

O‘QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA ULARNI RUHIY QO‘LLAB- QUVVATLASH HAMDA MOTIVATSIYA BERISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Nuriddinova Muyassar Mubin qizi

Buxoro viloyati Jondor tumani 33-maktab amaliyotchi psixologi

Qayumova Laylo Hayotovna

Buxoro viloyati Jondor tumani 32-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maktablarda ta’lim sifatini oshirish uchun o‘quvchilarning “ta’lim olishga nisbatan” munosabatini belgilab beruvchi ta’limiy ehtiyojlari negizida shakllanuvchi motivatsion sohaga korreksion-adaptiv ta’sir etish muhim hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: bilish, motivlar, korreksion-adaptiv, munosabat

Birinchii tip – fikrlash qobiliyati past, lekin ta’limga ijobiiy munosabatda bo‘lgan o‘quvchilar. Bularning ta’limiy ehtiyojlari asosan shaxslararo munosabatlardagi “konfort hissi”ga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Ikkinchi tip – fikrlash qobiliyati yuqori, biroq ta’limga salbiy munosabatdagi o‘quvchilar. Bularda ta’limiy ehtiyojlar asosan bilishga yo‘naltirilgan, lekin egallagan bilimlarni realizatsiyalash ehtiyoji sust namoyon bo‘ladi.

Uchinchi tip – fikrlash qobiliyati sust va ta’limga salbiy munosabat shakllangan o‘quvchilar. Bularda ta’limiy ehtiyojlarning qondirilish darajasi past va shunga mufoviq ularni realizatsiyalanish koeffitsiyenti “nolga” teng.

Shularni hisobga olgan holda, o‘quvchilarning ta’limiy ehtiyojlarini faollashtirish va ularni qondirish darajasini oshirish uchun ijtimoiy terapiya va kognitiv terapiya usullaridan foydalanildi.

Ijtimoiy terapiyada o‘quvchilarning motivatsion ehtiyojlar sohasiga ta’sir etish, ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirish imokniyati yaratiladi. Kognitiv terapiyada esa o‘quvchilarning kognitiv sohasidagi o‘ziga xos jihatlar korreksiyalanadi.

Kognitiv terapiya usul sifatida juda ko‘p afzalliklarga ega. Bu ilmiy yo‘naltirilgan yo‘nalishdir, ya’ni psixologiya va neyrofiziologiyani so‘nggi yutuqlari shaklida mustahkam asosga ega. O‘tkaziladigan korreksion tadbirlar natijalari maxsus testlar bilan tekshirilishi mumkin.

Kognitiv terapiya mijozning fikr-mulohazalari bilan ketma-ket bosqichlardan iborat jiddiy korreksiyalash tuzilmasiga ega. Korreksiyalash jarayoni doirasida mijoz va psixoterapevt o‘rtasidagi munosabatlar o‘zaro hurmat asosida quriladi. Ko‘p yillik tadqiqotlarga ko‘ra, kognitiv terapiya asosida mijozlar avvallari o‘zlari uchun yopiq deb hisoblagan sohalarda ham muvaffaqiyatga erishadilar. Bu shuni anglatadiki, korreksion tadbirlar natijasida doimiy muvaffaqiyatga erishiladi.

Inson ba’zida voqeilikka hech qanday aloqasi bo‘lmagan stereotiplar va e’tiqodlarga bo‘ysunadigan muayyan xatti-harakatlar namunalariga rioya qilishga intiladi. Shu sababli u azob chekadi, noto‘g‘ri qarorlar qabul qiladi, mojarolarga kiradi va o‘zini baxtli his qilmaydi. U bilan qanday kurashish kerak? Ehtimol, kognitiv terapiya yordam berishi mumkin.

Kognitiv terapiyaning o‘ziga xos xususiyati shundaki, psixoterapevt mijozga qanday qilib to‘g‘ri fikrlashni o‘rgatmaydi, balki u bilan birgalikda odatiy fikrlash turi unga yordam beradimi yoki to‘sqinlik qiladimi yoki yo‘qligini aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayonda mijoz psixoterapiyada faol ishtirok etishi, uy vazifasini bajarishi va bu jarayonga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘lishi ijobiy samara beradi.

Psixolog Natalya Garanyan kognitiv psixoterapiya usuli haqida shunday deydi: -

«Erkinroq his qilish, o‘zimizni va atrofimizdagi dunyo voqealarini ochiqroq idrok qila boshlash uchun biz idrok va fikrlashning individual stereotiplari buni amalga oshirishga qanday xalaqit berishini tushunishimiz va ulardan xalos bo‘lishimiz kerak»

Har birimiz o‘zimizni, uning atrofidagi odamlarni va dunyoni o‘ziga xos individual tarzda idrok qilamiz. Biz shunchaki rang yoki tovushga munosabat bildirmaymiz, biz eshitgan so‘zlarning ma’nosini avtomatik ravishda qayd etmaymiz, balki faqat biz uchun muhim bo‘lgan narsani faol ravishda tanlaymiz.

Kognitiv psixoterapevtlarning fikriga ko‘ra, insonning ma’lumotni qanday qabul qilishini va "qayta ishlashini", dunyoga o‘z nuqtai nazarini qanday shakllantirishini tushunib, nima uchun u muayyan psixologik muammolarga duch kelganini aniqlash mumkin. Va fikrlash tarzini o‘zgartirish orqali bu muammolarni hal qilish mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda kognitiv psixoterapiyaning maqsadi haqida quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin:

- shaxsdagi ruhiy buzilish belgilarini kamaytirish yoki to‘liq bartaraf etish;
- mijozning psixologik-ijtimoiy muammolarini hal qilish (bu ruhiy buzilish oqibati yoki undan oldin bo‘lishi mumkin);
- korreksion tadbirlar tugatgandan keyin qaytalanish ehtimolini kamaytirish;
- psixopatologiya rivojlanishiga turtki bo‘lgan sabablarni bartaraf etish: noto‘g‘ri e‘tiqodlarni o‘zgartirish, kognitiv xatolarni tuzatish, disfunktsional xatti-harakatlarni o‘zgartirish.

Kognitiv psixoterapiyaning asosiy vazifalari esa korreksion tadbirlar jarayonida fikrlarning hissiyotlar va xatti-harakatlarga ta’sirini amalga oshirish, qo‘llab-quvvatlaydigan va rad etadigan salbiy avtomatik fikrlar va dalillarni o‘rganish, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni kuzatishni o‘rganish, noto‘g‘ri bilimlarni yanada oqilona fikrlar bilan almashtirish, kognitiv xatolarning paydo bo‘lishi uchun qulay zamin yaratadigan noto‘g‘ri e‘tiqodlarni kashf qilish va o‘zgartirish. Kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiyasida quyidagi usullardan keng foydalaniladi:

- salbiy fikrlar bilan kurashish (“bu befoyda”, “bundan hech qanday yaxshilik bo‘lmaydi”, “baxtli bo‘lishga loyiq emas”);
- muammoni idrok etish uchun muqobil strategiyalarni izlash;
- o‘tmishdagi travmatik tajribani qayta ko‘rib chiqish yoki yashash, bu hozirgi kunga ta’sir qiladi va mijozga haqiqatni yetarli darajada baholashni qiyinlashtiradi.

Ta’lim sifatini oshirishda o‘qitish jarayoniga sintezlashgan yondashuvning muhimligi nuqtai nazaridan, o‘quvchilarda ta’limiy ehtiyojlarni faollashtirish uchun gumanistik, shaxsga yo‘naltirilgan hamda individual-differensial yondashuvni yo‘lga qo‘ish lozim. Bundan:

Gumanistik yondashuv - bolaning shaxsiyatini doimiy qadriyat sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv-o'qituvchiga har bir bolaning shaxsiy sifatlarini, uning xususiyatlari, imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi, pedagogik ta'sirni amalga oshirishda o'ziga xoslik va betakrorlik saqlanib qoladi;

Individual differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlarini o'rganishning yaxlitligi bilan belgilanadi, har bir o'quvchi uchun bevosita va uzoq faoliyat maqsadlarini amalga oshirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratishga qaratilganligi bilan ajralib turadi.

Mazkur yondashuvlarni ta'limga tadbqiq etishni ijtimoiy va kognitiv tarapiya elementlarini qo'llash orqali optimallashtirish muhimdir. Bunda:

- O'quvchilarning o'ziga berradigan bahosini adekvatlashtirish orqali "ijtimoiy Men"ni shakllantirish va ta'lim bilan bog'liq affilyativ (tengdoshlar bilan munosabat, hamkorlikdagi faoliyat) ehtiyojlarni me'yorlashtirishga;
- Ta'limga nisbatan "baholovchi emotsional" munosabatni hissiy soha psixokorreksiyasi orqali adekvatlashtirish va ijtimoiy rollar, munosabatlarni modellashtirish asosida konstruktiv muloqot kompetensiyasini rivojlantirishga;
- O'quvchida kognitiv-motivasion sohaga korreksion ta'sir etish orqali adekvat "o'quvchi pozisiyasini" tarkib toptirish va shaxsning o'ziga nisbatan munosabatin ijtimoiy dadillik va intellektual xislarni rivojlanishiga ustuvorlik berish orqali shakllantirishga e'tibor qaratiladi.

XULOSA

Xulosa qiladigan bo'lsak, bo'lajak o'qituvchilarni o'quvchilarning akademik o'zlashtirish darajasidagi psixologik xususiyatlarni rivojlantirishga erishishga tayyorlash orqali ta'lim sifatini oshirish imkoniyati yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiyasi. – Toshkent, 1998. – 94 b.
2. Дворуашина М.Д., Пехлецкий И.Д. Основные математические процедуры психодиагностического исследования. //Психодиагностические методы (в комплексном лонгитудном исследовании студентов). Л.: ЛГУ, 1976. – С. 35-51. 3. Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С.138-149.
4. Джураев. Р.Х. Школьная психологическая служба. – М., 1991.
5. Дубровина И.В // Каганер А.Г., Алипа И.В. Психология и психотерапия в России, 2000: справочное издание. – М.: Иматон, 2000. – С. 29-34.