

O‘SMIRLARDA O‘ZIGA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdrimova Bikajon Kòpalovna

Xorazm viloyati Xiva tumani 13-sonli maktab psixologi

Matkarimova Mavluda Jumanazarovna

Xorazm viloyati Xiva tumani 30-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida o‘ziga ishonch hissining shakllanishi, unga ta’sir qiluvchi psixologik omillar hamda o‘ziga ishonchni rivojlantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, oilaviy muhit, ta’lim jarayoni va tengdoshlar bilan munosabatlarning o‘smir shaxsiga ta’siri tahlil qilingan. O‘smirlarda ijobiy “Men” konsepsiyasini shakllantirishning pedagogik va psixologik ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘ziga ishonch, psixologiya, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, emotsional holat, tarbiya, ijtimoiy muhit.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning dunyoqarashi, xarakteri va hayotiy qadriyatlari shakllanadi. O‘smir o‘zini jamiyatda mustaqil shaxs sifatida namoyon qilishga intiladi, atrofdagilar bahosiga nisbatan sezgir bo‘lib qoladi. Shu sababli aynan ushbu davrda o‘ziga ishonch hissining shakllanishi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘ziga ishonch — insonning o‘z imkoniyatlari, qobiliyati va kuchiga bo‘lgan ijobiy munosabatidir. O‘ziga ishongan o‘smir faol, tashabbuskor va maqsad sari intiluvchan bo‘ladi. Aksincha, o‘ziga ishonchsizlik turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bugungi kunda ayrim o‘smirlarda tortinchoqlik, qo‘rquv, o‘z fikrini erkin ifoda eta olmaslik kabi holatlar uchramoqda. Bu esa ularning ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir qiladi. Shu bois o‘smirlarda o‘ziga ishonchni shakllantirish

masalasi psixologiya fanining dolzarb mavzularidan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri odatda 11–16 yosh oralig‘ini qamrab oladi. Bu davrda organizmda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smir:

- mustaqil fikrlashga intiladi;
- kattalardek munosabat kutadi;
- tengdoshlar fikriga katta ahamiyat beradi;
- o‘z “Men”ini anglashga harakat qiladi.

Psixologlarning ta’kidlashicha, aynan shu davrda shaxsiy baholash va o‘ziga munosabat shakllanadi. Agar o‘smir atrofdagilar tomonidan qo‘llab-quvvatlansa, unda o‘ziga ishonch hissi rivojlanadi. Aks holda o‘zini past baholash, qo‘rquv va ichki ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin.

O‘ziga ishonch insonning hayotdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi. O‘ziga ishongan o‘smir:

- yangi bilimlarni oson o‘zlashtiradi;
- qiyinchiliklardan qo‘rqmaydi;
- muloqotga tez kirishadi;
- maqsad sari intiladi;
- liderlik qobiliyatini namoyon qiladi.

O‘ziga ishonchning yetishmasligi esa:

- xavotir;
- tortinchoqlik;
- tushkunlik;
- ijtimoiy faollikning pasayishi;
- muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishga olib keladi.

Shu sababli o‘smirlik davrida ijobiy psixologik muhit yaratish muhimdir.

Oila bolaning ilk tarbiya maskani hisoblanadi. Ota-onaning mehribonligi, qo‘llab-quvvatlashi va farzandga bo‘lgan ishonchi o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi.

Agar ota-onalar:

- bolani doim tanqid qilsa;
- uni boshqalar bilan taqqoslasa;
- fikrini mensimasa, unda o‘smirda o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘lishi mumkin.

Maktab va pedagoglar ta’siri: O‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati ham katta ahamiyatga ega. Pedagogning rag‘batlantirishi va adolatli bahosi o‘smirning ruhiy holatini mustahkamlaydi.

Tengdoshlar bilan munosabat: O‘smir uchun do‘stlar fikri juda muhim hisoblanadi. Jamoada hurmat qozonish yoki aksincha, rad etilish holatlari uning psixologik rivojlanishiga ta’sir qiladi.

Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik: Kichik yutuqlar ham o‘smirda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Doimiy muvaffaqiyatsizlik esa ichki qo‘rqvni kuchaytiradi.

Quyidagi holatlar o‘ziga ishonchsizlik mavjudligini ko‘rsatishi mumkin:

- tortinchoqlik;
- jamoada gapirishdan qo‘rqish;
- o‘z fikrini himoya qila olmaslik;
- boshqalarga haddan tashqari qaramlik;
- muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish;
- tushkun kayfiyat;
- tengdoshlar bilan muloqotdan qochish.

Bu belgilarni vaqtida aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

O'ziga ishonchni rivojlantirish usullari

1. Rag'batlantirish: O'smirning har qanday ijobiy harakatini e'tirof etish va maqtash uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

2. Mustaqillikka o'rgatish: Ota-onalar va pedagoglar o'smirlarga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berishi kerak.

3. Psixologik treninglar: Muloqot, liderlik va motivatsiyaga oid treninglar o'smirlarning ijtimoiy faolligini oshiradi.

4. Ijobiy muloqot muhiti yaratish: Oilada va maktabda sog'lom psixologik muhit bo'lishi o'smir ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

5. Maqsad qo'yishga o'rgatish: Aniq maqsad sari harakat qilish o'smirning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Maktab psixologining roli: Maktab psixologi o'smirlarda o'ziga ishonchni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. U:

- psixologik diagnostika o'tkazadi;
- individual suhbatlar tashkil qiladi;
- trening va seminarlar o'tkazadi;
- ota-onalar va pedagoglarga tavsiyalar beradi.

Psixologning asosiy maqsadi — o'smirning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarish va uning shaxs sifatida rivojlanishiga yordam berishdir. Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida o'ziga ishonch hissining shakllanishi shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biridir. O'ziga ishongan o'smir jamiyatda faol, tashabbuskor va maqsadga intiluvchan bo'lib voyaga yetadi.

Oiladagi sog‘lom muhit, pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi va tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar o‘smirning psixologik barqarorligini ta‘minlaydi. Shu sababli ot-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda ishlashi zarur.

Yosh avlodda o‘ziga ishonchni shakllantirish orqali barkamol va mustaqil fikrlovchi shaxslarni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky L.S. *Pedagogik psixologiya*. Moskva, 1991.
2. G‘oziyev E.G‘. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.
4. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2012.
5. Hasanboyev J. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. Toshkent, 2017.
6. Avloniy A. *Turkiy guliston yoxud axloq*. Toshkent, 1992.
7. To‘xtaxodjayeva M.X. *Pedagogika*. Toshkent, 2018.
8. Eric Erikson. *Identity and Youth*. New York, 1968.