

INTROVERT VA EKSTRAVERT SHAXSLARDA O‘Z-O‘ZIGA ISHONCH DARAJASINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Sattorova Shirinoy San‘atovna

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand kampusi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada introvert va ekstravert shaxslarning o‘z-o‘ziga ishonch darajasi hamda uning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Temperament tiplari shaxsning ijtimoiy faolligi, muloqotga kirishish uslubi va o‘zini baholash jarayoniga qanday ta’sir ko‘rsatishi ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, turli temperament tipiga ega insonlarda o‘z-o‘ziga ishonchning shakllanish omillari hamda ularning o‘ziga xos jihatlari tahlil qilinadi.

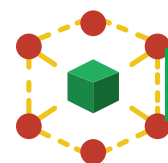
Kalit so‘zlar: introvert, ekstravert, temperament, o‘z-o‘ziga ishonch, shaxs psixologiyasi, individual xususiyatlar, ijtimoiy faollik.

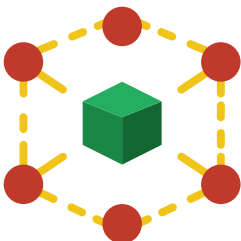
Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические особенности уровня уверенности в себе у интровертных и экстравертных личностей. Анализируется влияние типа темперамента на социальную активность личности, особенности общения и самооценку. На основе научных источников раскрываются факторы формирования уверенности в себе у людей с различными типами темперамента. **Ключевые слова:** интроверт, экстраверт, темперамент, уверенность в себе, психология личности, индивидуальные особенности, социальная активность.

Annotation. This article analyzes the psychological characteristics of self-confidence in introverted and extroverted individuals. It examines how temperament types influence social activity, communication style, and self-evaluation. Based on scientific sources, the factors that shape self-confidence in people with different temperament types are discussed.

Keywords: introversion, extraversion, temperament, self-confidence, personality psychology, individual differences, social activity.

Bugungi kunda shaxsning psixologik rivojlanishi, ayniqsa yoshlar orasida o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish masalasi psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyatda sodir bo‘layotgan ijtimoiy, iqtisodiy va axborot texnologiyalari bilan bog‘liq o‘zgarishlar insonlardan mustaqil fikrlash, faol pozitsiya va yuqori darajadagi o‘ziga ishonchni talab etmoqda. Shu sababli shaxsning ichki psixologik resurslarini o‘rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.





Temperament insonning tugʻma individual-psixologik xususiyatlaridan biri boʻlib, uning xulq-atvori, muloqotga kirishish darajasi va ijtimoiy moslashuviga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Xususan, introvert va ekstravert shaxslarning psixologik faoliyati, tashqi muhit bilan oʻzaro munosabati hamda oʻzini baholash jarayonlari oʻziga xos tarzda namoyon boʻladi. Bu esa oʻz-oʻziga ishonchning shakllanishi va rivojlanishida temperament omilini chuqur oʻrganishni talab qiladi.

Hozirgi davrda taʼlim tizimida, ayniqsa talaba yoshlar bilan ishlash jarayonida ularning shaxsiy imkoniyatlarini toʻgʻri baholash, psixologik qoʻllab-quvvatlash hamda oʻziga boʻlgan ishonchni rivojlantirish muhim vazifalardan biridir. Introvert va ekstravert shaxslarning psixologik farqlarini aniqlash pedagogik va psixologik faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, introvert va ekstravert shaxslarda oʻz-oʻziga ishonch darajasining psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning oʻxshash va farqli tomonlarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

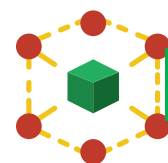
Shaxsning oʻz-oʻziga ishonchi va temperament xususiyatlari oʻrtasidagi bogʻliqlik masalasi psixologiya fanida koʻplab olimlar tomonidan oʻrganilgan. Mazkur muammo shaxs psixologiyasi, differensial psixologiya hamda ijtimoiy psixologiya doirasida muhim ilmiy yoʻnalish sifatida qaraladi.

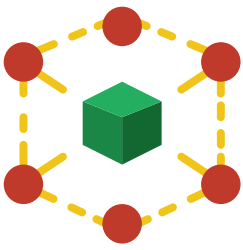
Temperament va shaxs yoʻnalganligi haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Karl Gustav Yung tomonidan ilgari surilgan. U introversiya va ekstraversiya tushunchalarini shaxsning psixik energiyasi qaysi tomonga yoʻnaltirilganligi bilan izohlaydi. Olimning fikricha, introvert shaxslar ichki dunyoga, fikr va kechinmalarga koʻproq eʼtibor qaratadi, ekstravert shaxslar esa tashqi muhit va ijtimoiy aloqalar orqali faoliyat yuritadi.

Shaxs temperamentining biologik asoslari va uning xulq-atvoriga taʼsiri keyinchalik Gans Ayzenk tomonidan keng tadqiq qilingan. U shaxs tuzilmasida ekstraversiya–introversiya oʻlchovi muhim ekanligini taʼkidlab, ekstravertlar koʻproq faollik, tashabbuskorlik va ijtimoiylik bilan ajralib turishini, introvertlar esa ehtiyotkorlik va ichki nazoratga moyil boʻlishini koʻrsatgan.

Oʻz-oʻziga ishonch va oʻzini baholash masalasi psixologiyada alohida tadqiq etilgan boʻlib, bu borada William James ning ilmiy qarashlari muhim ahamiyatga ega. U oʻzini baholashni insonning yutuqlari va intilishlari oʻrtasidagi nisbat bilan izohlaydi. Ushbu yondashuv oʻz-oʻziga ishonchning shakllanish mexanizmlarini tushuntirishda muhim nazariy asos boʻlib xizmat qiladi.

Keyingi tadqiqotlarda shaxsning ijtimoiy muhitdagi faolligi, muloqot tajribasi va motivatsiyasi oʻziga ishonch darajasiga taʼsir etishi taʼkidlangan. Xususan, Albert Bandura tomonidan ilgari surilgan oʻz-oʻziga samaradorlik nazariyasi shaxsning oʻz imkoniyatlariga boʻlgan ishonchi uning faoliyati natijalariga sezilarli taʼsir koʻrsatishini koʻrsatadi.





Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda introvert va ekstravert shaxslarning ijtimoiy moslashuvi, stressga chidamliligi hamda o'zini namoyon qilish xususiyatlari keng o'rganilmoqda. Tadqiqotchilar temperament xususiyatlari shaxsning o'zini baholash darajasi, liderlik qobiliyati va ijtimoiy muvaffaqiyatiga ta'sir qilishini ta'kidlaydilar.

Shaxsning o'z-o'ziga ishonchi uning psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi hamda shaxsiy muvaffaqiyatlarini belgilovchi muhim omillardan biridir. O'z-o'ziga ishonch darajasi ko'plab individual-psixologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lib, ulardan biri temperamentdir. Temperament insonning tug'ma xususiyatlari asosida shakllanadigan psixik jarayonlar tezligi, hissiy reaksiyalar va xulq-atvor dinamikasini ifodalaydi. Shu nuqtai nazardan, introvert va ekstravert shaxslarning o'ziga ishonch darajasi turlicha namoyon bo'lishi mumkin.

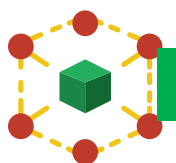
Psixologiya fanida introversiya va ekstraversiya tushunchalari shaxsning tashqi muhit bilan o'zaro munosabatini ifodalaydi. Bu yo'nalish ilmiy jihatdan Carl Gustav Jung tomonidan asoslab berilgan. Uning ta'kidlashicha, introvert shaxslar ko'proq ichki dunyoga yo'naltirilgan bo'lib, fikrlash, tahlil qilish va individual faoliyatga moyil bo'ladi. Ekstravert shaxslar esa tashqi muhit bilan faol muloqot qilish, ijtimoiy jarayonlarda qatnashish va tashabbus ko'rsatishga intiladi.

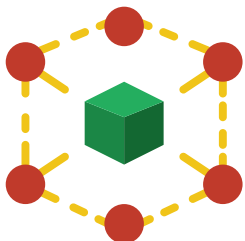
Ekstravert shaxslarda o'z-o'ziga ishonch ko'pincha ijtimoiy tajriba orqali shakllanadi. Ular ko'p muloqot qiladi, jamoada faol bo'ladi va o'z fikrini erkin ifoda etadi. Bunday tajriba ularda o'z qobiliyatlariga nisbatan ishonchni mustahkamlaydi. Ko'pincha ekstravertlar yangi vaziyatlardan qo'rqmaydi, tavakkal qilishga moyil bo'ladi va tashqi rag'batdan kuchli motivatsiya oladi. Natijada ular ijtimoiy muhitda o'zlarini ishonchliroq namoyon etishlari mumkin.

Introvert shaxslarda esa o'z-o'ziga ishonch ko'proq ichki tahlil va shaxsiy tajriba asosida shakllanadi. Ular qaror qabul qilishdan oldin vaziyatni chuqur o'rganishga, mulohaza yuritishga intiladi. Ba'zan introvertlarning kamgapligi yoki tortinchoqligi ularning o'ziga ishonchi pastdek ko'rinishiga sabab bo'lishi mumkin. Aslida esa ko'plab introvert shaxslar chuqur bilim, mustaqil fikrlash va ichki barqarorlikka ega bo'ladi.

Temperament va o'z-o'ziga ishonch o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirishda Albert Bandura ning o'z-o'ziga samaradorlik nazariyasi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi uning faoliyati samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Agar shaxs o'zini ma'lum vazifani bajarishga qodir deb hisoblasa, u faolroq harakat qiladi va muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ortadi.

Shuningdek, ijtimoiy muhit ham shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Oila, ta'lim muassasasi, do'stlar va jamiyat tomonidan beriladigan qo'llab-quvvatlash shaxsning o'zini baholashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ekstravertlar bunday ijtimoiy qo'llab-





quvvatlashni tezroq qabul qilsa, introvertlar ko‘proq ichki motivatsiya orqali o‘ziga ishonchni shakllantirishi mumkin.

Bugungi kunda ta‘lim tizimida talabalar shaxsini har tomonlama rivojlantirish, ularning psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Introvert va ekstravert shaxslarning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash pedagogik jarayonni samarali tashkil etishga yordam beradi. Masalan, ekstravert talabalarga jamoaviy loyihalar, muhokamalar va prezentatsiyalar foydali bo‘lsa, introvert talabalar uchun individual topshiriqlar, tahliliy ishlar va mustaqil izlanishlar samarali bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot jarayonida introvert va ekstravert shaxslarning o‘z-o‘ziga ishonch darajasi temperament xususiyatlari bilan uzviy bog‘liqligi aniqlandi. Temperament insonning xulq-atvori, ijtimoiy faolligi, muloqot uslubi hamda o‘zini baholash jarayoniga ta‘sir ko‘rsatadigan muhim individual-psixologik omil hisoblanadi. Shu sababli shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini tahlil qilishda temperament xususiyatlarini hisobga olish muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ekstravert shaxslar ijtimoiy muhitda faolroq bo‘lishi, tashabbus ko‘rsatishi va muloqotga tez kirishishi sababli o‘ziga ishonchni ko‘proq tashqi tajriba orqali namoyon etadi. Introvert shaxslar esa ko‘proq ichki tahlil, mustaqil fikrlash va shaxsiy tajriba orqali o‘ziga ishonchni shakllantiradi. Shu bois introvertlarda o‘ziga ishonch kamroq emas, balki boshqacha shaklda namoyon bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, shaxsning o‘z-o‘ziga ishonchi nafaqat temperamentga, balki ijtimoiy muhit, tarbiya, ta‘lim jarayoni va shaxsiy tajribaga ham bog‘liq. Qulay psixologik muhit va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan sharoitda har qanday temperament tipiga ega shaxsda o‘ziga ishonchni rivojlantirish mumkin.

Natijada, ta‘lim jarayonida hamda psixologik faoliyatda shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish, ayniqsa introvert va ekstravert tipidagi talabalar bilan ishlashda mos yondashuvlarni qo‘llash muhim hisoblanadi. Bu esa ularning shaxsiy rivoji, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

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.

