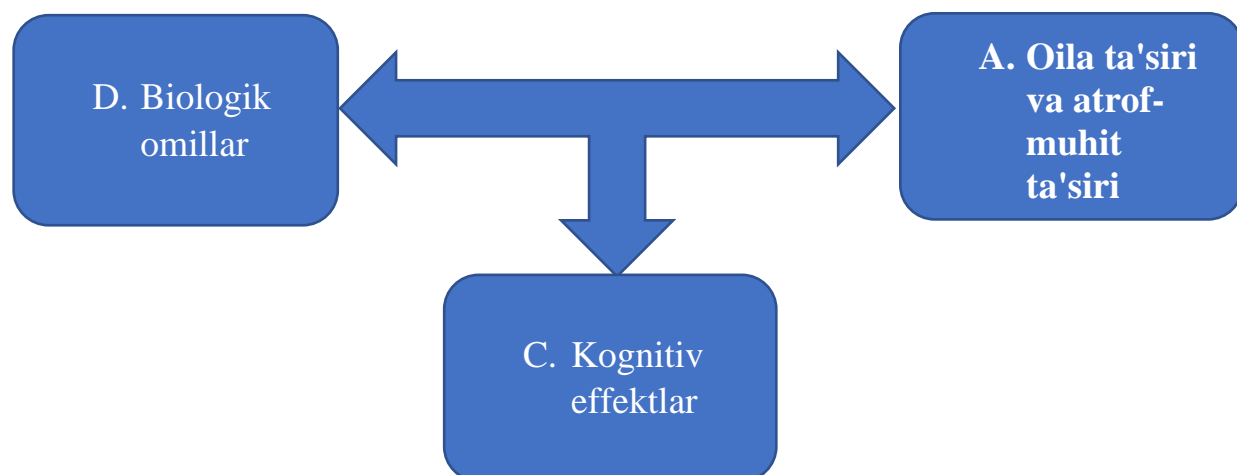
Kalit so'zlar: Sotsiologik, klinik ta'sir, ankologiya, gipofiz, demokratik munosabat, miya hududlari, neyrobiologiya.

Hozirgi kunda shaxs shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar soni ko'p ayni kunda eng dolzarb ta'sir etayotgan tashqi omillar sababli insonlar rivojlanishida jamiyatda tutgan o'rni va mavqeida turli pog'onalarni egallamoqda va hozirgi kunda tashqi ta'sirlar masalan sotsiologik, tashqi biologik, atrof-muhit ta'sirlari insonlarni aqlan va jismonan rivojlanishiga yuqori ta'sir ko'rsatibgina qolmay, insonlarni ijtimoiy ro'llarini ham barqarorligini buzmoqda. Ya'ni bir inson o'z ish faoliyatida uzoq muddat ishlashda unda asab tizimi va jismonan holati bardoshi va toqati kamayishi unda garmonal holatni turg'unligini kamayishiga olib keladi.

Shaxsning rivojlanishiga qanday omillar ta'sir qiladi?

Shaxs - bu shaxsni boshqalardan ajratib turadigan tug'ma biologik xususiyatlar va atrof-muhitdan olingan ijtimoiy omillarning kombinatsiyasi natijasida shakllanadigan jismoniy, aqliy va ma'naviy xususiyatlar yig'indisidir. Shaxsning vaqt va vaziyatdan qat'i nazar, izchil bo'lishi, odamlarda oldindan aytib bo'ladigan yoki nisbatan doimiy deb hisoblanishi shaxsning doimiy va o'zgarmasligini anglatmaydi. Shaxsning o'zgarmas tomoni temperamentdan, moslashuvchan tomoni esa xarakterdan kelib chiqadi. Inson shaxsiyati bio-psixo-ijtimoiy jihatdan tekshiriladi.

1-rasm. Shaxs rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar



Atrof-muhitga ta'sir sifatida ularni turli guruhlarda tekshirish mumkin.

Biologik omillar - irsiyatning shaxs rivojlanishiga ta'siri.

Irsiyat - bu shaxslarning xromosomalar orqali ota-onasining ma'lum shaxsiy xususiyatlarini o'tkazish usuli. Nafaqat jismoniy xususiyatlar, balki xatti-harakatlar va odatlar bilan bog'liq odatlar ham irsiyat orqali bolaga o'tishini aniqlash uchun tadqiqotlar o'tkazildi. Biologik omillarning shaxsiyat rivojlanishiga ta'sirini tushunish uchun olib borilgan eng asosiy tadqiqotlar har doim egizaklar bo'lgan. Alohida joylarda o'sayotgan egizaklarning xatti-harakatlaridagi haddan tashqari o'xshashlik biologik omillarning ahamiyatini ochib beradi. Temperamentda irsiyatdan tashqari, asab tizimi va ichki sekretsiya bezlarining faoliyati ham muhim rol o'ynaydi. Gipofiz, qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar kabi kanalsiz bezlar tomonidan chiqariladigan garmonlar insonning hissiy sezgirligiga ta'sir qilishi va ruhiy tushkunlik, kayfiyat, hissiy iztirob va bezovtalik kabi hissiy holatlarga olib kelishi tushunilgan. Vegetativ nerv tizimining qo'zg'atuvchilarga yuqori sezuvchanligi va nevroitik tendensiyalar kabi ba'zi ruhiy kasalliklar o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Shu nuqtada, kelajakdagi onalarning tug'ilishidan oldin bolaning fiziologik rivojlanishi uchun ularning jismoniy va psixologik farovonligiga e'tibor berish juda muhimdir.

Yana bir biologik omil - **bu jins**. Bolaning jinsi uning biologik xususiyatlari tufayli shaxsiyat rivojlanishiga ta'sir qiluvchi eng muhim omillardan biridir. Chaqaloq jinsining biologik jihatlari bilan bir qatorda, jins tushunchasidan kelib chiqadigan shaxsga ta'sir qiluvchi ijtimoiy omillar ham mavjud.

Oila ta'siri va atrof-muhit ta'siri

Inson yashaydigan birinchi muhit bu **oiladir**. Binobarin, shaxs shakllanishidagi eng muhim ekologik omil bu oiladir.

1. Oilaning farzand tarbiyalash usullari.
2. Ota-onalarning yo'qligi.
3. Bolalarning tug'ilish tartibi.
4. Bolaga beriladigan ovqatlanish va o'rganish tajribalari.
5. Oilaning kattaligi.
6. Oila ichidagi turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlar.
7. Oilaning ijtimoiy toifasi kabi ta'sirlar shaxs rivojlanishiga ta'sir qiluvchi eng asosiy ekologik ta'sirlardir.

Masalan, avtoritar, haddan tashqari himoya va o'ta erkin bola tarbiyasi shaxsiyatning mustaqil rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, tajovuzkor xatti-harakatlarni kuchaytiradi va o'zini o'zi qadrlash darajasini pasaytiradi. Ota-onaning demokratik munosabati shaxsning rivojlanishi uchun eng mos oila muhitidir, chunki bu oila muhiti bolaning mustaqil shaxs sifatida shakllanishida o'zining bag'rikeng, izchil, qat'iyatli, qo'llab-quvvatlovchi va ishontiruvchi xususiyatlari bilan yordam beradi. Ota-ona sifatida bolaning shaxsiyatining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni eng ijobiy tomonda ushlab turish va turmush o'rtoqlar o'rtasidagi farovonlikni saqlash uchun bola tug'ilishidan oldin va keyin psixolog yordamini olish juda muhimdir. Tug'ilgandan keyin shaxsning muhiti avvalo oila, keyin esa jamiyatdir. Jamiyatdan tashqari, jismoniy muhit ham muhimdir. **Jismoniy muhit:** uni geografik joylashuvi, iqlim sharoiti, yer osti

va yer usti boyliklari, tarixiy, madaniy, iqtisodiy va siyosiy tuzilishidan alohida ko'rib chiqish mumkin emas. Bularning barchasi shaxsning rivojlanishiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Har bir jamiyatning o'ziga xos qadriyatlari, e'tiqodlari, urf-odatlar va axloqiy tushunchalari mavjud. Bular kishilarning turmush tarzi, oilasi va atrof-muhit bilan ijtimoiy munosabatlari, bolalikdan to voyaga yetgunga qadar odatlarining o'zgarishi va rivojlanishiga sabab bo'ladi.

• Oila, jamiyat va ijtimoiy-madaniy qadriyatlar ta'sirida rivojlanishda davom etadigan shaxs jihatlari xarakterni tashkil qilib boradi. **Belgi:** U shaxsning halol, mehnatsevar, fidoyi, yoki aksincha shuhratparast, xushomadgo'y, yolg'onchi, firibgar kabi axloqiy va ijtimoiy jihatlari ifodalaydi.

Biz jamiyatda bor ekanmiz, bir-birimizga ta'sir o'tkazamiz. Har bir shaxs jamiyatga ta'sir qilganidek, jamiyat ham ularga ta'sir qiladi. Maxsus vaziyatlar, biz individual ravishda boshdan kechirgan travmalar yoki ijtimoiy jihatdan boshdan kechiradigan umumiy his-tuyg'ular bizning ham, farzandlarimizning ham shaxsiyatini o'zgartiradigan omillardir. O'z hikoyalarimizni aytib berish va mutaxassislar ko'magida erkin bo'lish shaxsiyatimizni ijobiy rivojlantiradi va tajribalarning ijobiy va salbiy tomonlarini aniqroq ko'rishga yordam beradi va shaxsiyat rivojlanishiga ijobiy hissa qo'shadi.

Kognitiv effektlar . Shaxsni shakllantirishda psixik funktsiyalarning ta'sirini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrida shaxsning rivojlanishi va sog'lom munosabatlarning o'rnatilishi va saqlanib qolishi shaxsning kognitiv sharoitlarining ijobiy rivojlanishi bilan mumkin. Ruhii funktsiyalarda; idrok etish, o'rganish, yangi vaziyatlarga moslashish, tushunish va hodisalarni bog'lash qobiliyatlari shaxslarda turli darajalarda bo'ladi.

• Shuning uchun, bir xil aql darajasiga ega bo'lgan odamlar bo'lsa ham, bu funktsiyalarning turli xil malaka darajalari natijasida turli xil shaxsiy tuzilmalar, xatti-harakatlar modellari, moslashuvlar va yechimlar paydo bo'lishi mumkin. Eng oddiy misol sifatida: ba'zi odamlar har bir vazifani batafsil tahlil qilib, nima qilish kerakligini va qanday tartibda aniqlashga harakat qilsalar, boshqalari bunday vazifalarga impulsiv javob berishadi.

• Boshqa misolda: bir muncha vaqt o'tgach, otasi tomonidan noto'g'ri xatti-harakatlari uchun tez-tez tanbeh bo'ladigan bolaga bu tanbehlar hech qanday ta'sir qilmaydi. Bola fikrlash jarayonida to'g'ri harakat qila olmagan va sog'lom xulosalar chiqara olmagan uchun, u buni otasining qiziqishi deb talqin qilishi mumkin, chunki u kognitiv ravishda vaziyatlar o'rtasida noto'g'ri atribut modellarini yaratishi va boshqa paytlarda tanbeh topishi mumkin.

Bundan tashqari yuqoridagi fikrlarni neyrobiologiya yo'nalishi nuqtai-nazaridan qarab, psixologiya ilmiga bog'laydigan bo'lsak, hamda inson miyasidagi 6 ta hududni integratsiya qilish birmuncha yangi bilimlarni hosil qiladi va ayrim noxushliklarni oldini oladi. Masalan miyamiz 3 ta katta qismga va 6 ta katta hududlarga bo'linadi va har birining o'zining vazifasi, xulq-atvorimizga ta'siri ko'zga tashlanadi.

Miyamizning hududlarini tanish, ularning funktsiyalarini o'rganish, hayotimizdagi ko'p yaxshiliklarga sabab bo'ladi.

1. **frontal lob korteksi**, oldi peshona qismimiz. Bu qism xatolardan saboq ilshga, ishlarni rejalashtirishga, oldimizga qo'ygan maqsadlarga yetish uchun o'zimizni munosib tutishimizga, hissiyotlarimizni to'g'ri boshqarishimizga yordam beradigan qismdir. Olimlar buni miyadagi

podshoh deb atashadi. Agar insonda bu hudud normada ishlasa, inson rahmdil inson bo'ladi. Insonlarni tushuna oladi, fikrlarini to'g'ri ifodalab bera oladi. Bu qismning xulq-atvoriga ijobiy ta'sirlaridan eng muhimi inson xatò qilsa, darhol uzr so'raydi. Aksincha, bu qism yaxshi ishlansa, ushbu holatlarning teskarisi bo'ladi. Agar bu qism sustlashsa, dangasa bo'lib qolamiz. Injiq, tanqidchi bo'lib, hamma narsani yomon tarafini ko'radigan bo'lib, jamiyatda insonlararo munisabatlarda nizolarga sabab bo'ladi. Yana bir salbiy tarafi, insonda lobkorteks sustlashadigan bo'lsa, maqsad qo'ya olmaydigan bo'lib qoladi, fikrlarini og'zaki nutqda yaxshi ifodalay olmaydi. Miya zavqlansa, dofamin ishlab chiqaradi, bu miyaning peshona qismi yaxshi ishlashiga olib keladi.

2. **Miyaning belbog' tizimi**, miyaning qo'l tormozi ham deyiladi. Bu qism miyamizni yani ongimizni bir narsadan boshqa narsaga qaratishimizga, bir fikrdan ikkinchi fikrga o'tishimizga, muammoni har xil variantlarini ko'rib chiqib, muvaffaqiyatli hal etishimizga, jamiyatga moslashuvchanlikni ta'minlashga yordam beradi. Miyaning belbog' tizimi Yaratgan bizga ato qilgan ne'matlarning eng kattasi hisoblanadi. Agar bu soha buzilsa, inson har narsaga xavfsiraydigan, o'zini qadrsizlanayotgandek sezadigan, o'tmishdagi noxushliklarni ko'p eslaydigan, negative fikrlovchi, yo'q joydan muammo chiqarib bahslashadigan bo'lib qoladi. Yana bir psixosomatik tarafi inson hayotidagi kichik o'zgarishlarga ham moslasha olmay, tanasida sababsiz og'riqlar paydo bo'la boshlaydi va yomon odatlardan qaytishi qiyin bo'ladi. Mashina minadigan bo'lsa juda agressiv boshqaradi. Miyada serotonin yetishmaganda bu qism giperaktiv bo'lib ketadi. Serotonin yaxshi kayfiyat garmoni hisoblanadi. Serotonin oshayotganini kayfiyatingiz yaxshilanayotganidan bilsak bo'ladi.

3. **Chuqur limbik tizim**-his-tuyg'ularimiz yashaydigan miyamiz, yani ikkinchi qavatdagi miyamiz-chuqur limbik tizim. Buni ichida gipokampus va amigdala degan qismlar bor. Gipokampus xotiralarnimiz yashaydigan joy.

Bu miyamizdagi katta kutubxon. Limbik tizim bizni kayfiyatimizni belgilaydi. Energiya darajasini tartibga soladi, hidlarga javob beradi, faollik, dangasalikka javob beradi. Bu tizim o'ta faollashib ketsa, miyasini tutun qoplaganday bo'ladi, yig'loqi, jahldor, odamovi bo'lib qoladi, salbiy narsalarga e'tibor beradigan, motivatsiyasi tushib ketadigan, stressga chidamliligi kamayib, munosabatlarni noto'g'ri qabul qila boshlaydi. Chuqur limbik tizimida muammosi borlarga shakar jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

4. **Bazal gangliolar**- bular limbik tizimni o'rab turgan yadro tuzilmalar guruhi deyiladi. Bular hissiyotlarimizni, fikrlarimizni, tana harakatlarimizni bir-biriga muvofiqlashtirishga yordam beradi. Agar bu tizim yaxshi ishlasa bizning harakatlarimiz his-tuyg'ularimizga mos bo'ladi. Aksincha, bu tizim sust ishlasa, harakatlarimizda buzilish, titroq kuzatiladi. Arzimagan asabiylardan yoki quvonchdan oyoq-qo'lingiz titrashni boshlaydi. Ishchanlik pasayadi, fikrlar tarqoq bo'ladi, odamning oyog'i og'irlashib sudralib qoladi. Bu hududning faolgi qachonki biz tortishishdan chekinganimizda ro'y beradi. Lekin afsuslar bo'lsinki, tortishish ko'pchiligimizda odatimizga aylanib ketyapti. Muammolarni ichga yutish, yoki qochishga uringanimizda bazal gangliolarda giperaktivlik yuzaga keladi. Bunda inson dam ololmaydi, haddan tashqari ko'p ishlashga o'tadi, serhadik, jonsarak bo'lib qoladi, bosh va qorinda sababsiz og'riqlar, sanchiqlar paydo bo'ladi. Buni oshib ketishi miyada GABA (bu modda markaziy asab tizimida tormozlovchi

vazifani bajaradi) mediatorni yemirib yuboradi. Boshqalar bu insonni doim muhokama qilayotgandek tuyuladi. Agarda bazalgangliolar faollashib ketadigan bo'lsa, odam sertashvish, serxavotir bo'lib qoladi, ovqat hazmi buziladi, mushaklarda tortishish, sababsiz bosh og'riqlar haddan ortiq uyatrchanlik, tirnoqlarni, lablarni tishlash holatlari kuchayadi.

5. **Temperal loblar**- miyaning bu hududi asosan nutq uchun, tinlash uchun, o'qish jarayonlari uchun javobgardir. Bular miyaning qisqa muddatli xotirani uzoq muddarga olib o'tish ishida qatnashadi. Agar mana shu temperalloblarda buzilishlar yuz beradigan bo'lsa, 1-o'rinda odamda xotira bilan bog'liq muammolar yuz beradi, o'qigan narsalarini aytib berolmaydi, kayfiyati o'zgaruvchan bo'lib qoladi, odamlarni yuzidan tanib olishga qiynaladi yoki miyasiga qo'rqinchli fikrlar o'rnashib qoladi, ko'ziga har xil sharpalar ko'rinib, o'ziga va boshqalarga nisbatan tajovuzkor, janjalkash bo'lib qoladi. Bu buzilishlarni ko'pincha odamni ichiga jin kirishi bilan adashtirishadi. Temperalloblar miyaning ikki tarafida joylashgan bo'ladi. O'ng tarafdagisida ahloqiy, ma'rifiy, diniy tushunchalar shakllanadi. Agar bu qism yaxshi ishlamasa, odam hammaga ko'r-ko'rona ergashib ketadigan yoki diniy fanatga aylanib qoladi. Kimda shunaqa muammo kuzatilsa, eng avvalo miyasida GABA mediatorini me'yoriga solish kerak bo'ladi.

6. **Gipokampus**-temperalloblar ostida joylashgan. U olingan yangi ma'lumotlarni kodlab, shifrlab bir necha hafta davomida o'zida saqlab turadi. Gipokampus zararlangudek bo'lsa, odam yangi ma'lumotlarni qabul qilish qobiliyatini yo'qotadi va oxirgi kunlardagi, haftadagi voqealarni eslolmaydi. Alstgeymer kasalligida birinchilardan bo'lib, mana shu muhim hudud zarar ko'radi. Gipokampusni oldida amigdala bor. Bu qism asosan insonning his-tuyg'ularini tartibga soladi. Psixopatlarining amigdalasi ishlamaydi, shuning uchun ham ular hech narsadan qo'rqmaydilar, komikadzelarni miyasining ushbu qismini ishdan chiqarib o'zini va yurtlarni portlatishga tayyorlashadi. Amigdala sust ishlasa, vaziyatlarni to'g'ri talqin qilolmay qolamiz.

7. **Miyacha**- miyaning orqa qismida joylashgan. Miyaning atigi 9%ini tashkil etadi, asosiy vazifasi tana muvozanatini boshqarishdan iborat. Miyacha zararlanganda falajlik kuzatilmasa ham, odamni harakat faoliyati izdan chiqadi. Yozishdan tortib, samolyot boshqarishgacha bo'lgan ishlar miyacha ishtirokisiz amalga oshmaydi. Mushaklar orqali bajarilgan barcha harakatda miyachaning ishtiroki bo'ladi. Miyacha zararlansa, odam xuddi mast odam kabi gindiraklab yuradigan bo'lib qoladi, yozolmay qoladi, qo'lidan narsalar tushib ketaveradi, hatto tugmasini qadolmay, o'y-fikrlarini jamlolmay, yozuvlari xunuklashib qoladi. Uyida, atrofida tartibsizlik bo'lsa g'ashi kelmaydi, yorug'likka, shovqinga, jamoat joylaridagi teginishlarga o'ta sezuvchan bo'lib qoladi. Fikrlashi sekin, tez gapirolmaydi, odamlar bilan kirishib ketolmaydi, hozirgi kunda buni da'volash uchun kislorod terapiyasini o'tkazishadi.

Xulosa. Shaxs jamiyatda o'z o'rnini topib komil inson bo'lib yetishishida asosiy ro'lni o'ynovchi omillar, bosh miya, uning imkoniyatlari haqida fikr berildi. Yoritilgan masalalarga har bir shaxs insonlar orasida jamiyatda yashar ekan duch keladi va bu yerda shaxs muammolari bilan doimo kurash olib boradi. Qay bir shaxs ushbu kurashda tajribalar to'playdi va u jamiyatda o'z o'rnini egallab boshqalar uchun ham ahamiyatli insonga aylanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, insonning nerv-fiziologik tuzilishidagi buzilishlar xulq-atvoridagi o'zgarishlarga, stressga chidamsizlikka, depressiyaga, oilaviy nizolar kuchayishiga, jamiyatda kelishmovchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Bu kabi ma'lumotlarni ya'ni neyrobiologiya va psixologiya fanlarini integratsiya qilish uchun psixologiya fanidan to'garaklar, seminar hamda amaliy mashg'ulotlar orqali bilimlar berib borish, hamda hozirgi globallashuv-axborot asrida oliy ta'lim psixolog ustozlari bilan ijtimoiy tarmoq blogini yuritishi ushbu yo'nalish talabalari uchun foydadan holi bo'lmaydi. Chunki hozirgi kunda aksariyat insonlar amaliy psixologga murojaat qilishadi, yoki kurslarda o'qigan psevdopsixologlarga murojaat qilib hayotini izdan chiqaradi, yoki yolg'izlikka berilib, arzimagan tushkunlikdan chiqish yo'llarini topa olmay qiynaladi. Mana shu kabi muammolarni oldini olish uchun ham hozirgi innovatsiyalar davrida fanlar integratsiyasini taklif etamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova "Umumiy psixologiya"
2. M.Dumarov "Shaxs psixologiyasi. Maxsus psixologiya. Iqtidorli bolalar psixologiyasi"
3. R.Melibayeva "Umumiy psixologiya".T.-2023.
4. G.Ashurova "Miya psixologiyasi" o'quv kursi ma'ruza matnlari