



**TALABALARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCH VA PSIXOLOGIK  
MADANIYATNI OSHIRISH**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.4.4.007>

*Komilova Aziza Sunatullaevna,  
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitetining Jizzax filiali  
"Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi*

---

*Ravshanov Olim Axmedovich,  
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitetining Jizzax filiali  
"Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi*

---

*Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarning o'z maqsadlariga erishishlarida ularning iqtidor va qobiliyatini o'stirishda o'qituvchilar tomonidan ko'rsatiladigan ko'mak, ularning iqtidor va qobiliyatini o'stirish, qo'llab quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, qobiliyat va iqtidorini yanada rivojlantirishga yordamlashish, yosh iqtidor egalarini o'ziga bo'lgan ishonchini va psixologik madaniyatini oshirishga qaratilgan fikrlar bo'yicha ma'lumotlar berilgan.*

*Tayanch so'zlar: layoqat, qobiliyat, iqtidor, ong, muvaffaqiyat, baxt, omad, ishonch, minnatdorchilik, sog'lom-munosabat.*

**ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТАХ**

*Комилова Азиза Сунатуллаевна,  
Старший преподаватель кафедры "Психологии" Джизакского филиала  
Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.*

---

*Равшанов Олим Ахмедович,  
Старший преподаватель кафедры "Психологии" Джизакского филиала  
Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.*

---

*Аннотации. В данной рассматривается информация о роли педагогов в оказании помощи учащимся в достижении поставленных целей, повышении их талантов и способностей, поддержке их, помощи в развитии их талантов и способностей, повышении уверенности в себе и психологической культуры юных дарований.*

*Ключевые слова: способности, талант, интеллект, успех, счастье, удача, уверенность, благодарность, здоровое отношение.*

**INCREASING SELF-CONFIDENCE AND PSYCHOLOGICAL CULTURE IN  
STUDENTS**

*Komilova Aziza Sunatullaevna,  
Senior lecturer of the Department "Psychology" of Jizzakh branch of the National  
University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek.*

---

*Ravshanov Olim Axmedovich,  
Senior lecturer of the Department "Psychology" of Jizzakh branch of the National  
University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek.*

---

*Annotations. This article discusses information about the role of teachers in collaborate students to achieve their goals, enhancing their talents and abilities, supporting them in developing their gifts and skills, increasing self-confidence and the psychological culture of young talents.*

*Key words: ability, talent, intelligence, success, happiness, luck, confidence, gratitude,*

*healthy attitude.*

Barchamizga ma'lumki bugungi kunda ertamiz egalari bo'lmish yoshlarga bo'lga e'tibor va g'amhurlik kun sayin oshib bormoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev takidlaganlaridek "Umuman, har qanday jamiyat taraqqiyotida uning kelajagini ta'minlaydigan yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishi hal qiluvchi o'rin tutadi. Shu sababli biz islohotlarimiz ko'lami va samarasini yanada oshirishda har tomonlama yetuk, zamonaviy bilim va hunarlarni puxta egallagan, azmu shijoatli, tashabbuskor yoshlarimizga tayanamiz. Biz o'z oldimizga mamlakatimizda Uchinchi Renessans poydevorini barpo etishdek ulug' maqsadni qo'ygan ekanmiz, buning uchun yangi Xorazmiylar, Beruniylar, Ibn Sinolar, Mirzo Ulug'beklar, Navoiy va Boburlarni tarbiyalab beradigan muhit va sharoitlarni yaratishimiz kerak. Bunda, avvalo, ta'lim va tarbiyani rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ilm-fan va innovatsiyalarni taraqqiy ettirish milliy g'oyamizning asosiy ustunlari bo'lib, xizmat qilishi lozim. Ushbu maqsad yo'lida yoshlarimiz o'z oldiga katta marralarni qo'yib, ularga erishishlari uchun keng imkoniyatlar yaratish va har tomonlama ko'mak berish – barchamiz uchun eng ustuvor vazifa bo'lishi zarur. Shundagina farzandlarimiz xalqimizning asriy orzu-umidlarini ro'yobga chiqaradigan buyuk va qudratli kuchga aylanadi"[5]. Darhaqiqat inson shaxsi kamolotida uning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ish olib borish muhim ahamiyatga egadir. Har bir bolaning qiziqish, qobiliyat va iqtidorini o'z vaqtida aniqlab, hayotga to'g'ri yunaltirishda, barkamol shaxs sifatida shakllanishidan umidvor bo'lgan jamiyat bu jarayonda faol aralashishi va inson shaxsini kamolga yetkazish borasidagi vazifalarga psixologik nuqtai nazardan yondoshishimiz lozim. Iqtidorli talabalarni qo'llab quvvatlash, o'ziga bo'lgan ishonchi, iqtidorini yanada rivojlantirishga, psixologik madaniyatini oshirishga yordam berish har bir oily o'quv yurtidi faoliyat olib borayotgan o'qituvchining zimmasidagi eng mas'uliyatli va e'tiborsiz qoldirish mumkin bo'lmagan vazifasidir. O'qituvchi tomonidan oliy o'quv yurtida tahsil olayotgan talabalarga o'z vaqtida ko'rsatilgan e'tibor va ko'mat albatta o'z ijobiy natijasini ko'rsatishi muqarrardir. Bu jarayonda har bir o'qituvchi avvalo talabalarda o'zini anglashga yordamlashishlari lozim.

Psixologiyadan bizga ma'lumki qobiliyatsiz insonni o'zi bo'lmaydi. Qobiliyat va iqtidor insonning tug'malik alomatiga ega bo'lgan sifati ya'ni layoqatlari ustida tinimsiz ishlash, mashq qilish, shug'illanish, rivojlantirish orqali yuzaga chiqadi. Insonga eng katta ishonchni o'z tajribasi beradi shuning uchun hatolardan to'g'ri hulosa chiqarishga o'rganish lozim. Insonning tinimsiz mehnati, o'z ustida muntazam ishlashiga shuningdek insonning o'ziga, orzu-xayollari, xatti-harakatlariga bog'liq. Har qanday holatda ham taqdiridan nolimaslik, yaxshi niyat, shirin orzular qilish, olg'a intilish, sa'y-harakatda gap ko'pligini anglash lozim. Shuningdek psixologik jihatdan olib qaraganda hammasi nuqtai nazarga bog'liq. Muvaffaqiyat kaliti shundaki, sizda nimayiki mavjud bo'lsa, albatta qadrlay biling va seving, shuningdek, uni boshqa kimgadir berishga layoqatli bo'ling. Siz o'z iqtidoringiz, layoqatingizni o'zgalarni baxtli, shod qilishga qarating. Qo'lingizdan keladigan ish faqatgina yaxshilik va ezgulik bo'lsin. Biz kimga duch kelmaylik, uni uyg'otishga intilsak, u o'zida bor imkoniyatdan ham ko'prog'iga erishadi uning xulq-atvorida ham ozgina bo'lsa-da, o'zgarish ro'y beradi. Biz uni mutlaqo tubdan o'zgartirib yuborishimiz ham mumkin. Fikrimizni isboti sifatida eng mashhur ruhshunos va faylasuf Uilyam Jeymsning so'zlarini keltirib o'tishimiz mumkin, "Bizni qanday bo'lishimiz kerakligi bilan solishtirganda, hali yarim mudroq holatda bo'lamiz. Biz o'zimizning jismoniy va ruhiy xaxiralarimizning juda oz qismidan foydalanamiz. Umuman aytish mumkinki, inson yashaydi, u o'zining imkoniyat darajasida hayot kechiradi. U juda ko'p qobiliyat turiga ega bo'ladi-yu, ammo undan odatda foydalanmaydi"[1]. Xaqiqatdan ham har bir talaba ham o'ziga xos xususiyatidan kelib chiqqan holda turli qobiliyatlarga ega. Lekin uni hamma talaba ham odatda ta'lim faoliyatida namoyon etavermaydi.

Har bir o'qituvchi talaba yoshlar bilan ishlaganda ularga qobiliyatsiz, omadsiz, baxtsiz insonlar bo'lmasligi balki shunchaki, o'z qobiliyatlarini namoyon qila olmaydigan, o'zini «omadsiz» deb hisoblaydigan, baxtni his qila olmaydiganlar bo'lishini anglashga yordamlashish lozim. Hamma ham orzu qila olishi mumkin, lekin, uni maqsadga aylantira olish har bir insonning

o'ziga va o'zligini anglashga bog'liqligi, eng muhimi har bir inson qanday yashash kerakligini bilishi emas balki, nima uchun yashayotganligini anglashdir. Ma'naviy yo'lda birinchi qadam o'ziga ishonch hosil qilishdir. Ishonch bo'lmasa, hech narsaga erishib bo'lmaydi. Shuning uchun ularga ichki ovozga ishonch, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmaslik, o'zini-o'zi tinglay olish, o'ziga ishonish, boshqalar bilan raqobatlashmaslik kabi sifatlarini shakllantirish lozim.

Ma'naviy kamolot yo'lida talabalar quyidagilarga amal qilishlari lozim:

-ichki ovozingizga ishonishni o'rganing bu ovoz har doim ijobiy, u kuchli his qilishga yordam beradi, chunki u sizning potentsialingizni biladi va siz nimaga qodir ekanligingizni aytib beradi. Afsuski, ong ko'pincha qo'rquv va shubhalar bilan to'ldiriladi ijobiy fikrlar bilan to'ldirilsa har qanday yo'llar o'z-o'zidan ochilib boraveradi.

-muvaffaqiyatsiz bo'lishdan qo'rqmang mag'lubiyatni yangi narsa o'rganish imkoniyati sifatida ko'ring va yana urinib ko'ring.

-o'zingizni tinglang sizning pozitsiyangiz va tanangizning holati sizga qanchalik ishonchingiz haqida ko'p narsalarni aytib berishi mumkin. Ammo sizning ahvolingiz sizning imidjingizga tashqi qiyofangizga ham ta'sir qilishini unutmang.

-o'zingizga ishonning o'zingizga ishonganingizda va xohlagan narsangizga qanday erishishingizni tasavvur qilganingizda, bu muvaffaqiyat ehtimolini oshiradi.

-boshqalar bilan raqobatlashmang hamma hayotda o'zi uchun zarur bo'lgan narsalarni oladi va siz o'zingiz uchun qandaydir cheklovlarni olish va qo'yishni o'zingiz amalga oshirasiz.[3]

Avvalo baxtli insonligingizni angling. Baxt – aslida o'zimizda, buni tushinish lozim. Biz tashqaridan qo'llab quvvatlash va yupanch izlash uchun juda ko'p vaqtimizni sarflaymiz va har doim boshqa joydan izlaganimiz ma'lum bo'ladi. Qabul qilish usulingizni o'zgartiring va hayotingiz o'zgaradi. Atrof olam - bu ko'zgu. Biz boshqalarda nimani yaxshi ko'rsak - o'zimizning undagi aksimizni yaxshi ko'rgan bo'lamiz. Boshqalarda bizni qayg'u soladigan narsa, o'z - o'zimizda diqqatimizni qaratishimiz lozim bo'lgan jihatdir. Hayotingizni o'zgartirishga kuchli hohish bo'lmasa, har xil bahonalar topishni boshlaysiz. Bahona topish shart emas, shunchaki hozirgi holatingizni boricha qabul qiling va qachon o'zgartirishga kattaroq muammo tug'ilsa keyin xarakat qiling. Chunki hozirgisiga chidasa bo'ladi yoki hali joningizga tegmagan. Mazza qilib qiynalib, qiyinchilikga to'yib oling ana undan keyin o'zgartirishga xarakatni boshlaysiz.

Minnatdorchilik hayotingizga ijobiylik olib kiradi. Anglayotganingiz uchun minnatdorchilik - o'zingizni maqtash bu sizning ongingiz uchun minnatdorchilik bildirish, u bilan ong o'rtasidagi munosabatni yaxshilash demakdir. Bunga javoban, ong osti ong sizni ko'proq intensiv ravishda «sehrlay» boshlaydi - maqtash uchun ko'proq sabablar keltiradi. Sizlarga omad va yoqimli syurprizlar taqdim etiladi. Ijobiy munosabatlarda - maqtov, siz ijobiylikni ko'rishni o'rganasiz, yorqin va iliq ranglarda dunyoni idrok etishni sezasiz yaxshi narsalarni qanchalik ko'p kuzatsangiz, shuncha yaxshi narsalar paydo bo'ladi. Hayot qanchalik qiyin bo'lmasin, orzularingizga ergashishingizni va'da qiling. Sizning orzularingiz, ularni amalga oshirish uchun qancha vaqt talab qilinmasin, hayotingizning eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. O'zingizning qobiliyatingizga ishonchingiz komil emasligi uchun ularni rad qilmang. O'z vaqtingiz va kuchingizni ularga sarflashga harakat qiling va bir muncha vaqt o'tgach, harakatlaringiz qiziqish bilan to'langanligini tushunasiz.[4]

Kutilayotgan barcha o'zgarishlarni qabul qilishingizga va'da bering. O'zgarishdan qo'rqmang. Biz uchun qanchalik qiyin bo'lmasin, barchamiz vaqti-vaqti bilan ularni boshdan kechirishimiz kerak. Ular bizga o'sishga yordam beradi. Siz yaxshiroq bo'lishga harakat qilishingiz mumkin, lekin siz allaqachon to'la va o'zini o'zi ta'minlagan odam ekanligingizni unutmang. Faqat o'zingizga sodiq qoling va qo'lingizdan kelganicha harakat qiling. Shuni unutmanki sizning o'y – fikrlaringiz judayam kuchli energiyaga egadir. Siz fikrlaringiz bilan xoxlasangiz xayotingizni guzallashtirasiz yoki yemirib boramiz. Fikr xar doim - mehr, muhabbat, yaxshilik va xotirjamlik bilan band bulish kerak. Tinmay baxtliligingiz va omadliligingiz haqida gapiring. Muvaffaqiyatli odamlar kabi o'ylang. Muvaffaqiyatli odamlar xar doim ijobiy fikrlaydilar. Qanday bo'lmasin, ular doimo hayotdan zavqlanib yashaydilar.

Ular deyarli hamma narsada yaxshilik topishni bilishadi. Ular bilan muloqot qilish har doim yoqimli, chunki ular tabassum va do'stona munosabatda bo'lishadi. Muvaffaqiyatli odamlar xatolardan qo'rqmaydi, chunki ular faqat hech narsa qilmagan odam xato qilmasligini tushunishadi. Xatolar sizga tajriba beradi va tajriba esa eng qimmatli yutuqdir. Bu yo'lda siz o'z maqsadlaringizga erishishda qat'iy bo'ling.[2]

Xulosa qilib aytganda talaba yoshlarning individual rivojlanishi qobiliyat va iqtidorini oshirib borish ko'p jihatdan ularning o'zini anglashi, psixologik madaniyatining yuqoriligiga bog'liqdir. Muvaffaqiyatli odamlar eng yaxshi sarmoya o'zlariga, ularning rivojlanishiga, ta'limiga, sog'lig'iga sarmoya kiritishini biladilar. Ko'rib turganingizdek, bularning barchasi muayyan vaziyatga, hayotning o'ziga bo'lgan munosabatga bog'liq.

#### Adabiyotlar

1. Болтаева М.Ж, Ортиков О. Особенности научного наследия восточных мыслителей об отношении родителей к ребенку //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2/С. – ст. 470-474.
2. Boltaeva.M.J, Ortikov.O.Kh.(2020).Views of eastern thinkers on the development of intellectual abilities in the scientific heritage. *Academicia An International Multidisciplinary Research Journal* Vol. 11 Issue 1, January 2021 211-214.
3. Ibragemov X.I, Yo'ldoshev U.A, Bobomirzayev X. *Pedagogik psixologiya. O'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2007. 227 b.*
4. Komilova A.S. "Роль родителей в подготовке молодежи к семейной жизни" *Общество и инновации Special Issue – 10 (2021) / ISSN 2181-1415, November. 2021. ст.437-441.*
5. <https://president.uz/oz/4049>