

SHAXS JAMIYATDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH UCHUN O'ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Aydin Dawkeeva

Nukus Davlat Pedagogika Intituti Psixologiya kafedrasida dotsenti, PhD.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14007070>

Annotatsiya. Bu maqalada o'ziga ishonchning asosiy psixologik asosi haqida shaxsning o'z kuchli va zaif tomonlarini, shuningdek, o'ziga xos qobiliyatlarini aniqlay olishidir haqida ilmiy-nazariy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Shaxs, pedagog, o'zini anglash, o'ziga ishonch, o'z-o'zini tahlil qilish, o'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi himoyalash.

FEATURES OF DEVELOPING SELF-CONFIDENCE IN ORDER TO ACHIEVE SUCCESS IN SOCIETY

Abstract. This article provides scientific and theoretical information about the goal, worldview, experiences, change of situation and new formation of personality in the development of self-confidence of future teachers.

Key words: Educator, self-confidence, frontal lobe, self-control, self-defense, self-awareness.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В данной статье даются научно-теоретические сведения о цели, мироощущении, переживаниях, изменении ситуации и новом формировании личности в развитии уверенности в себе будущих педагогов.

Ключевые слова: Воспитатель, уверенность в себе, лобная доля, самоконтроль, самозащита, самосознание.

O'ziga ishonch (self-confidence) — bu shaxsning o'z qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan ijobiy va qat'iy munosabati bo'lib, turli kontekstlarda muvaffaqiyatga erishish va qiyinchiliklarni yengish uchun zarur bo'lgan motivatsiya va ishonchni ifodalaydi. O'ziga ishonchni rivojlantirish va uni yanada mustahkamlash uchun muhim bo'lgan qator psixologik, sotsiologik va amaliy jihatlarni ko'rib chiqamiz.

Bizning fikrimizcha, o'ziga ishonchni rivojlantirish va uni mustahkamlash jarayoni individualdir va shaxsning o'ziga xos xususiyatlariga va ehtiyojlariga qarab farq qilishi mumkin. Har bir inson o'z ishonchni oshirish yo'llarini va metodlarini topish uchun o'ziga mos yondashuvlarni aniqlashi kerak.

Boshqa motivlar tomonidan chaqirilgan harakatlarga ilk bor yaqin kelganda – hayotning asosiy kuchi – o'zini o'zi rivojlantirishday tuyulishi mumkin. O'zini o'zi rivojlantirish insonning barcha imkoniyatlarini qondirish zarurligini anglatadi. Bu odamlar o'zlarining eng yuqori darajadagi ehtiyojlarini qondirishga intilayotgan jarayonda rivojlanishga bo'lgan ehtiyojini anglatadi, ya'ni o'zini o'zi rivojlantirish– bu ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan harakatlardir.

Ehtiyojlar - insonni uni to'ldirishga, qondirishga undovchi tanqislik holatidir.

K.Goldshteyn fikricha, me'yordagi sog'lom tana – bu «o'zini o'zi rivojlantirishga intilishi ichkaridan harakat qilib, xavotir asosida emas, biroq g'alaba nashidasi tufayli tashqi olam bilan to'qnashish natijasida yuzaga keladigan qiyinchilikni yengadigan» tanadir.

K.Goldshteyn uchun o'zini o'zi rivojlantirishmuammo va qiyinchiliklarning yakunini anglatmaydi, aksincha, rivojlanish ko'pincha azob chekish va og'riqlarga olib keladi.

O'zini o'zi rivojlantirish nazariyalarining rivojlanishi Abraxam Maslou va Karl Rodjers nomlari bilan bog'liqdir. K.Goldshteyn shogirdi, A.Maslou (1954), «o'zini o'zi rivojlantirish» tushunchasini insonni yagona, bir butun, ochiq va o'z-o'zini rivojlantiruvchi tizim sifatida o'rganish asosida qo'llagan. O'zini o'zi rivojlantirishkonsepsiyasi markazida insonning individual tajribasiga ishonish, o'zida yagona shaxsga xos imkoniyatlarni topish va ochish, shaxsiy rivojlanish usullari va yo'nalishini, mustaqil belgilash qobiliyati yotadi. O'zini o'zi rivojlantirishni uyg'otuvchi sabab ziddiyat emas, balki insonning ichki tabiati va faoliyat egasi sifatida qabul qiluvchi qarorlarining o'zaro hamohangligi yuzaga chiqadi. O'z tadqiqotlarining debochasida:

«Bu atama ilk bor K.Goldshteynda uchraydi hamda biz tomonimizdan ancha o'ziga xos ma'noda qo'llanilib, o'zini o'zi ruyobga chiqarishga intilish, aniqrog'i, ichki yashirin imkoniyat sifatida mavjud bo'lganini yuzaga chiqarish, qaror toptirish intilishini anglatadi» [1].

A.Maslou [2] o'zini o'zi rivojlantirishni «shaxsning tanqislik, rivojlanish muammosi va hayotning nevrotik (yoki infantil, yoki o'ylab topilgan, yoki «keraksiz», yoki «haqiqiy emas») muammolaridan kishini xalos etadigan rivojlanishi» sifatida ta'riflaydi. Shunday qilib, u «haqiqiy» hayot muammolari (ahamiyatli, o'ta insoniy muammolar, oxirgi yechimi yo'q, chetlab bo'lmaz «ekzistensial» muammolar) ga murojaat etishi, nafaqat murojaat etishi, balki ular qarshisida tura olishi va ularni hal etishga kirishishi mumkin. Ya'ni o'zini o'zi rivojlantirish– bu muammolarning yo'qligi emas, balki, o'tib ketgan yoki haqiqiy bo'lmagan muammolardan asosli muammolarga tomon harakatlanishdir [2].

«O'zini o'zi rivojlantirish» tushunchasi insonda qaror topishi lozim bo'lgan qandaydir «o'zlik» mavjudligini nazarda tutadi. A.Maslou fikricha, o'zlik inson hayoti mazmunini tashkil etuvchi shaxsiy mohiyat va qadriyatlar bilan ifodalanadi. Ko'pincha shunday bo'ladiki, shaxsning mohiyati va qadriyatlari turmushning u yoki bu tashqi ijtimoiy baholari bilan to'siladi. Kelgusida kishi tomonidan assimilyatsiyalanuvchi o'zgalarga bahosi uning shaxsiy fikriga soya soladi va uni o'zini o'zi rivojlantirishyo'lidan chetga uloqtiradi. Shu sababli o'zini o'zi rivojlantirishga eng birinchi qadam insonning o'zgalarga emas, balki o'z bahosi va fikrlariga ishonishga, «o'z o'zligining ichki ovozigga quloq tutish»ga qobilligi hisoblanadi [3].

O'zini o'zi rivojlantirishinson nimani so'zlayotgani va qanday yo'l tutayotgani uchun mas'uliyatni nazarda tutadi. A.Maslou ta'kidlaydiki, faoliyat natijalari (oqibati) uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish o'zini o'zi rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. «Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi» [4]. A.Maslou ta'kidlaydiki, o'zini o'zi rivojlantirishni anglangan xatti-harakatlar maqsadiga aylantirish mumkin emas.

Shaxsning o'zini o'zi rivojlantirishga intilishi qancha yuqori bo'lsa, u oliy kechinmalarga qanchalik kuchli intilsa, bu holatlar shunchalik qat'iyat bilan undan qochadi. O'zini o'zi rivojlantirishning siri shundaki, kishi o'zida mavjud bo'lgan g'ayratini sevimli ishiga bag'ishlasa, ko'ngilli bajarilgan ishdan g'ururlanish o'zini o'zi rivojlantirishning lahzali holatiga aylanadi.

O'zini o'zi rivojlantirishning muhim sharti o'z shaxsining kuchli va zaif tomonlarini anglashning yuqori darajasi va psixologik himoyalardan voz kechishga tayyorlik sanaladi.

Faqat shu sharoitdagina inson o'z vazifasini to'g'ri anglashi va uni o'zini o'zi rivojlantirishga olib boruvchi yo'lga aylantirishi mumkin.

A.Maslou bo'yicha, o'zini o'zi rivojlantirish– bu insonning o'zi xohlagan va bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsga aylanishi. O'zini o'zi rivojlantirish– bu shaxsning iste'dod va qobiliyatlarini to'laligicha namoyon etish; bu shaxsning yashirin ijodiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishidir. Ta'kidlash joizki, har bir inson qobiliyat va iste'dodga ega.

O'zini o'zi rivojlantirgan shaxslar mavjud, ularning xususiyatlari quyidagilar bilan belgilanadi:

- o'zining yashirin ijodiy imkoniyatini ro'yobga chiqarishga intilish;
- ezgulik;
- falsafiy do'stona hazil-mutoyiba hissi;
- o'zini o'zi to'g'ri baholash;
- tashqi kechinmalar tajribasi.

O'zini o'zi rivojlantirishga erishish yo'llari:

- 1.O'ziga va o'z-o'zini bilishga befarq bo'lmaslik.
- 2.O'zining ichki olami bilan «o'z-o'zini sozlay olish»; o'zini o'zi boshqarishga qobilik – o'zini o'zi boshqara bilish.
- 3.Hayot yo'lini to'g'ri tanlay olish.
- 4.O'z hayot yo'li uchun, o'zining tabiiy shakllanishi uchun mas'uliyatni zimmasiga olib bilish.
- 5.O'zini o'zi rivojlantirishga dunyoqarash, hayot tarzi sifatida munosabat bildirish.

O'zini o'zi rivojlantirish– bu insonning o'zi ichki imkoniyatlarini amalga oshirish yo'lida o'z ustida doimiy ishlashidir.

Shunga monand ravishda A.Maslou bo'yicha ehtiyojlar tuzilmasi quyidagilarda aks etadi:

1. Maslou ehtiyojlarning tadrijiy ketma-ketlik hosil qiluvchi 5 asosiy guruhini ajratib ko'rsatgan:
2. Hayotni ta'minlash (ovqatlanish, uyqu, jinsiy muloqot, moddiy ta'minlanish).
3. Xavfsizlikka ehtiyoj (ertangi kunga ishonch, ijtimoiy himoyalanganlik).
4. Ijtimoiy muloqotga ehtiyoj (mehr-muhabbat, do'stlik, biror guruhga dahldorlik).
5. E'tirofga ehtiyoj (atrofdagilar tomonidan hurmatga loyiq deb topilish va o'zini o'zi hurmat qilish).
6. O'zini o'zi rivojlantirish ehtiyoji. [2]

1-4 guruh ehtiyojlari to'liq qondirilishi mumkin bo'lgan ehtiyojlardir. 5-ehtiyoj – inson o'z ichki imkoniyatini uzoq vaqt davomida amalga oshirish mumkin.

A.Maslou fikricha, shaxs o'zining ijodiy imkoniyatlarini amalga oshira olishi uchun, oldindagi barcha ehtiyojlarni qondira olishi zarur. Ehtiyojlarning birinchi to'rtta guruhi o'zini o'zi rivojlantirish ehtiyojiga nisbatan quyiroq darajaga ega bo'lsa-da, ayni vaqtda ular eng ko'p qondiriladigan ehtiyojlar hisoblanadi. 1-4 guruh ehtiyojlari qondirilmas ekan, shaxs faolligi aynan shu ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan bo'ladi.

Ehtiyojlarni o'qish/ish joyida qondirish usullari.

Ehtiyojlar – ularni qondirish usullari.

1. Hayotni ta'minlash – mos ish haqi, qulay mehnat sharoitlarini yaratish.
2. Xavfsizlik – uzoq muddatli ijtimoiy dasturlarni ishlab chiqish, maxsus fondlardagi hisoblar, xodimlarga tibbiy xizmat, qo'shimcha imtiyozlar.
3. Ijtimoiy aloqalar – jamoada maqbul ijtimoiy-psixologik iqlim yaratish.
4. O'zini o'zi hurmat qilish – xodimlarni qaror ishlab chiqishga jalb etish, ular bilan loyihalarni muhokama qilish.
5. O'zini o'zi rivojlantirish– xodimlarni kasbiy rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish, qayta tayyorlash, professional kareralarini yaratish, topshiriqlarni taqsimlash.

O'zini o'zi rivojlantirish insonning so'zlayotgan so'zi va bajarayotgan amali uchun mas'uliyatni nazarda tutadi. A.Maslouning ta'kidlashicha, faoliyatining oqibatlarini uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish o'zini o'zi rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. «Har safar mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, inson o'z-o'zini qaror toptiradi».

O'zini o'zi rivojlantirish insonga o'z nuqtai nazarini aytish va himoya qilishda asqotishi mumkin bo'lgan jasurlik va mardlik talab etadi.

Xulosa qilib aytganda o'ziga ishonchning psixologik tushunchasi shaxsning ichki resurslari va kuchli tomonlarini anglash bilan bog'liqdir. Psixologlar o'ziga ishonchni shaxsning o'z harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishga bo'lgan ishonchi sifatida ta'riflaydi. Bu tushuncha insonning o'z maqsadlariga erishishda qanchalik qat'iyatli va barqaror ekanligini ko'rsatadi.

O'ziga ishonchning shakllanishi o'z-o'zini anglash va o'z qobiliyatlarini real baholash bilan uzviy bog'liq. Psixologlar ta'kidlaydiki, o'ziga ishonch yuqori bo'lgan shaxslar hayotdagi murakkab vaziyatlarda ham barqaror bo'ladilar. Shaxs o'ziga ishonch hosil qilganida, u yangi tajribalarga ochiq bo'ladi va ko'proq muvaffaqiyatga erishadi.

O'ziga ishonchni rivojlantirish shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi ishonchini oshiradi va bu jamiyatda muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi.

REFERENCES

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. –T.. "Uzbekiston", 2016 y.
2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy taqlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatini kundalik qoidasi bulishi kerak. - T.: "Uzbekiston", 2017 y.
3. Davletshin M.G Umumiy psixologiya T-2002 y
4. Джемс В. Психология. - М., 1991
5. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 1999.
6. Иванов П.И., Зуфарова М. «Умумий психология», Т., 2008
7. Цагарелли Е.Б. Личностніе детерминанті неравновесніх психических состояний [Текст] //Дисс. канд. психол. наук. - Казань, 2003. — 188 с.
8. Маслоу А. Самоактуализация. – В кн.: Психология личности. Тексты. М., 1982 с 69.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991.- 456 с
10. Alfred Adler's Influence on The Three Leading Cofounders of Humanistic Psychology". *Journal of Humanistic Psychology*. September 1990.

11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006. - 352 с.
12. Henley, J. (2006). *STRESS AND COGNITIVE FUNCTION*. Cambridge: Cambridge University Press. В. 56-74.

Internet saytlari:

13. www.tdpu.uz
14. www.pedagog.uz
15. www.Ziyonet.uz