

O'QUVCHILARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH VA O'ZLIGINI ANGLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Do'smuradova Zarifa Irnazarovna

Jizzax viloyati G'allaorol tumani

55 - maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda o'z-o'zini baholash va o'zligini anglashning psixologik xususiyatlari, ularning shaxs rivojlanishidagi o'zni hamda ushbu jarayonlarga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. O'z-o'zini baholash va o'zligini anglash shaxsning ijtimoiylashuvi, emotsional barqarorligi va muvaffaqiyatga intilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada mazkur psixologik jarayonlarning shakllanish mexanizmlari va ularni rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, o'zligini anglash, shaxs rivojlanishi, "Men" konsepsiyasi, o'quvchi, motivatsiya, emotsional rivojlanish, ijtimoiy muhit, psixologik xususiyatlar, tarbiya.

KIRISH

O'z-o'zini baholash va o'zligini anglash shaxsning psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadigan murakkab jarayonlardir. O'quvchi o'zining qobiliyatlari, imkoniyatlari, xarakter xususiyatlari va jamiyatdagi o'rnini anglash orqali shaxs sifatida shakllanadi. Ushbu jarayonlar bolaning o'ziga bo'lgan munosabati, atrofdagilar bilan muloqoti va kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini baholash deganda shaxsning o'z imkoniyatlari, xulq-atvori va shaxsiy sifatlariga bergan bahosi tushuniladi. Adekvat o'z-o'zini baholash o'quvchining o'z kuchiga ishonishini, qiyinchiliklarni yengib o'tishini va ijobiy maqsadlar sari intilishini ta'minlaydi. Past o'z-o'zini baholash esa o'ziga ishonchsizlik, tashabbusning pasayishi va emotsional muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

O'zligini anglash shaxsning o'zini alohida individ sifatida qabul qilishi, o'z ehtiyojlari, qiziqishlari va imkoniyatlarini tushunishi bilan bog'liq jarayondir. O'quvchi o'zini anglash orqali "Men kimman?", "Mening imkoniyatlarim qanday?" degan savollarga javob topishga harakat qiladi. O'quvchilarda o'z-o'zini baholashning shakllanishida oila muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning bolaga bo'lgan munosabati, uni qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirishi bolaning ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantiradi. Aksincha, doimiy tanqid va taqqoslash salbiy o'zini baholashni yuzaga keltirishi mumkin.

Maktab muhiti ham ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega. O'qituvchining adolatli munosabati, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashi o'quvchilarning o'ziga

bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Tengdoshlar bilan muloqot va jamoada o'z o'rnini topish ham o'zligini anglashning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini baholash va o'zligini anglashning rivojlanishi o'quvchilarning motivatsiyasi bilan ham chambarchas bog'liqdir. O'ziga ishonadigan va imkoniyatlarini to'g'ri baholay oladigan o'quvchilar o'qishda faolroq bo'ladilar, yangi bilimlarni egallashga intiladilar va qiyinchiliklardan qo'rqmaydilar.

Psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va individual suhbatlar o'quvchilarda ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday tadbirlar orqali bolalarda o'ziga bo'lgan ishonch, mustaqillik va ijtimoiy faollik rivojlanadi. Shuningdek, o'quvchilarni sport, san'at va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ularning o'z qobiliyatlarini namoyon etishiga imkon yaratadi. Bu esa o'z navbatida ijobiy o'zini anglash va adekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishiga yordam beradi.

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 5. Birini boshqasiga nisbatan o'zgartirish osonroq -Juda noaniq chegara.

Psixologiyada kishining o'ziga o'zi beradiga bahoni, uning miqdoriy va sifat ta'rifini aniqlashning bir qator eksperimental metodari mavjud (o'z-o'zini tekshirish testlari, o'z-o'zini kuzatish, kundalik yuritish va xokazo).

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 tevarak-atrofidagilar 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 tevarak-atrofdagilarga beradigan bahoning oshirib yuborilishi boshqalar tomonidan beriladigan 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 xoxlaydimi-yo`qmi, bundan qat'iy–nazar, u o`zining guruhdagi qayfiyatini, o`zi erishgan natijalarning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz ekanligini. O`ziga va tevarak-atrofdagilarga 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 qadr-qimmatini birlashtiradi. Bolalardagi o`z-o`zini hurmat qilishning oqibatlari har doim dahshatli. Ota-onalar tezda echim topish uchun ushbu turdagi muammolarni qanday aniqlash kerakligini bilishlari kerak.

Bolalarda o`zini past baholash alomatlari:

1) uyatchanlik: o`zini past baholasdan 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. Intilishlar darajasining shakllanishi faqat nutqqa erishilishi yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrash muimligini oldindan sezish bilan emas, eng avvalo aqlidrok bilan, ba'zan esa o'tmishdagi yutuqlar va muvaffaqiyatsizliklarni oz bo'lsa-da anglanilgan tarzda hisobga olish va baholash bilan belgilanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'z-o'zini baholash va o'zligini anglash shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlovchi muhim psixologik jarayonlardir. Oila, maktab va psixologning hamkorligi, ijobiy emotsional muhit yaratish va o'quvchilarning individual imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlash orqali ularda sog'lom "Men" konsepsiyasini shakllantirish mumkin. Bu esa ularning kelgusidagi muvaffaqiyatli hayoti va ijtimoiy moslashuviga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Davletshin M.G. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2017.
4. Carl Rogers. On Becoming a Person. – Boston, 1961.
5. William James. The Principles of Psychology. – New York, 1890.
6. UNICEF. Child Development and Well-Being. – New York, 2022.
7. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.