



O'ZIGA ISHONCH VA ASSERTIV XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISH TRENINGI

Turemuratova Aziza

Qoraqalpoq davlat universiteti pedagogika psixologiya Kafedrası assistent oqituvchisi

Allabergenova Nargiza Baxtiyar qızı

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3-kurs talabasi

Esimova Kunsuliw Keñesbay qızı

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3-kurs talabasi

Baymuratova Dilafruz Baxitbay qızı

Qoraqalpoq davlat universiteti amaliy psixologiya 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning o'ziga ishonchi va assertiv xulq-atvorini rivojlantirish muammosi tahlil qilingan. Assertivlik — bu shaxsning o'z huquq va fikrlarini hurmat asosida, tajovuzsiz, lekin qat'iy tarzda ifoda etish qobiliyatidir. Trening metodlari orqali o'ziga ishonchni mustahkamlash, ijtimoiy kommunikatsiyani yaxshilash, passiv yoki agressiv xatti-harakatlarni kamaytirish yo'llari yoritilgan. Maqolada shaxsiy o'sish, ijtimoiy psixologik muhit va o'zaro muloqotda assertivlikning o'rnini ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, assertivlik, shaxs rivojlanishi, trening, kommunikatsiya, psixologik barqarorlik.

Аннотация: В статье анализируется проблема развития уверенности в себе и асертивного поведения личности. Ассертивность рассматривается как способность человека выражать свои мысли и чувства уверенно, не нарушая прав других. Раскрываются методы тренинга, направленные на укрепление самоуверенности, развитие коммуникативных навыков, снижение пассивных и агрессивных форм поведения. Рассмотрено значение асертивности в личностном росте и межличностных отношениях.

Ключевые слова: уверенность в себе, асертивность, личностное развитие, тренинг, коммуникация, психологическая устойчивость.

Abstract: This article analyzes the problem of developing self-confidence and assertive behavior in individuals. Assertiveness is defined as the ability to express one's thoughts and feelings confidently and respectfully without violating others' rights. The study discusses training methods aimed at strengthening self-confidence, improving communication skills, and reducing passive or aggressive behavioral patterns. The importance of assertiveness in personal growth and interpersonal relations is emphasized.

Keywords: self-confidence, assertiveness, personal development, training, communication, psychological stability.

Zamonaviy jamiyatda shaxsning ijtimoiy faolligi, mustaqil fikrlashi va o'z fikrini ochiq ifodalash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, o'ziga ishonch va assertiv xulq-atvorni rivojlantirish masalasi psixologiyada dolzarb yo'nalishlardan biridir.



Assertivlik insonning o'z huquqlarini himoya qila olish, o'z fikrini aniq, ishonchli, lekin agressiyasiz tarzda bayon eta olish ko'nikmasini shakllantiradi. "Assertiv" so'zi lotincha asserere – "davo etish", "o'z fikrini qat'iy bildirish" ma'nosini anglatadi. Assertivlik shaxsning o'z huquqlari, ehtiyojlari va fikrlarini himoya qilish bilan birga, boshqalarning huquqlarini hurmat qilishni ham o'z ichiga oladi. Ushbu tushuncha kognitiv, bixevioristik va gumanistik psixologiya yo'nalishlarida keng tadqiq etilgan.

Psixologiyada assertivlik shaxsning o'z fikrini ochiq, ishonchli va hurmat bilan bildirish, shu bilan birga passiv yoki agressiv munosabatlardan yiroq bo'lishi sifatida izohlanadi. Dunyo psixologlari – Jozef Volpe, Albert Bandura, Karen Xorni, Abraham Maslou, Karl Rojers va Aaron Bek – assertivlikni shaxsning psixologik barqarorligi hamda ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishishining muhim omili sifatida o'rganishgan. Vira Kaponni va Tomas Novaklar tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvda assertivlik optimal va konstruktiv kommunikatsiya modeli sifatida talqin qilinadi. Ularning fikricha, assertiv xulq shaxsning o'z harakatlarini mustaqil boshqarish, tashqi ta'sirlardan xoli bo'lish va o'zini hurmat qilish qobiliyatini ifodalaydi. O'ziga ishonch assertivlikning asosi hisoblanadi. O'ziga ishonchli inson o'z fikrini erkin bayon etadi, ijtimoiy muhitda faol, barqaror va muloqotda ochiq bo'ladi. Psixologik treninglar orqali bu sifatlarni rivojlantirish mumkin. Bunday treninglar interaktiv mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, refleksiya, emotsional tahlil va ijtimoiy vaziyatlarni modellash metodlariga tayanadi. Shu bois "assertivlik" tushunchasi zamonaviy psixologiyada shaxsiy rivojlanishning markaziy ko'rsatkichlaridan biri sifatida qaralmoqda. L.S. Vygotskiy, A. Bandura, A. Ellis, R. Alberti, M. Emmons, A. Lazarus kabi olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, assertiv xulq-atvorni o'rgatish va o'ziga ishonchni rivojlantirish psixologik treninglar orqali samarali natija beradi.

O'ziga ishonch — bu shaxsning o'z imkoniyatlari, qadri va kuchiga nisbatan ijobiy munosabatidir. U motivatsiya, mustaqil fikrlash va hayotiy maqsadlar sari harakatda asosiy rol o'ynaydi.

Assertiv xulq esa passivlik va agressivlik orasidagi "oltin o'rtalik" hisoblanadi. R. Alberti va M. Emmons tomonidan ishlab chiqilgan "Your Perfect Right" modelida assertiv xulq quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- o'z fikrini ochiq, lekin hurmat bilan ifodalash;
- “yo‘q” deyishni bilish;
- tanqidni adekvat qabul qilish;
- shaxslararo chegaralarni saqlay olish.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, assertivlikni rivojlantirish orqali shaxs o'z-o'zini qadrlashni oshiradi, stressga bardoshli bo'ladi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashadi (Bandura, 1986). O'ziga ishonch va assertivlikni rivojlantirishga qaratilgan trening quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi: Shaxsda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirish, muloqotda ochiqlik va konstruktiv fikr almashuvni rivojlantirish; passiv yoki tajovuzkor xulqni kamaytirish, Stress va konflikt vaziyatlarida o'zini nazorat qilishni o'rgatish.

- "Men-gaplari" texnikasi — o'z his-tuyg'ularini ifoda etish;
- Rol o'yinlari — ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri reaksiya shakllantirish;
- Refleksiya va "aynaning oldida suhbat" mashqlari;
- Guruhli muhokama va teskari aloqa texnikalari.



Trening odatda 8–10 sessiyadan iborat bo'lib, ishtirokchilar o'zaro qo'llab-quvvatlovchi muhitda o'zini anglash, o'z fikrini erkin ifodalash va boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadilar. O'ziga ishonch va assertiv xulq-atvorni shakllantirish shaxsning psixologik salomatligini mustahkamlaydi, stress darajasini kamaytiradi va muloqot madaniyatini oshiradi.

Bunday treninglar, ayniqsa, talaba yoshlar, pedagoglar va rahbar kadrlar uchun samarali bo'lib, ularning shaxsiy yetukligini ta'minlaydi. Shaxsning assertivlik darajasi oshgani sari u o'z hayotini ongli, faol va mas'uliyatli tarzda boshqaradi. Shu bois o'ziga ishonchni mustahkamlash — zamonaviy psixologik tayyorgarlikning ajralmas qismidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Alberti R. E., Emmons M. L. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. – New Harbinger, 2008.
2. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Prentice Hall, 1986.
3. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – Secaucus, NJ: Citadel Press, 1994.