

O'QUVCHILARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK YO'LLARI

Sindarova Iroda Sobirovna

*Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on
tumani 9-maktab psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning psixologik asoslari, unga ta'sir etuvchi omillar hamda samarali rivojlantirish yo'llari tahlil qilingan. O'ziga ishonch shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida yoritilgan. Shuningdek, maqolada oilaviy muhit, maktab jamoasi, pedagog va psixologlarning o'quvchilarda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirishdagi o'rni ochib berilgan. O'quvchilarning o'z imkoniyatlarini anglashlari, mustaqil qaror qabul qilishlari, qiyinchiliklarni yengib o'tishlari hamda o'z fikrini erkin ifoda etishlarini qo'llab-quvvatlovchi psixologik usullar va amaliy tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish orqali ularning ta'lim samaradorligini va ijtimoiy faolligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'ziga bo'lgan ishonch, o'quvchi shaxsi, psixologik rivojlanish, motivatsiya, o'z-o'zini baholash, ijobiy "Men" konsepsiyasi, psixologik qo'llab-quvvatlash, shaxs kamoloti, ijtimoiy moslashuv, ta'lim samaradorligi, kommunikativ ko'nikmalar, psixologik treninglar.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri nafaqat bilimli, balki mustaqil fikrlaydigan, o'z imkoniyatlariga ishonadigan, ijtimoiy hayotda faol ishtirok eta oladigan barkamol shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Shaxsning har tomonlama rivojlanishida o'ziga bo'lgan ishonch muhim psixologik sifat sifatida namoyon bo'ladi. O'ziga ishonch insonning o'z qobiliyatlari, bilim va ko'nikmalariga bo'lgan ijobiy munosabatini ifodalaydi hamda uning maqsad sari intilishida, qiyinchiliklarni yengib o'tishida va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. O'quvchilik davri shaxsning o'zini anglash, o'z qadr-qimmatini baholash va hayotiy pozitsiyasini shakllantirish jarayonlari jadallashadigan muhim bosqichdir. Aynan shu davrda o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi shakllanadi va rivojlanadi. Agar o'quvchida o'z kuchiga ishonch yetarli darajada rivojlangan bo'lsa, u o'quv faoliyatida faol qatnashadi, yangi bilimlarni o'zlashtirishga intiladi, tashabbus ko'rsatadi hamda turli hayotiy vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qila oladi. Aksincha, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi o'quvchida tortinchoqlik, qat'iyyatsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, tashabbusizlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi

mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi biologik omillargina emas, balki ijtimoiy muhit, oiladagi tarbiya, maktabdagi psixologik iqlim, tengdoshlar bilan munosabatlar va pedagoglarning yondashuviga ham bevosita bog'liqdir. Ota-onalar tomonidan beriladigan ma'naviy qo'llab-quvvatlash, bolaga nisbatan ishonch bildirilishi, uning yutuqlarini e'tirof etish va xatolariga konstruktiv yondashish o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, maktab muhitida o'quvchilarning qiziqishlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan ta'lim-tarbiya jarayoni ham ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy psixologiyada o'ziga bo'lgan ishonch shaxsning muvaffaqiyatga erishishida asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi. O'ziga ishongan o'quvchi o'z oldiga aniq maqsadlar qo'ya oladi, o'z imkoniyatlarini real baholaydi va yuzaga kelgan muammolarni hal etishda faol pozitsiyani egallaydi. Shu sababli ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ishlarni samarali tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning psixologik asoslarini tahlil qilish, unga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash hamda o'ziga ishonchni rivojlantirishning samarali psixologik yo'llarini yoritishdan iborat. Shuningdek, maqolada o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, ijtimoiy faolligini oshirish va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalar ham bayon etiladi.

Asosiy qism

O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning psixologik mohiyati

O'ziga bo'lgan ishonch shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, bilim va ko'nikmalariga nisbatan ijobiy munosabatini ifodalovchi muhim psixologik sifatdir. U insonning o'z oldiga maqsad qo'yishi, qaror qabul qilishi, qiyinchiliklarni yengib o'tishi va muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishongan o'quvchi o'z fikrini erkin bayon qila oladi, yangi faoliyat turlarida qatnashishdan qo'rqmaydi va yuzaga kelgan muammolarni hal etishda faol harakat qiladi.

Psixologik nuqtayi nazardan o'ziga bo'lgan ishonch shaxsning o'z-o'zini baholashi, o'zini anglashi va o'z qadr-qimmatini his etishi bilan chambarchas bog'liqdir. O'zini ijobiy baholay oladigan o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'ladi. Bunday o'quvchilar muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladilar va ulardan to'g'ri xulosa chiqarishga intiladilar. O'ziga bo'lgan ishonchi past bo'lgan o'quvchilar esa ko'pincha xatolardan qo'rqadilar, o'z imkoniyatlarini past baholaydilar va tashabbus ko'rsatishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar

O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi ko'plab omillar ta'sirida kechadi. Ushbu omillar orasida oila, maktab, tengdoshlar muhiti va individual psixologik xususiyatlar muhim o'rin tutadi.

Oilaning ta'siri

Oila bolaning shaxs sifatida shakllanishidagi eng muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Ota-onalarning farzandga bo'lgan munosabati, uning yutuqlarini qo'llab-quvvatlashi va muvaffaqiyatsizliklariga to'g'ri yondashuvi o'ziga bo'lgan ishonchning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bolaning har bir kichik muvaffaqiyatini e'tirof etish, unga ishonch bildirish va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon yaratish o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Aksincha, doimiy tanqid, haddan tashqari nazorat yoki boshqalar bilan taqqoslash bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin.

Maktab va pedagoglarning o'rni

Maktab o'quvchi shaxsining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy muhitdir. O'qituvchilarning o'quvchilarga nisbatan hurmat va ishonch asosidagi munosabati ularning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida o'quvchining fikriga e'tibor berish, uning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatga erishishiga yordam berish o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda muhim omillardan biridir.

Pedagoglar o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'lim berishlari, har bir bolaning yutuqlarini rag'batlantirishlari va xatolarni rivojlanish uchun imkoniyat sifatida talqin qilishlari zarur. Bunday yondashuv o'quvchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini kuchaytiradi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar

O'quvchilarning tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlari ham o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Jamoada qabul qilinish, do'stlar tomonidan qo'llab-quvvatlanish va ijobiy muloqot o'quvchining o'z qadr-qimmatini his etishiga yordam beradi. Aksincha, kamsitilish, masxara qilish yoki ijtimoiy chetlatilish holatlari o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning psixologik yo'llari

Ijobiy motivatsiyani rivojlantirish

O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning eng samarali usullaridan biri ijobiy motivatsiyani rivojlantirishdir. O'quvchining erishgan natijalarini e'tirof etish, uni rag'batlantirish va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ishonch bildirish uning ichki motivatsiyasini oshiradi. Rag'batlantirish nafaqat baholar orqali, balki maqtov, e'tibor va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali ham amalga oshirilishi mumkin.

Muvaffaqiyatli faoliyat tajribasini yaratish

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga bo'lgan ishonch muvaffaqiyat tajribasi orqali shakllanadi. O'quvchiga uning imkoniyatlariga mos vazifalar berish va ushbu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishiga sharoit yaratish muhimdir. Har bir muvaffaqiyat bolaning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshirib boradi va yangi maqsadlar sari intilishiga turtki beradi.

O'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish

O'quvchilarda o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini shakllantirish o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. Bunda o'quvchilarga o'z yutuq va kamchiliklarini xolis baholash, kuchli tomonlarini aniqlash hamda rivojlanish istiqbollari belgilash o'rgatiladi. Realistik va adekvat o'z-o'zini baholash o'quvchining shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik treninglardan foydalanish

Psixologik treninglar o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishning samarali vositalaridan hisoblanadi. Trening mashg'ulotlari davomida o'quvchilar muloqot qilish, o'z fikrini erkin ifodalash, jamoada ishlash va muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Shuningdek, treninglar orqali ularda ijobiy fikrlash, stressni boshqarish va o'z imkoniyatlariga ishonch hissi shakllanadi.

Mustaqil fikrlash va qaror qabul qilishni qo'llab-quvvatlash

O'quvchilarning mustaqil fikrlashlari va qaror qabul qilishlariga imkon yaratish ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ota-onalar va pedagoglar bolalarning fikrini tinglashlari, ularga tanlov imkoniyatlarini berishlari hamda mustaqil harakatlarini qo'llab-quvvatlashlari zarur. Bu esa o'quvchilarda mas'uliyat hissini rivojlantiradi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Ijobiy psixologik muhit yaratish

Maktab va oilada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning muhim omillaridan biridir. Hurmat, ishonch, hamkorlik va qo'llab-quvvatlashga asoslangan muhitda o'quvchi o'zini xavfsiz va qadrlangan his qiladi. Bunday sharoit esa uning shaxsiy salohiyatini namoyon etishiga va o'z imkoniyatlariga ishonch bilan yondashishiga yordam beradi. Shunday qilib, o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish murakkab va uzluksiz psixologik-pedagogik jarayon bo'lib, u oilaning, maktabning, psixologlarning va jamiyatning hamkorlikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. O'ziga ishongan o'quvchi kelajakda faol, mas'uliyatli, mustaqil va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishi uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish shaxs kamolotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'ziga ishongan o'quvchi o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay oladi, ta'lim jarayonida faol ishtirok etadi, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intiladi hamda hayotiy maqsadlariga erishish yo'lida

qat'iyat bilan harakat qiladi. Shu sababli o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish nafaqat psixologik, balki pedagogik jihatdan ham dolzarb vazifalardan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishiga oiladagi tarbiya, maktab muhiti, pedagoglarning munosabati, tengdoshlar bilan muloqot hamda shaxsning individual psixologik xususiyatlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, otalar va o'qituvchilarning bolaga nisbatan ishonch bildirishi, uning yutuqlarini e'tirof etishi va mustaqil faoliyatini qo'llab-quvvatlashi ushbu sifatning rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish uchun ijobiy motivatsiyani shakllantirish, muvaffaqiyatli faoliyat tajribalarini yaratish, o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik treninglardan foydalanish va sog'lom psixologik muhitni tashkil etish zarur. Bunday chora-tadbirlar o'quvchilarning shaxsiy salohiyatini yuzaga chiqarish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish hamda ta'limdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashga xizmat qiladi. Demak, o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishga qaratilgan tizimli psixologik-pedagogik ishlar barkamol, mustaqil fikrlovchi, mas'uliyatli va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi. O'ziga ishongan yoshlar esa jamiyat taraqqiyoti va davlat ravnaqining ishonchli tayanchi bo'lib xizmat qiladi.

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