

## O'QUVCHILARDA O'ZIGA NISBATAN ISHONCH HAMDA MUSTAQIL QAROR QABUL QILISH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

*Eshimova Maftuna Boybo'ri qizi*

*Surxondaryo viloyati Sho'rchi tumani*

*46-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning psixologik va pedagogik asoslari yoritilgan. Ta'lim jarayonida o'qituvchi va psixologlarning roli, shuningdek, oilaviy muhitning ta'siri tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** o'ziga ishonch, mustaqil qaror, o'quvchi psixologiyasi, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikma, tarbiya, pedagogik yondashuv, mas'uliyat, o'zini baholash.

### **KIRISH**

O'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirish va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biridir. Chunki mustaqil fikrlaydigan va o'z qaroriga ishonadigan o'quvchi kelajakda jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxs bo'lib yetishadi.

O'ziga ishonch eng avvalo bolaning kichik yutuqlarini e'tirof etish orqali shakllanadi. O'qituvchi yoki ota-ona tomonidan berilgan ijobiy baho, rag'bat va qo'llab-quvvatlash o'quvchining o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Mustaqil qaror qabul qilish esa asta-sekin rivojlanadigan ko'nikmadir. O'quvchiga har bir vazifada tayyor yechim berish o'rniga, uni o'ylashga, tanlashga va xulosa chiqarishga yo'naltirish kerak. Bu jarayonda "sen nima deb o'ylaysan?", "qaysi yo'l to'g'riroq bo'lishi mumkin?" kabi savollar juda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, xatolardan qo'rqmaslik muhitini yaratish ham zarur. O'quvchi xato qilishdan qo'rqsa, u mustaqil qaror qabul qilishdan ham chekinadi. Shuning uchun xatolar jazolash uchun emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida ko'rilishi lozim.

Guruhli ishlarda ishtirok etish ham o'quvchilarning fikrlashini kengaytiradi va o'z fikrini himoya qilishga o'rgatadi. Bu esa o'ziga ishonchni yanada mustahkamlaydi.

Oilaviy muhit ham muhim ahamiyatga ega. Bola uyda o'z fikrini erkin bildira olsa va uni tinglashsa, u maktabda ham faol va ishonchli bo'ladi.

Bolaning asosiy harakat kuchi shu yoshda energiya va intilish bilan olamni o'rganish faoliyati, va uni bosh harakat qilayotgan kuchi esa qiziquvchanlik bo'ladi. Bola endi erkinlik bilan harakat qiladi va yetarli darajada nutqi rivojlanib savol beradi va qabul qilgan javoblarni idrok qiladi. Ota-ona bolaning o'rganish faoliyatini chegaralamasligi o'ta muhimdir, eng xaflisi, E.Eriksonga ko'ra, bolada o'zining qiziquvchanlik va faollik uchun ayibdorlik his-tuyg'ulari paydo bo'lishi mumkin. Keyinchalik bu bolada tashabbuskorlik hissini yo'qolishi chiqarishi mumkin. O'z navbatida, R.Berne bolalarda ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirishga harakat qilayotgan ota-onalarga bolaning faolligiga o'z munosabatini shunday bildirishni maslahat beradi; unda o'z-o'ziga nisbatan kamsitilganlik munosabati va o'zini jazolash hissi paydo bo'lmasligi zarur.

Masalan, o'ziga nisbatan o'ta qiziquvchanlik, kim ekanligini bilish va anglashga intilish ayniqsa, o'smirlik davrida rivojlanadi. Bu davrda paydo bo'ladigan «kattalik» hissi qizlarda ham, o'smir yigitchalarda ham nafaqat o'ziga, balki o'zgaralar bilan bo'ladigan munosabatlarini ham belgilaydi. Qizlardagi «Men» obrazining yaxshi va ijobiy bo'lishi ko'proq bu obrazning ayollik sifatlarini o'zida mujassam eta olishi, ayollik xislatlarining o'zida ayni paytda mavjudligiga bog'liq bo'lsa, yigitlardagi obraz ko'proq jismonan barkamollik mezonlari bilan nechog'li uyg'un ekanligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham o'smirlikda o'g'il bolalardagi bo'yni pastligi, muskullarning zaifligi va shu asosda qurilgan «Men» obrazi qator salbiy taassurotlarni keltirib chiqaradi. Qizlarda esa tashqi tarafdin go'zallikka, kelishganlik, odob va ayollarga xos qator boshqa sifatlarning bor - yo'qligiga bog'liq xolda «Men» obrazi mazmunan idrok qilinadi. Qizlarda ham ortiqcha vazn yoki terisida paydo bo'lgan ayrim toshmalar yoki shunga o'xshash fiziologiknuqsonlar kuchli salbiy emotsiyalarga sabab bo'lsa-da, baribir, chiroyli

kiyimlar, taqinchoqlar yoki sochlarning o'ziga xos turmagi bu nuqsonlarni bosib ketadigan omillar sifatida qaraladi.

«Men» - obrazi va o'z-o'ziga baho. «Men» - obrazi asosida ham bir shaxsda o'z-o'ziga nisbatan baholartizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo'lishim mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlarigabog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni uning o'zi subyektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya'ni bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u subyektiv xarakterga egadir.

O'z-o'ziga nisbatan baho turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq xolda turlicha bo'lishi mumkin. Ya'ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketsa, boshqasi ta'sirida - aksincha, pastlab ketishi mumkin. O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Hattoki, bunday holat suisidal harakatlar, ya'ni o'z joniga qasd qilish, real borligidan «qochishga» intilish psixologiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin. Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat «noadekvatlilik effekti» deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham masalan, «halaqit berdida», «falonchi bo'lmaganida» kabi bahonalar ko'payadi. Ya'ni nimaiki bo'lmasin, aybdor o'zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor. Bundaylar haqida bora-bora odamlar «oyog'i yerdan uzilgan», «manmansiragan», «dimog'dor» kabi sifatlar bilan gapira boshlaydilar. Demak, o'z-o'ziga baho realistik, adekvat, to'g'ri bo'lishi kerak. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhireferent guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari,

hattoki, maqtab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Bunday referent guruh real mavjud bo'lishi (masalan, ota-ona, o'qituvchi, ustoz, yaqin do'stlar), yoki noreal, hayoliy (kitob qahramonlari, sevimli aktyorlar, ideal) bo'lishi.

O'z-o'ziga baho o'ta yuqori ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rttirilishi, noo'rin maqto'vlar, turliqiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi.

O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi ko'pincha atrofdagilarning shaxsganisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlar tarbiyasida yoki real jamoadagi odamlarga maqsadga muvofiq ta'sir yoki taz'iyiq ko'rsatish kerak bo'lsa, ularning etalon, referent guruhini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi. Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblanadi. Masalan, mustaqillik sharoitida mamlakatimiz yoshlari ongiga milliy qadriyatlarimiz, vatanparvarlik, adolat va mustaqillik mafkurasiga sadoqat hislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan xalq va millat ma'naviyatini qadrlash hislarini tarbiyalamoqda. Bu esa, o'sha yuksak o'z-o'zini anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmdir. Demak, o'z-o'zini baholash o'z-o'zini tarbiyalashning muhim mezonidir. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlariga esa, quyidagilar kiradi:

Realistik baho shaxsni o'rab turganlar ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi.

O'z-o'ziga bahoo'z-o'zi bilan muloqot o'zini konkret tarbiya obyektida idrok etishva o'zi bilan muloqotni tashkil etish sifatida o'z-o'zini ishontirish o'z imkoniyatlari, kuchi va irodasiga ishonishorqali, ijobiy xulq normalariga bo'sundirish.

1. O'z-o'ziga buyruq berish tig'iz va ekstremal holatlarda o'zini qo'lgaolish va maqbul yo'lga o'zini chorlay olish sifati.
2. O'z-o'ziga ta'sir yoki autosuggestiya ijtimoiy normalardan kelibchiqqan xolda o'zida ma'qul ustanovkalarni shakllantirish.
3. Ichki intizom - o'z-o'zini boshqarishning muhim mezoni, har doim har yerda o'zining barcha harakatlarini muntazam ravishda korreksiya qilish va boshqarish uchun zarur sifat.

Yuqoridagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari orasida psixologiknuqtai nazardan o'z-o'zi bilan amalga oshiriladigan ichki dialog alohida o'rin tutadi.

O'z-o'zi bilan dialog- oddiy til bilan aytganda, o'zi bilan o'zi gaplashishdir. Aslida bu qobiliyat bizning boshqalar bilan amalgaoshiradigan tashqi dialoglarimiz asosida rivojlanadi, lekin aynan ichkidialog muhim regulyativ rol o'ynaydi. Demak, shaxsning qanday sifatlarga ega ekanligi, undagi baholarning obyektivligiga bog'liq tarzda o'z-o'zi bilan muloqotga kirishib, shaxs o'zini nazorat qila oladi. Hayotda shunday kishilar uchraydiki, katta majlisda ishi tanqidga uchrasa ham, o'ziga xolis baho berib, kerakli to'g'ri xulosalar chiqara oladi, shunday odamlar ham borki, arzimagan hatolik uchun o'z «ich-etini yeb tashlaydi» Ichki dialogning har kimda har xil ekanligidan darak beruvchi faktlar quyidagilar.

1. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlari.
2. O'z-o'zi bilan muloqot.
3. O'z-o'zini ishontirish.
4. O'z-o'ziga buyruq berish.

Rivojlanish jarayonida faqat bilim va faoliyat usullarining o'zgarishi va murakkablashishi sodir bo'lib qolmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlari o'zgaradi, usullar

yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi. Mazkur o'zgarishlar ichidan nisbatan umumiy va belgilovchi o'zgarishlarni ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi.

Bolaning shaxsiy yo'naltirilganlik xususiyatining umumiy rivojlanishi. Unga uch turni kiritish mumkin: a) ta'limiy yo'nalغانlik (yaxshi o'qish, yaxshi baho olish), b) bilim olishga yo'nalغانlik (masalalarni hal etish, yangi vazifalar olish), v) atrofdagilar bilan munosabat. Shunday qilib, shaxsiy yo'nalغانlikni hisobga olish maktab o'quvchilari ta'limi (bilim va usullarni egallash) va tarbiyasini (shaxsiyat rivojlanishi) yanada samarali amalga oshirish uchun birinchi va zarur shartdir. Ong mexanizmining rivojlanishi. Bu fikriy faoliyatning ko'rgazmali-harakatli, ko'rgazmali-obrazlidan abstrakt, nazariyga o'zgarishidir. Bolada tushunchalar va tushunchalar tizimi muntazam shakllanib boradi. Bolaning anglash va fikrlashining rivojlanishi darajasi qancha yuqori bo'lsa, u o'zlashtirgan, foydalanayotgan tushunchalar shuncha murakkab bo'ladi.

Bolalik avvalida bola atrofidagi predmetlar xususiyatini, predmetlar orasidagi eng oddiy aloqalarni ilg'aydi va ulardan foydalana boshlaydi. Bu predmetli faoliyat, oddiy elementar o'yin shakllari, rasm chizish, nutqni egallash bilan bog'liq ravishda ro'y beruvchi keyingi aqliy rivojlanish uchun asos bo'ladi. Bolalikda aqliy rivojlanish asosini bolada shakllanayotgan idrok etish va fikrlash harakatlarining yangi turlari tashkil etadi. Bu yoshda avtodidaktik, o'zi o'rgatuvchi o'yinchoqlar (matryoshkalar, qutichalar, kubchalar, mozaika va boshqalar) bolani tez rivojlantiradi.

Ko'rish bilan birga bolalikda eshitish orqali qabul qilish ham rivojlanadi. Ayniqsa fonematik eshitish jadal rivojlanadi. Odatda, ikkinchi yil so'ngida bolalar ona tilining barcha tovushlarini qabul qiladi. Biroq fonematik eshitishning mukammallashishi keyingi yillarda ham ro'y beradi. Fikrlash rivoji uchun vositali harakatlar juda muhim. Vosita bolaning predmet dunyosiga ta'sir qilishiga xizmat qiladi. Bola eng katta tajribani kattalar bilan nutqiy muloqot natijasida qabul qiladi.

Hayotning uchinchi yilida bola aqliy rivojlanishida muhim siljish sodir bo'ladi – ongning belgili (yoki ramziy) funksiyasi shakllana boshlaydi. U bir obyekt o'rnini

bosuvchi sifatida boshqa bir obyektidan foydalanish imkoniyatidan iborat. Bunda predmetlar bilan emas, balki ularning o'rnini bosuvchilar bilan harakat amalga oshiriladi.

Turli belgilar va ularning tizimidan foydalanish – inson psixikasining o'ziga xos eng xarakterli xususiyati. Belgilarning har qanday turi (til, matematika ramzlari, surat va musiqada mohirona ifodalangan dunyo va h.k.) odamlar orasidagi muloqot uchun xizmat qiladi, predmet hamda hodisalar vazifasini bajaradi va anglatadi. Erta yoshda belgili funksiya dastlab amaliy faoliyat bilan bog'liq ravishda rivojlanadi va faqat keyinchalik so'zlardan foydalanishga o'tiladi.

Bola va katta yoshdagi odam. Ontogenezda kattalar bilan muloqot bolalarda birdaniga paydo bo'ladi, ancha keyin esa bolaning tengdoshlari bilan munosabat o'rnatiladi. Dastlab bola butunlay kattalarga bog'liq bo'ladi. Tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar ko'p jihatdan kattalarning bola bilan o'zaro munosabati xususiyatiga bog'liq. Kattalarga ergashib bolalar o'zini ismi bilan atay boshlaydilar. Ikkinchi yil oxiriga kelib o'zini ismi bilan chaqirish «men» kishilik olmoshi bilan almashinadi. «Men» tizimi – erta bolalikda (L.I Bojovich) paydo bo'luvchi markaziy hodisadir. Bola o'zini kattalardan ajratishni o'rganadi, o'ziga nisbatan mustaqil «men» sifatida munosabatda bo'la boshlaydi, ya'ni unda o'zini anglashning boshlang'ich shakli paydo bo'ladi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'ziga ishonch va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish izchil, sabrli va qo'llab-quvvatlovchi yondashuvni talab etadi. Bu jarayon muvaffaqiyatli amalga oshirilsa, o'quvchi kelajakda mustaqil fikrlaydigan, mas'uliyatli va yetuk shaxs bo'lib yetishadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Mamarajabova, Sh.M. Amirsaidova, A.D. Sultanova.
2. Po'latxo'jayeva M.R. Defektologiyaning klinik asoslari-T. 2012 yil
3. L.R. Mo'minova, Sh.M. Amirsaidova, Z.N. Mamarajabova, M.U. Xamidova, D.B. Yakubjanova, Z.M. Djalolova, N.Z. Abidova, Maxsus psixologiya-T. 2013 yil
4. M. Ayupova "Logopediya" 2007 yil



5. “Logopediya” (L.S. Volkova tahriri ostida) –M
6. “Logopediya” (L. Mo’minova, M. Ayupova)-T
7. Ziyonet