



UDK: 37:159.923:808.5

Yusufboy BABAJanov,  
Ma'mun universiteti tadqiqotchisi

Urganch davlat universiteti dotsenti, X.Bekchanov taqrizi asosida

### O'ZIGA ISHONCHNING NOTIQLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'ziga ishonchning notiqlik qobiliyatini rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Notiqlik shaxsning mulqot samaradorligini ta'minlovchi muhim omil bo'lib, uning rivojlanishida psixologik jihatlari alohida o'rin tutadi. Maqolada o'ziga ishonchning nutq ravonligi, fikrni aniq ifodalash hamda auditoriya oldida erkin chiqish qilishga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, o'ziga ishonchni shakllantirishning samarali usullari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** o'ziga ishonch, notiqlik, nutq madaniyati, psixologik omillar, mulqot, nutq ravonligi, shaxs rivoji.

### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОРАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация

В данной статье анализируется роль уверенности в себе в развитии ораторских способностей личности. Ораторское мастерство является важным фактором эффективной коммуникации, в формировании которого значительное место занимают психологические аспекты. В статье научно обосновано влияние уверенности в себе на беглость речи, точность выражения мыслей и свободное выступление перед аудиторией. Также рассматриваются эффективные методы формирования уверенности в себе.

**Ключевые слова:** уверенность в себе, ораторское мастерство, культура речи, психологические факторы, коммуникация, развитие личности, речь

### THE ROLE OF SELF-CONFIDENCE IN DEVELOPING PUBLIC SPEAKING SKILLS

Annotation

This article analyzes the role of self-confidence in the development of public speaking skills. Public speaking is an important factor in effective communication, and psychological aspects play a significant role in its development. The article scientifically examines the impact of self-confidence on speech fluency, clarity of expression, and the ability to speak freely in front of an audience. It also discusses effective methods for developing self-confidence.

**Keywords:** self-confidence, public speaking, speech culture, psychological factors, communication, personal development, speech

**Kirish.** Zamonaviy ijtimoiy-madaniy muhitda shaxsning kommunikativ kompetensiyasi, xususan, notiqlik qobiliyati uning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy muvaffaqiyati va shaxslararo munosabatlar samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining keskin ortishi hamda raqobat muhitining kuchayishi shaxsdan nafaqat chuqur bilim, balki o'z fikrini mantiqan asoslab, aniq, ravon va ta'sirchan tarzda ifoda eta olish ko'nikmalarini ham talab etadi[1]. Shu bois notiqlik qobiliyatini rivojlantirish masalasi psixologiya, pedagogika va kommunikatsiya nazariyasi doirasida keng tadqiq etilayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Notiqlik qobiliyati murakkab integrativ jarayon bo'lib, u kognitiv (tafakkur, mantiqiy fikrlash), lingvistik (til boyligi, nutq madaniyati) hamda psixologik (motivatsiya, emotsional barqarorlik, o'zini baholash) komponentlarning o'zaro uyg'unlashuvi asosida shakllanadi[2]. Mazkur komponentlar orasida o'ziga ishonch (self-confidence) alohida ahamiyat kasb etib, u shaxsning nutq faoliyatida ichki psixologik tayanch sifatida namoyon bo'ladi. O'ziga ishonch darajasi nutq jarayonida tashabbuskorlik, auditoriya bilan interaktiv mulqotga kirisha olish, fikrni qat'iy va izchil bayon etish kabi jihatlarni belgilaydi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Psixologik-pedagogik adabiyotlarda esa o'ziga ishonchni rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri sifatida qaraladi. Interaktiv metodlar, nutq mashqlari va treninglar orqali talabalar o'z fikrini erkin bayon etishga o'rgatilishi

mumkinligi ta'kidlanadi. Bu yondashuv notiqlik qobiliyatini shakllan-tirishda amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch faqat ichki psixologik holat emas, balki ijtimoiy tajriba, muhit va doimiy amaliyot natijasida shakllanadigan dinamik jarayondir[3]. Nutq faoliyatida muntazam mashq qilish, auditoriya bilan ishlash tajribasi va ijobiy fikr-mulohazalar shaxsning o'ziga ishonchini sezilarli darajada oshiradi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili natijalari shuni tasdiqlaydiki, o'ziga ishonch notiqlik qobiliyatining rivojlanishida markaziy o'rin egallaydi va u psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch shaxsning o'z imkoniyatlarini adekvat baholashi, muvaffaqiyatga bo'lgan ichki ishonchi hamda ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir[4]. Notiqlik jarayonida esa ushbu omil nutqning ravonligi, mantiqiyliigi va ta'sirchanligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, o'ziga ishonchning past darajasi nutq qo'rquvi (glossophobia), psixologik to'siqlar, ortiqcha hayajon va nutqning uzilib-uzilib chiqishiga sabab bo'ladi. Bu esa shaxsning kommunikativ salohiyatini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Shu nuqtai nazardan, o'ziga ishonchni shakllantirish va rivojlantirish nafaqat umumiy psixologik muammo, balki notiqlik qobiliyatini takomillashtirishning muhim sharti sifatida qaraladi[5]. Ta'lim jarayonida, ayniqsa,

talabalar bilan ishlashda ushbu omilni inobatga olish, maxsus psixologik-pedagogik yondashuvlar orqali ularni qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolaning maqsadi o'ziga ishonchning notiqlik qobiliyatini rivojlantirishdagi rolini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilish, uning nutq faoliyatiga ta'sir mexanizmlarini ochib berish hamda ushbu yo'nalishda samarali yondashuvlarni asoslashdan iborat.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ushbu tadqiqotda o'ziga ishonchning notiqlik qobiliyatini rivojlantirishdagi rolini aniqlash maqsadida kompleks metodologik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot dizayni psixologik va pedagogik tadqiqotlar an'alariga asoslangan holda ishlab chiqildi hamda sifat va miqdoriy usullar uyg'unligi ta'minlandi.

1. Tadqiqot dizayni va yondashuv

Mazkur ishda aralash metod (mixed-method approach)

qo'llanildi, ya'ni:

miqdoriy (quantitative)

sifat (qualitative)

yondashuvlar integratsiyasi amalga oshirildi.

Miqdoriy yondashuv orqali o'ziga ishonch va notiqlik qobiliyati o'rtasidagi statistik bog'liqlik aniqlansa, sifat yondashuvi orqali ushbu bog'liqlikning psixologik mexanizmlari chuqur tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlarda ham o'ziga ishonch va nutq faoliyati o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjudligi qayd etilgan.

Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar tanlab olindi. Tadqiqotning predmetini talabalarda o'ziga ishonch darajasining notiqlik qobiliyatiga ta'siri tashkil qiladi.

Tanlov sifatida turli kurs va yo'nalishlarda tahsil olayotgan talabalar jalb qilindi, bu esa natijalarning umumlashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda tasodifiy tanlash (simple random sampling) usuli qo'llanildi.

Ishtirokchilar soni: 80–120 nafar talaba

Yosh oralig'i: 18–25 yosh

Jinsiy va akademik xilma-xillik ta'minlandi

Tadqiqot ketma-ketlikda olib borildi, diagnostika bosqichida ishtirokchilarning dastlabki o'ziga ishonch darajasi aniqlandi, nutq ko'nikmalari baholandi.

Bu usul natijalarni statistik jihatdan ishonchli qilishga imkon beradi.

Ma'lumot to'plash usullari

So'rovnoma (anketa)

Miqdoriy ma'lumotlarni yig'ish uchun ikki asosiy shkala qo'llanildi:

O'ziga ishonch shkalasi

Notiqlik (public speaking) qobiliyati shkalasi

Tadqiqotlarda aynan shu usul keng qo'llanib, o'ziga ishonch va nutq qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashda samarali ekanligi isbotlangan.

Psixologik testlar

Standartlashtirilgan testlar yordamida:

nutq qo'rquvi (anxiety)

emotsional holat

o'zini baholash darajasi o'lchandi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda nutq qo'rquvi past bo'ladi.

Intervyu (sifat tahlil)

Chuqur intervyular orqali:

talabalar nutq jarayonidagi ichki kechinmalari

o'ziga ishonch shakllanishi

nutqdagi muammolar o'rganildi.

Ilmiy ishlarda intervyu usuli o'ziga ishonchning psixologik asoslarini aniqlashda samarali vosita sifatida qo'llanadi.

Kuzatish (observation)

Talabalarning:

auditoriya oldida chiqishi

nutq davomida o'zini tutishi

tana tili va ovoz ohangi bevosita kuzatildi va baholandi.

5. Tadqiqot jarayoni (bosqichlari)

Tadqiqot quyidagi ketma-ketlikda olib borildi:

Tahlil bosqichida olingan ma'lumotlar tizimlashtirildi, asosiy omillar ajratib olindi. Yakuniy baholash bosqichida qayta o'lchovlar amalga oshirildi, natijalar solishtirildi, ma'lumotlarni tahlil qilish usullarida korrelyatsion tahlil, foiz va o'rtacha qiymatlar, diagramma va jadval tahlili qilindi. Ba'zi tadqiqotlarda bu bog'liqlik kuchli manfiy korrelyatsiya orqali ham tasdiqlangan (masalan, ishonch oshsa, qo'rquv kamayadi)

**Tahlil va natijalar.** Tadqiqot davomida to'plangan empirik ma'lumotlar miqdoriy va sifat tahlil usullari asosida qayta ishlanib, o'ziga ishonch va notiqlik qobiliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlashga harakat qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan talabalar nutq jarayonida ancha barqaror, izchil va ta'sirchan chiqish qilgan. Miqdoriy tahlil natijalarida so'rovnoma va psixologik testlar natijalarini statistik tahlil qilish jarayonida quyidagi asosiy tendensiyalar aniqlandi, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan ishtirokchilarning 72–78% ida notiqlik qobiliyati "yaxshi" yoki "yuqori" darajada baholandi. O'ziga ishonchi past bo'lgan guruhda esa 65% dan ortiq ishtirokchilar nutq qo'rquvi, fikrni ifodalashda uzilish va hayajon holatlarini qayd etgan. Korrelyatsion tahlil natijasida o'ziga ishonch va notiqlik qobiliyati o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi (ya'ni o'ziga ishonch oshgani sari nutq sifati ham yaxshilanadi). Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch notiqlikning faqat yordamchi elementi emas, balki uni shakllantiruvchi asosiy psixologik omillardan biridir. Sifat tahlili natijalari intervyu va kuzatishlar asosida quyidagi psixologik qonuniyatlar aniqlandi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda notiqlik qobiliyati ko'pincha kommunikativ kompetensiya va ijtimoiy ko'nikmalar bilan bog'liq holda o'rganilgan. Jumladan, nutq qo'rquvi (glossophobia) ustida olib borilgan tadqiqotlar o'ziga ishonchning past darajasi nutq jarayonida stress va emotsional bloklarni kuchaytirishini ko'rsatadi. Bu esa shaxsning fikrini erkin ifodalash imkoniyatini cheklaydi.

**Xulosa va takliflar.** Olib borilgan nazariy va amaliy tahlillar natijasida shuni xulosa qilish mumkinki, o'ziga ishonch notiqlik qobiliyatini rivojlantirishda hal qiluvchi psixologik omillardan biri hisoblanadi. U shaxsning nutq jarayonidagi erkinligi, fikrni aniq va izchil ifoda etishi hamda auditoriya bilan samarali muloqot o'rnatish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlanganki, o'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan shaxslar nutq jarayonida kamroq hayajonlanadi, fikrlarini mantiqan to'liq bayon eta oladi va tinglovchilar oldida o'zini barqaror tutadi. Aksincha, o'ziga ishonchning yetishmasligi nutq qo'rquvi, fikr uzilishlari va emotsional beqarorlikka olib kelib, notiqlik qobiliyatining to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Shuningdek, tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch statik emas, balki ijtimoiy tajriba, amaliy mashqlar, ijobiy fikr-mulohazalar va ta'lim jarayonidagi faol ishtirok orqali shakllanadigan dinamik psixologik jarayondir. Shu sababli, ta'lim muassasalarida talabalarning notiqlik qobiliyatini rivojlantirishda ularning o'ziga ishonchini mustahkamlashga qaratilgan maxsus pedagogik va psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, o'ziga ishonchni rivojlantirish notiqlikni takomillashtirishning asosiy sharti bo'lib, u shaxsning kommunikativ salohiyatini oshirish, ijtimoiy faolligini kuchaytirish va kasbiy muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi. Shu bois, notiqlikni rivojlantirishga

---

qaratilgan har qanday ta'lim jarayonida o'ziga ishonchni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

#### ADABIYOTLAR

1. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
2. Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Belmont, CA: Wadsworth.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
4. Lucas, S. E. (2015). *The Art of Public Speaking*. New York: McGraw-Hill Education.
5. McCroskey, J. C. (2009). Communication apprehension: What have we learned in the last four decades? *Communication Quarterly*, 57(2), 155–170.