

SHAXSNING O'Z-O'ZIGA ISHONCHINI OSHIRISH PSIXOLOGIK OMILLARI

*Toshkent amaliy fanlar Unversiteti
"Psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna
Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi
2-bosqich talabasi: Abduxamitova Diyoraxon*

Annotatsiya: Maqolada ishonch bir qator tajribalarni birlashtirgan integral hissiy holat sifatida ko'rib chiqiladi. Bu muayyan sharoitlarda harakat maqsadini belgilash bilan bog'liq tajribalar; o'z imkoniyatlariga, oldinga qo'yilgan maqsadga tayyorgarlik ko'rish, maqsadini amalga oshirish uchun sarflanadigan o'z sa'y-harakatlariga ishonch darajasini (100 foizlik o'zini o'zi baholash shkalasi bo'yicha) his qilish. Insonning o'ziga bo'lgan ishonch hissiyotlarini ko'plab o'rganishlar asosida maqsad uchun harakatni amalga oshirishda ishonchning maqbul darajasi formulasi berilgan va uning mazmuni ochib berilgan. Uning mohiyati shundaki, muvaffaqiyatga bo'lgan ishonch, o'ziga bo'lgan ishonchining 67% va ikkilanishning 33% ga teng. 100% o'z-o'zini baholash shkalasi bo'yicha 67% ishonch mazmuni shundaki bajarilayotgan harakatga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish, bajarilgan mehnatga, o'z ishiga ishonishdan dalolat beradi; yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni yengishda qat'iyat ko'rsatishga tayyorligini ko'rsatadi. Ishonchsizlik (ikkilanish) esa samaradorlikni pasaytirishi mumkin bo'lgan boshqa, tashqi sharoitlar hissiyotlar borligini ko'rsatadi. Maqolada insonning o'ziga bo'lgan ishonch darajalari ko'rsatilgan, shuningdrek, insonning o'ziga ishonchi (o'ziga ishonch yo'qligi) genezisi muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: munosabat, hayotiy faoliyat, o'ziga ishonch, ishonch formulasi, o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonmaslik.

Shaxsning o'ziga ishonchi orqali ko'plab muvaffaqiyatlarga erishish mumkin. Zamonaviy hayotimiz insondan o'zining imkoniyatlariga ishonchini, ya'ni o'ziga ishonchini mustaqillik va tashabbuskorlikni yanada ko'proq va ko'proq talab qilmoqda. Shu sababli insonning o'ziga bo'lgan munosabatini namoyon bo'lishi sifatida "O'ziga ishonch" fenomenini psixologik tahlil qilish dolzarb vazifalardandir. O'zimizga bo'lgan ishonch orqali muloqotni tartibga solishimiz motivatsiya va o'zimizni qadrlashni shakllanishiga hayotga munosabatimiz unumdorligiga sezirarli darajada ta'sir qiladi. Keling endi o'z-o'ziga ishonch tushunchasini psixologik mohiyatini ko'rib chiqamiz. "Katta psixologik ensiklopediya"da bu tushunchaning tavsifi quyidagicha keladi: O'ziga ishonch — shaxsning o'ziga xos xususiyati, uning mohiyati insonning o'z mahorati, qobiliyati va qobiliyatlarini ijobiy baholashda,

shuningdek, ularning muhim maqsadlarga erishish va insonning barcha ehtiyojlarini qondirish uchun etarli ekanligini tushunishda yotadi. Shuni ta'kidlash kerakki, insonning o'ziga bo'lgan ishonchi nafaqat o'zini o'zi qadrlashining eng muhim tarkibiy qismi, balki insonning o'ziga, faoliyatiga va boshqa odamlarga munosabati o'zaro bog'liq bo'lgan hayotga munosabatidir.

O'ziga ishonch tarkibi quyidagi tajribalarni o'z ichiga olgan integral (umumiy, jamlangan) hissiy holat: 1) Muayyan sharoitlarda harakat maqsadini belgilash; 2) o'z imkoniyatlariga va ma'lum bir harakatga tayyorgarlik ko'rish va uni amalga oshirish uchun sarflangan sa'y-harakatlariga ishonch darajasini (yuz foizlik o'zini o'zi baholash shkalasi bo'yicha) his qila olish; 3) harakatni amalga oshirish jarayonidagi psixomotor faollik va maqsad sari ichki intilishlar. Malumki "O'ziga bo'lgan ishonch" inson o'zi rejalashtirgan narsaga erishish uchun o'ziga sarmoya kiritishdir.

Maqsadni amalga oshirishda ishonchning optimal darajasi formulasi shundan iboratki, muvaffaqiyatga bo'lgan ishonch = 67% o'ziga ishonchi + 33% shubhalar (ya'ni formula quyidagicha bo'ladi: $U. opt. = 67\% o'z. ishon. + 33\% shubhalar$).

Bolalar va yoshlarning ta'lim muassasalarida o'qish davridagi o'ziga ishonch (o'ziga ishonch yo'qligi) biz uchun ob'ektiv tajriba sifatida tushuniladi, uning predmeti ma'lum bir fan bo'yicha bilim, ko'nikmalarning mavjudligi (yo'qligi) hisoblanadi. Biz insonning mustaqilligini bilimlarni egallashi va u muayyan faoliyat sharoitida topshiriqni, tarbiyaviy vazifani bajara olishiga ishonch tajribasi deb hisoblaymiz. O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qligi o'quvchining bilimi yetarli emasligini va bolaga bu qiyin vaziyatdan qanday chiqib ketishni biladigan va kelajakda mustaqil bo'lishi yordam beradigan insonning yordamiga muhtojligini bildiradi.

83,5% -100% ga teng bo'lgan ishonch darajasini insonning o'z qobiliyatiga bo'lgan mutloq ishonchi bilan bog'laymiz, bu inson ongida ijtimoiy holatlarning muzlab, qotib qolgan, o'zgarmas sifatida aks etishini ko'rsatadi; o'ziga va o'zining ustunligiga ishonadi va boshqalardan o'zini afzal ko'radi. O'ziga bo'lgan ishonch (83,5-100%) insonning buzg'unchi xulq-atvorining (ayniqsa, o'smirlarda) muhim jihatlaridan biri bo'lib, o'z-o'ziga yuqori darajada baho berishiga olib keladi va individual xatti-harakatlarga salbiy ta'sir qiladi.

Shuni ham ta'kidlab o'tamizki, o'z-o'zini hurmat qiladigan, o'z fazilatlarini/xislatlarini tashqi ko'rinishida yaqqol namoyon etuvchi shaxslar ba'zida ichlarida o'z-o'ziga ishonchsizlikni boshdan kechiradilar, bu esa samarali natijaga erishish uchun ularning ichki imkoniyatlarini to'liq safarbar qilishga imkon bermaydi. Bunday odamlarning ishlashi odatda beqaror bo'ladi.

Keling endi insonning o'ziga bo'lgan ishonch darajasini belgilaylik:

O'ziga ortiqcha ishonch darajasi (manmanlik) 83 foizdan 100 foizgacha;

Adekvat darajada yuqori ishonch darajasi 75 foizdan 83 foizgach;

O'ziga bo'lgan ishonchning maqbul (optimal) darajasi esa 58 foizdan 75 foizgacha.

Nisbatan past ishonch darajasi 50 foizdan 58 foizgacha;

Muvaffaqiyatga nisbatan asossiz shubhalar darajasi 41,5 foizdan 50 foizgacha;

Pessimizm darajasi, muvaffaqiyatga yaqqol ishonmaslik 33 foizdan 41,5 foizgacha;

Past ishonch darajasi 16,5 foizdan 33 foizga;

O'ziga ishonchsizlik darajasi, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik, iroda etishmasligining namoyon bo'lishi 0 foizdan 16,5 foizgacha.

Insonning o'ziga bo'lgan ishonchi o'zini-o'zi qadrlashi muhim belgisi sifatida qadrlash ham malum barqarorlikka ega. Ammo shuni ta'kidlaymizki, ma'lum bir vaziyatning shartlariga qarab, insonning o'zini o'zi qadrlashi va u bilan bog'liq bo'lgan o'ziga ishonch puls va qon bosimi kabi ma'lum chegaralarda o'zgarishi mumkin, bu esa hissiy holatlar va inson ongining o'ziga xos harakatchanligini ko'rsatadi. Inson o'zini qadrlashi 21-22 yoshda rivojlanadi.

Ishonch — tabiiy narsa. Hech kim ishonchsizlik bilan dunyoga kelmaydi. Go`dak bolaga e`tibor bering, u o`z-o`zidan emaklay boshlaydi, atak-chechak qiladi, qiziquvchanlik bilan atrofidagi narsalarga qo`l uzatadi, qo`yib bersangiz, sherning qafasiga ham qo`rqmasdan kirib borishi mumkin. Qo`rquv, xavotir begona bo`lgani uchun ham bolalarda hammasi tabiiy kechadi. Ishonchsizlik keyinchalik paydo bo`ladi, ya`ni u orttirilgan muammo. Tarbiya, yomon tajriba, ijtimoiy muammolar, ruhiy va jismoniy jarohatlar uning yuzaga kelishini ta`minlaydi.

Aniqqiki, bolalik o'ziga bo'lgan ishonchni va o'ziga ishonmaslikni rivojlantirishda muhim davrdir. O'ziga o'zi ishonchda eng avvalo Ota-Onasi namuna bo`lib xizmat qiladi. Ular bolaga bolgan munosabati, mehri, g'amg'orligi turli xil hayotiy vaziyatlarda ishonchli xulq-atvorni shakllantirishga yordam beradi. Bolalarni qo`rqitish orqali uning o'ziga bo'lgan ishonchsizligining shakllanishiga ilk qadamlar tashlanadi. Masalan "*Dinazavr kelyapti, u yerda dinazavr bor, qora bo`ri kelyapti*" keyinchalik bu bolaning ishonchsizligiga aylanadi.

Ishonchning asosiy bo`g`ini — maqsad! Hech bir inson maqsadsiz yashay olmaydi. Maqsadi aniq bo`lmagan odam ong ostining anglanmagan haqiqatlari bilan yashaydi («*Nima istashimni o`zim ham bilmayman*»), yot g`oyalarni olishga majbur bo`ladi («*Falonchi dugonamning yigiti bor, menda ham bo`lishi kerak*», «*O`rtog`im mashina oldi, men ham mashina minishim lozim*»).

Noaniq manzil tomon yo`lga chiqqan odamning odim olishi ham ishonchsiz bo`ladi. O`zini yo`qotib qo`yadi. Ishda omadi chopmaydi, munosabatlarda yutqazadi. Demak, oldimizga maqsad qo`yamiz. U olamshumul bo`lishi shartmas, muhimi — tabiiylik va aniqlik. Avvalo hayotga, muammolaringizga va qiyinchiliklarga oddiy qarashga o`rganing, har doim o`zingizga ayting va maqsad qilib qo`ying: "*Yechib*

bo'lmaydigan masalalar yo'q! Mening qo'limdan keladi! Bu oddiy-ku! Faqat biroz vaqt kerak va hammasi yaxshi bo'ladi!" Juda oddiy bo'lib ko'rinsa-da, lekin maqsadni to'g'ri belgilash – bu 50-70% muvaffaqiyat demak.

Har doim o'z oldingizga maqsad qo'ying, rejalar tuzing, ularni bajarishga muddat belgilang, to'xtab qolmang va shu tariqa o'zingizga hurmat paydo bo'ladi.

Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda o'z-o'zidan shubhalanish (ikkilanish) yoshlarning katta qismida (taxminan 30%) qayd etilgan bo'lib, o'zini o'zi hurmat qilishning aksi bo'lib, bu muvaffaqiyatga erishishdagi faollikning pasayishiga sabab bo'ldi. O'z-o'zidan shubhalanish (50% dan kam) - bu o'z imkoniyatlariga ishonch, muayyan harakatda muvaffaqiyatga erishish uchun ichki fikrlash qobiliyatiga ega bo'lish, tayyorlik va ixtiyoriy harakatlarni talab qiladigan ob'ektiv tajriba yo'qligini anglatadi. O'z-o'zidan shubhalanish tajribasi, harakat maqsadini amalga oshirishda odamning psixomotor faolligini pasaytiradi va doimiy ravishda samarasiz natijaga olib keladi, bu esa o'ziga ishonchsizlik ta'sirini kuchaytiradi.

Ko'pincha kattalar (ota-onalar, tarbiyachilar, o'qituvchilar, pedagoglar) bolalarda tashvish, qo'rquv va o'ziga ishonchsizlikni shakllantirishda ishtirok etadilar.

Xulosa: Insonning o'ziga bo'lgan ishonchining yaxlit manzarasi quyidagicha: O'ziga ishonch harakat maqsadini belgilash bilan bog'liq bo'lgan tajribalarni birlashtiruvchi integral hissiy holat sifatida qaraladi; harakat maqsadini amalga oshirishda muvaffaqiyatga bo'lgan munosabat bilan, ongda maqsadga erishish ehtimolining optimal darajasi tajribasi bilan aks etadi; qobiliyatlar, tayyorgarlik, bilimlar zaxirasi, sharoitlar, shuningdek, butun harakat jarayonida psixomotor faollikni saqlash tajribasini ichki tahlil qilish asosida namoyon bo'ladi. O'ziga bo'lgan ishonchning optimal darajasi (optimal ishonch = o'z ishonchining 67% + 33% shubhalar) oxir-oqibat harakat va faoliyatning (muvaffaqiyatning) real sharoitida maqsadni amalga yetishishga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Kornegi D.; „O'z-o'ziga ishonch hosil qilish va omma oldida so'zlash san'ati“ „Yangi asr avlodi“, 2010. Tar.: Fatxulla Namozov.
2. Амонашвили Ш.А. Почему не прожить нам жизнь героями духа. М.: Изд. дом Шалвы Амонашвили, 2003. 64 с.
3. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эсмо, 2007. 544 с.
4. Carol S. Dweck Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development. London & NY: Routledge, 2016. 195 p.
5. Содержательные характеристики уверенности человека в себе. Статья Зобкова Валерия Александровича. 2019г.