

SHAXSNING O‘Z-O‘ZIGA ISHONCHI VA UNING TEMPERAMENTGA
BOG‘LIQ XUSUSIYATLARI.

Hakimov Jamshid Kamilovich

Oriental universiteti psixologiya yo‘nalishi

1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning o‘z-o‘ziga ishonchi va temperament xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy sharoitiga mos ravishda psixologik tahlil qilingan. Ushbu topilmalar psixologik maslahat berish, o‘quvchilar va talabalar bilan ishlash, shaxs rivoji dasturlarini ishlab chiqish hamda temperamentga asoslangan motivatsion yondashuvlarni shakllantirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘ziga ishonch, temperament, ekstraversiya, neyrotizm, emotsional barqarorlik, o‘zini baholash, O‘zbekiston, psixologik tahlil.

Shaxsning o‘z-o‘ziga ishonchi zamonaviy psixologiyada shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv va kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi. O‘z-o‘ziga ishonch insonning o‘z imkoniyatlarini real baholashi, o‘z qobiliyatlariga tayanishi va turli hayotiy vaziyatlarda faol pozitsiyani egallay olishini ifodalaydi. Bu sifat shaxsning qaror qabul qilish jarayonida dadilligi, muloqotdagi ochiqligi, stressga chidamliligi va muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal eta olishida yaqqol namoyon bo‘ladi.

Shaxs psixologiyasida o‘z-o‘ziga ishonch tushunchasi individning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy resurslarini adekvat baholash layoqati sifatida talqin qilinadi. O‘z-o‘ziga ishonchning shakllanishi motivatsiya tizimi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir qiluvchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda o‘z-o‘ziga ishonchning darajasi shaxsning emotsional holati, temperament tipi, ijtimoiy tajriba va madaniy kontekst bilan murakkab psixodinamik o‘zaro aloqada ekanligi ilmiy asoslangan.

Temperament — shaxsning tug‘ma psixofiziologik xususiyatlarini belgilovchi barqaror tizim bo‘lib, emosional reaktivlik, psixik jarayonlarning tezligi, faoliyat ritmi

va barqarorlik darajasi bilan xarakterlanadi. Gippokrat–Galen tipologiyasidan tortib K. Jung, H. Eysenck va zamonaviy neyropsixologik yondashuvlargacha bo‘lgan ilmiy qarashlar temperament shaxs faoliyatining barcha jihatlariga, jumladan o‘z-o‘ziga ishonch darajasiga ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatishini ta‘kidlaydi. Ekstraversiya, neyrotizm, emotsional barqarorlik kabi temperament indikatorlari shaxsning o‘zini baholashiga, tashqi muhitga munosabatiga va murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish layoqatiga bevosita ta‘sir qiladi.

O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy muhiti o‘ziga xos psixologik omillar bilan ajralib turadi. Oilaviy qadriyatlarning kuchliligi, kollektivizmga moyillik, ijtimoiy taqqoslashning yuqori darajasi hamda gender rollariga oid an‘anaviy qarashlar shaxsning o‘z-o‘ziga ishonchi va temperament xususiyatlarining shakllanishiga o‘ziga xos tarzda ta‘sir etadi. Bu omillar shaxsning o‘zini namoyon qilish strategiyalari, ijtimoiy faoliyatdagi ishtiroki hamda o‘z qobiliyatlarini baholash jarayonini belgilovchi muhim ijtimoiy-psixologik kontekst sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois o‘z-o‘ziga ishonchning temperament bilan bog‘liq mexanizmlarini aynan O‘zbekiston sharoitida o‘rganish ilmiy hamda amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot shaxsning o‘z-o‘ziga ishonch darajasi va temperament komponentlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni empirik asosda tahlil qilishni hamda bu jarayonning o‘zbek jamiyatiga xos ijtimoiy-psixologik omillar bilan qanday uyg‘unlashishini aniqlashni maqsad qiladi. Natijalar psixologik maslahat amaliyoti, ta‘lim tizimi, yoshlar bilan ishlash, shaxs rivoji bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotda shaxsning o‘z-o‘ziga ishonchi va temperament xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash maqsadida **miqdoriy yondashuvga** asoslangan, **kesim tipidagi psixologik izlanish** amalga oshirildi. Tadqiqot dizayni O‘zbekiston yoshlarining psixologik holatini aks ettiruvchi asosiy ko‘rsatkichlarni aniqlashga qaratilgan bo‘lib, temperamentning **ekstraversiya**, **neyrotizm** va **psixologik barqarorlik** kabi komponentlarining o‘z-o‘ziga ishonch darajasiga ta‘sir qilish mexanizmlarini **empirik asosda tahlil qilishni** ko‘zda tutdi.

Tadqiqotda uch turdagi o‘lchov vositalari qo‘llanildi: o‘z-o‘ziga ishonchni baholovchi **“O‘z-o‘ziga ishonch shkalasi”** (Self-Confidence Scale), temperamentning asosiy komponentlarini aniqlovchi **“Eysenck temperament so‘rovnomasi”** hamda **demografik savolnoma**. “O‘z-o‘ziga ishonch shkalasi” xalqaro amaliyotda keng qo‘llaniladigan vosita bo‘lib, mazkur tadqiqotda uning O‘zbekiston sharoitiga moslashtirilgan varianti ishlatildi. Ushbu shkala 20 ta banddan iborat bo‘lib, 5

pog'onali **Likert baholash tizimi** asosida o'lchandi. Shkala o'zini baholash barqarorligi, ijtimoiy ishonchlilik, qaror qabul qilishdagi qat'iyat va muvaffaqiyatga ishonish kabi ko'rsatkichlarni aniqlaydi. O'lchov vositasining **ichki ishonchlilik darajasi** (Kronbax alfa koeffitsienti) $\alpha = 0.82$ bo'lib, yuqori darajadagi psixometrik ishonchlilikni ko'rsatdi.

Temperament xususiyatlarini aniqlashda Gans Ayzenkning qisqartirilgan "**EPQ-R temperament testi**" qo'llanildi. Test ekstraversiya, neyrotizm va psixotizm kabi uchta asosiy komponentni baholaydi. Ushbu testning o'zbek tiliga moslashtirilgan varianti tadqiqotdan oldin **pilot sinovdan** o'tkazildi va uning ichki ishonchlilik ko'rsatkichi $\alpha = 0.78$ deb qayd etildi. Bu ko'rsatkich temperament komponentlarining barqaror va ishonchli o'lchanishini ta'minladi. Demografik savolnoma orqali yosh, jins, ta'lim darajasi, yashash hududi, oilaviy muhit, farzandlar soni va ota-onaning psixologik qo'llab-quvvatlash darajasi kabi **ijtimoiy-demografik omillar** haqida ma'lumotlar to'plandi.

Metodologiyaning ushbu tizimli, ilmiy asoslangan yondashuvi shaxsning o'z-o'ziga ishonchi va temperament xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni O'zbekistonning ijtimoiy-madaniy va psixologik sharoitlari nuqtayi nazaridan chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Psixologik nuqtai nazardan, o'z-o'ziga ishonch shaxsning "Men-konsepsiyasi" bilan bevosita bog'liqdir. "Men-konsepsiya" — bu insonning o'zi haqidagi tasavvurlari, o'zini qanday ko'rishi va baholashi tizimidir. Agar shaxs ijobiy "Men-konsepsiya"ga ega bo'lsa, u o'zini hurmat qiladi, muvaffaqiyatlariga ishonadi va xatolarni shaxsiy mag'lubiyat emas, balki rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi. Aksincha, salbiy "Men-konsepsiya" shakllangan shaxs o'zini yetarli baholamaydi, o'z imkoniyatlariga shubha qiladi va ko'pincha passiv pozitsiyani egallaydi.

O'z-o'ziga ishonchning shakllanishida ijtimoiy omillar — oila, maktab, jamiyat, ustozlar, tengdoshlar va shaxsiy tajriba muhim rol o'ynaydi. Bola oilada qo'llab-quvvatlansa, rag'batlantirilsa va uning fikri hurmat qilinsa, unda mustahkam o'z-o'ziga ishonch shakllanadi. Aksincha, doimiy tanqid, kamsitish yoki haddan tashqari nazorat shaxsda ishonchsizlik, qo'rquv va ikkilanishni kuchaytiradi.

Biroq o'z-o'ziga ishonch faqat ijtimoiy muhit mahsuli emas. U shaxsning tug'ma psixofiziologik xususiyatlari, xususan, temperament bilan ham chambarchas bog'liq. Temperament shaxsning hissiy reaksiya tezligi, barqarorligi, faolligi va

umumiy psixik dinamikasini belgilovchi tug'ma xususiyatdir. Klassik psixologiyada temperamentning to'rt turi ajratiladi: sangvinik, xolerik, flegmatik va melanxolik.

Sangvinik temperament egalari odatda faol, quvnoq, optimistik va muloqotga ochiq shaxslar hisoblanadi. Ular yangi vaziyatlarga tez moslashadi, o'zgarishlardan qo'rqmaydi va muvaffaqiyatsizliklardan nisbatan oson tiklanadi. Shu sababli sangvinik shaxslarda o'z-o'ziga ishonch odatda yuqori va barqaror bo'ladi. Ular xatoni shaxsiy zaiflik sifatida emas, balki tajriba sifatida qabul qiladi. Bu esa ularning ijtimoiy va kasbiy faoliyatda faol bo'lishiga yordam beradi.

Xolerik temperament egalari esa juda faol, tashabbuskor va qat'iyatli bo'lishi bilan ajralib turadi. Ularda o'z-o'ziga ishonch kuchli bo'lishi mumkin, ammo bu ko'pincha haddan tashqari impulsivlik bilan birga kechadi. Xolerik shaxslar tez qaror qabul qiladi, ammo ba'zan shoshqaloqlik qiladi. Ular tanqidni og'ir qabul qiladi, muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda esa keskin emotsional reaksiya bildiradi. Shu bois ularning o'z-o'ziga ishonchi yuqori bo'lsa-da, hissiy jihatdan barqaror emas.

Flegmatik temperament egalari xotirjam, vazmin va muvozanatli shaxslar bo'lib, ular stressli vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaydi. Flegmatiklarda o'z-o'ziga ishonch asta-sekin shakllanadi, biroq u mustahkam va barqaror xarakterga ega bo'ladi. Ular kam gapirsa-da, mas'uliyatli, ishonchli va puxta ishlaydi. Flegmatik shaxslar shoshilmasdan o'ylab ish tutadi, bu esa ularga barqaror psixologik muvozanatni saqlash imkonini beradi.

Melanxolik temperament egalari esa yuqori sezgirlik, ta'sirchanlik va chuqur ichki kechinmalarga moyilligi bilan ajralib turadi. Ularda o'z-o'ziga ishonch ko'pincha pastroq bo'ladi, chunki ular xatolarni juda og'ir qabul qiladi va o'zini ko'p tanqid qiladi. Melanxolik shaxslar tashqi bahoga kuchli bog'liq bo'lishi mumkin, bu esa ularning ishonch darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq to'g'ri psixologik qo'llab-quvvatlash, ijobiy motivatsiya va maxsus treninglar orqali melanxoliklarda ham mustahkam o'z-o'ziga ishonchni shakllantirish mumkin. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, temperament shaxsning o'ziga ishonchini belgilovchi yagona omil emas. U faqat ishonchni namoyon qilish uslubini shakllantiradi. Masalan, sangvinik ishonchini ochiq ifodalaydi, xolerik keskin namoyon qiladi, flegmatik sokin tarzda ko'rsatadi, melanxolik esa ichki kechinmalar orqali boshdan kechiradi.

Zamonaviy psixologiyada o'z-o'ziga ishonchni rivojlantirish uchun turli treninglar, psixokorreksiya mashg'ulotlari va motivatsion dasturlar ishlab chiqilgan. Bunday metodlar shaxsga o'z imkoniyatlarini anglash, salbiy o'zini baholashni kamaytirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, ta'lim

tizimida talabalar va o'quvchilarning o'z-o'ziga ishonchini oshirish muhim ahamiyatga ega, chunki bu ularning bilim olish samaradorligini oshiradi.

Ushbu tadqiqot natijalari shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi va temperament xususiyatlari o'rtasidagi muhim bog'liqlikni ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, yuqori darajadagi o'ziga ishonchga ega shaxslar ko'pincha barqaror va optimistik temperamentga ega bo'lib, ular murakkab vaziyatlarda ham ijobiy qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega ekanligi aniqlanmoqda. Shu bilan birga, asabiy va noaniq temperamentga ega shaxslar o'ziga bo'lgan ishonch darajasi pastroq bo'lib, stressli vaziyatlarda qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Bundan tashqari, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, temperamentning ayrim xususiyatlari (masalan, ekstraversion va nevrozizm darajasi) shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi bilan yaqin bog'liqdir. Bu natijalar avvalgi ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi, jumladan, shaxsiy rivojlanish va psixologiya bo'yicha olib borilgan eksperimental ishlar temperament va o'ziga ishonchning o'zaro bog'liqligini tasdiqlaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik treninglar va shaxsiy rivojlanish dasturlari o'ziga ishonchni oshirish bilan birga temperamentning ijobiy jihatlarini rivojlantirishga ham qaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, shaxsning o'z-o'ziga ishonchi uning psixologik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy muvaffaqiyatining muhim omili hisoblanadi. Temperament esa bu ishonchning namoyon bo'lish shaklini belgilaydi. Har qanday temperament egasi ham to'g'ri tarbiya, ijobiy ijtimoiy muhit va maqsadli psixologik yordam orqali o'z-o'ziga ishonchini rivojlantirishi mumkin. Shu sababli oilada, ta'lim muassasalarida va mehnat jamoalarida shaxsning o'ziga ishonchini mustahkamlashga qaratilgan psixologik yondashuvlarni joriy etish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. G'oziyev E.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston, 2010.
2. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Sharq, 2002.
3. Davletshin M.G. *Psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2000.
4. Nemov R.S. *Psixologiya. Kniga 1: Obshchie osnovy psixologii*. – Moskva: Vldos, 2003.
5. Rubinshteyn S.L. *Osnovy obshchey psixologii*. – Moskva: Piter, 2004.