

**G‘ALABA VA MUVAFFAQIYAT PSIXOLOGIYASI**

***Yo‘ldosheva Sitora Shokir qizi***

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Aniq va Tabiiy fakulteti matematika yo‘nalishi*

*1-kurs 1-M 24 talabasi*

***Shomurotov Ulug‘bek Meliboboyevich***

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*Kafedra o‘qituvchisi (maqola ilmiy rahbari)*

*ulug‘bekshomurotov986@gmail.com*

***Annotatsiya:*** Ushbu maqola g‘alaba va muvaffaqiyat psixologiyasi masalasini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, insonlarning muvaffaqiyatga erishish jarayonida psixologik omillar, motivatsiya, o‘zini anglash, emotsional barqarorlik va boshqa muhim faktorlarni tahlil qiladi. Maqolada muvaffaqiyat va g‘alaba tushunchalari o‘rtasidagi farq ko‘rsatilgan, shuningdek, bu ikki tushuncha psixologik jihatdan qanday o‘lchovlarga ega ekanligi haqida so‘z yuritiladi. Shaxsiy rivojlanish, ichki motivatsiya, sabr-toqat va o‘zgarishga ochiqlik kabi psixologik xususiyatlar muvaffaqiyatga erishishda qanday rol o‘ynashi tushuntiriladi. Maqola shuningdek, muvaffaqiyatga erishishning amaliy usullari, masalan, aniq maqsadlar qo‘yish, reja tuzish va ichki nazorat tuyg‘usini rivojlantirish kabi yondashuvlarni ham ko‘rib chiqadi. Ushbu maqola muvaffaqiyatni psixologik nuqtai nazardan o‘rganishga qiziqqanlar uchun foydali manba bo‘lishi mumkin.

***Kalit so‘zlar:*** yutuq, ishonch, harakat, g‘alaba, qudrat, ma‘suliyat, nishon, ruhiyat, masofa, sharaf, muvaffaqiyat

**Kirish**

G‘alaba va muvaffaqiyat, har bir insonning hayotida muhim o‘rin tutadigan, ko‘plab maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan kontseptsiyalardir.

Ular nafaqat tashqi dunyoda erishilgan yutuqlar, balki ichki hissiyotlar, o'zini anglash va o'zgarishlarga qodir bo'lish bilan bog'liq. Psixologiya esa g'alaba va muvaffaqiyatni tushunishda va ularga erishishda qanday psixologik jarayonlar, motivatsiya va munosabatlar muhim rol o'ynashini o'rganadi. Ushbu maqolada muvaffaqiyat va g'alabani psixologik jihatlari, ularni qanday amalga oshirish mumkinligi, va bu jarayonlarda yondashuvlar haqida gaplashamiz.

### 1. G'alaba va Muvaffaqiyat Nima?

Muvaffaqiyat va g'alaba odatda bir-biriga bog'liq tushunchalar sifatida ko'riladi, ammo ular orasida muhim farqlar mavjud. Muvaffaqiyat — bu o'ziga qo'yilgan maqsadlarga erishish jarayonidir. Bu ijtimoiy yoki shaxsiy yutuqlar bo'lishi mumkin: yaxshi ishlash, oilaviy baxt, ruhiy barqarorlik, yoki ilmiy izlanishlar. G'alaba esa ko'pincha boshqa shaxslar yoki omillar bilan taqqoslangan yutuqni anglatadi. G'alaba biror sohada birinchi bo'lish, biror raqobatni yengish, yoki ilg'or pozitsiyani egallash orqali o'lchanadi.

Biroq, muvaffaqiyat shaxsiy tajriba va o'zgarishga qaratilgan bo'lib, uning o'lchovi har bir insonning ichki talablariga mos keladi. Bir kishining muvaffaqiyati boshqalar uchun g'alaba bo'lishi mumkin, lekin uni o'lchashda subyektiv omillar asosiy o'rin tutadi.

### 2. G'alaba va Muvaffaqiyat Psixologiyasiga Asoslanadigan Tushunchalar

#### a) Motivatsiya:

Motivatsiya muvaffaqiyatga erishishda eng muhim omillardan biridir. Ichki motivatsiya (shaxsiy qiziqish, o'zini anglash, maqsadga erishishdan zavqlanish) va tashqi motivatsiya (mukofotlar, tan olish, mablag') orasidagi muvozanat muvaffaqiyatni shakllantiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya ko'proq barqaror va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlaydi. O'z maqsadiga erishish istagi va uning ahamiyatini anglash shaxsiy baxt va g'alabaga olib keladi.

#### b) Ishonch va O'zini Baholash:

Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'zini baholash muvaffaqiyatning kalit omillaridan biridir. O'zini baholash — bu shaxsning o'z qobiliyatlarini,

imkoniyatlarini va resurslarini qanday baholashidir. Yuqori o'zini baholash muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi, chunki o'ziga ishonch orqali insonlar qiyinchiliklarga qarshi kurasha olishadi va ularni yengishga intiladilar. Aksincha, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

c) Sabr-toqat va Uzoq Muddatli Maqsadlar:

Muvaffaqiyatni ta'minlashda sabr-toqat muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli maqsadlar sari qadam tashlash, qisqa muddatli muvaffaqiyatlardan voz kechish va doimiy ravishda o'z ustida ishlash muvaffaqiyatga olib keladi. "Grit" (mustahkam iroda va sabr) tushunchasi ham shu bilan bog'liq bo'lib, insonlarning qiyinchiliklarga qarshi kurashishda qanchalik qat'iyatli ekanligini o'lchaydi.

3. Muvaffaqiyatga Erishishda Psixologik Xususiyatlar

a) O'rganishga ochiq bo'lish:

Muvaffaqiyatga erishish uchun o'rganish va o'zgarishlarga ochiq bo'lish zarur. Kognitiv plastiklik yoki ongning o'zgaruvchanligi muvaffaqiyatni ta'minlaydi, chunki yangi bilimlar va tajribalarga tayyor bo'lish shaxsni o'sishga va yuksalishga olib keladi.

b) Ichki nazorat tuyg'usi:

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvaffaqiyatga erishgan insonlar o'z hayotlarini nazorat qilish tuyg'usiga ega. Ichki nazorat tuyg'usi — bu shaxsning o'z harakatlari va qarorlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu odamlar o'z maqsadlariga erishish uchun tashqi omillarga emas, balki o'z harakatlariga tayanadilar. Aksincha, tashqi nazorat tuyg'usiga ega bo'lgan odamlar ko'pincha muvaffaqiyatsiz bo'lishadi, chunki ular omillarga qarab ish tutishadi.

c) Emotsional barqarorlik: Muvaffaqiyatga erishish uchun emotsional barqarorlik zarur. Emotsional intellekt (EI) — bu o'z hissiyotlarini tushunish, boshqarish va boshqalar bilan munosabatlarda to'g'ri emotsiyalarni ifodalash qobiliyatidir. O'z his-tuyg'ularini boshqarish orqali inson stressni kamaytirishi, qiyinchiliklarga duch kelganida salbiy his-tuyg'ulardan samarali foydalanishi mumkin.

#### 4. Muvaffaqiyatga Erishishning Psixologik Usullari

##### a) Ma'lum bir maqsadni qo'yish:

Muvaffaqiyatga erishish uchun aniq va o'lchovli maqsadlarni qo'yish zarur. Psixologiya bo'yicha, SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) maqsadlar qo'yish muvaffaqiyatni ta'minlashda samarali usuldir.

##### b) Reja tuzish va izchil ishlash:

Ma'lum bir reja asosida harakat qilish, muvaffaqiyatga erishishning muhim elementlaridan biridir. Psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, reja tuzish va unga rioya qilish, insonga muvaffaqiyatni ta'minlashda yordam beradi.

##### c) O'zgarishga tayyor bo'lish:

G'alaba va muvaffaqiyat doimo o'zgarishga tayyorlikni talab qiladi. Flexibilite yoki moslashuvchanlik muvaffaqiyatli insonlarning asosiy xususiyatlaridan biridir. Boshqalar bilan hamkorlik, yangi imkoniyatlarni qabul qilish va har doim yangi yo'llar izlash muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

#### **Xulosa**

G'alaba va muvaffaqiyat psixologiyasi insonlarning o'z maqsadlariga erishishda qanday ruhiy, emotsional va kognitiv jarayonlar orqali harakat qilishlarini tushunishga yordam beradi. Motivatsiya, o'zini baholash, ichki nazorat tuyg'usi, sabr-toqat va emotsional barqarorlik muvaffaqiyatga erishishning psixologik asoslari sifatida qaraladi. Muvaffaqiyatga erishish — bu faqat tashqi natijalarni emas, balki ichki o'zgarishlarni ham talab qiladi. Shaxsiy rivojlanish va o'zgarishga tayyor bo'lish muvaffaqiyatni keltiradi, va har bir inson o'zining ichki potensialini amalga oshirishga qodir.

#### **FOYDANALANILGAN ADABIYOTLARI**

1. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.
2. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

3. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
4. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.