

O'QUVCHILARDA O'ZIGA NISBATAN ISHONCHNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Nabiyeva Nasiba Axlidinovna

Samarqand viloyati Urgut tumani 119-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonchni shakllantirish va mustahkamlashning psixologik jihatlarini yoritiladi. Shaxsiy rivojlanish jarayonida o'ziga ishonchning tutgan o'rnini, uning ta'lim jarayoni va ijtimoiy moslashuvga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda ijobiy "men" obrazini shakllantirish, motivatsiyani oshirish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash orqali o'ziga ishonchni rivojlantirishning samarali usullari bayon etiladi.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, o'quvchi shaxsi, motivatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijobiy baholash, shaxs rivoji, ijtimoiy moslashuv, ta'lim jarayoni.

KIRISH

O'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonchni shakllantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biridir. O'ziga ishongan o'quvchi o'z fikrini erkin ifoda etadi, qiyinchiliklardan cho'chimaydi, bilim olishga faol intiladi. Bunday sifatlar esa shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. O'ziga ishonch bolaning ichki psixologik holati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u oila muhiti, maktabdagi munosabatlar, o'qituvchilar va tengdoshlar ta'sirida shakllanadi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, o'qituvchining ijobiy munosabati va jamoaning qabul qilishi o'quvchining o'ziga bo'lgan bahosini oshiradi.

Aksincha, doimiy tanqid, solishtirish yoki e'tibor yetishmasligi o'quvchining o'ziga ishonchini pasaytirishi mumkin. Bunday holatda bola o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi, tashabbus ko'rsatishdan tortinadi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi. Bu esa uning o'qishdagi natijalariga va ijtimoiy faolligiga ta'sir ko'rsatadi.

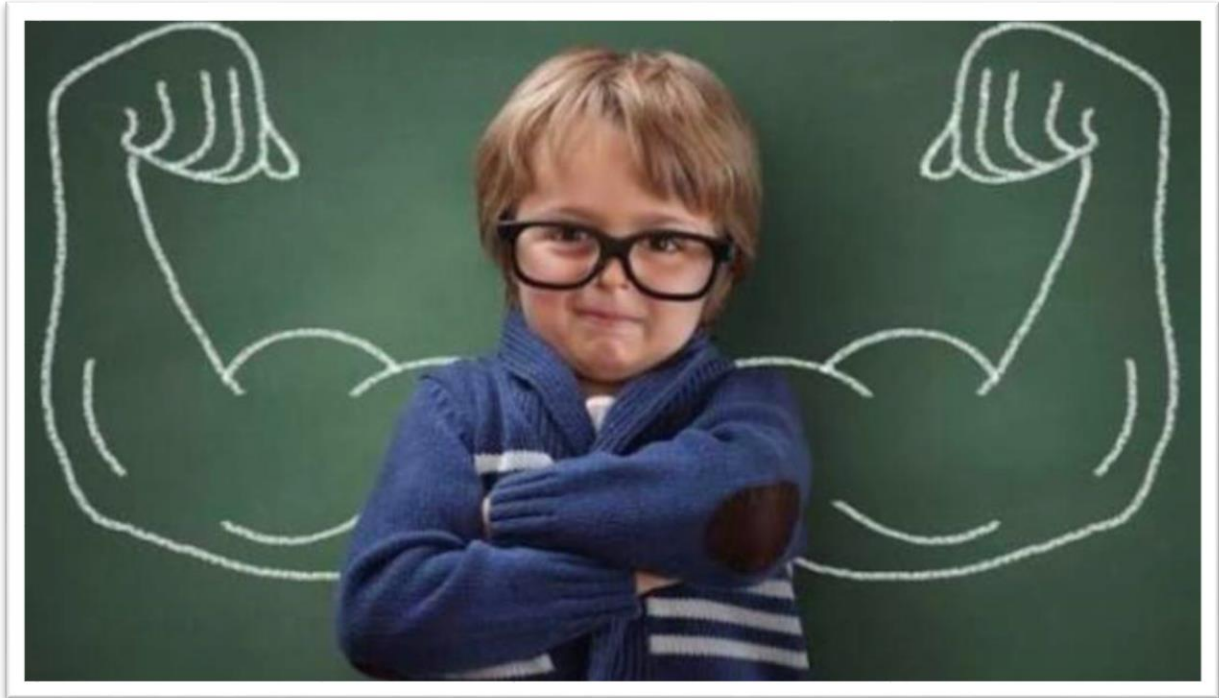
O'quvchilarda o'ziga ishonchni oshirishning psixologik vazifalaridan biri — ijobiy "men" konsepsiyasini shakllantirishdir. Bunda o'quvchining kuchli tomonlarini aniqlash, ularni rivojlantirish va muvaffaqiyatlarini e'tirof etish muhim hisoblanadi. Har bir kichik yutuqni qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchi o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qiladi.

Yana bir muhim vazifa — o'quvchini mustaqil fikrlashga va qaror qabul qilishga o'rgatishdir. Bu jarayonda psixolog va o'qituvchilar o'quvchiga yo'l-yo'riq ko'rsatadi, ammo uning o'rniga qaror qabul qilmaydi. Natijada o'quvchi o'z harakatlariga mas'uliyat bilan yondashishni o'rganadi.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish ham o'ziga ishonchni mustahkamlashda

muhim rol o'ynaydi. Guruhli mashg'ulotlar, treninglar va psixologik o'yinlar orqali o'quvchilar o'z fikrini ifodalash, boshqalarni tinglash va jamoada ishlashni o'rganadi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va motivatsiyani oshirish orqali o'quvchilarda ijobiy o'zgarishlar yuz beradi. Ular o'z oldiga maqsad qo'yishni, unga erishish yo'lida harakat qilishni o'rganadi. Bu esa kelajakda mustaqil, mas'uliyatli va faol shaxs bo'lib shakllanishiga zamin yaratadi.



Kishi o'z mohiyatiga ko'ra, ijtimoiy hisoblangan munosabatlar tizimiga kirgan, odamlar bilan o'zaro birgalikda harakat qilgan va munosabatda bo'lgan xolda o'zini atrof muxitdan alohida ajratib ko'rsatadi, o'zining jismoniy va psixik xolati, harakatlari va jarayonlarining sub'ekti sifatida eks etadi, o'zi uchun (boshqalarga) qarshi turgan va ayni chog'da ular bilan bog'liq bo'lgan «Men» sifatida nomoyon bo'ladi. Bolalarda «Men» siymosi juda erta tarkib topa boshlaydi. 2–3 yoshli bolalardayoq «Men» siymosi yaqqol ko'rinadi «Seniki emas–meniki», «Men o'zim kelaman», «Menga besh» va x. (I. S. Kon).

O'z-o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini anglash o'rtasidagi asosiy diagnostika:

- Biri kognitiv, boshqasi hissiy
- Birini so'z bilan ifodalash mumkin, ikkinchisi qila olmaydi
- Ular xotiraning har xil turlariga murojaat qilishadi
- Biri axloqiy tarkibiy qismga ega, ikkinchisi yo'q
- Birini boshqasiga nisbatan o'zgartirish osonroq -Juda noaniq chegara.
- O'ziga o'zi tomonidan bexad yuqori va bexad past baho berilishi mumkin.

Har ikki xolda ham kishining jamoadagi o`rniga u yoki bu darajada ta'sir etishi mumkin. O`ziga o`zi tomonidan yuksak baho berilishi kishini xech qanday asos bo`lmaganda ham o`zining bahosini oshirib yuboradigan, kibr-havo qilib ko`yadi, natijada tevarakatrofidagilar tomonidan uning davolari rad etilib, qarshilik ko`rsatilishiga duch keladi, jahli chiqadi, xadiksiraydigan, har narsadan gumonsiraydigan, yoxud ataylab takabburlik qiladigan, tajovuzkor bo`lib qoladi va oqibat natijada tegishli darajadagi shaxslararo aloqalarni yo`qotib, o`zi bilan o`zi ovora bo`lib qolishi mumkin. O`ziga haddan ziyod past baho berish norasolik deb atalmish xislatlar kompleksining, o`ziga qat'iyon ishonchsizlikning, o`zini o`zi qoyishning va qo`rquvning kuchayishidan darak berishi mumkin.

Guruh va jamoalarda odamlarning bir-birlariga ta'siri turli vositalarda amalga oshiriladi. Eng muhimi–muloqotdir. Nutq va imo-ishora orqali bir-birlarini ma'qullashlari yoki qarshilik ko`rsatishlari, kuchlarni birlashtirish yoki e'tiroz bildirish mumkin.

Shaxsning ilk bor qo`yilgan bahoga qaytish faktini aniqlash bilan biz shaxsning yangi guruhga kirish darajasini, shu bilan birga uning guruhdagi kayfiyati, xususiyatini ham aniqlay olamiz. Masalan, shaxsning o`ziga-o`zi beradigan bahoning bir muncha oshirilib yuborilishi kutilgan baho ko`rsatkichlarining kamayishi bilan bog`langan bo`ladi. O`ziga o`zi bergan bahoning va tevarak-atrofdagilarning unga nisbatan amalda mavjud munosabatlarining bir-biriga mos kelmasligiga ishonch hosil qilgan individ ularning baholari yuksak bo`lishiga ortiq umid qilmaydi. Bundan tashqari, shaxs tevarakatrofdagilarga beradigan bahoning oshirib yuborilishi boshqalar tomonidan berladigan real bahoning, ya'ni shaxsga guruh tomonidan beriladigan bahoning oshib ketishiga olib borishi aniqlanadi. Shaxs tomonidan guruhga beriladigan bahoning yuqori bo`lishi individning haqiqatdan ham tez qovushib keta olishiga, guruhning tashvishlari bilan yashashiga, uning qadriyatlarini asray olishiga asos bo`ladi. O`z navbatida jamoa ham buni shaxsga nisbatan ortigi bilan yuksak baho tarzida qaytaradi.

Uchta ko`rsatkich–o`ziga o`zi baho berish, kutilgan baho, guruhning shaxs tomonidan baholanishi–shaxsning tuzilishiga kiradi va kishi buni xoxlaydimiyo`qmi, bundan qat'iy–nazar, u o`zining guruhdagi qayfiyatini, o`zi erishgan natijalarning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz ekanligini. O`ziga va tevarakatrofdagilarga nisbatan nuqtai–nazarlarini belgilaydigan sub'ektiv vositalarni hisobga olishga ob'ektiv ravishda majburdir.

O'zini past baholash bilan tez-tez azoblanadigan bola o'zini dunyodan ajratib turadi, uyatchan bo'lish belgisini berish. Aksariyat ota-onalar buni uyatchanlikda ayblashadi.

Bolalarda o'zini past baholash sabab bo'ladi ta'lim va etuk rivojlanishning kechikishi chunki bolalar boshqa odamlar bilan muloqot qilishdan qo'rqishadi. Bolalar biron narsani tushunmaganlarida sinfda savollar berishmaydi va ular maktabdagi

ta'limida orqada qolishadi, bu esa o'zlarining past darajadagi qadrdimmatini birlashtiradi.

Bolalardagi o'z-o'zini hurmat qilishning oqibatlar har doim dahshatli. Otaonalar tezda echim topish uchun ushbu turdagi muammolarni qanday aniqlash kerakligini bilishlari kerak.

Bolalarda o'zini past baholash alomatlar.

1) uyatchanlik: o'zini past baholashdan aziyat chekayotgan bola haddan tashqari uyatchan bo'lib, yangi odamlar bilan tanishishdan yoki yangi vaziyatlarga duch kelishdan qochadi.

Ota-onalar tushunishi kerak bo'lgan narsa, bu haddan tashqari uyatchanlik odatiy emas. Uyatchanlik ma'lum darajada ma'qul, ammo agar bola odamlar bilan muloqot qilishdan bosh tortsa, buning echimini topish vaqti keldi.

2) Ishonchsizlik: Bolalarda o'z-o'zini past baholash ko'pincha ishonchsizlikka olib keladi. Onasidan ajralmagan bola ko'pincha o'zini past baholash belgisidir. Shu tarzda bola o'zini himoyalanganligini his qiladi va u hech kim bilan gaplashmasligini ta'minlaydi.

3) Qo'rquv: O'zini past baholaydigan bolalar yangi narsalarni sinab ko'rishdan qo'rqishadi, chunki ular allaqachon muvaffaqiyatsiz bo'lishini taxmin qilishgan.

O'ziga-o'zi berish shaxsning shaxsning intilishlari darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Intilishlarning darajasi shaxs o'ziga o'zi beradigan bahoning individ o'z oldiga qo'yadigan maqsadlarning qiyinchiliklari darajasida namoyon bo'ladigan kutilgan darajasi qiyinchiliklari darajasi («Men» siysolarining darajasi)dir.

Kishi navbatdagi harakatning qiyinchilik darajasini bemalol tanlash imkoniyatiga ega bo'lgan paytda o'ziga o'zi beradigan bahoni oshirib yuborishga intilish ikkita tendentsiya o'rtasida mojaro kelib chiqishiga sabab bo'ladi: bir tomondan eng ko'p nutqqa erishish uchun intilishni kuchaytirib yuborishga harakat qilinsa, ikkinchidan muvaffaqiyatsizlikka uchramaslik uchun intilishlarni kamaytirishga harakat qilinadi.

XULOSA

O'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonchni oshirish psixologik jihatdan muhim vazifa bo'lib, u oila, maktab va psixolog hamkorligida amalga oshiriladi. O'quvchini qo'llab-quvvatlash, uning yutuqlarini e'tirof etish va ijobiy muhit yaratish orqali o'ziga ishongan, faol va barqaror shaxsni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Avlaev O., Butaeva U. Shaxs kamolotining psixologik determinant. Xalq ta'limi lmiy-metodik jurnali. **2021**. № 6, 87-92 betlar.
2. Burkhanov A., Avlaev O., Abdusalilova Sh. Responsibility as a criterion for determining personal maturity/ E3S Web of Conferences 2021.
3. Мухина В.С.Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
4. Ziyo.net