

O‘SMIRLARDA O‘Z-O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING AHAMIYATI

Usanov Hakimbek Boyburi o‘g‘li

Surxondaryo viloyati Bandixon

tumani 34-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish jarayoni, unga ta’sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar hamda bu jarayonda maktab psixologining o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlik davrida o‘ziga baho berish, emotsional barqarorlik va shaxsiy rivojlanishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostika, individual yondashuv, psixologik treninglar va motivatsion suhbatlar orqali o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish usullari ko‘rib chiqilgan. Bundan tashqari, sog‘lom psixologik muhit yaratish va oila hamda maktab hamkorligining ahamiyati bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, o‘z-o‘ziga ishonch, maktab psixologi, psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik, o‘ziga baho berish, motivatsiya, psixologik trening, individual yondashuv, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi, psixologik muhit.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olish jarayoni bilan bir qatorda ularning shaxsiy rivojlanishi, psixologik holati va ijtimoiy moslashuvi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘z-o‘ziga ishonchning shakllanishi shaxs kamolotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Chunki o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘smirlar hayotdagi turli qiyinchiliklarni yengishda, maqsad qo‘yishda va qaror qabul qilishda faol hamda mustaqil bo‘ladilar. O‘smirlik davri psixologik jihatdan eng murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxs o‘zini anglash, o‘z qobiliyatlarini baholash va jamiyatdagi o‘rnini aniqlash jarayonidan o‘tadi. Shu jarayonda tashqi muhitning, ya’ni oila, maktab va tengdoshlar guruhining ta’siri juda kuchli bo‘ladi. Agar o‘smir doimiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy munosabatga ega bo‘lsa, unda o‘z-o‘ziga ishonch barqaror shakllanadi. Aksincha, tanqid, e’tiborsizlik yoki salbiy baholash o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. O‘z-o‘ziga ishonch — bu shaxsning o‘z imkoniyatlariga, qobiliyatlariga va qarorlarining to‘g‘riligiga bo‘lgan ichki ishonchi hisoblanadi. Ushbu sifat o‘smirning o‘qishdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi hayotiy qarorlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab ta’lim-tarbiya jarayonida o‘quvchilarda o‘ziga

ishonchni shakllantirishga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Maktab psixologi o'smirlarning psixologik holatini o'rganish, ularning individual xususiyatlarini aniqlash va o'z-o'ziga ishonchini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. U diagnostika ishlari, psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar hamda individual yondashuv orqali o'quvchilarning ichki salohiyatini ochishga yordam beradi. Bu jarayon o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishda oila va maktab hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onaning farzandga bo'lgan ishonchi, uni qo'llab-quvvatlashi va ijobiy muhit yaratishi o'smir psixologiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Maktabdagi sog'lom psixologik muhit esa o'quvchilarning o'z fikrini erkin ifoda etishiga va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishiga sharoit yaratadi. Demak, o'smirlarda o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishda maktab psixologining o'rni va ahamiyatini o'rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Mazkur maqolada ushbu jarayonning psixologik asoslari hamda maktab psixologining samarali faoliyati yoritib beriladi.

Asosiy qism

O'smirlarda o'z-o'ziga ishonchni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning ichki imkoniyatlarini anglash, o'z qobiliyatlariga ishonish va hayotiy vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qila olish ko'nikmalari bilan bog'liqdir. Ushbu sifatning shakllanishi o'smirning o'qishdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Shu sababli maktab psixologi bu jarayonda asosiy qo'llab-quvvatlovchi mutaxassis sifatida faol ishtirok etadi. O'z-o'ziga ishonchning shakllanishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, oilaviy muhit juda muhim ahamiyatga ega. Ota-onaning farzandga bo'lgan munosabati, uni qo'llab-quvvatlashi yoki aksincha doimiy tanqid qilishi o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatini belgilab beradi. Ikkinchidan, maktab muhiti va o'qituvchilarning yondashuvi ham muhim rol o'ynaydi. Uchinchi omil esa tengdoshlar orasidagi munosabatlar bo'lib, ular o'smirning o'zini baholashiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Maktab psixologi o'smirlarda o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishda diagnostika ishlarini amalga oshiradi. Diagnostika orqali o'quvchining psixologik holati, o'ziga baho berish darajasi, ijtimoiy faolligi va ichki muammolari aniqlanadi. Testlar, so'rovnomalar va kuzatuv metodlari yordamida olingan natijalar asosida har bir o'quvchi bilan individual ishlash rejalashtiriladi. Bu esa muammolarni erta aniqlash va samarali psixologik yordam ko'rsatishga imkon beradi. Psixologik treninglar o'z-o'ziga ishonchni rivojlantirishning eng samarali usullaridan biridir. Treninglar davomida o'smirlarga o'z fikrini erkin ifoda etish, jamoa oldida chiqish qilish, o'z qobiliyatlarini namoyon etish va stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalari

o‘rgatiladi. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi va ularning ijtimoiy faolligini oshiradi.

Individual psixologik yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Har bir o‘smirning psixologik xususiyatlari turlicha bo‘lgani uchun ularga bir xil yondashuv samara bermaydi. Maktab psixologi individual suhbatlar orqali o‘quvchining ichki kechinmalarini o‘rganadi, uning muammolarini aniqlaydi va mos tavsiyalar beradi. Bu jarayon o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini bosqichma-bosqich oshirishga yordam beradi. Motivatsion ishlar ham o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchining kichik yutuqlarini e‘tirof etish, uni rag‘batlantirish va kelajakdagi maqsadlarini belgilashga yordam berish uning o‘z kuchiga ishonchini mustahkamlaydi. Psixolog tomonidan berilgan ijobiy fikrlar va qo‘llab-quvvatlash o‘smirning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Shuningdek, maktabdagi sog‘lom psixologik muhit ham o‘smirlarning o‘ziga ishonchini rivojlantirishda muhim omildir. O‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi hurmat, do‘stona munosabatlar va qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘smirning o‘z fikrini erkin bildirishiga imkon yaratadi. Aksincha, tanqid, kamsitish yoki befarqlik o‘quvchida ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. O‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishda ota-onalar bilan hamkorlik ham katta ahamiyatga ega. Maktab psixologi ota-onalarga farzandni to‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash, unga mustaqillik berish va ortiqcha bosim o‘tkazmaslik bo‘yicha tavsiyalar beradi. Oila va maktab hamkorligi mustahkam bo‘lsa, o‘smirning psixologik rivojlanishi yanada barqaror bo‘ladi. O‘smirlarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish kompleks psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, unda maktab psixologining roli juda muhimdir. Diagnostika, treninglar, individual yondashuv va motivatsion ishlar orqali o‘smirlarning ichki salohiyatini ochish va ularni jamiyatda faol, mustaqil va ishonchli shaxs sifatida shakllantirish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirish ularning shaxs sifatida to‘laqonli rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan o‘smirlar hayotiy vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qila oladi, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholaydi hamda ijtimoiy muhitda faol ishtirok etadi. Maqolada ko‘rib chiqilganidek, o‘z-o‘ziga ishonchning shakllanishida oilaviy muhit, maktabdagi ta‘lim-tarbiya jarayoni hamda tengdoshlar bilan munosabatlar muhim o‘rin tutadi. Ushbu omillar o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabatini ijobiy yoki salbiy tomonga shakllantirishi mumkin. Maktab psixologi esa o‘smirlarda o‘z-o‘ziga ishonchni rivojlantirish jarayonida asosiy yordamchi mutaxassis hisoblanadi. U tomonidan amalga oshiriladigan diagnostika, treninglar, individual suhbatlar va motivatsion ishlar o‘quvchilarning ichki salohiyatini ochishga hamda ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab va oila hamkorligi ushbu

jarayonning samaradorligini yanada oshiradi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, o'qituvchilarning ijobiy yondashuvi hamda sog'lom psixologik muhit o'smirning o'ziga ishonchli shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. O'smirlarda o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishda maktab psixologining o'rni beqiyos bo'lib, bu jarayonni to'g'ri tashkil etish barkamol, mustaqil va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Internet ma'lumotlari