

**BOLALARDA O‘ZIGA NISBATAN ISHONCHNI OSHIRISHNING  
PSIXOLOGIK USULLARI****Yaxshiyeva Lobar Rizoqulovna***Toshkent shahar Yashnobod  
tumani 341-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bolalarda o‘ziga nisbatan ishonchni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslari yoritilgan. O‘ziga ishonchning shaxs rivojlanishidagi o‘rni, oilaviy muhit, maktab muhiti hamda ijtimoiy omillarning ta’siri ilmiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, bolalarda ichki motivatsiyani kuchaytirish, muvaffaqiyatsizlikka munosabatni to‘g‘ri shakllantirish, ijobiy “Men” konsepsiyasini rivojlantirish, qo‘llab-quvvatlovchi muloqot va emotsional barqarorlikni ta’minlashga qaratilgan samarali psixologik usullar bayon etiladi. Maqola pedagoglar, maktab psixologlari va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

**Kalit so‘zlar:** o‘ziga ishonch, “Men” konsepsiyasi, bolalik psixologiyasi, motivatsiya, emotsional rivojlanish, oila muhiti, maktab muhiti, ijobiy mustahkamlash, o‘zini baholash, ijtimoiy moslashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash, shaxs kamoloti, refleksiya, muvaffaqiyat omillari, tarbiya.

**KIRISH**

Bolalik davri inson shaxsining shakllanishida eng muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda bolaning o‘ziga bo‘lgan munosabati, ichki ishonchi va imkoniyatlariga bergan bahosi shakllanadi. O‘ziga nisbatan ishonch — bu bolaning o‘z qobiliyatlariga, qarorlariga va shaxsiy qiymatiga bo‘lgan ijobiy munosabatidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘ziga ishongan bolalar ijtimoiy jihatdan faol, muloqotga kirishuvchan, mustaqil fikrlaydigan va hayotdagi qiyinchiliklarga bardoshli bo‘lib ulg‘ayadi.

O‘ziga ishonchning shakllanishi, avvalo, oilaviy muhit bilan chambarchas bog‘liq. Bola ilk ijtimoiy tajribani oilada orttiradi. Ota-onaning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi, bolaga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lishi uning ichki ishonchini mustahkamlaydi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash va e’tiborsizlik bolaning o‘ziga bahosini pasaytiradi. Shuning uchun ota-onalarga bolaning har bir kichik muvaffaqiyatini e’tirof etish, uni boshqalar bilan solishtirmaslik, balki uning shaxsiy rivojlanish dinamikasiga e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

Maktab muhiti ham bolada o‘ziga ishonch shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchining adolatli baholashi, ijobiy rag‘batlantirishi va individual yondashuvi bolada o‘z imkoniyatlariga ishonch uyg‘otadi. Agar bola xatolari uchun kamsitilsa yoki

omma oldida tanqid qilinsa, unda qoʻrquv va ishonchsizlik paydo boʻlishi mumkin. Shu bois taʼlim jarayonida konstruktiv fikr-mulohaza berish, xatoni rivojlanish bosqichi sifatida tushuntirish muhimdir.

Bolalarda oʻziga ishonchni oshirishning samarali usullaridan biri ijobiy mustahkamlash metodidir. Bu usul bolaning toʻgʻri xatti-harakatlarini ragʻbatlantirish orqali mustahkamlashni nazarda tutadi. Masalan, “Sen bugun juda harakat qilding”, “Bu vazifani mustaqil bajarganing menga yoqdi” kabi iboralar bolaning ichki motivatsiyasini oshiradi. Ragʻbat moddiy emas, balki koʻproq emotsional va maʼnaviy boʻlishi maqsadga muvofiq.

Shuningdek, bolada mustaqil qaror qabul qilish koʻnikmasini rivojlantirish ham ishonchni mustahkamlaydi. Kichik yoshdan boshlab unga oddiy tanlovlar berish — masalan, kiyim tanlash, boʻsh vaqtni rejalashtirish — oʻz fikriga tayanish qobiliyatini rivojlantiradi. Qaror qabul qilish jarayonida xatoga yoʻl qoʻyish tabiiy ekanini tushuntirish esa muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrqmaslikni oʻrgatadi.

Oʻziga ishonchni oshirishda emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bola oʻz his-tuygʻularini anglab, ularni toʻgʻri ifoda eta olganda ichki barqarorlik hosil boʻladi. Emotsiyalarni inkor etish yoki bostirish emas, balki ularni qabul qilish va boshqarishni oʻrgatish lozim. Masalan, “Sen xafa boʻlayotganingni tushunyapman” kabi empatik yondashuv bolaning ichki dunyosini qadrlashni anglatadi.

Refleksiya usuli ham samarali vositalardan biridir. Bolaga kun davomida nimalarga erishgani, qaysi vaziyatda oʻzini yaxshi his qilgani haqida savollar berish uning oʻzini anglash darajasini oshiradi. Bu jarayon oʻz kuchli tomonlarini aniqlashga yordam beradi va ijobiy “Men” obrazini shakllantiradi.

Ijtimoiy faoliyatga jalb qilish ham oʻziga ishonchni oshiradi. Toʻgaraklar, sport mashgʻulotlari, ijodiy faoliyat turlari bolaga oʻz qobiliyatlarini namoyon etish imkonini beradi. Jamoada muvaffaqiyatga erishish esa ijtimoiy ahamiyatlilik hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, kichik yutuqlarni omma oldida eʼtirof etish bolaning oʻziga bahosini ijobiy tomonga oʻzgartiradi.

Bolalarda sogʻlom oʻzini baholashni shakllantirish jarayonida realistik maqsadlar qoʻyish muhimdir. Juda yuqori yoki erishib boʻlmaydigan talablar ishonchsizlikka olib keladi. Maqsadlar bosqichma-bosqich amalga oshirilganda, bola har bir natijani muvaffaqiyat sifatida qabul qiladi. Bu esa ichki ishonchni mustahkamlaydi.

Psixologik treninglar va rolli oʻyinlar ham samarali vosita hisoblanadi. Rolli vaziyatlar orqali bola muloqot, oʻz fikrini himoya qilish, rad javobini qabul qilish kabi koʻnikmalarni mashq qiladi. Bu esa ijtimoiy ishonchni rivojlantiradi. Ayniqsa, maktab psixologlari tomonidan oʻtkaziladigan guruh mashgʻulotlari bolalarda ijobiy oʻzaro munosabatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

O'ziga ishonchni oshirish jarayonida kattalarning shaxsiy namuna ko'rsatishi ham muhimdir. Bola ko'proq kuzatish orqali o'rganadi. Agar ota-ona yoki o'qituvchi o'ziga ishonchli, vazmin va qat'iyatli bo'lsa, bola ham shu modelni qabul qiladi. Aksincha, doimiy shubha va xavotir muhitida ulg'aygan bola ichki beqarorlikni his qiladi.

Bolalarda o'ziga ishonchni mustahkamlash uzluksiz va tizimli jarayondir. Bu jarayon mehr, sabr va izchillikni talab qiladi. Har bir bola o'ziga xos shaxs bo'lib, uning rivojlanish sur'ati individualdir. Uni boshqalar bilan solishtirish emas, balki shaxsiy o'sish dinamikasini kuzatish to'g'ri yondashuv hisoblanadi.

Bolalarda o'ziga nisbatan ishonchni oshirish — sog'lom, mustaqil va mas'uliyatli shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir. Oila, maktab va jamiyatning hamkorligi asosida yaratilgan qo'llab-quvvatlovchi muhit bolaning ichki imkoniyatlarini ochib beradi. Ijobiy munosabat, empatiya, rag'bat va individual yondashuv orqali har bir bolada mustahkam ichki tayanch - o'ziga ishonchni shakllantirish mumkin. Ushbu pallaning shaxsning shakllanishidagi ahamiyatini tasvirlar ekan, R.Berne ushbu yoshda bola atrofida gilarining qo'llab-quvvatlashiga va ruhiyatini ko'tarishga ayniqsa juda muxtoj bo'lishiga alohida e'tibor qaratadi. Unda paydo bo'layotgan mustaqillik tuyg'usi shunchalik rag'batlantirilishi kerakki, kattalarning ma'n qilishi bilan bog'liq ixtiloflar bolaning ortiqcha uyatchanlik va o'z kuchida shubhalanishiga olib kelmasligi kerak. Bolada o'zining boshqarishning rivojlanishi unda ijobiy o'z-o'zini baholashining shakllanishiga ziyon keltirmasligi kerak. 4 yoshdan boshlab bolada u qanday inson bo'lishi kerakligi haqidagi tasavvurlar paydo bo'la boshlaydi.

Bolaning asosiy harakat kuchi shu yoshda energiya va intilish bilan olamni o'rganish faoliyati, va uni bosh harakat qilayotgan kuchi esa qiziquvchanlik bo'ladi. Bola endi erkinlik bilan harakat qiladi va yetarli darajada nutqi rivojlanib savol beradi va qabul qilgan javoblarni idrok qiladi. Ota-ona bolaning o'rganish faoliyatini chegaralamasligi o'ta muhimdir, eng xaflisi, E.Eriksonga ko'ra, bolada o'zining qiziquvchanlik va faollik uchun ayibdorlik his-tuyg'ulari paydo bo'lishi mumkin. Keyinchalik bu bolada tashabbuskorlik hissini yo'qolishi chiqarishi mumkin. O'z navbatida, R.Berne bolalarda ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirishga harakat qilayotgan ota-onalarga bolaning faolligiga o'z munosabatini shunday bildirishni maslahat beradi; unda o'z-o'ziga nisbatan kamsitilganlik munosabati va o'zini jazolash hissi paydo bo'lmasligi zarur.

Masalan, o'ziga nisbatan o'ta qiziquvchanlik, kim ekanligini bilish va anglashga intilish ayniqsa, o'smirlik davrida rivojlanadi. Bu davrda paydo bo'ladigan «kattalik» hissi qizlarda ham, o'smir yigitchalarda ham nafaqat o'ziga, balki o'zgalar bilan bo'ladigan munosabatlarini ham belgilaydi. Qizlardagi «Men» obrazining yaxshi va ijobiy bo'lishi ko'proq bu obrazning ayollik sifatlarini o'zida mujassam eta olishi,

ayollik xislatlarining o'zida ayni paytda mavjudligiga bog'liq bo'lsa, yigitlardagi obraz ko'proq jismonan barkamollik mezonlari bilan nechog'li uyg'un ekanligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham o'smirlikda o'g'il bolalardagi bo'yni pastligi, muskullarning zaifligi va shu asosda qurilgan «Men» obrazi qator salbiy taassurotlarni keltirib chiqaradi. Qizlarda esa tashqi tarafdin go'zallikka, kelishganlik, odob va ayollarga xos qator boshqa sifatlarining bor - yo'qligiga bog'liq xolda «Men» obrazi mazmunan idrok qilinadi. Qizlarda ham ortiqcha vazn yoki terisida paydo bo'lgan ayrim toshmalar yoki shunga o'xshash fiziologiknuqsonlar kuchli salbiy emotsiyalarga sabab bo'lsa-da, baribir, chiroyli kiyimlar, taqinchoqlar yoki sochlarning o'ziga xos turmagi bu nuqsonlarni bosib ketadigan omillar sifatida qaraladi.

«Men» - obrazi va o'z-o'ziga baho. «Men» - obrazi asosida ham bir shaxsda o'z-o'ziga nisbatan baholartizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo'lishim mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlarigabog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni uning o'zi subyektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya'ni bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u subyektiv xarakterga egadir.

O'z-o'ziga nisbatan baho turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq xolda turlicha bo'lishi mumkin. Ya'ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketsa, boshqasi ta'sirida - aksincha, pastlab ketishi mumkin. O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Hattoki, bunday holat suisidal harakatlar, ya'ni o'z joniga qasd qilish, real borligidan «qochishga» intilish psixologiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat «noadekvatlilik effekti» deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham masalan, «halaqit berdi-da», «falonchi bo'lmaganida» kabi bahonalar ko'payadi. Ya'ni nimaiki bo'lmasin, aybdor o'zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor. Bundaylar haqida bora-bora odamlar «oyog'i yerdan uzilgan», «manmansiragan», «dimog'dor» kabi sifatlar bilan gapira boshlaydilar. Demak, o'z-o'ziga baho realistik, adekvat, to'g'ri bo'lishi kerak. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhireferent guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday

insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari, hattoki, maqtab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Bunday referent guruh real mavjud bo'lishi (masalan, ota-ona, o'qituvchi, ustoz, yaqin do'stlar), yoki noreal, hayoliy (kitob qahramonlari, sevimli aktyorlar, ideal) bo'lishi.

O'z-o'ziga baho o'ta yuqori ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rttirilishi, noo'rin maqto'vlar, turliqiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi.

O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi ko'pincha atrofdagilarning shaxsganisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqchiligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlar tarbiyasida yoki real jamoadagi odamlarga maqsadga muvofiq ta'sir yoki taz'iy ko'rsatish kerak bo'lsa, ularning etalon, referent guruhini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi. Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblanadi. Masalan, mustaqillik sharoitida mamlakatimiz yoshlari ongiga milliy qadriyatlarimiz, vatanparvarlik, adolat va mustaqillik mafkurasiga sadoqat hislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan xalq va millat ma'naviyatini qadrlash hislarini tarbiyalamoqda. Bu esa, o'sha yuksak o'z-o'zini anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmdir. Demak, o'z-o'zini baholash o'z-o'zini tarbiyalashning muhim mezonidir. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlariga esa, quyidagilar kiradi:

Realistik baho shaxsni o'rab turganlar ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi.

O'z-o'ziga baho o'z-o'zi bilan muloqot o'zini konkret tarbiya obyekti sifatida idrok etish va o'zi bilan muloqotni tashkil etish sifatida o'z-o'zini ishonitirish o'z imkoniyatlari, kuchi va irodasiga ishonish orqali, ijobiy xulq normalariga bo'ysundirish.

1. O'z-o'ziga buyruq berish tig'iz va ekstremal holatlarda o'zini qo'lga olish va maqbul yo'lga o'zini chorlay olish sifati.
2. O'z-o'ziga ta'sir yoki autosuggestiya ijtimoiy normalardan kelibchiqqan xolda o'zida ma'qul ustanovkalarni shakllantirish.

3. Ichki intizom - o'z-o'zini boshqarishning muhim mezon, har doim har yerda o'zining barcha harakatlarini muntazam ravishda korreksiya qilish va boshqarish uchun zarur sifat.

Yuqoridagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari orasida psixologiknuqtai nazardan o'z-o'zi bilan amalga oshiriladigan ichki dialog alohida o'rin tutadi.

O'z-o'zi bilan dialog- oddiy til bilan aytganda, o'zi bilan o'zi gaplashishdir. Aslida bu qobiliyat bizning boshqalar bilan amalgaoshiradigan tashqi dialoglarimiz asosida rivojlanadi, lekin aynan ichkidialog muhim regulativ rol o'ynaydi. Demak, shaxsning qanday sifatlarga ega ekanligi, undagi baholarning obyektivligiga bog'liq tarzda o'z-o'zi bilan muloqotga kirishib, shaxs o'zini nazorat qila oladi. Hayotda shunday kishilar uchraydiki, katta majlisda ishi tanqidga uchrasa ham, o'ziga xolis baho berib, kerakli to'g'ri xulosalar chiqara oladi, shunday odamlar ham borki, arzimagan hatolik uchun o'z «ich-etini yeb tashlaydi» Ichki dialogning har kimda har xil ekanligidan darak beruvchi faktlar quyidagilar.

1. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlari.
2. O'z-o'zi bilan muloqot.
3. O'z-o'zini ishontirish.
4. O'z-o'ziga buyruq berish.

Rivojlanish jarayonida faqat bilim va faoliyat usullarining o'zgarishi va murakkablashishi sodir bo'lib qolmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlarini o'zgaradi, usullar yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi. Mazkur o'zgarishlar ichidan nisbatan umumiy va belgilovchi o'zgarishlarni ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi.

Bolaning shaxsiy yo'naltirilganlik xususiyatining umumiy rivojlanishi. Unga uch turni kiritish mumkin: a) ta'limiy yo'nalganlik (yaxshi o'qish, yaxshi baho olish), b) bilim olishga yo'nalganlik (masalalarni hal etish, yangi vazifalar olish), v) atrofdagilar bilan munosabat. Shunday qilib, shaxsiy yo'nalganlikni hisobga olish maktab o'quvchilari ta'limi (bilim va usullarni egallash) va tarbiyasini (shaxsiyat rivojlanishi) yanada samarali amalga oshirish uchun birinchi va zarur shartdir. Ong mexanizmining rivojlanishi. Bu fikriy faoliyatning ko'rgazmali-harakatli, ko'rgazmali-obrazlidan abstrakt, nazariyga o'zgarishidir. Bolada tushunchalar va tushunchalar tizimi muntazam shakllanib boradi. Bolaning anglash va fikrlashining rivojlanishi darajasi qancha yuqori bo'lsa, u o'zlashtirgan, foydalanayotgan tushunchalar shuncha murakkab bo'ladi.

Bolalik avvalida bola atrofidagi predmetlar xususiyatini, predmetlar orasidagi eng oddiy aloqalarni ilg'aydi va ulardan foydalana boshlaydi. Bu predmetli faoliyat, oddiy elementar o'yin shakllari, rasm chizish, nutqni egallash bilan bog'liq ravishda

ro'y beruvchi keyingi aqliy rivojlanish uchun asos bo'ladi. Bolalikda aqliy rivojlanish asosini bolada shakllanayotgan idrok etish va fikrlash harakatlarining yangi turlari tashkil etadi. Bu yoshda avtodidaktik, o'zi o'rgatuvchi o'yinchoqlar (matryoshkalar, qutichalar, kubchalar, mozaika va boshqalar) bolani tez rivojlantiradi.

### XULOSA

Bolada tengdoshlari bilan ma'lum bir munosabatlarning yuzaga kelishi, «bolalar jamiyati»ning shakllanishi maktabgacha yoshning muhim xususiyati bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, ikkinchi signal sistemasi jadal rivojlanib, sensor idrok, ayniqsa, ko'rish va eshitish orqali qabul qilish sezilarli rivojlanadi. Bolada oddiy majburiyatlar majmui paydo bo'ladi, ongli ravishda rasm chizadi va musiqiy faoliyatda ishtirok eta boshlaydi. U unga qanday surat yoki musiqa yoqishini, qaysilari yoqmasligini aytishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolaning boshqa odamlarga ichki pozitsiyasi o'z «men»i va o'z harakatlari ahamiyatini tobora anglab borishi, kattalar dunyosiga, ularning faoliyati va o'zaro munosabatiga katta qiziqishi bilan xarakterlanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Po'latxo'jayeva M.R. Defektologiyaning klinik asoslari-T. 2012 yil
2. L.R. Mo'minova, Sh.M. Amirsaidova, Z.N. Mamarajabova, M.U. Xamidova, D.B. Yakubjanova, Z.M. Djalolova, N.Z. Abidova, Maxsus psixologiya-T. 2013 yil
3. M. Ayupova "Logopediya" 2007 yil
4. "Logopediya" (L.S. Volkova tahriri ostida) –M
5. "Logopediya" (L. Mo'minova, M. Ayupova)-T
6. Ziyo net