

**O'QUVCHILARDA O'ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISHGA
QARATILGAN INDIVIDUAL KORREKSION MASHG'ULOTLAR****G'opirova Nozima Boxodirovna***Namangan viloyati Chust
tumani 48-maktab psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini rivojlantirishga qaratilgan individual korreksion mashg'ulotlarning mazmuni, ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. O'ziga ishonchning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, jumladan, o'z-o'zini baholash darajasi, emotsional holat, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarning ta'siri tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan individual korreksion mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirish, o'z imkoniyatlariga ishonchni mustahkamlash, ichki qo'rquv va xavotirlarni kamaytirish hamda shaxsiy salohiyatni rivojlantirish usullari bayon etilgan. Shuningdek, psixologik suhbatlar, motivatsion mashqlar, relaksatsiya usullari, art-terapiya va reflektiv faoliyatning o'ziga ishonchni rivojlantirishdagi o'rni ilmiy asoslangan. Tadqiqot natijalari individual korreksion mashg'ulotlarning o'quvchilarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va ta'limdagi muvaffaqiyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, individual korreksion mashg'ulotlar, maktab psixologi, o'z-o'zini baholash, shaxsiy rivojlanish, psixologik korreksiya, motivatsiya, emotsional barqarorlik, ijobiy "Men" konsepsiyasi, psixologik yordam, relaksatsiya, art-terapiya, refleksiya, o'quvchi shaxsi, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, balki ularning psixologik salomatligini mustahkamlash, shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarish va ijtimoiy faolligini oshirish masalalariga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Shaxs rivojlanishining muhim ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan o'ziga ishonch hissi o'quvchining ta'limdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari, mustaqil qaror qabul qilishi hamda hayotiy maqsadlariga erishishida muhim omil hisoblanadi. O'ziga ishonch insonning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy sifatlariga nisbatan ijobiy munosabatini ifodalaydi hamda uning faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri sanaladi. O'quvchilik davrida o'ziga ishonchning shakllanishi va rivojlanishi murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Bu davrda bolaning o'zini anglash jarayoni jadallashadi, o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholashga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida

tengdoshlar fikri, ijtimoiy munosabatlar va ta'limdagi muvaffaqiyatlar o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Muvaffaqiyatsizliklar, tanqidiy munosabatlar, oiladagi nosog'lom muhit yoki muloqotdagi qiyinchiliklar esa o'ziga ishonchning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Natijada o'quvchi o'z imkoniyatlarini yetarli darajada namoyon eta olmaydi, yangi faoliyatlardan chekinadi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarga duch keladi.

O'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilarda xavotirlanish, tortinchoqlik, passivlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko'proq uchraydi. Shu sababli o'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirish maktab psixologining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Maktab psixologining korreksion faoliyati o'quvchilarning psixologik rivojlanishidagi mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan. O'ziga ishonchni rivojlantirish bo'yicha individual korreksion mashg'ulotlar o'quvchining shaxsiy xususiyatlari, ehtiyojlari va psixologik holatini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bunday mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda ijobiy o'z-o'zini baholash, o'z imkoniyatlarini anglash, ichki resurslardan samarali foydalanish va shaxsiy rivojlanishga bo'lgan intilish shakllantiriladi. Individual yondashuv esa har bir o'quvchining muammolarini chuqur o'rganish va ularga mos psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. O'ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan individual korreksion mashg'ulotlarda psixologik suhbatlar, motivatsion mashqlar, relaksatsiya texnikalari, art-terapiya elementlari, refleksiya usullari va o'z-o'zini anglashga qaratilgan topshiriqlardan keng foydalaniladi. Ushbu usullar o'quvchining ichki imkoniyatlarini ochib berishga, emotsional zo'riqishni kamaytirishga va o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Natijada o'quvchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchi ortib, uning ta'limdagi faolligi va ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi. Mazkur maqolaning maqsadi o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini rivojlantirishning psixologik asoslarini tahlil qilish, individual korreksion mashg'ulotlarning mazmuni va samaradorligini yoritish hamda maktab psixologi faoliyatida qo'llaniladigan amaliy usullarni ilmiy jihatdan asoslashdan iboratdir. Shuningdek, maqolada o'ziga ishonchni rivojlantirish orqali o'quvchilarning shaxsiy kamoloti, emotsional barqarorligi va ta'limdagi muvaffaqiyatlarini oshirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Bu esa ta'lim muassasalarida psixologik xizmat sifatini takomillashtirish va o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga ko'maklashishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

O'quvchilarda o'ziga ishonch hissini rivojlantirish shaxs kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. O'ziga ishonch insonning o'z qobiliyatlari,

imkoniyatlari va shaxsiy sifatlariga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishini anglatadi. Ushbu sifat o'quvchining o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari, muammolarni hal qilish qobiliyati hamda kelajakdagi hayotiy maqsadlariga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishonch darajasi yetarli bo'lgan o'quvchilar yangi vazifalarni bajarishga qo'rqmay kirishadilar, qiyinchiliklarni yengishga intiladilar va muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladilar. Shu sababli maktab psixologi faoliyatida o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishga qaratilgan individual korreksion mashg'ulotlar alohida o'rin tutadi. O'ziga ishonchning shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Bolaning oiladagi tarbiyasi, ota-onalarning unga bo'lgan munosabati, ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlari, tengdoshlari bilan muloqoti hamda o'zini baholash darajasi ushbu sifatning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar tomonidan haddan tashqari tanqid qilinishi, muvaffaqiyatsizliklarning tez-tez uchrashi yoki tengdoshlar tomonidan rad etilishi o'quvchida o'ziga nisbatan salbiy tasavvurlarni shakllantirishi mumkin. Natijada u o'z imkoniyatlarini past baholaydi, tashabbus ko'rsatishdan qo'rqadi va ijtimoiy faoliyatdan chekinadi. Bunday holatlarda psixologik korreksiya zarur bo'ladi. Individual korreksion mashg'ulotlar o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini chuqur o'rganish va unga mos psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Korreksion ishlar odatda diagnostika bosqichidan boshlanadi. Psixolog o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonch darajasi, o'z-o'zini baholash xususiyatlari, emotsional holati va muloqot ko'nikmalarini turli metodikalar yordamida aniqlaydi. Diagnostika natijalari asosida individual rivojlantiruvchi va korreksion dastur ishlab chiqiladi. Bu esa mashg'ulotlarning aniq maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etilishiga yordam beradi.

O'ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan individual mashg'ulotlarning muhim yo'nalishlaridan biri o'quvchida ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirish hisoblanadi. Ko'plab o'quvchilarda uchraydigan muammolardan biri o'z imkoniyatlarini past baholashdir. Psixolog maxsus mashqlar orqali o'quvchining kuchli tomonlarini aniqlashga, yutuqlarini eslashga va o'zining ijobiy sifatlarini anglashga yordam beradi. Masalan, "Mening yutuqlarim", "Men nimalarga qodirman?", "Mening kuchli tomonlarim" kabi mashqlar o'quvchining o'ziga nisbatan ijobiy qarashlarini rivojlantiradi. Psixologik suhbatlar individual korreksion ishlarning eng samarali usullaridan biridir. Suhbat davomida o'quvchi o'z his-tuyg'ulari, qo'rquvlari, xavotirlari va ichki kechinmalari haqida erkin fikr bildirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixolog esa uni diqqat bilan tinglaydi, qo'llab-quvvatlaydi va muammolarni hal etishning konstruktiv yo'llarini ko'rsatadi. Bunday suhbatlar o'quvchida psixologga nisbatan ishonch hissini shakllantirib, ichki ziddiyatlarni kamaytirishga xizmat qiladi. O'ziga ishonchni rivojlantirishda motivatsion mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar orqali o'quvchilarda maqsad qo'yish,

muvaffaqiyatga intilish va o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga bo'lgan ishonch kuchayadi. Psixolog o'quvchiga qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, ularni bosqichma-bosqich amalga oshirish va erishilgan natijalarni baholashni o'rgatadi. Natijada o'quvchi o'z harakatlarining natijasini ko'ra boshlaydi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

Art-terapiya usullari ham o'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirishda keng qo'llaniladi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, kollaj tayyorlash, ertak yaratish kabi ijodiy faoliyatlar o'quvchilarning ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Art-terapiya jarayonida o'quvchi o'z his-tuyg'ularini anglaydi, salbiy emotsiyalarni bartaraf etadi va o'z shaxsiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bu usul ayniqsa tortinchoq va hissiyotlarini ochiq ifodalashda qiynaladigan bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Relaksatsiya va emotsional boshqaruv mashqlari ham korreksion ishlarning muhim tarkibiy qismi sanaladi. O'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilarda ko'pincha xavotirlanish, qo'rquv va stress holatlari kuzatiladi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish texnikalari va vizualizatsiya usullari orqali o'quvchilarning hissiy zo'riqishi kamaytiriladi. Emotsional barqarorlikning ortishi esa o'ziga bo'lgan ishonch hissining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Individual korreksion mashg'ulotlarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilar ko'pincha tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Psixolog tomonidan o'tkaziladigan maxsus mashqlar va rolli o'yinlar orqali ularda o'z fikrini erkin ifodalash, suhbatni boshlash va davom ettirish, o'z huquqlarini himoya qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa ularning ijtimoiy faolligini oshiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Korreksion ishlarning samaradorligi ko'p jihatdan ota-onalar bilan hamkorlikka bog'liq. Ota-onalar farzandlarini qo'llab-quvvatlashlari, ularning yutuqlarini e'tirof etishlari va muvaffaqiyatsizliklar uchun haddan tashqari tanqid qilmasliklari lozim. Psixolog ota-onalar bilan individual maslahatlar o'tkazib, bolada o'ziga ishonchni shakllantirishning samarali usullari haqida tavsiyalar beradi. Oila va maktab hamkorligi o'quvchining psixologik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shunday qilib, o'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan individual korreksion mashg'ulotlar shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali psixologik vosita hisoblanadi. Diagnostika, psixologik suhbatlar, motivatsion mashqlar, art-terapiya, relaksatsiya texnikalari va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlarning kompleks qo'llanilishi o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Natijada ular o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga, ta'lim jarayonida faol ishtirok etishga va hayotiy maqsadlariga erishishga qodir bo'lgan barkamol shaxs sifatida shakllanadilar.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini rivojlantirish ularning shaxsiy kamoloti, ta'limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashning muhim shartlaridan biridir. O'ziga ishonch o'quvchining o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, mustaqil qaror qabul qilishi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishishida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois ushbu sifatni rivojlantirish maktab psixologi faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Maqolada tahlil qilinganidek, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik tajribalari hamda individual-psixologik xususiyatlar ta'sirida shakllanadi. O'ziga ishonchning yetarli darajada rivojlanmaganligi o'quvchilarda tortinchoqlik, xavotirlanish, passivlik va o'z imkoniyatlarini namoyon eta olmaslik kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holatlarda individual korreksion mashg'ulotlar samarali psixologik yordam vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Individual korreksion mashg'ulotlar o'quvchining ehtiyojlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi bilan ahamiyatlidir. Psixologik suhbatlar, motivatsion mashqlar, art-terapiya, relaksatsiya usullari, refleksiya va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda ijobiy o'z-o'zini baholash, emotsional barqarorlik va o'z kuchiga bo'lgan ishonch shakllanadi. Natijada ular ta'lim jarayonida faolroq ishtirok etadilar, o'z fikrlarini erkin ifodalaydilar va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatliroq bo'ladilar. Shuningdek, korreksion ishlarning samaradorligi maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikka ham bog'liqdir. O'quvchini qo'llab-quvvatlovchi, uning yutuqlarini e'tirof etuvchi va rivojlanishiga ishonch bildiruvchi muhit o'ziga ishonch hissining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi. Shu sababli o'quvchilar bilan olib boriladigan individual korreksion ishlar oilaviy va ta'limiy muhit bilan uyg'un holda amalga oshirilishi lozim. Demak, o'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan individual korreksion mashg'ulotlar ularning psixologik salomatligini mustahkamlash, shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarish va barkamol inson sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur faoliyatning samarali tashkil etilishi o'quvchilarning nafaqat bugungi ta'limdagi muvaffaqiyatlariga, balki kelajakdagi hayotiy yutuqlariga ham mustahkam zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Yo'ldoshev J.G'. **Ta'lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. G'oziev E.G. "Umumiy psixologiya". – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya". – Toshkent: O'qituvchi, 2005.

4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta’lim portali materiallari: www.ziyonet.uz
6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. Internet ma’lumotlari

