

TALABALARDA IJTIMOYIY QO'RQUV VA O'ZINI BAHOLASH O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

*Oriental Universiteti "Uzluksiz ta'lim
pedagogikasi" kafedrası dotsenti
Djurakulova Dilfuza Farxodovna,
Oriental Universiteti psixologiya
yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Baxtiyirova Shaxzoda Elyor qizi*

Annotatsiya: Bugungi kun talaba yoshlariga xos psixologik muammolar orasida ijtimoiy qo'rquv va o'zini baholash darajasi ayniqsa dolzarb masalalardan biridir. Universitetga qadam qo'ygan har bir yosh o'z oldida yangi dunyo, notanish muhit va har xil xarakterli insonlar bilan uchrashadi. Bu bosqichda talaba o'z bilimini, salohiyatini, jamiyat oldidagi o'z o'rnini aniqlash, shaxsiy qadr-qimmatining real bahosini topishga harakat qiladi. Biroq shunday jarayonlarda ko'plab yoshlar ijtimoiy qo'rquv tuyg'usi, ya'ni omma ichida o'zini notinch, noqulay yoki ikkinchi darajali deb his qilish, gapirishdan, fikrini ochiq aytishdan yoki yangi tanishlar orttirishdan cho'chish muammosiga duch keladi.

Kalit so'zlar: Talaba, ijtimoiy qo'rquv, o'zini baholash, psixologiya, shaxsiy rivojlanish, motivatsiya, soft skills, jamiyat, stress, moslashuv, barqarorlik.

Har bir talaba jamiyatga moslashish, tanishlar orttirish, darslarda faol ishtirok etish, ustoz va guruhdoshlar oldida o'z g'oyalarini dadil aytishga harakat qiladi. Biroq bu jarayon har doim ham oson kechmaydi. Ijtimoiy qo'rquv – ko'plab yoshlarning oldini ololmaydigan, atrofida nima deb o'ylaydi, tanqid yoki masxara qilinib qolmaymanmi, nimadir deyishim noto'g'ri emasmi degan ichki bezovtalik va xavotir holatidir. Bu holat avvalambor oiladagi tarbiya, maktab zaminidagi tajribalar, bolalikdan boshlab beriladigan ishonch va rag'batning yetishmasligi, do'stlarning salbiy ta'siri, bolalikda yuz bergan kamsitishlar, hamda jamiyatdagi qadriyatlar va stereotiplar bilan bog'liq. Masalan, ota-onasi juda talabchan yoki befarq oilada ulg'aygan bola yetarlicha rag'bat va ishonch olmagan uchun, jamiyatda o'z g'alalar e'tiboridan hadiksirashga moyil bo'ladi. Maktabda yoki guruh ichida doim boshqa bolalardan past baholansa, boshqalarning oldida haddan ortiq hayajon va xavotir rivojlanadi. Do'stlarga qo'shilolmasa, yolg'iz qolishdan, o'z fikrini ochiq aytolmaslikdan azob chekish ijtimoiy qo'rquvga sabab bo'ladi. Ijtimoiy qo'rquv har bir insonda boshqacha ko'rinish oladi: kimdir omma oldida gapirishdan cho'chidi, yana kimdir hamma uni kuzatayotgandek yoki kamsityotgandek tuyadi, ba'zi yoshlar

fikrini aytganda yuzida qizarib, ko'zga tik qaray olmaydi, tanqidga chiday olmaydi, kichik topshiriqlarga ham haddan ziyod jon-jahdi bilan kirishadi [1].

Aynan ijtimoiy qo'rquvga boy talabalar ko'p hollarda ko'zga tashlanmaslikka urinadi, tashabbus ko'rsatishdan o'zini tiyadi, orqada yurishni ma'qul ko'radi va tengdoshlarida xavotir uyg'otadigan har qanday vaziyatni oldindan chetlab o'tishga intiladi. Bu esa o'qishdagi, hayotdagi, kasbga o'rganishdagi va ijtimoiy rivojlanishda juda katta yo'qotishlarga olib keladi. O'zini baholash – har bir insonga xos psixologik sifat bo'lib, u insonning o'z iqtidorini, kuchini, imkoniyatlarni va hayotdagi o'rnini qanday qabul qilishini anglatadi. Ba'zilar o'ziga shubha bilmasdan ishonadi, atrofdagilarning tanqidiga e'tibor bermaydi va ortga chekinmaydi. Yana boshqalar esa o'zida doim kamchilik izlab, har bir qilgan ishidan norozi, o'zini boshqalarga nisbatan pastroq tutadi. Yuqori o'zini baholash, odatda, yetarlicha ishonch, boshqalarning dalda va rag'bat, bolaligida ijobiy muhit va muvaffaqiyatga erishganlikdan shakllanadi. Bunday inson o'z ustida ishlashdan, xato qilishdan cho'chimaydi, har qanday ommaviy chiqishda ham dadil, yangi tashabbus va tanishlarga ochiq bo'ladi. Kam yoki past o'zini baholash esa bolaligida tez-tez kamsitilgan, salbiy mulohazalar eshitgan, yo'lini topa olmagan uchun so'zsiz ergashgan bolada paydo bo'ladi. O'ziga ishonmaydigan talaba guruhlarida doim so'nggi o'rinda, nutqlardan ko'ra jim turgani ma'qul, yangi tanishlar orttirishda, darslarda so'z aytishda yoki bahslashishda ortiqcha bezovtalanadi [2].

O'zini baholash darajasi insonga nafaqat o'qishda va ishdagi, balki do'stlar, oiladagi munosabatda, jamiyatdan o'rin olishda ham muhim ta'sir ko'rsatadi. Aynan shu bosqichda ikki psixologik omil bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Ya'ni, har bir talabadagi ijtimoiy qo'rquv darajasi o'zini qanday baholashi bilan to'g'ridan-to'g'ri uzviy aloqada. Shaxs o'zini past baholasmikin, ijtimoiy qo'rquv ortadi, ya'ni unga qiyin vazifalar va ko'pchilik e'tiboridan hushlamaslik xos bo'ladi. Aksincha, o'ziga ishonch to'la, yuqori o'zini baholagan talaba esa atrofdagilarning fikridan kamroq xavotir qiladi, yangi muhitda moslashish, omma oldida so'z ayta olish, har xil bahs yoki sinovlarga tayyor turadi. Agar talaba bolaligida doim tanqidga uchragan, do'stlar tomonidan bepisandlik yoki mensimaslikni ko'p eshitgan, oilada muammoli vaziyatda ulg'aygan bo'lsa, o'zini to'liq namoyon qilishda qiyinchiliklar ko'proq uchraydi. Bu holat asta-sekin ijtimoiy qo'rquvga, nazoratdan chiqadigan stress va mavhum xavotirlargacha borishi mumkin. O'zini baholash o'zgarishi bilan ijtimoiy qo'rquv kamayadi yoki kuchayadi. Masalan, yaxshi natija ko'rsatgan, atrofda dalda olgan, muvaffaqiyatli suhbatdan chiqargan talaba o'zini yaxshi baholay boshlaydi va u uchun yangi odamlar bilan tanishish, omma oldida so'zlash tobora osonroq va ishonchli tus oladi. Aksincha, doimiy salbiy baho, bepisandlik va ajratilish unga kuchli bezovta va qo'rquv manbayi bo'ladi [3].

Ijtimoiy qo'rquv va past o'zini baholash birgalikda, ko'pincha, ijtimoiy hayotdan chekinish, darsdan qochish, do'stlar sonining kamayishi, qiziqishlarning so'lishi, noaniq kayfiyat va depressiv holatga olib kelishi hamda yoshda hayotiy ishonch va tashabbus so'nishini ko'rsatadi. Bu ikki sifat rivojiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat: birinchidan, oila muhitining iliq yoki qattiqqo'l bo'lishi, oilaning har bir a'zosiga nisbatan ishonch darajasi va rag'bat. Ikkinchidan, maktab va universitet muhitida ijobiy motivatsiya, tengdoshlardan qabul, ustozning dalda bermasligi. Uchinchidan, yoshning o'z ustida ishlashga, murakkab topshiriqlardan cho'chimay baralla kirishishga bo'lgan intilishi. Bundan tashqari, zamonaviy muhitda internet, ijtimoiy tarmoqlar va virtual dunyo to'liq aloqada bo'lish, insonlarni o'zaro taqqoslash, boshqalarning yutug'i, ko'rinishi yoki mavqeiga doim qarab baholash ehtiyoji kuchayadi. Bu esa ko'plab yoshlarni o'zini kam his qilishga undaydi. Har bir yetishmovchilik yoki natijani boshqa bilan solishtirish, bu omilning kuchayishiga turtki beradi [4].

Talabalik davrida ijtimoiy qo'rquv va o'zini past baholash muammolari bir qator salbiy oqibatlarga sabab bo'ladi. Avvalo, bunday talabalar guruh ichida faollik ko'rsata olmaydilar, yetarlicha do'st va tanishlar orttira olmay, omma oldida so'z aytishdan cho'chidi. Seminar, amaliyot, ommaviy tadbirlarda chekinadi va o'z fikrini ko'z-ko'z qilishni yoqtirmaydi.

Ko'p hollarda ijtimoiy qo'rquvli yoki o'zini past baholagan talaba o'qish jarayonlarida orqada qoladi, savollarga javob bermaydi, topshiriqlarni oxirgacha bajarmaydi, ustozlar va yoshlar bilan yaqinlashmaydi va natijada akademik reytingi pastlaydi. Ishonchsizlik va yuraksizlik tufayli muvaffaqiyatdan uzoq qoladi, o'z imkoniyatidagi tafovutlarni ochib borolmaydi. Bu muammolar uzoq davom etsa, yoshning ruhiy holati zaiflashadi, asabiylik, uyqu buzilishi, tez jizzaklik, doimiy xafagarchilik, mustaqil faoliyatning cheklanishi, hayotga nisbatan ishonchsizlik rivojlanadi. Ishtirok, kreativlik, tashabbus, liderlik yoki jamoaviy faollik so'nadi. Bu esa mustahkam hayotga, kasbiy yo'nalishda baraka va muvaffaqiyatni oson-yechimsiz muammoga aylantiradi [5].

Xulosa

Ijtimoiy qo'rquv va o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlik har bir talabaning nafaqat shaxsiy hayoti, balki kasbiy, ijtimoiy va ma'naviy rivojiga ham to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Bu ikki psixologik sifat bir-birini mustahkamlaydi yoki zaiflashtiradi. O'zini qadrlash, ommaviy vaziyatdan qo'rqmaslik, do'st orttirish va atrofdagilar fikridan ko'proq dadil chiqish uchun vaqt, sabr va to'g'ri yo'naltirilgan yondashuv kerak. Shuning uchun talabalikning har bir bosqichida, ayniqsa, yangi ijtimoiy muhit va yangi jamiyatga kirish davrida, ijtimoiy qo'rquv va o'zini baholash darajasiga alohida e'tibor qaratish lozim. Bunda oila, pedagog, jamiyat, universitet muhitining har biri, eng avvalo esa, talabaning o'zi mas'uldir. Talaba o'zini yaxshi

baholashga, yutuq va kamchiligidan talab darajasida saboq olishga, har qanday muvaffaqiyatsiz natijani ham rivojlanish bosqichi sifatida qabul qilishga o'rganmas ekan, uning hayoti cheklangan bo'ladi. Ijtimoiy qo'rquv va o'zini baholashdan ozod yoshlar esa zamonaviy jamiyatning kuchli va ishonchli poydevorini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmatova S. "O'zini baholash va shaxsiy taraqqiyot asoslari", Toshkent, 2021, 40-59 betlar
2. Karimova Z. "Talabalar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv", Samarqand, 2022, 74-88 betlar
3. Ashurova D. "Ijtimoiy qo'rquv: sabablari va bartaraf etish yo'llari", Farg'ona, 2022, 23-47 betlar
4. Qosimov A. "O'zini baholash nazariyasi va amaliyoti", Buxoro, 2023, 55-69 betlar
5. www.pedagog.uz – "Ijtimoiy-psixologik treninglar to'plami", 2024
6. Orolova M. "Zamonaviy talabalar hayoti va psixologiyasi", Andijon, 2022, 31-41 betlar
7. Rashidov N. "Shaxs va jamiyat", Samarqand, 2022, 44-49 betlar