

TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHILARDA O'ZIGA NISBATAN ISHONCH HISSINI SHAKLLANTIRISH

Berdiyeva Rayhona Aslamovna

Samarqand viloyati Urgut tumani 55 -maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim tizimida o'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonch hissini shakllantirishning psixologik asoslari, unga ta'sir etuvchi omillar hamda samarali pedagogik va psixologik usullar yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'ziga ishonch, shaxs rivojlanishi, o'quvchi, motivatsiya, psixologiya, ta'lim, o'zini baholash, emotsional rivojlanish, tarbiya, psixologik qo'llab-quvvatlash.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri nafaqat bilim berish, balki har tomonlama rivojlangan, o'z kuchiga ishongan va mustaqil fikrlay oladigan shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. O'ziga nisbatan ishonch hissi insonning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi muvaffaqiyatlarida muhim ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishonch shaxsning o'z imkoniyatlari, bilim va qobiliyatlarini to'g'ri baholashi hamda maqsadlariga erishishiga bo'lgan ichki ishonchidir. Ushbu sifat bolalik davridan shakllana boshlaydi va ta'lim hamda tarbiya jarayonida rivojlanib boradi. O'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchi qanchalik yuqori bo'lsa, uning o'quv faoliyati ham shunchalik samarali bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga ishonch hissining shakllanishida muvaffaqiyat tajribasi muhim o'rin tutadi. O'quvchi biror vazifani muvaffaqiyatli bajarganida yoki maqtov olganida o'z imkoniyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi. Aksincha, doimiy tanqid va muvaffaqiyatsizlik hissi o'ziga ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ta'lim jarayonida o'qituvchining munosabati

o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. O'qituvchi har bir o'quvchining yutug'ini qadrlashi, uni rag'batlantirishi va xatolarini konstruktiv tarzda tushuntirishi lozim. Qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit o'quvchining ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beradi.

O'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirishning samarali usullaridan biri mustaqil faoliyatga jalb etishdir. Turli loyiha ishlari, ijodiy topshiriqlar, bahs-munozaralar va jamoaviy tadbirlar o'quvchilarning tashabbuskorligini oshiradi hamda ularda mas'uliyat hissini shakllantiradi. Oila ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning farzandlarini qo'llab-quvvatlashi, ularning fikriga hurmat bilan qarashi va yutuqlarini e'tirof etishi o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit bolaning emotsional barqarorligini ta'minlaydi.

Maktab psixologi o'quvchilarning o'zini baholash darajasini o'rganishi, zarur hollarda individual maslahatlar va treninglar tashkil etishi mumkin. Psixologik mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda ijobiy fikrlash, muloqot madaniyati va o'z imkoniyatlariga ishonchni rivojlantirish mumkin. Shuningdek, o'quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini aniqlash ham muhimdir. Har bir bola o'zining kuchli tomonlarini anglab yetganida, o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Shu sababli ta'lim jarayonida individual yondashuv tamoyiliga amal qilish zarur.

Insonning o'ziga bo'lgan ishonchi hayotda katta rol o'ynaydi: jamiyatda o'z o'rnini topishida, munosabatlarda baxtni his qilishida, omad kulib boqishida va hokozalarda. Ishonch — tabiiy narsa. Hech kim ishonchsizlik bilan dunyoga kelmaydi. Go'dak bolaga e'tibor bering, u o'zo'zidan emaklay boshlaydi, atak-chechak qiladi, qiziquvchanlik bilan atrofidagi narsalarga qo'l uzatadi, qo'yib bersangiz, sherning qafasiga ham qo'rqmasdan kirib borishi mumkin. Qo'rquv, xavotir begona bo'lgani uchun ham bolalarda hammasi tabiiy kechadi.

Ishonchsizlik keyinchalik paydo bo'ladi, ya'ni u orttirilgan muammo. Agar siz bunday baxtli odamlar qatorida bo'lmasangiz, hayotga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirish va o'zingizga ishonishni boshlashning ayni vaqti. Biz esa bunga yordamlashamiz. Hamma narsani yuragingizga yaqin olavermang. Avvalo hayotga,

muammolaringizga va qiyinchiliklarga oddiy qarashga o'rganing, har doim o'zingizga ayting va maqsad qilib qo'ying: "Yechib bo'lmaydigan masalalar yo'q! Mening qo'limdan keladi! Bu oddiy-ku! Faqat biroz vaqt kerak va hammasi yaxshi bo'ladi!" Juda oddiy bo'lib ko'rinsa-da, lekin maqsadni to'g'ri belgilash – bu 70% muvaffaqiyat demak. O'z imkoniyatlaringizga ishonishni boshlang. Yana bir xato – o'z kuchiga va mahoratiga ishonmaslik. Biz ko'pincha o'zimizni biznikiga o'xshagan muammolarini yecha olmagan boshqa odamlarga solishtiramiz. Oxirida aytamiz: "Uning qo'lidan kelmagan, demak, mening ham qo'limdan kelmaydi". Lekin kimdir o'z muammosini hal qila olmagan bo'lsa, u holda sizda ham xuddi shunday bo'lishi mumkinligi asossiz fikr. Chunki, har bir odam boshqalarga o'xshamagan o'ziga xos bilim va qobiliyatga ega. Oldingi muvaffaqiyat va g'alabalarizni ko'proq eslang.

O'tmishdagi tajribalarni hozirgi paytga ko'chirishga harakat qilish kerak bo'ladi. Har doim o'z oldingizga maqsad qo'ying, rejalar tuzing, ularni bajarishga muddat belgilang, to'xtab qolmang va shu tariqa o'zingizga hurmat paydo bo'ladi. Ishonchni oshirishning psixologik usullari bormi? Yo'q. Javobimiz qiziq tuyuldimi, aziz o'quvchi? «Doim o'zingizga bo'lgan ishonchni oshiring», deya yozasizlar-ku deyishga shoshmang. Bog'ingizda o'sayotgan gulning bo'yini qo'lingiz bilan cho'zib qo'ya olmaysiz-ku? U gurkirashi uchun atrofidagi begona o'tlardan xalos etasiz. Ishonchni yuzaga chiqarishda ham shu oddiy qoidaga rioya etish kerak. Ya'ni to'siqlarni olib tashlash lozim. To'siqlar quyidagicha: Jismoniy og'riqlar, tanadagi qisilishlar. Bor quvvatingiz og'riqlarni engishga sarf bo'layotgani sabab tanangizda erkin energiya yo'q. Shuning uchun ham bemalol harakatlanolmaysiz, diqqatni jamlolmaysiz. Joningiz og'rib turganda chalg'ish uchun yo kelajakka parvoz qilib, xayollarga sho'ng'ib ketasiz, yoki tushkunlikka berilib, o'tmish xotiralariga berilasiz. E'tibor bersangiz, ko'p hollarda og'riqlar chekingach, o'zingizga ishonch paydo bo'ladi. O'zini qabul qila olmaslik, muammolarni ham. Bu tarbiyaga borib taqaladi. O'zini-o'zi qabul qila olmagan odam boshqalar uni qabul qilishiga qaerdan ham ishonsin, axir?! Tanqid. Huda-behuda tanqidga uchrash ham kishini sindirib qo'yadi. Xatti-harakatlarimiz, gap-so'zlarimiz, yurishturishimizni nishonga olaverishgach, o'zimizni ortiqcha nazorat qila boshlaymiz. Boshqalarning cheklovlari refleksga aylanib, ong

ostimizga o`rnashadi. Xotirjam qadam tashlay olmaymiz. Nuqul xato qilib qo`yishdan qo`rqib, xavotir bilan yashaymiz. Go`yoki oyoq-qo`limiz zanjirlab tashlangandek. Bu o`rinda ishonch haqida gap-so`z bo`lishi mumkin emas. Shartli ishonchsizlik. Aslida, o`ziga ishongan odam biror dovondan oshish oldida o`zini yo`qotib qo`yishi ham kuzatiladi. Masalan, orzu qilgan yoki maoshi, obro`yi yuqori bo`lgan lavozim uchun suhbatga borayapsiz. Siz uchun bu ishga qabul qilinishingizning ahamiyati juda katta. Unga yuqori baho bergansiz. Hayajon kuchli. Xavotir ham bahongizdan kam emas. Suhbatda o`zingizni qanday tutish, qanaqa qiyofada ko`rinish haqida tinmay o`ylayapsiz. Ong ostingiz bor kuch-quvvatnini shunga sarflayapti. Muvozanat buzilgan — ishonch yo`qolgan. Ruhiy jarohatlar, yomon xotiralar ham ishonchning chekinishiga olib keladi. Chunki tana bu yerda bo`lgani bilan, ruhingiz o`tmishda — qalbingizga ozor etgan kunda qolib ketadi. Bugun va shu erda yashamagan inson esa o`ziga ishonmasligi tabiiy. Tabiatning o`zi ishonchdir. Bu shunchaki faylasufona gap emas. Qachonki inson ichidagi bandi bo`lib qolgan tabiatni zanjirlardan ozod etsa, soxtalikdan yiroqlashib, tabiat bilan uyg`unlashsa, ishonchni his qiladi. Buning uchun turli psixologik reseptlar shart emas.

I shonchni oshirishning eng samarali usuli — sport bilan shug`ullanish, raqsga tushish. Rio-2016 musobaqalarida g`oliblikni qo`lga kiritgan sportchilar Braziliyadan uchib kelganiga ko`p bo`lmagan, poytaxtning serhasham mehmonxonasiga joylashgan, atrofida ko`pchilik parvona bo`lgan sportchilarimizda na hayajon, na kibrni kuzatilgan. Ular shunchalik samimiy va bermalol harakatlanishgandiki, o`zlariga ishonishlari shundoq ko`zga tashlangandi. Gap oltin medallarda emas, ular har kuni sport bilan shug`ullanib, ruhiy va jismoniy bosimdan, salbiy energiyadan xalos bo`lishadi. Shungami, suratga qanaqa tushdim, o`zi nima dedim kabi qo`rquvlar bilan o`zlarining ham, bizning ham boshimizni qotirishmagan. Yana bir misol, koreys seriallarida uddaburon, omadli tadbirkorlarning ertalab yugurishni kanda qilishmasligiga guvoh bo`lamiz. Erta tongdan issiqni issiq, sovuqni sovuq demasdan yugurishlari bejizga emas-da. Tana salomatligi ruh uyg`oq va sog`lom bo`lishini ta`minlaydi. Xullas, o`zingizga ishonishni istaysizmi, jismoniy mashg`ulotlar bilan shug`ullanishni boshlang! Ishonchning asosiy bo`g`ini — maqsad! Hech bir inson maqsadsiz yashay olmaydi. Maqsadi aniq bo`lmagan odam ong

ostining anglanmagan haqiqatlari bilan yashaydi, yot g'oyalarni olishga majbur bo'ladi. Demak, oldimizga maqsad qo'yamiz. U olamshumul bo'lishi shartmas, muhimi — tabiiylik va aniqlik. O'zingizga past baho bermang. Buning uchun erishishni istayotganingizni yuqori baholab yubormaslik kerak. Bilasizmi, tabiatda bu arzon, bu qimmat degan tushuncha yo'q.

Hamma narsaning o'z o'rnini bor, xolos. Nimagadir yoki kimgadir katta baho berib, uning qiymatini sun'iy ravishda ko'tarishimiz bilan xotirjamlikni yo'qotamiz. Hayot-mamot masalasiga aylantirib qo'yganimizni yo'qotmaslik uchun sun'iy lashamiz, o'zimizga nazoratni kuchaytiramiz, borimizcha namoyon bo'lmaymiz. Bunday ishonchsizlik bilan hech nimaga erishib bo'lmaydi, aksincha yo'qotamiz. Ishonch, bu — ichki tuyg'u. Uni tashqi omillarga bog'liq qilib qo'yish yaramaydi. Yomon xotiralar, qo'rquvlardan xalos bo'ling. Ularni qo'yib yuboring. Agar bir o'zingiz o'tmishning soyasini engishga kuch topolmasangiz, mutaxassisga murojaat qiling. Bugun va shu yerda yashang! Buning uchun yuqoridagi tavsiyalarni amal qilishingiz kerak. Sport bilan shug'ullaning — tetiklashasiz. Og'riqlardan xalos bo'ling. Xavotir paydo bo'lsa, chuqur-chuqur nafas oling. Bu hozir va shu erda bo'lishingizga yordam beradi. Eng muhimi, o'zingizga ishonang. Qo'lingiz bu — qo'l. U o'z vazifasini bajaradi. Eplay olmayman demasdan, o'z ishini qilishni unga qo'yib bering. Ya'ni tanangiz tabiat ato etgan vazifalarini bajarishiga ishonang. Shunda xotirjamlikni qo'ldan boy bermaysiz.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonch hissini shakllantirish ularning shaxsiy va intellektual rivojlanishining muhim shartidir. Oila, maktab va psixologlarning hamkorligi asosida yaratilgan qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarning o'z salohiyatini namoyon etishiga va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.

3. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
4. Albert Bandura. Self-Efficacy: The Exercise of Control.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. Tursunboyevich Ozod Abduganiev. Pedagogical and psychological opportunities for the development of social active civil competences in students. // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. Year : 2021, Volume : 11, Issue : 3
7. Ziyonet.uz