

## **O'ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh talabasi

**Raximberdiyeva Mehriniso**

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'ziga ishonch tushunchasi, uning psixologik mohiyati hamda shaxs rivojlanishidagi o'rni yoritilgan. O'ziga ishonchning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar, uning yetishmasligi oqibatlari va uni rivojlantirishning psixologik usullari tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar :** O'ziga ishonch, shaxs, o'zini baholash, motivatsiya, psixologik barqarorlik, muvaffaqiyat, emotsional holat, ijtimoiy muhit.

**Аннотация :** В данной статье рассматриваются понятие уверенности в себе, её психологическая сущность и роль в развитии личности. Анализируются факторы формирования уверенности в себе, последствия её недостатка и психологические методы её развития.

**Ключевые слова :** Уверенность в себе, личность, самооценка, мотивация, психологическая устойчивость, успех, эмоциональное состояние, социальная среда.

**Abstract :** This article discusses the concept of self-confidence, its psychological essence, and its role in personality development. Factors influencing self-confidence, consequences of low self-confidence, and psychological methods for its development are analyzed.

**Keywords :** Self-confidence, personality, self-esteem, motivation, psychological stability, success, emotional state, social environment.

O'ziga ishonch inson shaxsining muhim psixologik sifatlaridan biri bo'lib, u shaxsning o'z imkoniyatlariga, qobiliyatlariga va qarorlariga bo'lgan ijobiy

munosabatini ifodalaydi. O'ziga ishonch insonning hayotdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Psixologiyada o'ziga ishonch ko'pincha o'z-o'zini baholash (self-esteem) bilan chambarchas bog'liq tushuncha sifatida qaraladi. Inson o'zini qanchalik ijobiy baholasa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi ham shunchalik yuqori bo'ladi. Aksincha, past o'z-o'zini baholash ishonchsizlik, xavotir va qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. O'ziga ishonchning shakllanishida bir qator omillar muhim rol o'ynaydi. Birinchi navbatda, oilaviy muhit katta ahamiyatga ega. Qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhitda o'sgan bolalarda o'ziga ishonch yuqoriroq bo'ladi. Ikkinchi omil — ta'lim jarayoni va pedagogik yondashuv. O'ziga ishonch — bu shaxsning o'z qobiliyatlari, imkoniyatlari, bilim va ko'nikmalariga bo'lgan ijobiy munosabati hamda maqsadlarga erishishiga ishonch bilan qarashidir. O'ziga ishonch insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi va hayotdagi muvaffaqiyatining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Psixologiyada o'ziga ishonch shaxsning o'zini baholashi, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi bilan chambarchas bog'liq holda o'rganiladi. O'ziga ishonchning shakllanishi insonning bolalik davridan boshlanadi. Avvalo, oiladagi tarbiya, ota-onaning munosabati va bolaning dastlabki muvaffaqiyatlari uning o'ziga bo'lgan ishonchiga katta ta'sir ko'rsatadi. Agar bola mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va rag'bat muhitida tarbiyalansa, unda ijobiy "Men" obrazi shakllanadi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash yoki e'tiborsizlik bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin. Psixologiyada o'ziga ishonchning muhim asoslaridan biri o'zini baholash hisoblanadi. O'zini baholash — bu insonning o'z shaxsiy sifatleri, imkoniyatlari va faoliyat natijalariga bergan bahosidir. O'zini adekvat baholay oladigan inson

o'zining kuchli va zaif tomonlarini to'g'ri anglaydi, muvaffaqiyatsizliklardan tushkunlikka tushmaydi va yangi maqsadlarga intilishda davom etadi. Shuningdek, o'ziga ishonch muvaffaqiyat tajribasi orqali ham rivojlanadi. Inson biror vazifani muvaffaqiyatli bajargan sari uning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi ortadi. Shu sababli kichik yutuqlarni qadrlash va ulardan ruhiy kuch olish muhimdir. Har bir muvaffaqiyat keyingi muvaffaqiyatlarga zamin yaratadi.

O'ziga ishonchning rivojlanishida ijtimoiy muhit ham katta ahamiyatga ega. Oila, do'stlar, ustozlar va jamiyat tomonidan beriladigan ijobiy baho insonning o'ziga bo'lgan munosabatini mustahkamlaydi. Sog'lom ijtimoiy muhitda inson o'z fikrini erkin ifoda etadi, tashabbus ko'rsatadi va yangi imkoniyatlardan foydalanishga intiladi. Psixologlar o'ziga ishonchni rivojlantirish uchun quyidagi usullarni tavsiya etadilar:

Aniq maqsadlar qo'yish – erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash va ularga bosqichma-bosqich intilish.

Ijobiy fikrlashni rivojlantirish – o'zini haddan tashqari tanqid qilishdan voz kechish va o'z imkoniyatlariga ishonish.

Muvaffaqiyatlarni qayd etish – erishilgan natijalarni e'tirof etish va o'z yutuqlarini qadrlash.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish – odamlar bilan erkin va samarali muloqot qilish.

Yangi bilim va ko'nikmalarni egallash – bilim va tajribaning ortishi o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Sogʻlom turmush tarziga amal qilish – jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish va yetarli uyqu ruhiy holatga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oʻziga ishongan insonlar stress va qiyinchiliklarni yengishda ancha chidamli boʻladilar. Ular muammolarni hal qilishda faolroq boʻlib, muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladilar va yangi imkoniyatlarni izlashdan toʻxtamaydilar. Oʻziga ishonch shaxsning psixologik yetukligi va muvaffaqiyatining muhim koʻrsatkichidir. U oʻzini baholash, ijtimoiy muhit, muvaffaqiyat tajribasi va shaxsiy rivojlanish jarayonida shakllanadi. Oʻziga ishonchni rivojlantirish insonning ruhiy barqarorligini oshiradi, uning hayotdagi maqsadlariga erishishiga yordam beradi va jamiyatda faol hamda muvaffaqiyatli shaxs boʻlib shakllanishiga xizmat qiladi.

Oʻqituvchilarning ragʻbatlantirishi va toʻgʻri baholashi oʻquvchilarda ijobiy oʻziga ishonchni shakllantiradi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va shaxsiy tajriba ham oʻziga ishonchning rivojlanishiga taʼsir qiladi. Muvaffaqiyatli tajribalar insonning oʻziga boʻlgan ishonchini kuchaytirsa, muvaffaqiyatsizliklar uni pasaytirishi mumkin. Oʻziga ishonchning past boʻlishi bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi. Bunday insonlar qaror qabul qilishda qiynaladi, ijtimoiy vaziyatlardan qochadi va oʻz imkoniyatlarini toʻliq roʻyobga chiqara olmaydi. Bu esa shaxsning professional va shaxsiy rivojlanishiga toʻsqinlik qiladi. Psixologiyada oʻziga ishonchni rivojlantirish uchun turli usullar mavjud. Ulardan biri ijobiy fikrlashni shakllantirishdir. Inson oʻzini doimiy ravishda tanqid

qilish o'rniga, o'z yutuqlarini tan olishni o'rganishi kerak. Yana bir muhim usul — kichik maqsadlar qo'yish va ularni bosqichma-bosqich amalga oshirishdir. Har bir muvaffaqiyat insonning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, o'z ustida ishlash, yangi ko'nikmalarni o'rganish ham ishonchni oshiradi. O'ziga ishonchni o'lchash va rivojlantirishda psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Ulardan biri **Rosenbergning o'z-o'zini baholash shkalasi** hisoblanadi. Ushbu test insonning o'ziga bo'lgan munosabatini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, trening mashg'ulotlari, rolli o'yinlar va motivatsion mashqlar ham o'ziga ishonchni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Masalan, talaba ommaviy chiqish qilishdan qo'rqsa, unga kichik auditoriyada nutq so'zlash mashqlari beriladi. Sekin-asta bu mashqlar kengaytirilib boriladi va natijada talabaning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi. Meditatsiya, vizualizatsiya va ijobiy affirmatsiyalar ham psixologik barqarorlikni kuchaytiradi. Xulosa qilib aytganda, o'ziga ishonch shaxsning muvaffaqiyati va psixologik barqarorligida muhim rol o'ynaydi. U oilaviy, ijtimoiy va shaxsiy omillar ta'sirida shakllanadi. O'ziga ishonchni rivojlantirish orqali inson o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi va hayotda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
- 2.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 3.Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. – 1965.

- 
- 4.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
  - 5.Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
  - 6.Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. – 1997.
  - 7.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
  - 8.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.